

# L'art d'être parent

---

## La relation en évolution

Tout au long de la vie de votre enfant, la relation que vous entretenez avec lui subit d'énormes changements. Elle évolue d'une relation de dépendance totale à une relation d'indépendance. L'objectif visé pour nos enfants est qu'ils apprennent finalement à vivre seuls. En tant que parents, notre rôle dans ce processus est de guider nos enfants tout en leur donnant la possibilité de faire des choix, de les encourager à assumer la responsabilité de leurs actes, de les aider à apprendre à partir de leurs erreurs et de célébrer leurs réussites.

Chaque enfant mûrit à son propre rythme, même au sein d'une même famille. Parmi les facteurs qui peuvent influencer le rythme de croissance, mentionnons les expériences vécues pendant l'enfance, la maturité affective, les difficultés d'apprentissage et les déficiences physiques. En tant que parents, nous devons reconnaître les signaux émis par chaque enfant lorsqu'il est prêt à entamer le processus de la séparation.

### Signaux apparaissant à l'adolescence

- la vie privée devient très importante
- ils ont besoin de ressembler à leurs camarades
- ils veulent passer plus de temps avec leurs amis
- ils éprouvent de la gêne à être vus avec leur mère ou leur père
- ils commencent à prendre leurs distances
- ils sont moins enclins à partager leurs pensées, émotions et actes
- ils commencent à prendre plus de décisions seuls
- il se peut qu'ils tentent des expériences risquées

### Lignes directrices pour les parents

- sachez quand votre enfant est prêt – certains le sont à 18 ans, d'autres seulement dans la vingtaine
- encouragez graduellement l'indépendance et l'estime de soi
- connaissez les forces et les faiblesses de votre enfant
- encouragez-le à croire en lui-même
- ayez des attentes réalistes à l'égard de sujets comme les études et les objectifs de carrière
- sachez écouter lorsque votre adolescent veut vous parler
- attendez-vous à ce qu'il participe aux tâches ménagères
- donnez l'exemple de comportement attendu, surtout en ce qui a trait à la drogue et à l'alcool
- évitez de lui donner trop de conseils
- maintenez les règles importantes – notamment en ce qui a trait au tabagisme, à la consommation d'alcool et aux invités qui passent la nuit chez vous

- faites-lui savoir qu'il n'a pas toujours besoin d'un adulte pour prendre des décisions
- enseignez à votre enfant des compétences en gestion financière – opérations bancaires, utilisation de cartes de crédit, achats

Si l'adolescence est une période difficile, il sera quand même possible d'entretenir de bons rapports avec vos enfants lorsqu'ils seront adultes. La majorité des adolescents qui participent à des activités risquées finissent par devenir des adultes responsables. **NE DÉSESPÉREZ PAS!**

### **Le nid vide**

Les parents doivent être prêts lorsque arrive finalement le jour où le rôle de parent devient un rôle d'ami. Le moment où l'enfant quitte le foyer familial devrait être une occasion de célébrer. Il peut s'agir d'une expérience positive et spéciale.

- donnez-lui de l'espace
- essayez de ne pas trop vous faire de souci
- décidez combien de temps vous passerez ensemble
- essayez de ne pas trop le surveiller – téléphonez-lui de temps à autre
- cherchez des occasions pour vous amuser ensemble – dîner, achats, golf ou cinéma
- continuez à célébrer en famille, mais réalisez qu'il est important d'être souple au niveau de la planification

### **Enfin libre**

Quelles sont les activités que vous avez toujours voulu faire, mais pour lesquelles vous n'aviez pas le temps?

- participez à de nouvelles activités – promenades avec un ami, rejoignez un club
- faites du bénévolat
- consacrez du temps à vos loisirs favoris
- voyagez
- suivez un cours au collège ou à l'université

**Conseil :** Essayez d'apprécier cette période de transition, elle peut constituer un défi important, mais peut être également très enrichissante.