

Apprendre aux ados à rompre une liaison amoureuse

Les relations comptent pour beaucoup dans la vie des ados. À l'âge où ils commencent à flirter et à sortir, ils ont besoin d'apprendre à se tirer d'affaire au moment de rompre une liaison. L'adolescence est une période de la vie qui se caractérise, dans bien des cas, par une série de liaisons de courte durée et de peines d'amour. Les parents ont un rôle préparatoire à jouer pour apprendre aux ados quand et comment rompre une liaison et comment accepter que quelqu'un rompe avec eux. Savoir rompre est une aptitude importante à acquérir à l'adolescence. Cela peut s'avérer très éclairant et bénéfique pour des ados d'aborder la question des liaisons avec des adultes.

Conseils sur la manière de rompre une liaison :

1. Mieux vaut tôt que tard :
 - Il est plus facile de rompre tôt plutôt que de laisser traîner les choses.
2. L'honnêteté est la meilleure conseillère :
 - Enseignez à votre ado de ne pas inventer d'excuses. Cela ne fait que compliquer les choses. Souvent, l'autre aura une solution pour chacune de ses excuses s'il ou elle n'a pas envie de rompre, et c'est ainsi que votre ado peut se retrouver coincé dans une relation.

Par exemple :

- Votre ado dit : « Il faut cesser de se voir parce que je n'ai tout simplement pas de temps à consacrer à une relation en ce moment. »
 - L'autre répond : « Je te verrai quand ça te conviendra. On n'a pas besoin d'être ensemble tout le temps. »
3. Encouragez votre ado à agir de manière réfléchie, attentionnée et directe.
 4. Aidez votre ado à comprendre que l'autre peut recourir à des techniques de manipulation pour le convaincre de renoncer à rompre, telles que :
 - la culpabilité;
 - la pitié;
 - les menaces.

Déconseillez-lui de renoncer à rompre à cause de ces tactiques. Si l'autre persiste, dites à votre ado de solliciter votre intervention ou celle d'un autre adulte de confiance pour faciliter la rupture.



Apprendre aux ados à rompre une liaison amoureuse (suite)

5. Montrez-lui de la compassion en expliquant que rompre une liaison est toujours une épreuve difficile. Dites-lui qu'il peut être tentant de renoncer à rompre pour éviter les malaises et les difficultés, mais que c'est malsain de faire durer une relation dont on n'a plus envie.

Préparez votre ado :

Il se peut que votre ado ait passé beaucoup de temps avec son ou sa partenaire et que cette personne compte pour beaucoup dans sa vie (peut-être même qu'ils sont de très grands amis). Dans cette situation, il est normal qu'un ado craigne la solitude. Voici quelques conseils pour aider votre ado à traverser cette épreuve :

- Prévoyez des activités pour occuper son temps.
- Dites-lui qu'il y aura de bonnes et de mauvaises journées.
- Rappelez-lui qu'il faut du courage pour rompre une liaison.
- Dites-lui que ça ne sera pas facile, mais que ça passera. Votre ado a intérêt à miser sur la clarté, l'honnêteté et la compassion.
- Encouragez votre ado à se rappeler toutes les raisons qui l'ont amené à rompre leur liaison.
- Déconseillez-lui de rétablir la liaison simplement parce que c'est plus simple!

Conseils aux ados pour faciliter la rupture :

- Conseillez-lui de ne pas vivre dans le passé, mais plutôt de regarder en avant et de penser à toutes les belles choses qu'il ou elle veut faire.
- Dites-lui de se confier à une personne de confiance; trouver quelqu'un à qui parler est le meilleur moyen de soulager le stress émotionnel d'une mauvaise relation et d'une rupture.
- Encouragez-le à appeler ses amis et à sortir avec eux.
- Prendre soin de soi-même est important.
- Dites-lui de ranger les photos et les objets qui lui font penser à son ex.



Apprendre aux ados à rompre une liaison amoureuse (suite)

Rappelez à votre ado :

- Ce n'est pas parce qu'il rompt avec quelqu'un qu'il doit cesser de se soucier de lui ou d'elle. Vous n'avez pas à vous faire des méchancetés et à devenir des ennemis.
- La séparation peut s'avérer aussi difficile pour lui que pour son ex.

Pourquoi est-ce si difficile pour un ado de rompre une relation :

- Il se peut que ses amis essaient de le faire changer d'idée ou lui reprochent d'avoir mis fin à sa relation.
- Peut-être que ses amis et sa famille aimaient bien son ex.
- Peut-être qu'il aimait beaucoup ses amis et sa famille.
- La rupture créera peut-être des divisions dans son cercle d'amis.
- Il ne veut pas que son ex sorte avec une amie ou un ami à lui.
- Il ne veut pas lui faire de peine.
- Il pense que les choses finiront par s'arranger ou qu'il peut amener l'autre à changer.
- Il ne veut pas que les choses changent, parce que l'autre est une personne importante dans sa vie.

Savoir rompre est une aptitude importante à acquérir pour les ados. Conseils aux ados :

- Évitez de faire des reproches.
- Regardez en avant.
- C'est normal de faire des conjonctures ou de s'ennuyer de l'autre, mais ce n'est pas une raison pour rétablir votre liaison.
- Une relation n'a pas à être abusive pour être malsaine ou inappropriée pour eux.
- Si l'un des deux n'est plus heureux dans une relation et veut en sortir, c'est que cette relation a assez duré.
- Les liaisons amoureuses sont l'une des plus grandes sources de stress chez les ados.

