

Mon enfant ne parle pas avec ses amis et se replie sur lui-même. Que dois-je faire?

Par Michelle Nagy, M.S.S., travailleuse sociale autorisée

Pour certains adolescents, il n'est pas aussi facile que pour d'autres de communiquer avec leurs amis sur les médias sociaux ou d'autres plateformes.

En fait, dans le cas des adolescents qui souffrent d'anxiété sociale, l'isolement permet de s'échapper des angoisses du quotidien auxquelles ils doivent faire face dans le monde extérieur.

Lancez la discussion avec votre adolescent afin de savoir s'il parle avec d'autres personnes en ce moment, et aidez-le à rester en contact avec son réseau d'amis, au moins un peu.

Il existe également des cours ou des groupes en ligne plus structurés (p. ex., cours de danse, exercices d'entraînement de hockey) qui permettent aux adolescents d'interagir dans un contexte plus structuré, ce qui peut être plus facile et agréable pour certains.

Cependant, certains adolescents plus introvertis de nature peuvent aimer ce temps passé loin du stress de la vie quotidienne. Si votre adolescent n'est pas triste, déprimé ou replié sur lui-même, continuez de l'encourager à communiquer, tout en tenant compte du fait que les adolescents ne sont pas tous à l'aise d'interagir avec les autres de la même manière.