

# L'adolescence

L'adolescence est une période normale de la vie au cours de laquelle l'enfant devient un jeune adulte et doit se dégager de la dépendance aux parents.

Les adultes voient que du coup leur enfant fait exactement le contraire de ce qu'on lui demande.. Les adolescents mentent souvent, mettent leur santé en danger, sont de mauvaise humeur et répondent de manière abrupte. Leurs amis sont plus importants que leurs parents.

C'est un moment difficile à vivre pour toute la famille, jusqu'à ce qu'on trouve un nouvel équilibre. Bien qu'elles puissent paraître simples, voici quelques idées qui vont vous permettre d'améliorer considérablement les relations pendant cette période.



- Laissez la porte ouverte à la discussion. Soyez des parents "à qui parler et poser des questions".
- Evitez de vous disputer lorsque votre enfant ou vous êtes contrarié. Vous risquez de dire des choses que vous regretterez plus tard.

- Faites-lui des compliments. On a tous besoin d'être reconnus.
- N'humiliez pas, ne vous moquez pas de votre enfant quand, par exemple, il/elle exprime des idées que vous trouvez ingénues ou farfelues.
- Passez du temps avec lui/elle. Trouvez des activités intéressantes à faire ensemble.
- Soyez prêt à accepter et respecter sa façon d'être. Demandez-lui qu'il fasse de même.
- Gardez votre calme en toutes circonstances. Si, malgré vos efforts, vous ne vous en sortez pas, consultez votre médecin ou un spécialiste en psychologie de l'adolescent.
- Parlez moins et écoutez plus. Comme tout le monde, l'adolescent parle quand il sait qu'on l'écoute.
- Prêtez toute votre attention à votre enfant quand il vous parle. Ne lisez pas, ne regardez pas la télévision, ne faites rien d'autre.

