# Comment le dire à tes parents?



# TROP LA PRESSIONII

L'état des lieux "Tu as fait tes devoirs ?", "Prêt(e) pour ton contrôle de demain ?"... Tes parents associent ta réussite au collège à ton bonheur présent et futur. Cela peut se comprendre, mais si ce sont les seules questions que tu entends le soir, normal que tu veuilles dire stop.

Alors comment s'y prendre sans les braquer ?

Le conseil d'Okapi Plutôt que de nier l'inquiétude de tes parents à coups d'expéditifs "T'inquiète, je gère" - ce qui les rendra encore plus anxieux! -, explique-leur que tu comprends leur stress, mais que tu as besoin de leur confiance pour te sentir dans un climat de réussite.

L'astuce en + Tiens-les informés régulièrement de ton travail, et n'oublie pas d'accompagner tes propos d'actes concrets : organise ton travail, fais un planning... et montre-leur. Très vite, si tu les habitues à prendre les devants, ils seront moins sur ton dos.

## NJ'AI MES PREMIÈRES RÈGLES!

L'état des lieux À l'adolescence, quand on est une fille, c'est déjà dur d'accepter les changements de son corps, alors en parler avec ses parents... Outre que cela touche à ton intimité, tu redoutes que cela les perturbe de te voir devenir une femme. Bref, tu te passerais bien d'aborder le sujet en famille.

Le conseil d'Okapi C'est important que tes parents soient au courant de l'évolution de ta puberté, donc il faut te lancer, quand bien même ce n'est pas un sujet de discussion facile. Rien ne t'empêche de te tourner vers ton père, mais ta mère, passée autrefois par cette étape des premières règles, reste ton interlocutrice naturelle pour en causer.

L'astuce en + Profite d'un moment tranquille avec ta mère pour orienter la conversation sur tes amies qui ont déjà leurs règles. Elle comprendra vite! Ou quand vous irez faire des courses, entraîne-la au rayon des protections périodiques. Tu pourras lui poser toutes tes questions.

# MJE SUIS HOMO "

L'état des lieux Tu te sens plutôt attiré(e) par une personne du même sexe que toi. Et ce ressenti devient si envahissant qu'il te paraît lourd à porter sans le partager. Ne pas le dire à tes parents, ce serait comme leur mentir, as-tu l'impression. Mais tu redoutes leur réaction.

Le conseil d'Okapi Parler de sa sexualité (car l'attirance, ça en fait déjà partie) avec ses parents, ça n'est évident pour personne. Alors, rien ne t'y oblige alors que ton identité va encore s'affirmer au fil de tes rencontres. Si, malgré tout, tu as besoin de parler de cela avec eux, tu peux commencer par évoquer l'homosexualité en général, ou l'homophobie dans la société. Puis en venir à ta situation. C'est une démarche courageuse de ta part, et nul doute qu'ils sauront t'écouter. Ils te diront, peut-être, de laisser du temps avant de te déterminer, car tu es très jeune. L'astuce en \* Si tu préfères, tu peux en discuter avec une autre personne en qui tu as confiance: ami(e) ou adulte de ta famille, voire avec l'infirmière scolaire.

#### 11 JE VEUX ALLER VOIR UN PSY 11

L'état des lieux Avoir un coup de blues - ou pire - quand on est ado, ça arrive hélas à beaucoup...

Dans ce cas, vouloir consulter pour tenter d'aller mieux, c'est très recommandé, mais tes parents peuvent être surpris si l'initiative vient de toi.

Le conseil d'Okapi Sans doute tes parents auront-ils envie de savoir pourquoi tu fais cette demande. Que se passe-t-il ? Tu n'es pas obligé(e) de le leur dire. Ils doivent comprendre que tu préfères parler de certains sujets à une personne extérieure. Demander de l'aide requiert du courage et de la maturité, ils devraient être sensibles à cela.

L'astuce en \* Certaines structures existent dans lesquelles tu peux solliciter un(e) psy. C'est le cas du Fil Santé Jeunes (0 800 235 236, de 9 à 23 heures). C'est gratuit, anonyme et confidentiel.

#### MJE VEUX ARRÊTER LE PIANO!

L'état des lieux C'est simple : tu continues à pratiquer parce que tu sens que c'est important pour tes parents. Mais en réalité, tu ne t'amuses pas tant que cela. Et ça vaut aussi pour le foot, la danse, la natation, le scoutisme, etc.

Le conseil d'Okapi Avant d'aborder le sujet, liste tout ce que l'activité t'a apporté de bénéfique, afin de montrer à tes parents que, de ton point de vue également, cela n'a pas servi à rien. Bref, prends soin de valoriser leur choix. Rassure-les aussi en leur disant que tu ne vas pas passer tes après-midis à geeker. Tu as juste d'autres centres d'intérêt.

L'astuce en + Prends l'initiative : montre que tu t'es renseigné(e) sur une autre activité qui t'attire plus. Et propose un marché : continuer à faire ce qu'ils veulent pour toi, tout en démarrant cette autre activité. En te voyant t'éclater dans cette nouvelle pratique, ils se rendront à l'évidence.

#### Tu as droit à un jardin secret

#### 3 questions à Stephan Valentin, psychologue.

#### Doit-on tout dire à ses parents?

JE SUIS AMOUREUSE D'ENZO

> Non! Chacun a droit à un jardin secret, pour garder des choses pour soi, loin du jugement des autres. On en parle si on en a envie. C'est comme la chambre: c'est votre territoire qui a le droit d'être en désordre et dans lequel vos parents n'ont, en théorie, pas le droit de pénétrer sans votre accord.

#### Comment le leur faire comprendre ?

Ce n'est pas facile car à l'adolescence, on est à un âge où l'on est souvent avec ses camarades. Les parents ont l'impression d'être coupés de leur enfant, de ne plus le connaître. Ils sont aussi effrayés de voir que leur "bébé" grandit. Le mieux est d'en parler. Parfois, on se dit qu'ils ne comprennent rien, alors qu'ils sont capables d'entendre ce qu'on a à dire!

#### Comment préserver son jardin secret ?

Cela requiert de la confiance et de la compréhension mutuelle. Pour que les parents respectent cela, il faut leur donner accès à certains pans de notre vie d'ado afin qu'ils s'inquiètent moins.

### MJE VEUX PLUS D'ARGENT DE POCHE!

L'état des lieux Se payer un kebab ou acheter un manga, ça coûte cher! Et tu aimerais bien une petite rallonge...

Le conseil d'Okapi Avant de réclamer quoi que ce soit, vois déjà si tu es dans la moyenne : pour info, les 10-12 ans perçoivent en moyenne 23 € par mois, les 13-14 ans 26 €\*... Lors de ta demande, propose une somme raisonnable. Et précise pourquoi tu en as besoin.

L'astuce en + Explique que tu sauras gérer ton budget. Et rends-toi utile à la maison, cela augmentera tes chances d'obtenir cette éventuelle augmentation.

\* Source : dernier baromètre de Pixpay, auprès des plus de 100 000 adolescents utilisateurs français de Pixpay entre septembre 2021 et juin 2022.

#### II ÇA Y EST JE SUIS EN COUPLE!"

L'état des lieux Depuis hier, tu es in love, tu y penses sans cesse et, bien sûr, tu aimerais que la Terre entière soit au courant, à commencer par tes parents! Mais vont-ils prendre cette toute nouvelle histoire au sérieux?

Le conseil d'Okapi Rien ne t'oblige à annoncer ce changement. Il sera bien temps dans quelques semaines, si cela dure. Et dans le cas contraire, cela t'évitera d'avoir à expliquer pourquoi ça n'a pas marché. Après tout, il s'agit de ta vie intime, et de quelque chose qui te rend heureux(se), alors tu peux préserver ce jardin secret.

L'astuce en +Tes parents devineront peut-être ton bonheur tout seuls! Tu peux aussi commencer par mettre d'autres membres de ta famille dans la confidence: grands-parents, cousin(e)s, etc.

