

ACCORDER DES LIBERTÉS, FIXER DES LIMITES



La lettre de l'Espa N°5
aux parents

Accorder des libertés, fixer des limites

«L'autorité, c'est d'abord
donner des autorisations,
avant de donner des
interdits.»

David Marcell

Chers Parents,

A l'adolescence, il est nécessaire que les parents accordent de nouvelles libertés et responsabilités à leur enfant. En effet, pour devenir adulte, votre adolescent-e a besoin d'acquieser son autonomie. Votre rôle de parent consiste avant tout à l'encourager à vivre de nouvelles expériences et à lui faire confiance. Toutefois, si vous encouragez votre enfant à être acteur de son avenir, il est important de lui donner des responsabilités et des tâches à sa mesure. Ainsi, votre rôle de parent consiste également à poser des limites à cette liberté nouvelle, et à définir de nouvelles règles, à trouver le juste milieu entre autorité et tolérance, entre liberté et contrôle.

Poser un cadre

Face à un-e adolescent-e, il n'est pas toujours aisé de dire «non» quand il le faut. Certains parents hésitent à exercer leur autorité sur leur adolescent-e par peur de conflit, par crainte de le/la fatiguer, de perdre son amour, voire de l'empêcher de s'épanouir. Pourtant, c'est le rôle des parents de poser des marques et des limites. Votre enfant a besoin de vous, de votre soutien, de votre affection mais aussi de votre fermeté pour construire son identité.

sfa/ispa *

Association suisse des familles et autres responsables
Institut suisse de promotion de l'adolescence et autres formations
Institut suisse de promotion de l'adolescence et autres formations

ADDICTION SUISSE

La lettre aux parents n°5, 2010,
Fascicules

A l'adolescence, il est nécessaire que les parents accordent de nouvelles libertés et responsabilités à leur enfant. En effet, pour devenir adulte, votre adolescent-e a besoin d'acquieser son autonomie. Votre rôle de parent consiste avant tout à l'encourager à vivre de nouvelles expériences et à lui faire confiance. Toutefois, si vous encouragez votre enfant à être acteur de son avenir, il est important de lui donner des responsabilités et des tâches à sa mesure. Ainsi, votre rôle de parent consiste également à poser des limites à cette liberté nouvelle, et à définir de nouvelles règles, à trouver le juste milieu entre autorité et tolérance, entre liberté et contrôle.

>> Télécharger le document