

Surveiller les activités de votre adolescent: Ce que les parents doivent savoir



Les années d'adolescence sont une période de croissance rapide, d'exploration et de prise de risque. Prendre des risques permet aux jeunes de tester leurs compétences et leurs capacités et de se découvrir. Cependant, certains risques - comme le tabagisme, la consommation de drogues, l'alcool au volant et les relations sexuelles non protégées - peuvent avoir des effets nocifs et durables sur leur santé et bien-être.

Les parents ont une puissante influence dans la vie de leurs adolescents. Lorsque les parents prennent l'habitude de connaître leur adolescence - ce qu'ils font, avec qui ils sont, où ils se trouvent et établissent des attentes claires en matière de comportement avec des vérifications régulières pour s'assurer que ces attentes sont satisfaites - ils peuvent réduire les risques de blessure, de grossesse, de consommation de drogues, d'alcool et de cigarettes. Ces parents **surveillent** les activités et le comportement de leurs adolescents.

Pour en savoir plus sur la façon dont les parents peuvent mieux surveiller leurs adolescents, CDC a parrainé un panel de chercheurs universitaires de premier plan dans le domaine de la surveillance parentale. Les conclusions de ce groupe d'experts ont mené à l'élaboration d'un livre intitulé: *Parental Monitoring of Adolescents: Current Perspectives for Researchers and Practitioners*.¹ Les informations suivantes reflètent les principales conclusions et recommandations de ce livre.

Qu'est-ce que la surveillance parentale?

La surveillance parentale comprend 1) les attentes des parents quant au comportement de leur adolescent; 2) les actions que les parents entreprennent pour garder la trace de leur adolescent; et 3) les façons dont les parents réagissent lorsque leur adolescent enfreint les règles.

La surveillance parentale existe lorsque vous demandez à votre adolescent

- Où seras-tu?
- Avec qui seras-tu?
- Quand seras-tu à la maison?

Vous surveillez également quand vous

- Contactez votre adolescent par téléphone.
- Apprenez à connaître ses amis et leurs parents.
- Parlez avec votre adolescent de la façon dont il passe son temps ou s'il fait des choix sains.
- Définissez et appliquez des règles pour son comportement en expliquant clairement les règles et les conséquences et en les appliquant lorsque les règles sont enfreintes.

Le suivi devrait commencer dès la petite enfance et se poursuivre tout au long de l'adolescence, évoluant au fur et à mesure que les enfants grandissent et mûrissent. Lorsque les enfants deviennent des adolescents, les adultes pourraient les considérer comme plus indépendants et avoir moins besoin de surveillance. Mais un suivi constant tout au long de l'adolescence est essentiel: le désir d'indépendance des adolescents peut créer des occasions de comportements malsains ou dangereux.

La surveillance parentale crée-t-elle la différence?

Oui. La recherche montre que les adolescents dont les parents utilisent des pratiques de surveillance efficaces sont moins susceptibles de prendre de mauvaises décisions, comme avoir des relations sexuelles à un âge précoce, fumer, boire de l'alcool, être physiquement agressif ou sauter l'école.²⁻⁶ Une communication claire sur vos attentes est particulièrement importante. La recherche montre que les adolescents qui croient que leurs parents désapprouvent les comportements à risque sont moins susceptibles de choisir ces comportements.¹

Comment contrôler efficacement les adolescents?

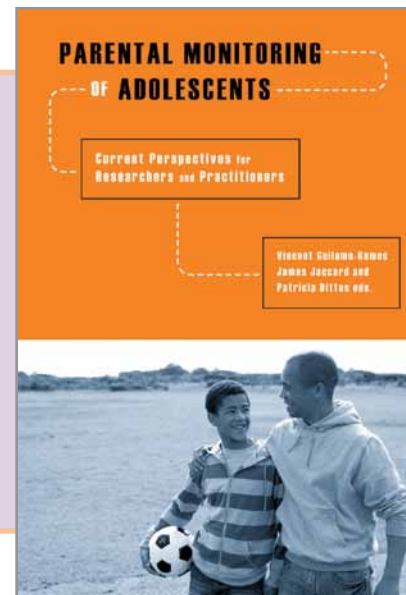
Voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour surveiller votre adolescent et le protéger des comportements à risque:

- Parlez avec votre adolescent de vos règles et de vos attentes, et expliquez les conséquences d'enfreindre les règles.
- Parlez et écoutez souvent votre adolescent sur ce qu'il ressent et ce qu'il pense.
- Sachez qui sont les amis de votre adolescent.
- Parlez avec votre adolescent des projets qu'il a avec ses amis, de ce qu'il fait après l'école et de l'endroit où il ira.
- Fixez des attentes quant au moment où votre adolescent rentrera à la maison et attendez un appel s'il doit être en retard.
- Demandez si un adulte sera présent lorsque votre adolescent visite la maison d'un ami.
- Apprenez à connaître le petit ami ou la petite amie de votre adolescent.
- Apprenez à connaître les parents des amis de votre adolescent.
- Parlez avec vos proches, vos voisins, les enseignants et d'autres adultes qui connaissent votre adolescent. Demandez-leur de partager ce qu'ils observent sur ses comportements, ses humeurs ou ses amis.
- Observez comment votre adolescent dépense son argent.
- Gardez une trace de la façon dont votre adolescent passe son temps en ligne, et parlez-lui d'utiliser Internet en toute sécurité.
- Faites attention à l'humeur et au comportement de votre adolescent à la maison, et discutez de toute préoccupation que vous pourriez avoir.
- Si votre adolescent enfreint une règle, appliquez-en les conséquences de manière équitable et cohérente.
- Assurez-vous que votre adolescent sait comment vous contacter en tout temps.



Pour plus d'informations

Les scientifiques des CDC et d'autres praticiens ont étudié l'efficacité des interventions parentales visant à réduire les comportements à risque chez les adolescents. Par exemple, *Parental Monitoring of Adolescents: Current Perspectives for Researchers and Practitioners*, fournit des recherches et des techniques pour une supervision productive au sein de la famille. <http://cup.columbia.edu/book/978-0-231-14080-5/parental-monitoring-of-adolescents>



Comment réussir à contrôler les adolescents?

La surveillance parentale fonctionne mieux lorsque les parents ont de bonnes relations ouvertes et bienveillantes avec leurs adolescents. Ceux-ci sont plus disposés à leur parler s'ils pensent qu'ils peuvent avoir confiance, ont des conseils utiles à leur offrir, et sont ouverts et disponibles pour écouter et parler. Les adolescents qui sont satisfaits de leurs relations avec leurs parents ont tendance à être plus disposés à suivre les règles. Vous pouvez promouvoir une relation bienveillante en écoutant, en posant des questions, en demandant des opinions, en offrant du soutien et des éloges, et en restant impliqué dans la vie de votre adolescent.

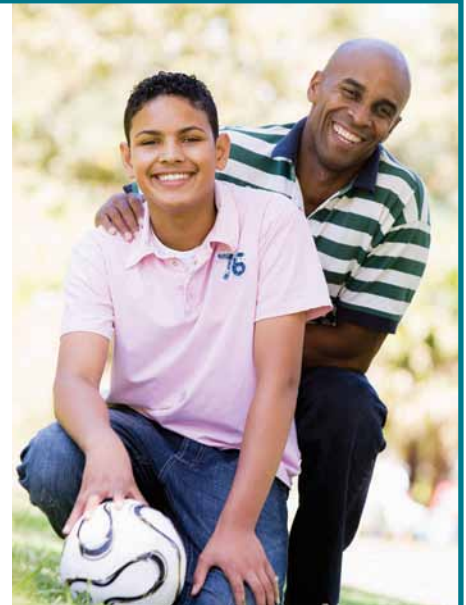
Comment les parents occupés peuvent-ils être impliqués?

En tant que parent, vous faites face à de nombreuses demandes concurrentes sur votre temps. Le travail ou d'autres activités peuvent vous éloigner de la maison et limiter la surveillance de votre adolescent. Pour combler cette lacune, vous pouvez utiliser des courriels, des messages en texte et des appels téléphoniques pour rester en contact avec votre adolescent. Vous pouvez également demander l'aide d'autres membres de la famille, d'amis et du personnel de l'école pour vous aider à surveiller ses activités et son comportement. Les adolescents dont plusieurs adultes supervisent les activités peuvent être encore moins enclins à adopter des comportements malsains et dangereux.



Où les parents peuvent trouver plus d'informations?

- **CDC Parent Portal—Raising Healthy Teens**
www.cdc.gov/parents/teens/healthy_children.html
- **Positive Parenting**
www.kidshealth.org/parent/positive/index.html
- **Parents of Teens**
www.usa.gov/Topics/Parents_Teens.shtml
- **Girl's Health Information for Parents and Caregivers**
www.girlshealth.gov/parents
- **National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy**
www.teenpregnancy.org
- **Latino Initiative**
www.thenationalcampaign.org/espanol/default_eng.aspx
- **Healthy Children, Teen Information**
www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/default.aspx
- **Center for Latino Adolescent and Family Health**
www.clafh.org/resources-for-parents/parent-materials/



Références

1. Guilamo-Ramos V, Jaccard J, Dittus P. *Parental Monitoring of Adolescents: Current Perspectives for Researchers and Practitioners*. New York: Columbia University Press; 2010.
2. Brendgen M, Vitaro R, Tremblay RE, et al. Reactive and proactive aggression: predictions to physical violence in different contexts and moderating effects of parental monitoring and caregiving behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology* 2001;29(4):293–304.
3. Choquet M, Hassler C, Morin D, et al. Perceived parenting styles and tobacco, alcohol and cannabis use among French adolescents: gender and family structure differentials. *Alcohol & Alcoholism* 2008;43(1):73–80.
4. Cota-Robles S, Gamble W. Parent-adolescent processes and reduced risk for delinquency: the effect of gender for Mexican American adolescents. *Youth & Society* 2006;37(4):375–392.
5. Li X, Feigelman S, Stanton B. Perceived parental monitoring and health risk behaviors among urban low-income African-American children and adolescents. *Journal of Adolescent Health* 2000;27(1):43–48.
6. Markham CM, Lormand D, Gloppen KM, et al. Connectedness as a predictor of sexual and reproductive health outcomes for youth. *Journal of Adolescent Health* 2010;46(3 Suppl 1):S23–S41.

