

# VIVRE AVEC UN(E) ADOLESCENT(E) : L'ART DE LA NÉGOCIATION



pour les  
femmes

*L'adolescence est souvent une période difficile et complexe, autant pour les enfants que pour les parents. Ces derniers se voient obligés d'adapter et de modifier graduellement leurs attentes, alors que leurs enfants font l'expérience d'activités d'adultes à partir de la sécurité d'une bonne base familiale. Les parents doivent guider leurs enfants durant ces changements spectaculaires et leur assurer une présence solide et rassurante contre laquelle ils peuvent se rebeller sans trop de danger, tout en défiant certaines limites ou restrictions.*

## **Être parent d'un(e) adolescent(e) ... quelles sont les similarités**

- vous continuez d'être un parent, même si votre enfant est plus âgé
- vous devez encore prendre soin de votre enfant et le soutenir pour qu'il grandisse en toute sécurité
- vous aimez toujours votre enfant, même si son comportement vous préoccupe
- les « dix conseils essentiels tous les jours » s'appliquent encore (voyez la page 32)
- il existe toujours des « obligations absolues » qui sont, au sein de votre famille, des règles non négociables (voyez la page 38)

## **Qu'est-ce qui est différent ?**

- *comment* vous exprimez votre amour et vos préoccupations (par ex. moins d'affection physique et moins d'expressions en public)
- il se pourrait que votre ado ne réalise pas que ses parents sont encore nécessaires ou désirables
- il devient difficile de contrôler son comportement et vous ne pouvez plus utiliser la force physique pour faire respecter certaines restrictions (par ex. si l'ado décide de sortir le soir, eh bien il ou elle sortira)
- le défi est de ne pas y mêler des émotions; vous devrez probablement faire plus d'efforts pour rester calme
- les « obligations absolues », c'est-à-dire les règles non négociables, sont moins nombreuses et portent sur des choses qui pourraient être dangereuses (par ex. l'alcool au volant ou des activités sexuelles sans protection)
- les façons dont le parent change, à mesure que son enfant grandit et acquiert plus d'indépendance
- les limites et les règles, sauf pour les « obligations absolues », doivent être NÉGOCIÉES.

## **La négociation**

L'art de la négociation est un talent particulièrement utile lorsqu'il y a des ados à la maison. Négocier devient alors essentiel pour résoudre les problèmes et établir des règles ou des limites. La négociation :

- exige des concessions mutuelles; les deux parties doivent écouter, se respecter, parler et être prêtes à accepter des compromis
- exige que tout le monde comprenne clairement ce qui n'est PAS négociable (par ex. jamais d'alcool au volant)
- aide votre enfant à apprendre et à pratiquer cette aptitude essentielle dans toutes les relations humaines
- est un talent que la plupart des parents et des adolescent(e)s devraient améliorer et mettre en pratique continuellement

## **Lorsqu'on refuse de négocier, le résultat est ...**

- un accroissement de la fréquence et de l'intensité des conflits parent/ado
- une possibilité accrue d'un dénouement extrême « tout ou rien » (par ex. fugue, altercation physique, déménagement à un jeune âge)
- une diminution, pour les jeunes gens, de leurs chances d'acquérir et d'utiliser cette compétence essentielle pour la vie quotidienne
- une possibilité réduite, pour votre enfant, qu'il pourra transférer ce talent nécessaire dans d'autres sphères (par ex. avec les amis, enseignants, employeurs et collègues de travail)
- une opportunité moindre d'assurer une transmission graduelle et sécuritaire de l'autorité parentale à la jeune personne

## Étapes d'une négociation parent-adolescent(e)

1. Le parent ou l'ado déclare ce qu'il ou elle désire
2. L'autre personne lui fait part de sa réaction sans accepter ni refuser la demande ou la suggestion
3. Ensuite, chaque personne mentionne les problèmes que la suggestion de l'autre pourrait provoquer
4. L'ado et le parent tentent de trouver des solutions aux problèmes soulevés
5. S'il y a un accord, la négociation prend fin; sinon, essayez de trouver un compromis
6. Si aucun compromis n'est évident, énoncez alors vos positions respectives aussi objectivement et poliment que possible
7. Décidez d'un temps propice pour tenter une autre fois d'en arriver à une solution négociée

Vous trouverez en page 63 un exemple de négociation au sujet d'une heure de rentrée le soir.

## Ce que vous pouvez faire

- déterminez quelles sont les règles qui constituent des « obligations absolues » et quels sont les points négociables (voyez la page 38)
- préparez une liste écrite et veillez à ce que tout le monde en soit au courant (et les accepte)
- demandez l'appui d'autres adultes dont vous respectez les compétences parentales

Pour amener les ados à coopérer, les parents doivent faire preuve de respect, bien définir les « obligations absolues » mais négocier d'autres restrictions, choisir des limites qui sont appropriées pour chaque ado et avoir moins de règles que quand l'enfant était plus jeune

## Quand votre ado enfreint une règle ou commet une erreur...

- n'élevez pas la voix et maîtrisez vos émotions car, si vous criez, commandez ou menacez, c'est alors votre comportement et non la mauvaise conduite de l'ado qui retient l'attention
- essayez de comprendre ce qui s'est produit et ce que votre ado pensait et ressentait à ce moment-là
- si vous êtes en colère ou bouleversée, retenez-vous et stipulez quand vous allez discuter des conséquences du manquement aux règles (par ex. le lendemain au retour de l'école)
- faites preuve de respect, de raison et de souplesse

## Si votre ado vous menace ...

- restez calme
- ne proférez aucune menace à votre tour
- détournez la conversation ... puis affirmez calmement que vous discuterez du problème plus tard et dites quand (par ex. après le souper)
- ne changez jamais votre position à cause d'une menace
- si vous devez réagir immédiatement
  1. déclarez brièvement ce que vous espérez qu'il arrivera
  2. dites que, parce que vous l'aimez, vous ne pouvez pas changer votre position
  3. affirmez que vous allez faire ce que vous croyez être dans son meilleur intérêt

**La fille :** « Si mon ami ne peut pas passer la nuit dans ma chambre, je vais partir et vous allez le regretter. »

**La mère :** « J'espère sincèrement que tu ne nous quitteras pas. Je t'aime énormément et tu me manquerais beaucoup. En tant que parent, je dois faire ce que je crois être le mieux pour toi. »