

GUIDER SON ADO DANS LA GESTION DE SES RELATIONS AVEC LES AUTRES



À l'adolescence,
les relations sociales
sont primordiales.
Comment aider votre jeune
à bien communiquer
avec les autres?
**On vous partage
nos conseils!**

SE CONNECTER À SOI ET AUX AUTRES POUR DE MEILLEURES RELATIONS

L'état de votre ado (ses pensées, ses émotions et son état physique) peut influencer ses relations avec les autres.

Se connecter à soi en prenant une pause pour faire le point sur son état (sentiments de colère et de tristesse, pensées pessimistes, faim, augmentation du rythme cardiaque, etc.) peut l'aider dans sa vie sociale. En effet, **en comprenant que son état influence son comportement**, il ou elle pourra mieux communiquer avec ses ami-e-s.

S'intéresser à l'état des autres, en leur **parlant avec bienveillance et sans jugement**, peut **permettre de mieux les comprendre**.



Plus facile à dire qu'à faire!
Ça prend de la pratique.

QUELS SONT LES BIENFAITS DE CETTE DÉMARCHE POUR VOTRE ADO?

- Adopter une **attitude ouverte afin d'entrevoir** d'autres perspectives;
- **Réfléchir** avant d'agir;
- **Mieux se comprendre** soi-même;
- Être plus **tolérant-e envers les autres**.



EXEMPLE D'UTILISATION

Un·e ami·e ne répond pas aux messages textes de votre ado malgré ses relances. Comment votre ado peut-il ou elle réagir?

ÉTAPE 1



Prendre une pause avant de poser une action comme envoyer un message texte de colère à un·e ami·e.

ÉTAPE 2



Se poser des questions sur comment il ou elle se sent... fâché·e, triste, trahi·e...

ÉTAPE 3



Poser des hypothèses pour tenter de comprendre pourquoi son ami·e se comporte ainsi :

PEUT-ÊTRE qu'il ou elle a perdu son téléphone, PEUT-ÊTRE que ses parents lui ont confisqué, etc.



ÉTAPE 4



Le but n'est pas de découvrir la raison réelle du comportement de son ami·e : le simple fait de poser des hypothèses aide à faire baisser la pression et permet une meilleure communication.

LES 6 RÈGLES D'OR DE LA GESTION DE CONFLITS



Un conflit avec un·e ami·e peut affecter le bien-être de votre ado de façon considérable. Pour bien les gérer, voici une démarche en six étapes que vous pouvez lui enseigner.

1 CHOISIR LE BON MOMENT

Rappelez à votre jeune que les sujets délicats se discutent mieux lorsque les deux personnes sont **calmes et en contrôle de leurs émotions**.

2 DÉPERSONNALISER LE PROBLÈME

Pour ouvrir la discussion avec son ami·e, apprenez-lui à **exposer ses problèmes de manière factuelle et sans accusation**.

3 RESPECTER LES OPINIONS ET ÉMOTIONS DE CHACUN

En écoutant son ami·e avec attention et empathie, **votre ado comprendra mieux son point de vue**.

4 EXPRIMER SON POINT DE VUE

Apprenez à votre jeune à exprimer son opinion **avec objectivité, sans agressivité**.

5 CHERCHER DES SOLUTIONS

Pour régler le conflit, invitez votre jeune à **chercher avec son ami·e des solutions** au problème.

6 TERMINER EN BEAUTÉ

Apprenez à votre ado que de **remercier son ami·e pour son écoute ou sa collaboration** termine bien une discussion.



La meilleure manière de l'enseigner est de vous-même appliquer ces règles dans votre communication avec votre ado.



ENVIE D'AVOIR PLUS DE CONSEILS ET D'OUTILS PRATIQUES POUR LA SANTÉ MENTALE DE VOS JEUNES?

Découvrez [nos trousseaux](#) pour la santé mentale créés avec des expert·e·s de premier plan: **articles, podcasts, vidéos, conférences, et plus encore!**

fondationjeunesentete.org



Fondation Jeunes en Tête



@jeunesentete



Fondation Jeunes en Tête