

# LA COMMUNICATION ET LA GESTION DE CONFLIT

D'importants changements interviennent à l'adolescence. Les parents peuvent parfois avoir l'impression de ne plus reconnaître leur enfant. La communication est alors plus difficile et des conflits peuvent alors éclater. Voici quelques trucs qui pourront vous aider.

## QUELQUES TRUCS POUR FACILITER LA COMMUNICATION

- Votre adolescent est une personne unique, différente de vous, qui mérite d'être respectée. Il faut prendre le temps de l'écouter pour vous permettre de bien comprendre ce qu'il veut vous dire.
- Nous vous suggérons d'utiliser le « **Je** » au lieu du « **Tu** » pour dire ce que vous ressentez.  
Exemple : Vous pourriez dire :  
« J'aimerais que tu ramasses le linge par terre dans ta chambre. » au lieu de : « Tu te ramasses jamais, ta chambre est en désordre! »
- Exprimez-vous avec des mots simples et concrets, en vous assurant que votre adolescent a bien compris ce que vous vouliez lui dire. N'hésitez pas à clarifier s'il y a eu une mauvaise compréhension.
- Si le climat devient tendu, interrompez la communication afin de laisser à chacun le temps de se calmer et reprenez la discussion lorsque le calme est revenu.
- Reconnaissez vos torts et excusez-vous s'il y a lieu.
- Mettez une touche d'humour pour détendre l'atmosphère et favoriser un climat d'ouverture.

### N'oubliez pas!

Donner des ordres, diriger, commander, blâmer, juger, critiquer, menacer, humilier, sont des obstacles à la communication.



## RÉSOLURE UN CONFLIT EN 10 ÉTAPES

1. Signalez à l'autre la présence d'un conflit.
2. Fixez ensemble un moment pour en discuter.
3. Définissez ensemble pourquoi il y a un conflit (les raisons, le motif).
4. Communiquez vos positions, vos sentiments.
5. Communiquez votre intention de coopérer pour régler le conflit.
6. Considérez le conflit du point de vue de l'autre (sa perception).
7. Négociez tous les deux de bonne foi.
8. Arrivez à un terrain d'entente, à un accord.
9. Évaluez les solutions possibles.
10. Choisissez la meilleure solution et appliquez-la.

Au besoin... recommencez avec une autre solution.

Surveillez les réactions de votre adolescent, le son de sa voix, son non verbal (postures, attitudes...) afin de rester attentif à comment il se sent, s'il est toujours à l'écoute.

**Cherchez une solution où vous et votre adolescent sortirez gagnants.**

## RESSOURCES DISPONIBLES

- **Services d'aide à l'école de votre enfant**
  - Calypso et Polyvalente de la Forêt : 732-3221
  - Natagan : 734-6577
- **CLSC** : 732-3271
- **Centre Jeunesse** : 1 800 567-6405
- **Ligne Parents** : 1 800 361-5085



# ATTENTION



La série **ATTENTION ADOS EN CONSTRUCTION** vous est offerte par :

Centre de santé et de services sociaux  
Les Eskers de l'Abitibi  les Eskers

**Lyne Trépanier**, infirmière clinicienne  
**Manon Lavoie**, travailleuse sociale professionnelle  
**Caroline Hallé**, travailleuse sociale professionnelle  
Intervenantes en milieu scolaire