



Centre québécois
de lutte aux dépendances

LA PROXIMITÉ ÉMOTIONNELLE



LA PROXIMITÉ ÉMOTIONNELLE

Une relation parents-adolescents de qualité implique de l'amour qui correspond à une bonne proximité émotionnelle avec votre adolescent. La proximité émotionnelle fait appel à la conviction d'être aimé, compris et soutenu par les parents. Afin d'instaurer une bonne proximité émotionnelle avec votre adolescent, il est souhaitable de faire preuve de soutien et d'affection face à votre adolescent.

PROXIMITÉ ÉMOTIONNELLE = SOUTIEN + AFFECTION

Le soutien

Le soutien fait appel à la conviction de pouvoir compter sur les parents en cas de difficulté. Afin que votre adolescent se sente soutenu, il est souhaitable de :

- Lui démontrer que vous aimez discuter des choses avec lui;
- L'aider à se sentir mieux quand il a des problèmes;
- Demander de vous en parler si vous voyez que quelque chose ne va pas;
- Lui faire sentir que vous comprenez ses problèmes et ses inquiétudes;
- Lui faire sentir qu'il peut compter sur vous lorsqu'il en a besoin.

L'affection

L'affection s'appuie sur la perception qu'a l'adolescent de la proximité émotionnelle et l'expression de la chaleur. Afin que votre adolescent ressente votre affection, il est souhaitable de :

- Lui exprimer votre affection;
- Lui parler avec une voix chaleureuse et amicale;
- Lui sourire souvent;
- Être affectueux envers lui.