



Gestion de la colère et des conflits

# Diminuer les confrontations parents-ados

**Guide pour les parents**  
Par Anne-Julie Gagnon et Stéphanie Roy



## N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER DE L'AIDE!

Ce n'est pas un signe d'incompétence ni de faiblesse. Au contraire! En cherchant à acquérir de nouveaux outils, vous faites preuve d'humilité et démontrez votre envie d'apprendre, de prendre soin de votre famille et de protéger votre relation avec votre enfant.

Qui a dit que c'était facile d'être parent?

### ■ QUELQUES RESSOURCES EN CAS DE BESOIN :

**Centre intégré de santé et services sociaux (CISSS) de votre région** (CLSC, Urgence psychosociale, Centres jeunesse, etc.) • [www.msss.gouv.qc.ca/repertoires](http://www.msss.gouv.qc.ca/repertoires)

**Ligne Parents**  
1-800-361 5085 • [www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com)

### ■ POUR TROUVER UN PROFESSIONNEL DANS VOTRE RÉGION :

**Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec**  
[www.ordrepsed.qc.ca](http://www.ordrepsed.qc.ca) • 1 877 913-6601

**Ordre des psychologues du Québec**  
[www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca) • 1 800 363-2644

**Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux du Québec**  
[www.otstcfq.org](http://www.otstcfq.org) • 1 888 731-9420

**Corporation des thérapeutes en relation d'aide**  
[citrac.ca](http://citrac.ca) • 1 877 932-2195



DOMINOS – Gestion de la colère et des conflits © 2015  
L'Avenue, Justice alternative  
50, rue Thouin, bureau 200, Repentigny, Québec, J6A 4J4



## DIMINUER LES CONFRONTATIONS PARENT-ADOS

*Tout commence à l'intérieur de soi...La paix comme la guerre!* (Catherine Rambert)

### INTRODUCTION

C'est un fait : personne n'est parfait! Les parents ne le sont pas et les adolescents ne le sont assurément pas!

Entendons-nous, l'adolescence, ce n'est facile pour personne! Ni pour les ados eux-mêmes, ni pour leur entourage.

Le mot lui-même le dit et annonce que ça ne sera pas facile : adolescence vient du latin *adolescere* qui veut dire « grandir vers...; se transformer ». Heureusement, le mot annonce également que c'est une période qui va finir par passer, que ce n'est pas un état définitif. Fiou!

Mais en attendant que ça passe, il faut s'armer de patience et de bons outils. Souvent, on crie, on ne s'entend pas, on ne se comprend pas.

Si vous lisez ce guide, c'est probablement que l'orage se pointe fréquemment à la maison et que vous aimeriez qu'il fasse moins de dégâts sur son passage.

Ce guide ne se targue pas d'avoir LA solution miracle, LA formule magique qui fera en sorte que la paix revienne à la maison, il espère toutefois pouvoir vous donner des outils pour vous aider à diminuer les confrontations avec votre ado, à les diminuer en nombre et en intensité. Il y a toujours des solutions autres que la confrontation et ce guide vous en proposera quelques-unes.

**Bonne lecture!**

### SOMMAIRE

<i>L'Avenir, Justice alternative</i> .....	4
<i>Dominos-Gestion de la colère et des conflits</i> .....	4
Colère, agressivité et violence : des concepts bien différents! .....	5
L'Adolescence : une fleur dans un champs de mines... ..	7
Quatre sources d'émotions intenses.....	7
Perdre le contrôle...moi? .....	8
Vous aussi vous avez le droit d'être en colère! .....	9
Éviter les gestes de violence.....	10
Désamorcer ou éviter les confrontations.....	11
Éviter les escalades.....	13
Choisir ses combats .....	14
Faire respecter les consignes et les conséquences... ..	16
Une bonne relation = une bonne communication .....	17
Outils de communication.....	19
Les confrontations ont des conséquences.....	19
Établir un plan de match pour mieux s'entendre .....	20
Conclusion.....	21
Références bibliographiques .....	22
Références pour obtenir de l'aide .....	24



## FAIRE RESPECTER LES CONSIGNES ET LES CONSÉQUENCES...

### CONTRE L'OPPOSITION PAR LE CHOIX

Une bonne façon de faire respecter les consignes par un ado particulièrement oppositional et contestataire est de lui donner l'impression qu'il a le choix et qu'il peut influencer le cours des choses.

*Exemple : Vous voulez que votre ado fasse la vaisselle après le souper, mais lui s'obstine à vouloir écouter son émission avant. Au lieu de lui donner un ordre qui risque de renforcer son désir d'opposition; proposez-lui un choix : Je veux que tu fasses la vaisselle, j'y tiens, c'est ta responsabilité et tu le sais. Tu peux la faire avant ton émission ou après. Je veux qu'avant que tu te couches, la vaisselle soit faite, mais je te donne le choix du moment pour la faire.*

Votre objectif sera alors atteint et l'adolescent aura l'impression qu'il a pu choisir. Il est aussi important de lui faire comprendre que s'il refuse les choix qui lui sont offerts, il fait alors lui-même le choix de s'exposer aux conséquences qui pourraient s'en suivre. Idéalement lui exposer la conséquence dans vos choix possibles.

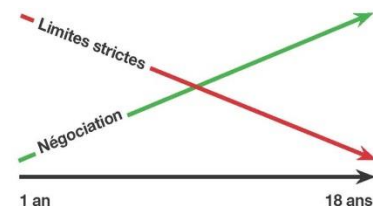
*Ex : Si tu choisis de ne pas faire la vaisselle ce soir, demain tu n'auras pas droit du tout à tes émissions de soirée. Ce sera alors ton choix, pas le mien.*

Évitez aussi de répéter la même consigne plusieurs fois, cela ne fait qu'encourager le désir de passivité de votre ado. Laissez-le prendre le «lead» de ses décisions et assumer ses propres choix.

### ENCOURAGER LA RESPONSABILISATION

En vieillissant, les enfants doivent apprendre à être responsables de leurs gestes et être en mesure d'assumer les conséquences de ceux-ci. Ceci est encore plus important pour les adolescents, puisque l'âge adulte approche à grands pas et qu'ils revendiquent très souvent leur désir d'autonomie et d'émancipation.

### ÉVOLUTION DES STRATÉGIES PARENTALES



Les confrontations parents-ados naissent souvent de la difficulté des parents à assouplir leurs stratégies parentales en voyant vieillir leur enfant.

Les stratégies parentales qui aident à modifier un comportement problématique chez un enfant de six ans ne sont plus du tout adaptées pour un adolescent. Nous voyons souvent des parents tenter d'exercer un plus grand contrôle sur leur adolescent que sur leur jeune enfant. En optant pour le contrôle absolu avec lui, vous perdez votre influence sur lui et risquez d'augmenter son désir d'opposition et de rébellion face à l'autorité.

Avec les ados, il est préférable d'opter pour la négociation et le coaching afin que votre ado apprenne à faire des choix éclairés qui l'amèneront vers l'indépendance de la vie d'adulte.

### LIMITER LES ORDRES

Les adolescents, surtout les oppositionnels, sont très sensibles aux ordres reçus qu'ils perçoivent souvent comme une agression. Réduisez le nombre d'ordres que vous donnez à votre adolescent chaque jour. Remplacez ceux-ci par des formules interrogatives (*As-tu pensé à prendre ton lunch dans le frigo?*) ou par des affirmations neutres (*C'est l'heure de tes devoirs.*) Ainsi, vous aurez plus de chance d'avoir une réponse positive à votre demande.