

Que puis-je faire pour mon adolescent lorsqu'il est triste de ne pas pouvoir aller à des événements?

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

Rappelez-leur encore et encore que leurs sentiments sont valides.

On remarque une tendance chez les parents à vouloir « régler » les choses pour leurs enfants, ou à leur faire ressentir de la honte ou de la culpabilité parce qu'ils sont contrariés de ne pas pouvoir vivre certaines choses.

De nombreux adolescents vont manquer leur bal des finissants, leur remise des diplômes, les célébrations pour leurs 16 ans, leur saison de sport et plusieurs autres événements.

C'est vraiment nul – vous avez le droit de leur dire. Après une longue attente et beaucoup de préparation, oui, c'est vraiment nul que leurs événements soient annulés. Leur réaction est tout à fait normale.

Vos enfants n'ont pas besoin que vous régliez le problème pour eux ni que vous leur disiez de penser aux choses qu'ils ont encore.

Pour eux, il s'agit de pertes importantes et ils peuvent penser que vous ne reconnaissez pas leur deuil ou que leurs sentiments ne sont pas légitimes. Un événement comme le bal des finissants, par exemple, marque l'imaginaire des adolescents depuis leur enfance. Ils sont nombreux à l'attendre impatiemment.

Vos enfants ont besoin de temps pour surmonter l'annulation de ces événements.

Dans une telle situation, vous devez faire preuve d'empathie. Dites-leur que leurs sentiments face aux pertes qu'ils vivent sont valides. Vous ne pouvez pas régler tous leurs problèmes, mais vous pouvez reconnaître que les pertes qu'ils vivent sont réelles.