

L'adolescence, un âge ingrat pour... ... les parents



À en avoir des boutons!
par Mélodie Roy et MartinPM

L'adolescence est une période durant laquelle on teste les limites et on apprend à vivre en société.



Être parents d'adolescents, et imposer des règles, c'est aussi un apprentissage fait d'essais et d'erreurs.

Les parents veulent être à l'écoute et conciliants...



Toutefois, avec le travail, les tâches ménagères qui s'accumulent et la fatigue, pas toujours le temps pour la conciliation...



Mélodie Roy est doctorante en psychologie à l'Université de Montréal. Elle étudie les **pratiques parentales**.



Les adolescents ont 3 grands besoins

L'Affiliation

Maintenir un lien affectif familial



Se sentir compétent

Ta musique est étonnante!



Développer son autonomie

C'est une bonne idée!



Les parents n'ont pas toujours le même objectif en interagissant avec leur adolescent. Parfois ils veulent simplement que le problème disparaisse.

Tu ramasses ton linge tout de suite! Pas de discussion ou je confisque ton cellulaire.



Les buts à **Court terme** visent par exemple l'obéissance ou l'évitement de conflits.

Si tu ramasses pas ton linge sale, je pourrais pas laver ton linge de sport. Tu vas manquer ton cours d'éducation physique.



Les buts à **long terme** cherchent par exemple à favoriser la responsabilisation ou la socialisation tout en maintenant une relation harmonieuse.

Dans une série d'entrevues, j'ai demandé aux mères quels étaient leurs buts quand elles souhaitent avoir la coopération de leurs ados.



Puis j'ai demandé aux adolescents d'évaluer comment leurs mères interagissent avec eux et elles.



Résultats: les buts à **court terme** donne l'impression d'un détachement des mères et de peu de place laissée à l'autonomie.



Les buts à **long terme** sont donc à privilégier dans les actions avec les adolescents. Toutefois, en pratique, ce n'est pas si simple...



Il ne s'agit pas de se culpabiliser comme parent. Débordés ou excédés, notre tendance naturelle à tous est de viser le résultat à court terme.



En tenant compte de la perspective de leur ado et en lui expliquant ce qu'ils attendent de lui, les parents seront récompensés à **long terme**.

