



INFO-PARENTS



Communiquer c'est la clef !

Bonjour à vous ! Récemment, votre enfant a participé à l'atelier **Communiquer c'est la clef !** offert par Action Toxicomanie. Puisque la communication joue un rôle déterminant en matière de prévention des dépendances, nous avons bâti un atelier qui a pour but d'amener les élèves à maîtriser les règles d'une communication efficace. Se sentir capable d'affirmation, être plus en contrôle de ses émotions et savoir résister aux influences, voici les là, des thèmes abordés durant l'atelier.

Les réactions de votre enfant sont parfois difficiles à comprendre !

Votre enfant s'enfuit dans sa chambre chaque fois que vous souhaitez avoir une discussion sérieuse avec lui ? Vous ne comprenez pas ce qui vous amène constamment à céder devant ses demandes même quand ça ne fait pas du tout votre affaire ? Amusez-vous à découvrir quel style de gestion de conflit vous privilégiez. Qu'en est-il des autres membres de votre famille ? Voici les différents totems ou manières d'être lors de la gestion de conflit.

La Tortue : évitante. Elle ne s'affirme pas et ne coopère pas. Ce style est utile quand il est nécessaire de gagner du temps.

- ✓ Se retire sous sa carapace pour éviter les conflits ;
- ✓ Évite les sujets qui pourraient engendrer des conflits.

Le Requin : compétitif. Il n'hésite pas à affirmer ses besoins, mais ne coopère pas. Ce style convient quand il faut préserver ses intérêts.

- ✓ Ne s'intéresse pas aux besoins des autres personnes et ne se soucie pas d'être aimé par les autres
- ✓ Est dominant et confortable avec l'attaque.

Le Renard : chercheur de compromis. Il accorde plus d'importance au fait de trouver une solution qu'à son propre intérêt.

- ✓ Chaque partie a quelque chose à gagner ;
- ✓ Ni l'un ni l'autre n'est pleinement satisfait.

La Girafe : collaboratrice. Elle cherche une solution gagnante au conflit.

- ✓ Privilégie les scénarios gagnant-gagnant ;
- ✓ N'est pas contre une autre personne, mais contre le problème.

L'Ours : accommodant. Il ne s'affirme pas, mais est fort coopératif. Ce style est utile pour afficher sa bonne volonté et pour se montrer raisonnable. Désire qu'on l'accepte et qu'on l'aime ;



- ✓ Abandonne ses intérêts pour protéger les relations
- ✓ Agis dans le but de ne pas décevoir, d'éviter les conflits ;

Ces explications peuvent paraître rigolotes, mais elles mettent surtout en lumière qu'à travers la communication et la gestion des tensions, les personnalités de chacun s'expriment. L'idéal est d'opter pour un style de gestion de conflits adapté à la situation et d'être le plus souvent que possible à l'écoute de vos besoins comme parents et aussi entendre ceux exprimés par vos enfants.

Vous avez du mal à trouver le bon moyen d'amorcer des discussions avec votre enfant ?

Ça ne semble jamais être le bon moment ? Vous avez peur de ne pas utiliser le bon ton ? Nous avons demandé aux jeunes de quelle façon ils aimeraient être abordés sur des sujets plus personnels ou tabous (la consommation, la sexualité, les règles à la maison, etc.). Voici ce qu'ils ont répondu.

Où ?	Quand ?	Comment ?
<ul style="list-style-type: none">- Dans la voiture ;- À la table de la cuisine ;- Dans la chambre de l'adolescent ;- Surtout pas au souper, ni le matin ;- Un parent à la fois, pas les deux ;	<ul style="list-style-type: none">- En parler tôt avec votre enfant ;- Quand il est seul ;	<ul style="list-style-type: none">- Faire preuve d'ouverture ;- Ne pas juger ;- Être informé ;- Parlez de vos expériences ;- Aborder le sujet directement ;- Aborder le sujet avec humour ;- Conseiller, ne pas interdire.

Si votre enfant ou quelqu'un de votre entourage éprouvent des difficultés avec l'affirmation de soi ou l'expression de ses émotions ou si vous désirez obtenir davantage d'information sur le sujet, n'hésitez pas à communiquer avec l'intervenante en prévention des dépendances d'Action Toxicomanie que vous pourrez joindre à l'école. Il est aussi possible de référer anonymement afin de permettre à un individu d'obtenir du soutien.

Matériel développé par Action Toxicomanie, organisme à but non lucratif qui a pour mission d'agir et d'intervenir afin de promouvoir la santé globale et de prévenir les dépendances chez les 10 à 30 ans tout en accompagnant et en soutenant leurs parents et les personnes de leur entourage et ce, en Mauricie et au Centre-du-Québec.

Tel-jeunes : 1.800.263.2266

La ligne parents : 1.800.361.5085

Pour toute question ou demande d'aide, référez-vous à :



450 370-3444
libertedechoisir.ca