

Poser la bonne question (comme « **Qu'est-ce que tu en penses?** ») au bon moment peut aider à lancer une bonne discussion avec votre jeune. Cette simple question peut aussi démontrer votre intérêt pour lui ou elle et pour ce qui se passe dans sa vie. Voici quelques trucs et rappels, puis consulter la feuille de ressources intitulée *5 questions à poser par thème*, pour vous aider à démarrer la conversation. Souvenez-vous : chaque ado est différent! Assurez-vous de choisir des questions et des approches qui vous conviendront le plus à vous et à votre jeune.

Principes de base

Avant de vous lancer, voici quelques points importants à garder en tête :



1 - Vous l'aimez d'un amour inconditionnel.

Il est vital que votre ado sache que vous l'aimez et que vous vous souciez de lui inconditionnellement, quoi qu'il arrive, et peu importe la manière dont votre relation évoluera.



2 - C'est un dialogue, et non un monologue.

Votre ado ne doit pas avoir l'impression de subir un interrogatoire ou de ne pas avoir votre confiance. Le fait de poser des questions à votre ado est une excellente façon de susciter des discussions avec lui ou elle, mais vous tirerez pleinement parti de ce type de conversation si vous communiquez vos propres idées, vos réflexions et vos expériences de la maladie mentale. Évitez toutefois de dominer la conversation, de lui faire la morale ou de lui offrir des conseils non sollicités.



3 - Laissez-lui un peu de contrôle.

Il est souvent très utile de laisser un peu de contrôle à votre ado sur sa vie, y compris dans les conversations que vous tenez ensemble. Permettez-lui de décider, par exemple, du moment et de l'endroit pour discuter. Si vous planifiez faire une activité ensemble, demandez-lui ce qu'il ou elle a envie de faire ou proposez-lui plusieurs choix.



4 - Le choix du moment est essentiel.

Assurez-vous que votre ado et vous êtes dans un bon état d'esprit avant d'entamer une discussion. Évitez de lancer une conversation quand l'un ou l'autre se sent troublé, en colère ou distrait.

5 - Mettez vos émotions de côté.



Ce n'est pas toujours chose facile, mais il est important de ne pas laisser vos émotions prendre le dessus. Il est normal d'éprouver de la frustration, mais ne le prenez pas comme une attaque. La conversation doit absolument demeurer exempte d'agressivité. Si vous réagissez trop fortement ou si vous répondez à une question ou à une faute de votre ado par la colère, vous risquez de troubler votre jeune et, pire encore, de réduire à néant vos chances de communiquer avec lui ou elle dans le futur. Restez calme, écoutez votre ado et posez-lui des questions ouvertes.

6 - Quel est votre objectif?



Avant de vous lancer, définissez une chose que vous souhaitez communiquer à votre ado ou apprendre de lui ou d'elle. Il peut être tentant pour vous de couvrir plusieurs sujets à la fois et pour votre ado d'amener un point sans lien avec votre discussion pour vous déstabiliser. Gardez le cap sur l'information que vous souhaitez transmettre à votre ado ou que vous voulez obtenir de lui ou d'elle.

7 - Gardez les pieds sur terre.



Votre ado ne doit pas avoir l'impression que vous avez besoin de leur attention ou de leur coopération, car une telle perception de sa part vous place, comme parent ou adulte-guide, dans une position vulnérable : votre jeune n'a pas à vous donner ce que vous voulez. Et plus vous chercherez à lui tirer les vers du nez, plus il ou elle vous provoquera. Si votre ado se met à crier ou à vous manquer de respect, par exemple, éloignez-vous. N'en rajoutez pas. Expliquez-lui que vous ne reprendrez la discussion que lorsqu'il ou elle sera capable de respect et de civisme.¹

8 - Discutez souvent.



Votre but n'est pas de faire la morale à votre ado, mais d'établir un lien de confiance avec lui ou avec elle au fil du temps. Parler avec un ado est un processus qu'il faut envisager à long terme. Tout dépendant du sujet que vous abordez avec elle ou lui, votre ado pourrait ne vouloir parler que quelques minutes, ou même pas du tout! Ne vous découragez pas. Quand il s'agit de questions importantes, les ados veulent entendre ce que leur parent ou un adulte a à leur dire. Ils veulent sentir que vous vous souciez d'eux. Acceptez le fait que le dialogue évoluera à petits pas, avec le temps.

¹ Debbie Pincus, MS LMHC, <https://www.empoweringparents.com/article/5-secrets-for-communicating-with-teenagers/> (en anglais seulement)