hélys 12-17 ans

# LES RELATIONS POSITIVES AVEC *votre ado*

## CONVERSER

Le fait d'avoir une conversation avec votre ado sur ce qui est important à ses yeux dans ses relations amicales ou amoureuses peut l'aider à identifier ce qu'elle ou il a besoin pour s'épanouir. Voici quelques questions qui peuvent vous aider à amorcer une discussion.

### Comment choisis-tu tes relations amicales ou amoureuses ? Que veut dire pour toi :



- être dans une relation de respect mutuel ?
- éprouver du plaisir avec quelqu'un ?
- se sentir en confiance et en sécurité ?
- pouvoir compter sur l'autre ?
- être capable de dire ce qu'on pense et ce qu'on ressent ?
- être écoutée ou écouté ?
- se sentir importante ou important pour l'autre?
- pouvoir être soi-même ?

### Comment faciliter la communication avec votre jeune ?

En lui accordant du temps et de l'écoute attentive sans jugement, vous lui permettez de se sentir véritablement entendue ou entendu. Cela favorise la communication ouverte et encourage votre ado à discuter de ses pensées et de ses émotions en toute confiance.

© Boscoville, 2023

boscoville

# LES RELATIONS POSITIVES AVEC *votre ado*

hélys 12-17 ans

## Des pistes pour bâtir des relations positives

### Accepter votre ado telle qu'elle ou tel qu'il est

Respecter le fait qu'elle ou il a sa propre personnalité et ses propres champs intérêt, qui peuvent être différents des vôtres.

### Tenir compte de la perspective de votre ado

Entendre son point de vue, ses émotions, ses intérêts.

### Démontrer de l'empathie envers votre ado

Être empathique à ce qu'elle ou il vit.

### Encourager votre ado à être active ou actif dans la relation

La ou le laisser participer aux décisions, rechercher avec elle ou lui des pistes de solution lors de conflits.

### Favoriser l'ouverture dans la communication

Être capable de nommer vos attentes et vos besoins, exprimer ce que vous aimez et ce que vous appréciez moins.

### Écouter attentivement

Vous arrêtez et prendre le temps d'écouter ce que votre ado veut vous dire, reformuler votre compréhension de ses paroles.

© Boscoville, 2023

boscoville