



COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



FAVORISER LA QUALITÉ DE LA RELATION ADULTE-ENFANT DANS LE CONTEXTE DE PANDÉMIE POUR LES PARENTS D'ADOLESCENTS DE 13 À 17 ANS

OUTIL : De prévention

PUBLIC CIBLE : Parents d'adolescents de 13 à 17 ans

PERSONNES VISÉES : Parents

CONCEPTION

Claire Baudry
Caroline Couture
Charlyne Nobert

FAVORISER LA QUALITÉ DE LA RELATION ADULTE-ENFANT DANS LE CONTEXTE DE PANDÉMIE – POUR LES PARENTS D'ADOLESCENTS DE 13 À 17 ANS

OUTIL : De prévention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Parents

– Précisions : Parents d'adolescents de 13 à 17 ans.

PUBLIC CIBLE :

– Parents d'adolescents de 13 à 17 ans.

BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

- Relations parents-adolescent
- Lien avec l'adulte à l'adolescence – besoin de distanciation et d'indépendance
- Comportements : sensibilité exacerbée, opposition

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Comprendre l'importance du maintien de la relation parents-adolescent.
- Comprendre les impacts potentiels de la pandémie sur la relation parents-adolescent.
- Développer des stratégies de base dans l'établissement ou le maintien d'une relation parents-adolescent positive.

CONCEPTION

Claire Baudry, psychologue, ps.éd, Ph.D., professeure agrégée au département de psychoéducation, UQTR.

Caroline Couture, ps.éd., Ph.D., professeure titulaire au département de psychoéducation, UQTR.

Charlyne Nobert, ps.éd.

FAVORISER LA QUALITÉ DE LA RELATION ADULTE-ENFANT DANS LE CONTEXTE DE PANDÉMIE – POUR LES PARENTS D'ADOLESCENTS DE 13 À 17 ANS

Il est possible que la nouvelle réalité liée à la pandémie dans laquelle vit votre famille influence la qualité de la relation que vous entretenez avec votre enfant. Pour certaines familles, il a été possible de passer plus de temps ensemble et de vivre des activités qui sont normalement difficiles à réaliser. De plus, la période de pandémie peut être propice à l'apparition de stressseurs dans la vie de chacun. On peut nommer la peur d'être malade ou de transmettre la maladie, les changements de routine, la diminution du soutien de son réseau, la perte de la possibilité de fréquenter le groupe d'amis, les inquiétudes sur le plan financier, etc. Il est donc tout à fait normal pour votre adolescent d'être davantage préoccupé et parfois moins disponible.

Dans ce contexte, la qualité de la relation entre le parent et son adolescent joue un rôle essentiel. Dans une relation de qualité, le parent sera **sensible aux signaux lancés** par son adolescent et tentera d'**interpréter le sens des comportements** de celui-ci afin d'y répondre de façon ajustée. Par ailleurs, le parent saura ajuster sa réponse en fonction des réactions de l'adolescent (1).

Pour maintenir une relation de qualité, le parent pourra aussi tenter de **s'ajuster aux émotions vécues et manifestées** par son adolescent, même si celles-ci sont plus fréquentes ou intenses et parfois semblent moins importantes pour un adulte.

Le fait d'apporter une réponse sensible au besoin de l'adolescent est susceptible de faire diminuer les tensions pouvant s'établir avec les parents à cette période. Alors que l'adolescence est une phase de transition importante dans le développement, la relation avec les parents se modifie significativement et le temps passé avec les pairs augmente considérablement. Une distance émotionnelle et physique s'installe avec le parent, mais cela ne signifie pas qu'il y a une rupture de liens pour autant. Les besoins changent et le désir d'autonomie devient plus important. En effet, le désir de reconnaissance des pairs, le désir d'acquérir un statut et le désir d'appartenir à un groupe sont des besoins qui se font plus présents à l'adolescence (1).

Bien que les amis occupent souvent une plus grande place dans la vie de l'adolescent, **la chaleur des contacts entre lui et son parent demeure tout aussi importante**. En effet, sans le demander directement, l'adolescent peut sentir plus souvent le besoin d'être validé dans ses émotions et ses réflexions. Le parent a avantage à demeurer vigilant face au besoin d'être rassuré, qu'il soit explicite ou non, et à y répondre avec bienveillance.

Il est donc primordial de maintenir une relation significative avec les parents (discussions, échange, soutien). La famille demeure la structure sociale de base autour de laquelle se développent de nouvelles structures. Il y a donc une influence mutuelle des deux systèmes ; l'un n'est pas plus important que l'autre. Les parents demeurent une référence en cas de difficulté ou de détresse. Notons d'ailleurs que la qualité de la relation avec les parents exerce une influence sur la qualité de la relation avec les pairs.



Adaptez vos attentes au besoin d'autonomie de votre adolescent tout en continuant de lui indiquer qu'il est important pour vous et que vous vous souciez de lui. Par exemple, il est possible que le vendredi soir, l'adolescent ne veuille plus participer à la soirée cinéma en famille pour pouvoir aller voir ses amis. Toutefois, il peut y avoir de nouvelles attentes mises en place, comme la présence au souper de famille le dimanche soir.

Les périodes de souper peuvent être propices à des moments de qualité. En établissant la règle que toute la famille se réunit pour manger ensemble à la table de cuisine, le moment sera propice pour amorcer des discussions et échanger avec l'adolescent. Posez-lui des questions sur sa journée; montrez-vous intéressé à ses intérêts même s'ils ne sont pas toujours les vôtres. Toutefois, il est important d'être en mesure de reconnaître les signes démontrant que votre adolescent souhaite garder une certaine intimité (1).

Témoignez votre affection à votre adolescent par des paroles ou des gestes aussi souvent que possible. Cela peut se traduire par une main sur l'épaule, un « je t'aime », un câlin avant de partir le matin, un sourire, etc. Votre adolescent a encore besoin de ces marques d'affection, et ce, même s'il vous le fait moins sentir (1).

Même si l'adolescent cherche davantage à faire des activités ou à discuter avec ses amis, prévoyez des moments de qualité avec lui. Différentes activités peuvent être possibles malgré la situation actuelle :

- Jouer à des jeux de société
- Jouer au soccer
- Jouer aux cartes
- Faire du camping dans la cour
- Aller faire une promenade
- Aller manger une crème glacée
- Jardiner
- Faire du vélo
- Écouter un film
- Cuisiner ensemble un repas qu'il aura lui-même choisi
- Etc.



N'oubliez pas de prendre soin de vous, comme adulte, pour pouvoir mieux prendre soin de votre adolescent.

- Accordez-vous des moments de détente.

- N'hésitez pas à demander de l'aide au besoin (5).

- Certaines ressources vous sont proposées à la fin de ce document.

Si vous ressentez, vous, votre conjoint ou votre enfant, un grand niveau de stress, rendez-vous sur la capsule traitant de l'anxiété afin d'y dénicher une multitude de trucs et conseils.



Voici quelques comportements importants pour maintenir une relation de qualité avec votre adolescent en tout temps, et d'autant plus en contexte de pandémie.

- Tentez de mettre en place des règles et des limites claires et négociées (selon l'âge de l'adolescent), tout en s'assurant de répondre aux besoins de votre adolescent. Il importe de trouver le juste équilibre entre fermeté et chaleur. Assurez-vous de rester cohérent et constant dans vos demandes, de même que dans l'application de conséquences logiques au besoin (1).
- Montrez-vous disponible pour aider l'adolescent, au besoin, dans la gestion de ses émotions. Il aura peut-être envie et besoin de les vivre seul, mais vous pouvez tout de même lui signifier votre présence au besoin. Normaliser les émotions vécues, sans toutefois les banaliser. Par exemple, si votre fille se sépare de son copain et pleure sans arrêt, il serait possible de lui dire : « Tu as beaucoup de peine; c'est normal, je sais que tu l'aimais beaucoup. Je veux simplement te dire que tu peux venir en discuter avec moi si tu en as envie » (1).
- Montrez-vous ouvert à la discussion et à la recherche de compromis. L'adolescent se sentira ainsi compris dans ses besoins (1). Certaines consignes doivent cependant rester non négociables, majoritairement lorsqu'elles peuvent avoir un impact sur sa sécurité. Toutefois, pour certaines consignes, il est possible de prendre une entente. Par exemple, pour les sorties entre amis, il est possible de dire : « Je te laisse sortir avec tes amis vendredi soir. En contrepartie, j'aimerais que tu m'indiques le lieu où tu te trouveras et que tu m'avises si tu changes de place ».





RESSOURCES UTILES

LigneParents : [1 800-361-5085](tel:18003615085)

Info-Social : [811](tel:811)

Maison de la famille de votre secteur : [Consultez le 211 pour trouver la ressource près de chez vous](#)

Entraide Parent – Service de soutien téléphonique : [418-684-0050](tel:4186840050)

RÉFÉRENCES

1. Claes, M. (2005). *L'univers social des adolescents*. Les Presses de l'Université de Montréal : Montréal, QC.
2. Bell, L. (2008). L'établissement de la relation parents-enfant : un modèle d'évaluation et d'intervention ayant pour cible la sensibilité parentale. *L'infirmière clinicienne*, 5(2), 39-44.
3. Ainsworth, M.D., Blehar, M.C., Waters, E. et Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale: Erlbaum.
4. Agir ensemble pour le développement des enfants. (2019). *P'tit guide attachement : pour toutes les personnes présentes dans la vie de l'enfant*. Repéré à http://www.autourdestout-petits.ca/tppe/wp-content/uploads/2019/04/Ptit_guide_attachements_Web.pdf
5. Ordre des psychologues du Québec. (n.d.). La santé de mon enfant. Repéré à <https://www.ordrepsy.qc.ca/conseils-aux-parents-pendant-la-pandemie-de-covid-19>