PEOPLE RESOURCES

Parler de relations saines avec des ados

Source: ParentsCyberAvertis

Pour un ado, le fait d'avoir des relations saines avec ses pairs joue un grand rôle dans son développement, l'aide à forger sa personnalité et constitue une importante source de soutien affectif. C'est le plus souvent par l'entremise du numérique que les ados cultivent leurs relations, y compris leurs relations amoureuses. L'accompagnement parental est une condition essentielle pour influencer les opinions et les valeurs entourant l'utilisation des médias sociaux dans le contexte du développement de relations saines et enrichissantes entre ados.

Points à discuter régulièrement avec votre ado :

1. Expliquez-lui les qualités d'une relation saine (affection, gentillesse, respect) comparativement à des relations malsaines (quelqu'un qui s'acharne sur l'autre, qui le manipule, qui le fait sentir coupable ou qui essaie de se faire prendre en pitié). Ne sachant pas très bien ce qu'est une relation saine, un ado sera porté à tolérer des relations qui le placeraient en situation de risque (p. ex. la jalousie ou les textos incessants pourraient facilement être vus comme une preuve d'amour plutôt qu'un comportement contrôlant ou abusif).

2. Voyez ensemble comment sortir d'une situation inconfortable. Il y a des moyens directs (p. ex. « Je ne veux pas ») et des moyens indirects (p. ex. « Il faut que j'y aille; ma mère a besoin de moi ») de se sortir d'une situation difficile.

3. Servez-vous de ce qui sort dans les médias (films, émissions télé, etc.) pour discuter de comportements sains et malsains dans une relation. Aidez votre ado à développer sa pensée critique par rapport aux stéréotypes et aux messages négatifs.

4. Discutez des problèmes qui peuvent survenir lorsqu'on s'engage dans des conversations ou qu'on partage des photos ou des vidéos à caractère sexuel sur Internet. Quand on envoie quelque chose, on n'a plus aucun contrôle sur ce qu'il en adviendra. Le destinataire peut montrer ça à ses amis, le retransmettre ou le publier sur Internet, ou s'en servir pour manipuler l'autre, par exemple pour obtenir des faveurs sexuelles.

5. Expliquez à votre ado l'importance de mettre ses limites et de respecter celles des autres dans l'espace numérique. Les contenus que votre ado partage et que d'autres partagent avec lui doivent être protégés et traités avec respect (ils ne doivent pas être partagés avec autrui). Faites valoir que ce principe continue de s'appliquer après la fin d'une relation.

6. Expliquez à votre ado comment rompre une relation. Rompre n'est jamais chose facile, mais il est important de ne pas laisser traîner les choses. Dites à votre ado de se montrer honnête, gentil et clair.

7. Soyez là pour votre ado et maintenez un climat propice au dialogue. Il est important de lui rappeler qu'il peut vous demander de l'aide n'importe quand sans craindre de s'exposer à des conséquences et rappelez-lui qu'il n'est jamais trop tard pour demander de l'aide.