

VOUS ET VOTRE ADOLESCENT(E)



pour les
femmes

Les ados ne sont plus des enfants, sans être pour autant être des adultes. Ils acquièrent plus de maturité et leur cerveau progresse énormément entre les âges de 12 et 20 ans. Les portions « inachevées » du cerveau sont celles qui facilitent la prise de décision, la connaissance de soi, le contrôle des impulsions et la maîtrise des émotions. Les ados ont encore beaucoup à apprendre en ce qui concerne la résolution de certains problèmes, le contrôle de leurs émotions, la compréhension de ce que les autres pensent de lui ou d'elle, de même que l'évaluation des motifs des autres.

Les points suivants s'appliquent habituellement à des jeunes gens qui grandissent entre les âges de 13 et 18 ans. Quels changements avez-vous remarqués chez votre adolescent(e) ?

- indépendance accrue par rapport à la famille, particulièrement en ce qui concerne les activités sociales
- changements physiques spectaculaires résultant de la puberté
- changements d'humeur fréquents résultant de la puberté
- les ami(e)s et le besoin d'être accepté(e) deviennent très importants
- l'ado s'intéresse encore plus aux fréquentations et aux « sorties » avec des personnes de l'autre sexe
- votre ado a plus tendance à vous défier quand vous essayez d'imposer certaines règles ou limites
- l'ado exige plus de liberté, mais sans vouloir accepter plus de responsabilité
- l'ado ne fait pas toujours des bons choix quant aux amitiés et à certains comportements dangereux, tels que l'usage de drogues illégales
- l'ado éprouve parfois de l'embarras quand il ou elle se trouve en public avec un parent; les ami(e)s prennent souvent plus d'importance que la famille
- son apparence, ses vêtements, la musique, les machins, etc. deviennent des obsessions et il lui faut donc plus d'argent
- l'ado agit de façon impulsive sans penser aux conséquences

Chaque adolescent(e) est un individu unique en son genre. Choisissez six mots pour décrire la personnalité de votre enfant à une personne qui ne l'a jamais rencontré (par ex. entêté, aimable, honnête, paresseux, calme, intelligent, morose).

Lorsqu'un(e) adolescent(e) est témoin de violence à la maison, il ou elle pourrait ressentir et penser des choses comme celles-ci ...

- il ou elle pourrait se sentir responsable de ses jeunes frères et soeurs, surtout en ce qui concerne leur sécurité
- il ou elle pourrait être embarrassé(e) par sa famille et hésiter à inviter des ami(e)s à la maison
- il ou elle pourrait tenter d'intervenir durant des incidents violents, dans le but de protéger sa mère
- il ou elle pourrait rêver de quitter son foyer et même partir réellement
- il ou elle pourrait vous blâmer de ne pas l'avoir protégé(e) ou les autres enfants
- il ou elle pourrait utiliser des stratégies d'adaptation malsaines, telles que la consommation de drogues ou des activités sexuelles inappropriées
- il ou elle pourrait avoir des difficultés concernant les fréquentations ou tout simplement éviter les situations d'intimité
- il ou elle pourrait commencer à stéréotyper les hommes comme des agresseurs et les femmes comme des victimes

Ce que votre adolescent(e) pourrait ressentir maintenant ...

- soulagement** – soulagement parce que l'agresseur ne fait plus partie de votre vie
– soulagement parce que l'agresseur ne fait plus partie de sa vie et est maintenant loin de ses jeunes frères et soeurs
- colère** – colère parce que vous n'êtes pas partie plus tôt
– colère parce que vous ne vous êtes pas protégée vous-même contre la violence
– colère parce que vous ne l'avez pas protégé(e) contre les mauvais traitements
– colère parce que toute sa vie a été bouleversée
– colère parce que ses problèmes d'adolescence ont été négligés à cause de la concentration sur la violence
- inquiétude** – inquiétude parce que vous pourriez retourner vivre avec lui, surtout s'il y déjà eu une réconciliation
– inquiétude parce que vous pourriez commencer à fréquenter un nouvel agresseur, surtout si cela s'est déjà produit
- préoccupation** – préoccupation parce que vous êtes triste et bouleversée
– préoccupation au sujet du bien-être des jeunes frères et soeurs
- esprit de vengeance** – en rêvant d'exercer sa vengeance sur l'agresseur
- confusion** – confusion quant à la reprise du rôle d'« enfant » après avoir assumé celui de protecteur ou protectrice

Ces sentiments et ces croyances sont des réactions normales à une situation exceptionnelle. Savez-vous ce que votre adolescent(e) ressent et pense à l'heure actuelle ?

Ce que vous pourriez ressentir au sujet de votre adolescent(e) ...

- confusion** ...au sujet de sa colère à votre égard
- douleur** ...si votre ado vous blâme pour tous ses problèmes
- frustration** ...si votre ado ne respecte pas les règles de la maison et semble hors de contrôle
- colère** ...si votre ado conteste votre autorité en adoptant des comportements presque violents
- culpabilité** ...si vous pensez que ses problèmes sont liés à la violence familiale

Comment expliquer la violence à votre adolescent(e)

À cet âge, les enfants peuvent comprendre la « perspective plus large » du problème de la violence faite aux femmes. Vous pouvez donc leur parler franchement de ce que vous pensez et ressentez. Vous devriez toutefois consacrer la plus grande partie de la discussion à parler de ses propres sentiments. Permettez à votre ado d'exprimer sa colère ou ses autres émotions, ainsi que ses inquiétudes pour l'avenir. Cela ne sera probablement pas agréable à entendre, mais permettez-lui de tout dire ce qu'elle a sur le cœur. Même dans des circonstances idéales, l'adolescence est un stade inquiétant. Les jeunes ont alors besoin de stabilité et d'encadrement, c'est-à-dire d'une base solide pour expérimenter. Rassurez votre ado en lui affirmant que vous lui fournirez sa base.

Comment aider votre adolescent(e)

- en lui disant et en lui montrant que vous l'aimez, et qu'aucune responsabilité ne lui incombe pour ce qui s'est passé
- en lui laissant savoir que vous serez à sa disposition pour parler de tout ça en temps et lieu
- en acceptant la responsabilité pour la décision de partir (si vous avez quitté votre conjoint)
- en ne comptant pas sur votre adolescent(e) comme source de soutien émotionnel; vous devriez plutôt faire appel à des ami(e)s, à des membres de la famille ou à des professionnels
- en négociant des règles précises et appropriées pour son âge, mais accompagnées de conséquences claires en cas de manquement
- en passant en revue les stratégies de la page 42, puis en favorisant des bons mécanismes d'adaptation
- en prenant bien soin de votre santé ... car votre ado a besoin de vous



Dans le but de favoriser des bonnes habitudes de sorties et de fréquentations entre garçons et filles, la Direction générale de la condition féminine de l'Ontario a préparé une « feuille de conseils pratiques » pour leurs parents : www.gov.on.ca/citizenship/owd/indexf.html