



## **LES HUIT COMMANDEMENTS DE LA COMMUNICATION** **ENTRE PARENTS ET ADOLESCENTS**

### **PARENTS - ADOLESCENTS**

1. Ne contestez pas la façon dont votre adolescent voit les choses. Exprimez plutôt votre opinion et élaborez : « Je ne pense pas de la même façon... », « Je crois que... », « Mon point de vue... ».
2. Ne parlez pas à votre adolescent comme vous parleriez à un enfant. Rien n'est plus irritant qu'un ton condescendant.
3. Évitez les longs discours qui eux aussi provoquent l'hostilité. D'ailleurs, l'adolescent se ferme après avoir entendu cinq phrases.
4. N'établissez pas de règles que vous ne pouvez appliquer.
5. Mettez l'accent sur la faute commise et non sur celui ou celle qui l'a commise.
6. Réfléchissez à ce que vous direz et aux mots que vous emploierez.
7. Transmettez vos messages de façon claire et concise.
8. N'abordez qu'une question à la fois.

**Source : Vivre avec un adolescent, 6<sup>e</sup> partie.**

