MANUEL DE SURVIE

POUR PARENTS D'ADOS QUI PÈTENT LES PLOMBS

Texte : Pascal Hachet ainsi que Vincent Magos, Patricia Piron, Claire-Anne Sevrin et Reine Vander Linden

Illustrations : Pierre Dalla Palma

Comité de pilotage : Nicole Bruhwyler, Marc De Koker, Etienne De Maere, Stephan Durviaux, Nathalie Ferrard, Ingrid Godeau, Louis Grippa, Françoise Guillaume, Pascale Gustin, Françoise Hoornaert, Francine Roose et Juliette Vilet.

Un merci particulier pour leurs précieux avis aux membres des CAAJ d'Arlon, Liège, Marche-en-Famenne, Neufchâteau et Verviers, aux CLPS du Brabant Wallon, Liège et Luxembourg, au SAJ de Bruxelles, aux associations Carrefour J, L'Étrier et La Teignouse ainsi qu'à Philippe Béague et Cécile Laurent

Coordination : Vincent Magos assisté de Meggy Allo, ainsi que de Laurane Beaudelot, Philippe Dufromont, Diane Huppert, Philippe Jadin et Claire-Anne Sevrin.

Mise en page: Marie-Françoise Goblet

Éditeur responsable :
Frédéric Delcor – Fédération Wallonie-Bruxelles –
44, boulevard Léopold II – 1080 Bruxelles.

Avec le soutien du Ministre de l'Aide à la jeunesse, des Maisons de justice et de la Promotion de Bruxelles.

Édition 2016

yapaka.be

Une action de la Fédération Wallonie-Bruxelles

MANUEL DE SURVIE

POUR PARENTS D'ADOS QUI PÈTENT LES PLOMBS



Être adolescent est une énigme aussi pénible pour soi… que contagieuse pour l'entourage ! Le jeune est tendu… et ses parents explosent, comme par ricochet ! La vie de famille prend alors des allures de voyage au sein d'un cyclone. On a l'impression de vivre la fin du monde, et c'est un peu vrai puisque l'adolescence signe la fin d'un monde : celui de l'enfance. Exit les chevaliers servants en culotte courte et les gentilles princesses en nattes qui poussaient doucement sous les yeux attendris, et souvent émerveillés, de papa et maman. La maison du bonheur a fait place à une sorte de Jurassic Park où chacun se demande comment sauver sa peau…

L'adolescence est une période difficile qui nous propulse sans que nous l'ayons choisi dans un entre-deux incertain : l'enfance a disparu et l'âge adulte n'existe pas encore.

Faut-il laisser faire ? Doit-on baisser les bras et attendre que cela passe ? Ce livre tente d'aborder la question et en propose une illustration vive et directe. Il peut être lu rapidement et sans aspirine, avec ou sans modération, dans l'ordre ou non.

En selle, parents ! Il y a un peu de route à faire.





Ne pas cacher ce livre, ne pas avoir honte de le lire

Pour faire face aux ados qui énervent, les livres de recettes n'apportent pas grand-chose. De toute façon, il est difficile de se concentrer avec résolution sur un bouquin savant pendant que votre ado, sourire en coin, vous tanne pour aller rejoindre ses copains alors qu'il est à deux doigts d'être renvoyé de l'école et qu'il est presque minuit ! Et puis, la lecture d'un menu n'a jamais apaisé la faim.

Néanmoins, les parents d'ados ont parfois besoin de pistes. En voici quelques-unes. Elles ne sont pas à prendre au pied de la lettre. Il ne s'agit pas de croire que ça va marcher à coup sûr, mais de se donner un peu d'oxygène pour réfléchir entre parents, et agir. Le lecteur s'apercevra vite qu'il n'y a pas de recette miracle pour survivre face à un jeune qui râle sur tout et mène une guerre des nerfs à son entourage.

Tenir le cap n'évite pas d'essuyer les tempêtes qui se présentent. Il faut alors être capable de ralentir et d'avancer en diagonale pour ne pas faire chavirer le bateau.

Pas facile tous les jours de naviguer… Mais voici déjà deux balises pour se repérer avant de s'embarquer :

- Pas de fermeté sans souplesse, et vice-versa.
- Qu'ils vivent ensemble ou qu'ils soient séparés, il est nécessaire que les parents se réservent autant que possible des temps de discussion pour voir ensemble comment amorcer tel ou tel virage avec leur adolescent.

Ce livre, inutile de le lire en cachette. Vous êtes sous le vent et vous avez décidé de vous en préoccuper : c'est bien le rôle du capitaine. Après tout, la transformation réussie de votre enfant en adulte sera un bonheur pour toute la famille.

“Je ne le reconnais plus. J’ai mis au monde un beau bébé. J’ai élevé un enfant adorable. Et là, patatras ! Mon fils est devenu une sorte d’*alien*. Il était affectueux et il se comporte maintenant comme un ours. Il ne demande plus, il exige. Il ne mange plus, il s’empiffre. Il ne rit plus, il ricane. Il ne s’habille plus, il a l’air d’un clochard. Dois-je le mettre en cage ou le lâcher dans la nature ?”

> **“Évidemment que mes parents comptent toujours pour moi.** Eux prétendent le contraire. Ils ne comprennent pas que j’ai juste besoin qu’ils me lâchent un peu.”

“Si Grégory avait été un «enfant du placard», il aurait de bonnes raisons de nous rendre la vie impossible, mais on a toujours tout fait pour qu’il ne manque de rien. Alors, pourquoi nous traite-t-il comme des chiens, sa mère et moi ?”

> **“Mon père me gonfle avec ses leçons.** Il espère m’impressionner, mais il se fourre le doigt dans l’œil ; il me donne plutôt envie de déconner. Qu’il m’engueule un bon coup, ça sera moins minable.”

“On se demande si on a loupé quelque chose dans l’éducation d’Anna. Mais on a beau passer en revue les étapes de son enfance, on ne trouve rien d’aberrant. On l’a dorlotée… C’est complètement déconcertant, on ne sait plus à quoi se raccrocher. Est-ce que tous les jeunes sont comme ça ?”

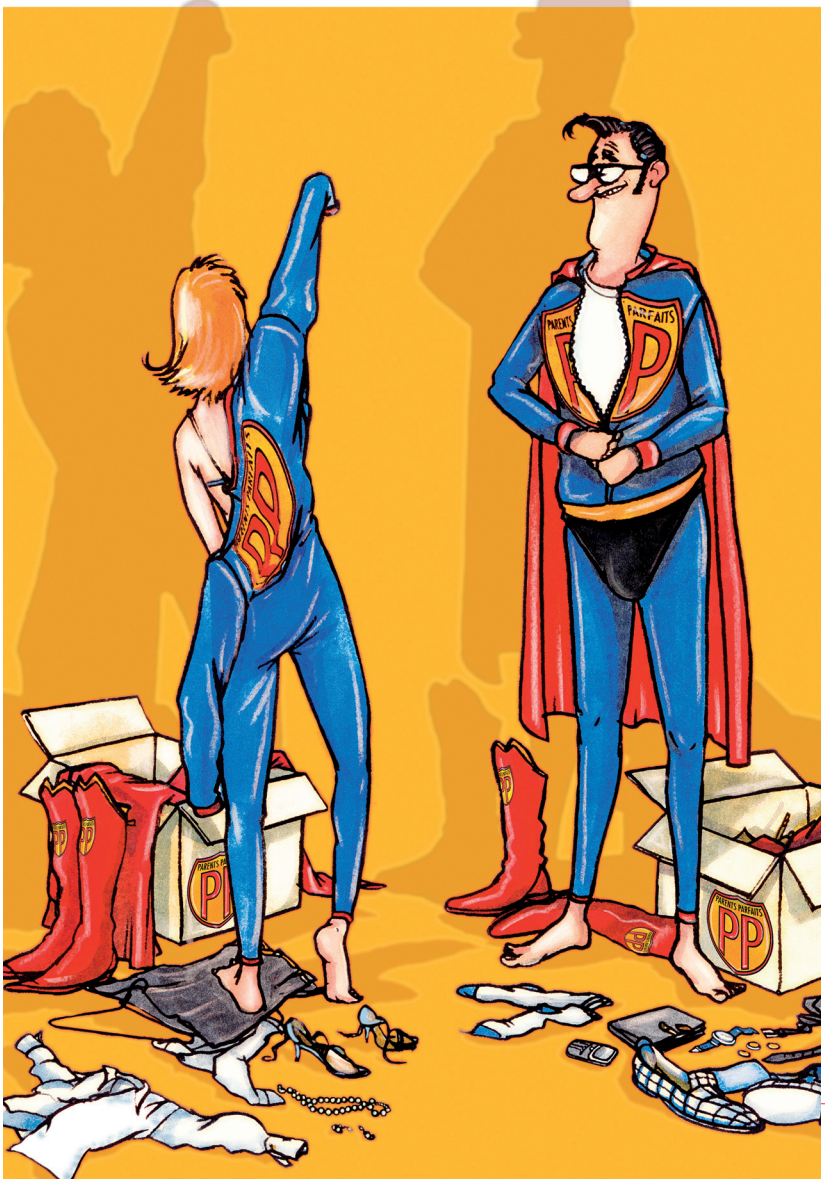
> **“C’est déjà assez dur, la vie.** Alors, franchement, c’est lourd de sentir que mes parents ont la trouille dès que je bouge.”

“Notre fils de 12 ans vient de changer d’école et, à peine arrivé, il a choisi pour amis deux gosses à problèmes. L’autre jour, sous l’influence du fameux Cédric, ils sont rentrés avec plus d’une heure de retard. Les parents étaient fous d’inquiétude. J’ai engueulé mon fils, mais il se réfugiait bêtement derrière l’idée que c’était Bryan qui les avait entraînés. Je lui ai demandé ce qu’il ferait lorsque Cédric lui filerait une canette de bière ou un joint? J’ai quand même ajouté que j’attendais que ce soit lui qui influence Cédric et non l’inverse.”

“Papa a trouvé des places pour aller voir mon groupe préféré. Lui m’aurait laissé aller avec une copine (il déteste cette musique) mais ma mère veut venir avec moi. Bien sûr, je n’ai que 14 ans mais ça va être la honte d’être là avec elle. Mon père a pigé. Sans vexer maman, il a suggéré que ce soit ma cousine qui m’accompagne. Elle a 18 ans, c’est déjà mieux.”

- Les adolescents exaspèrent souvent leurs parents. Ils ne le font pas toujours exprès; ils en bavent eux aussi. Ils sentent qu’ils changent et ça les dépasse. Leur corps leur donne des complexes, leurs émotions les submergent. Ils passent du rire aux larmes en un rien de temps et personne ne s’y retrouve. Ils manquent de mots pour dire ce qui leur arrive, et ceci est d’autant plus frustrant pour les adultes.

- Les adolescents ont besoin d’être ensemble. Pour se démarquer de la famille, faire groupe leur est nécessaire. Mais comme ils sont tous dans la même galère, discuter entre eux ne les aide pas toujours. Dans ce contexte, les ados sont parfois irrités quand leurs parents cherchent à dialoguer. Ce n’est pas une raison pour s’en abstenir.


PARENTS PARFAITS
PP

Renoncer à la perfection

Les parents parfaits, ça n'existe pas. Être mère et père, c'est même être faillible, capable de se tromper. Nos petites et grandes faiblesses d'humains ne nous disqualifient pas en tant que parents d'adolescents.

Quand il était bébé, étiez-vous obligés d'accourir dans la seconde qui suivait le moindre de ses pleurs, de ses vagissements ou de ses gestes d'impatience ? Bien sûr que non. Le biberon n'était pas toujours prêt, vous n'aviez pas toujours le temps ou l'humeur pour jouer avec lui et l'eau de son bain n'était pas toujours tiède au degré près. Il n'en est pas pour autant mort ou devenu fou.

Et s'il fallait, très précisément, que votre attitude vis-à-vis de votre ado « laisse à désirer » ? Et si votre maladresse, vos hésitations et l'approximation de vos mots et de vos gestes lui offraient un terreau suffisamment riche pour qu'il puisse grandir ? Vous pouvez lui donner plus que vous ne le croyez, en particulier parce que vous n'avez pas toutes les cartes en main. Un jeune ne se construit pas seulement au contact de ses parents. Rappelez-vous que le mieux est l'ennemi du bien, et profitez-en pour souffler un peu.

“Au début, je demandais à Coralie de rentrer de l’école sans parler à qui que ce soit dans la rue, vu tous les types malsains qui traînent, pédophiles et compagnie… Mais quand je la vois mettre en boîte ses copains et rembarrer ceux qui sont trop entreprenants, je pense qu’elle peut se débrouiller par elle-même.”

> **“La télé nous rebat les oreilles comme quoi on est responsables du comportement de nos enfants.** On en a marre de ces soi-disant spécialistes ! C’est à se demander s’ils ont eux-mêmes des enfants. On voit très bien que Florian ne sera jamais comme on l’a voulu et ça n’est pas pour autant qu’il est nul et qu’on est des moins que rien !”

“Marine est imprévisible. À 17 ans, il lui arrive encore de venir se blottir contre moi quand on regarde la télé. J’aime ces moments de tendresse. Ensuite, elle peut rester une semaine à voir ses copines et à leur téléphoner sans me parler et en me regardant à peine ! Tantôt une adorable enfant et tantôt… presque une inconnue. Ça me déroute.”

> **“Mon père à moi voulait toujours être parfait.** C’était insupportable, et illusoire d’ailleurs. Moi, avec mes enfants, j’essaye juste d’être un père normal.”

“J’en avais tellement marre que Kevin m’agresse dès que j’ouvrais la bouche que j’ai décidé de me taire pendant trois jours et j’ai demandé à mon compagnon de prendre la relève.”

> **“Quand Myriam n’est pas contente, c’est sur son père et moi que ça retombe.** À l’entendre, nous sommes des parents « archinuls ». Le comble, c’est lorsqu’elle nous reproche de ne pas être des gens riches et célèbres.

Effectivement on ne fait pas la Une des médias, d'ailleurs on lui a fait remarquer que « les grands de ce monde » n'ont pas nécessairement une vie fabuleuse. »

« Quand j'étais petite, ma mère représentait tout pour moi. Je la considérais comme une reine. On avait une complicité d'enfer et je pouvais compter sur elle sans limites. Maintenant, on n'est plus aussi proches et elle n'a pas forcément réponse à mes questions. Ce n'est pas grave, je peux parler de ce que je veux avec mes copines. »

« J'ai toujours adoré ma mère mais quand j'ai compris qui elle était vraiment, en la voyant faire la vamp ou en l'écoutant parler affaires avec mon frère aîné, d'un coup, j'ai ressenti de la haine. Comment je vais faire, moi, pour ne pas lui ressembler ? Ma sœur, elle pense pas pareil ; elle dit que maman est une battante. »

« Ma fille de 13 ans me dit parfois que je suis vieille ou que je suis moche. Elle le dit avec humour, bien sûr, mais ça me touche quand même. C'est vrai que j'avais quarante ans quand je l'ai eue ; alors évidemment, à côté d'autres mères, je fais plus âgée. Parfois, j'ai peur qu'elle me dise cela parce qu'elle ne s'aime pas beaucoup en ce moment. »

En apparence, les adolescents prennent un malin plaisir à traquer et à souligner les imperfections de leurs parents. Ils ne sont pas sadiques pour autant. Ce qu'ils dénigrent chez leurs parents, c'est de ne pas avoir de baguette magique pour les guider à traverser l'adolescence. S'ils s'acharnent à tout critiquer, c'est pour se convaincre et vérifier qu'on les aime toujours malgré le chaos dans leur tête et leurs bêtises. Par la confrontation, ils cherchent à comprendre le monde, ils cherchent leur chemin, quitte à parfois se cogner aux bornes.



Accepter de se sentir mal

Avec un adolescent, ce n'est jamais simple et ça va durer un bout de temps. Le tout est que vos disputes ne débouchent pas sur quelque chose d'irréparable. Il est important de reprendre une conversation interrompue sur un désaccord ou de retisser peu à peu de la confiance après qu'il (ou elle) vous ait joué un sale tour !

Survivre au tumulte généré par la croissance de votre ado exigera de toute façon que vous fournissiez un effort de longue haleine. Devoir vous soucier de votre enfant ne signifie pas cependant devenir fou ! Vous avez le droit d'être désemparés. Personne n'est blindé ; si cela vous perturbe trop, n'hésitez pas à vous faire aider.

La vie est un risque, le risque zéro n'existe pas. Soupesez si la situation doit vous mobiliser ou si vous pouvez fermer les yeux.

Quelles paroles ou actes vous sont-ils inacceptables ? Réagissez quand ça en vaut la peine, votre ado saura ainsi où est la ligne rouge. N'attendez pas et n'acceptez pas qu'il vous fasse souffrir de manière intolérable. Mettez-le en garde à titre préventif, posez des exigences éducatives et sanctionnez-le en cas de transgression. Tout cela créera en lui les barreaux d'une échelle qu'il utilisera pour se hisser vers plus de maturité.

Et puisque son manque de sérieux vous énerve, essayez autant que possible de le prendre au sérieux ; ça l'aidera à grandir. Accordez-lui a priori votre confiance, posez-lui des questions pour mieux le comprendre et pour entamer une discussion respectueuse plutôt que de vous mettre directement dans la peau d'un flic.

“Les cigarettes de Benjamin ont une drôle d’odeur. Il dit que c’est de l’eucalyptus et que ça l’aide à réduire sa consommation de tabac. Pourtant, ça fait penser à du cannabis ! En plus, il me jure qu’il déteste l’alcool, mais parfois il tient à peine sur ses jambes et son haleine empeste la bière ! Je rêve ou non ?”

> **“Luisa me mine la santé.** J’ai téléphoné je ne sais pas combien de fois à la police pour la faire chercher en pleine nuit. Après la crise de samedi dernier, j’ai pleuré pendant des heures. Mon médecin voudrait que je me mette au vert. Mais qui surveillera ma fille ?”

“Mon père est toujours scotché devant la télé ou l’ordi. Moi j’enrage, je tourne en rond avec ce qui me fout les boules : les profs qui vont trop vite et ne prennent pas le temps d’expliquer, ma copine qui fait les yeux doux à d’autres mecs… Qu’est-ce qu’il faut pour qu’il décroche de l’écran ? Que je me jette par la fenêtre ? Peut-être qu’il bougerait enfin son cul !”

> **“La maison, c’est pas l’hôtel !** Jordan se sert comme si tout lui appartenait, et pour lui c’est normal ! Pas un merci, pas un sourire. Je sais qu’il a besoin de trouver ses marques et qu’il a la tête ailleurs, mais ça, il faut le supporter !”

“Ce week-end, ça a encore dérapé à la maison. Medi devait préparer un exposé avec deux copines. Il était chargé de préparer un panneau de présentation. Impossible d’avancer tant que les filles ne lui donnaient pas le texte. Chaque fois qu’il leur téléphonait, elles remettaient à plus tard. J’ai perdu mon sang-froid et lui ai dit que si ce texte n’était pas là dans l’heure, c’est moi qui appellerais. Mon mari est allé le trouver pour comprendre ce qui se passait. Medi lui a répondu qu’il en avait

marre que je me mêle de son travail. Il paraît qu'il a dit à son père : « Même si Clara envoie ce texte à 11h du soir, maman est encore capable de faire ce panneau à ma place, durant la nuit ». Le pire, c'est qu'il a raison. Il va falloir que je le lâche sans le laisser tomber. Y a du boulot ! »

> « **Ma mère est venue nous chercher à l'école.** Elle venait de s'acheter un nouveau CD de Manu Chao qu'elle a mis à fond. Elle chantait en roulant. On aurait dit une gamine. J'avais trop honte ! Elle voulait faire la sympa devant mes copines qui trouvaient ça plutôt drôle, mais moi je cherchais un truc pour casser sa joie, genre « Tu t'es payé le dernier Bruel ? » »

- Pour plusieurs raisons, l'adolescent a besoin de faire réagir ses parents. D'abord, puisqu'il traverse des moments difficiles, il souhaite en faire profiter ses proches, en partie pour les enquiquiner et en partie pour ne pas être seul avec son mal-être. Il espère apaiser son agitation en la rendant contagieuse. Pour lui, le but du jeu est de vérifier, en exaspérant ses parents, s'ils tiennent encore vraiment à lui. En fait, il attend de ses parents une sorte d'accusé de réception de ses excès et provocations. D'ailleurs, tous ces excès et toutes ces provocations ne signifient pas nécessairement qu'un jeune va mal.

- L'adolescent peut être saturé ; cependant, mettre un père et une mère par terre ne lui servirait à rien pour grandir. Il cherche des adversaires vulnérables (c'est-à-dire humains…) qui prennent en compte le chaos intérieur ou la détresse exprimée par ses attaques. Il recherche des victoires aux points, pas par KO. L'adolescent est un agitateur, pas un tueur.


Owens



Ne pas se laisser pourrir la vie

Octroyez-vous le droit d'avoir du temps à vous et pour vous, des moments de détente, des loisirs, des sorties avec vos amis… Votre adolescent se sentira le droit légitime de grandir s'il voit ses parents s'autoriser à avoir une vie à eux. Il aura, dès lors, moins souvent besoin de tester son droit à devenir adulte en outrepassant les règles fixées. Ce qui ne veut pas dire, bien sûr, qu'il ne faut pas également être là pour lui.

Pour aménager et préserver un cadre de vie agréable, exigez de votre adolescent qu'il respecte des règles de vie en communauté. Faites aussi entrer dans la danse d'autres adultes et la société, de façon à éviter un tête à tête trop étroit et étouffant. Par exemple, un camp de jeunesse, un job d'été feront appel à sa maturité et à son sens des responsabilités.

Ne sachant pas trop comment s'y prendre, de nombreux parents ont parfois tendance à céder trop vite aux demandes diverses et variées de leurs adolescents. Et si, au contraire, les aimer c'était aussi être à même de les frustrer et de leur apprendre les limites de la réalité ?

Si vous voulez vraiment rendre service à votre adolescent, ne lui dites pas automatiquement Oui lorsqu'il vous demande quelque chose. Dans cette société de consommation où les images publicitaires entretiennent sans cesse la confusion entre désirs et besoins, aidez-le à découvrir le plaisir de désirer plutôt que de posséder encore et encore. Soutenez son désir en ne lui disant pas forcément Non, mais en proposant que cela soit, par exemple, une idée à retenir pour une prochaine occasion.

“Christelle se mêle de tout. Elle critique mes robes, mes amies et râle quand je cuisine autre chose que ses plats préférés. Quand j’en peux plus, je lui dis que quand elle sera adulte, elle fera ce qu’elle veut chez elle. Tant pis si ce n’est pas original comme argument.”

“Mes parents me mettent à l’écart de leurs décisions. D’accord, c’est eux qui décident, mais je voudrais bien qu’ils me laissent au moins donner mon avis sur les choses qu’on fait ensemble, par exemple les sorties et les vacances.”

“Depuis que mes parents sont séparés, ils disent Oui à tout : fringues, GSM, ordi, heures de sortie, vacances… Au début, je « kiffais » un max. Maintenant, ça ne me fait presque plus rien. Je me sens vide.”

“Encore un après-midi de bagarres avec Joël à propos de l’heure de retour de sa soirée du samedi ! Ça m’a épuisée, et je ne sais pas quoi dire quand il me demande pourquoi je fixe une heure du matin au lieu de trois… Quand Xavier est rentré, il a simplement confirmé l’heure que j’avais fixée et, plus tard, quand on s’est retrouvés à deux, on s’est dit : « Après tout, s’il ne s’y plie pas, ce sera son problème. À lui de se débrouiller avec sa culpabilité ».”

“Chez nous, mettre une machine à laver en route pour un seul jeans, il n’en est pas question !”

“Quand il faut prendre une décision importante, genre : Qu'est-ce que je reçois pour Noël ? Où part-on en vacances, et avec qui ?... mon père commence toujours par : « Les enfants, nous avons quelque chose à vous demander mais ce n'est pas parce qu'on vous demande votre avis qu'on s'y tiendra. On essayera de tenir compte des envies de chacun. » D'un côté, ça m'exaspère ; d'un autre côté, je trouve ça juste parce qu'il ne triche pas. Ma mère risquerait plus de vouloir à tout prix nous faire plaisir et puis de nous reprocher de s'être sacrifiée.”

- Le besoin de territoire, d'espace à soi que l'on conquiert est fondamental pour un adolescent. C'est le signe d'un projet d'autonomie en marche. Il prend ses marques à la maison et à l'extérieur pour se défaire graduellement de son état de dépendance affective et matérielle à l'égard de ses parents.

- Pour avancer, l'adolescent a besoin que ses initiatives, désirs, projets… soient soutenus, mais pas sans exigences, par les adultes qui l'entourent.

- Les adolescents ont besoin de sentir que leurs parents continuent à les porter dans leur cœur, même quand leur patience est mise à rude épreuve. Si cette affection leur est retirée, ils sont contraints de puiser dans leurs propres ressources d'estime de soi, qui s'amenuisent rapidement. Alors, pour se protéger, ils deviennent cyniques, arrogants et provocateurs. À l'autre extrême, un amour inconditionnel évite à un jeune de faire des efforts et de se mesurer avec les limites qu'il rencontrera, de toute façon, tôt ou tard.



Relativiser, relativiser

Personne ne grandit en restant figé comme une momie. Le tout-petit remue dans son berceau, puis trottine, et ses parents sourient davantage qu'ils ne s'inquiètent. L'enfant explore son environnement de façon plus hardie, sous le regard prudent mais calme de ses parents. Par contre, la bougeotte impulsive des adolescents, leur tendance à jouer les casse-cou, leur attitude d'opposition et leur goût pour le secret constituent une source d'angoisse fréquente pour les parents.

Certes, face à un jeune qui va mal et part en vrille, il est impossible de ne pas se ronger les sangs. Comment rester de marbre s'il collectionne les ecchymoses et refuse d'en parler, s'il s'alcoolise de façon abusive, ou encore s'il éclate en sanglots au beau milieu d'un repas en famille, enfourche sa mobylette et part en trombe ?

Inutile cependant que les parents soient terrassés à la moindre alerte. L'inquiétude, c'est comme les alarmes de voiture : ça a l'inconvénient de se déclencher pour un rien, donc d'être fort peu efficace.

Si votre adolescent peut susciter votre angoisse, pour l'essentiel c'est en vous que cela se passe. Comment gérez-vous la solitude, le silence, l'absence et, à l'inverse, comment faites-vous face à ce qui envahit votre cœur et votre esprit, à ce qui fait effraction dans vos habitudes ? Dans quelles circonstances vous arrive-t-il de perdre pied et auprès de qui pouvez-vous alors trouver de l'aide ?

“La rue… les gens… le monde… tout est dangereux. C’est comme ça que mes parents voient les choses. J’ai 14 ans, mais ma mère insiste pour m’accompagner partout. Ils ne me lâchent jamais : ils parlent de protection. Tant qu’ils y sont, pourquoi pas des gardes du corps et un gilet pare-balles ? Ras-le-bol, je n’ai plus 8 ans !”

> **“Petit, Grégory était abonné aux hôpitaux.** En commençant par le service pour prématurés. Aujourd’hui, c’est un adolescent plein de vie, mais on n’arrive pas à évacuer l’idée d’un enfant fragile. On essaye de pas avoir l’air inquiet, mais depuis qu’il sort, c’est pas évident.”

“Quand je pars au rugby, ma mère a l’air flippée ! Je l’adore, mais pas question de sacrifier ce sport parce qu’elle m’imagine avec une jambe cassée. Qu’est-ce que ce sera le jour où je quitterai la maison pour prendre un appart ?!”

> **“Après notre bagarre, Jean a claqué la porte et n’est pas rentré de la nuit.** J’étais terriblement anxieux, mais je n’allais quand même pas contacter Child Focus. Finalement, son parrain m’a appelé pour me prévenir qu’il passait la nuit chez eux.”

“Quand Magali m’a raconté la manière dont elle a répondu à ce type, j’étais fier d’elle et me suis rendu compte qu’elle était devenue grande, ma petite chérie ! Et dire que parfois j’ai l’impression de ne rien lui avoir transmis.”

> **“Quand ma mère m’a dit pour la vingtième fois :** « Tu sais bien que je ne dors pas tant que tu n’es pas rentré », je lui ai répondu que c’était son affaire et j’ai claqué la porte. Chacun son job : je rentre à l’heure convenue, qu’elle gère ses insomnies !”

“Là, trop c’est trop : Justin rentre de plus en plus souvent couvert de bleus. Il esquive la conversation et prétend qu’il est tombé. J’ai plutôt l’impression qu’il est maltraité par d’autres jeunes et qu’il a peur de m’en parler. Cette idée m’angoisse, mais je ne veux pas en rester là. Je lui ai dit que je ne le croyais plus et que j’allais agir. Ce soir, j’appelle son père et demain je demande à rencontrer son prof.”

- La rencontre entre l’adolescent et le risque ne peut pas être évitée. Il a besoin de faire des expériences qui le font frémir, de joie autant que de peur, et dont il ne maîtrise pas forcément le déroulement et les conséquences. Il développe de la sorte sa capacité à penser, agir, sentir, choisir et faire des projets. Cette recherche par le biais de sensations fortes est parfois déstabilisante pour l’entourage, mais rarement catastrophique. En ce sens, la confiance que lui font ses parents l’aide à développer son autonomie.

- Les comportements dangereux qui suscitent et entretiennent l’angoisse parentale ne doivent pas occulter un point essentiel : les parents imaginent parfois des dangers qui n’ont aucune existence dans la réalité. Or, si l’adolescent a parfois besoin d’énerver ses parents pour tester leur capacité à avoir du répondant, leur inquiétude permanente est contre-productive : elle agit comme un frein sur la croissance du jeune, qui a besoin de sentir que ses parents sont suffisamment solides pour survivre à ses prises d’autonomie et, à terme, à son départ de la maison familiale. Cependant, certains adolescents font rimer la prise de risques avec la contrainte et le déplaisir, la souffrance psychologique. Ils maltraitent leur corps faute de pouvoir l’investir positivement : automutilation, anorexie, boulimie, tentatives de suicide. Face à ces adolescents, l’angoisse des parents est justifiée, mais ne devrait pas les envahir au point de les sidérer et de les empêcher de demander de l’aide à un professionnel.


OUI
NON
NON
OUI

Entre parents, se mettre d'accord sur l'essentiel

En couple ou séparés, le père et la mère sont détenteurs de l'autorité parentale. Dans la pratique, ceci s'étend aux beaux-pères et belles-mères lorsque l'adolescent vit dans une famille recomposée.

Faisons un pas : peu importe le nombre de règles éducatives que les parents établissent ; l'essentiel est que ces règles soient pensées par les deux parents, qu'elles soient communiquées et expliquées aux adolescents par les deux et, qu'en cas de transgression, elles donnent lieu à une sanction également soutenue par les deux.

Bien sûr, les parents ne doivent pas être sur la même longueur d'onde pour tout, ce qui relèverait de l'utopie. Ils ont le droit d'avoir des idées différentes, l'essentiel étant qu'ils se mettent d'accord sur un cadre minimum qui puisse aider à structurer la vie quotidienne ; parfois, il s'agira de décider qui sera en charge de la décision finale, ce qui est encore plus compliqué quand l'adolescent voyage entre deux maisons.

Que l'adolescent perçoive les différences dans le couple parental l'aide également dans sa propre différenciation. C'est, en effet, l'occasion pour lui d'apprendre que les adultes peuvent respecter un accord malgré leurs divergences de points de vue.

Il n'est d'ailleurs pas obligatoire que les deux parents soient physiquement présents pour signifier les limites ou indiquer leur franchissement par l'adolescent ; il est simplement nécessaire que chaque parent agisse en ayant en tête le fait que ces règles de vie ont été conçues avec l'autre parent même s'il est absent, même s'il vit ailleurs.

“J’ai eu tort de donner mon code de carte bancaire à Guillaume. Il s’en est servi pour jouer au poker sur Internet. Je me suis mise en colère et il a promis de me rembourser. J’attends toujours mon argent et il a recommencé. Je n’ose pas en parler à son père, pourtant je sais que je dois.”

> **“Papa ne me met pas la pression par rapport à l’école, ma mère si.** Quand le bulletin arrive, elle chauffe sans peine mon père, qui s’énerve à son tour, et je passe un mauvais quart d’heure. Puis il oublie. À quoi ils jouent ?”

“Mes parents sont divorcés. Comme ils ne se parlent plus du tout, je pourrais faire croire n’importe quoi à chacun. Par exemple, ça me permettrait d’avoir une double ration d’argent de poche.”

> **“Mon compagnon et moi, sommes souvent d’un avis différent ;** mais une fois qu’on s’est mis d’accord, on s’y tient. Heureusement, car il faut parfois fameusement s’accrocher avec, sous le même toit, ses deux ados et le mien.”

“Leïla s’est crue autorisée à rentrer en pleine nuit parce que son père, qui travaille sur un chantier à l’autre bout du pays, n’est à la maison que le week-end. Seulement, Jean m’appelle chaque jour pour savoir comment ça se passe à la maison. Il a très vite pu lui dire qu’il n’était pas d’accord.”

> **“Depuis le suicide d’une de ses amies**, l’an dernier, Denise a l’air terriblement déprimée. J’avoue que je suis désemparée. Je ne peux pas aborder ce sujet avec son père, un type violent dont je suis séparée depuis la naissance de ma fille. La semaine dernière, il lui a préparé un joint en disant que cela lui ferait le plus

grand bien pour voir la vie un peu plus rose. J'étais folle de rage. Cette fois, il va bien falloir qu'on se parle !"

"**Avec Emma, c'est chaque fois la même rengaine lorsqu'il s'agit de déterminer l'heure de rentrer le samedi soir.** Elle inventerait n'importe quoi pour gagner 30 minutes. Cet après-midi, quand mon compagnon est rentré, il a haussé les épaules et lâché une phrase du style « On ne va pas se disputer pour une demi-heure. » Le pire, c'est son regard à elle : ouvertement narquois, l'air de dire « Encore raté, ma chère ! ». J'en veux à mon copain de me désavouer devant ma fille, mais je l'entends déjà me dire que je m'énerve pour rien. Ce n'est pas pour rien!"

- L'adolescent possède un talent hors pair pour donner l'impression à ses parents que ce qu'ils disent n'a aucune prise sur lui, que ça entre par une oreille et ressort immédiatement par l'autre. En réalité, son indifférence est feinte ; un jeune est très attentif à la manière dont ses parents se positionnent pour déterminer ce qu'il a le droit de faire ou pas. Même si ça l'ennuie, il sent que les limites sont nécessaires à sa croissance.

- On peut dire que l'autorité parentale est le lait nourricier de l'adolescent, même s'il fait le difficile en la matière ! Seulement, pour que ça marche, il faut que les parents accordent leurs violons. Tous deux sont compétents et habilités à rafraîchir la mémoire de leur enfant au sujet des bornes à ne pas dépasser.

- Au fond d'eux-mêmes, les adolescents sont rassurés de sentir que la préoccupation de leur père autant que de leur mère reste vivante quelle que soit la situation du couple parental. Ils perçoivent ainsi que leurs parents s'entendent à leur sujet : pour les aimer et les protéger, comme pour leur secouer les puces.





Ne pas rester seul

Même quand les parents se relaient avec cohérence pour contrer les excès de leurs adolescents, il n'est pas toujours possible de garder la tête hors de l'eau. Et être déconsidéré du matin au soir est franchement épuisant !

Les ados ont une grande capacité à se convaincre, voire à convaincre leurs parents que ceux-ci sont arriérés et que les limites qu'ils imposent sont vraiment dépassées. À ce titre, tirons notre chapeau aux parents qui, au quotidien, gardent courage. Ce n'est pas toujours évident; voilà pourquoi il est important de ne pas rester seul.

Confrontés aux difficultés et tempêtes de l'adolescence, les adultes ont intérêt à ne pas s'isoler, mais plutôt à partager questions et désarrois avec d'autres familles, couples d'amis…

Rencontrer d'autres parents d'adolescents apporte toujours un plus. Concrètement, les occasions existent : une réunion de parents, un match de foot, une discussion informelle avec les voisins, en faisant la queue au supermarché… Ça soulage et ça rassure et ça donne des idées.

Il ne s'agit pas de mettre sur pied des milices anti-ados, mais de pouvoir confronter sans honte les expériences des uns et des autres. Ce type de démarche renforce la confiance des parents.

Parfois, pour voir plus clair, cela vaut la peine de participer à un groupe de parole, de s'adresser à un professionnel et d'être ainsi soutenu dans son rôle de parent.

“Le fils de ma meilleure amie veut partir en vacances avec ses copains. Soi-disant que tous les parents sont d’accord. Kim me prétend la même chose. À croire qu’ils se concertent pour nous faire gober n’importe quoi. C’est vrai qu’en en parlant entre parents, ça remet les choses en place.”

> **“Quand j’ai parlé de mon fils à mes amis,** ils avaient un avis totalement différent du mien. Je ne l’aurais jamais cru, cela m’a donné à réfléchir.”

“Ça fait du bien d’entendre qu’on n’est pas les seuls parents d’ados à se sentir paumés, à « criser », à avoir envie de mettre nos gamins à la porte le jour de leurs 18 ans ! Peut-être qu’en fin de compte, on se débrouille pas si mal que ça.”

> **“Depuis quelque temps, dans notre quartier, avec les autres mères** nous avons décidé de nous voir régulièrement pour parler de nos enfants. On refuse qu’ils tournent mal.”

“Penser à la réaction des autres parents que je connais m’aide à vaincre mes hésitations. J’arrive alors à punir Maeva quand elle ne respecte plus rien.”

> **“Céline a 17 ans et un grand art pour m’extorquer un max de fric.** En vacances, au bout de deux jours, sa copine et elle étaient déjà venues au moins quatre fois me réclamer de l’argent. Je disais chaque fois Oui mais ça m’exaspérait qu’elles ne soient pas plus raisonnables. Mon amie m’a dit : « Puisque les limites sont à l’extérieur d’elles, comment veux-tu qu’elles les intègrent ? » Comme je la regardais d’un air stupide, ma copine a ajouté : « Fixe un montant d’argent

de poche raisonnable pour la semaine et précise tout ce qu'elles doivent se payer avec cela. C'est la seule manière si tu veux qu'elles apprennent à se fixer elles-mêmes des limites. » Après, elle a ri en disant : « Moi je coupe le cordon ombilical, toi tu coupes les cordons de la bourse. » Le comble, c'est que les filles étaient ravies et qu'elles n'ont jamais été aussi économes. »

- La bonne santé psychologique de l'adolescent nécessite que la cohérence éducative développée par ses parents s'articule avec les règles édictées par les autres adultes, par la société.

- L'adolescent peut d'ailleurs se sentir rassuré de voir que ses parents se concertent, se soutiennent face aux turbulences qu'il leur fait vivre. Il pressent qu'en cas de coup dur, la position de son père et de sa mère aura été cultivée, nourrie par des échanges préalables et assez réguliers entre personnes responsables. Il est également soulagé de sortir du carcan étriqué de la famille. Après tout, si ses parents ont des amis, des loisirs, du plaisir, c'est une garantie pour lui qu'il a également droit à ces bouffées d'oxygène. Par ailleurs, si ses parents se réfèrent à des lois qui dépassent celles édictées à la maison, un jeune aura moins le sentiment d'être victime d'une tyrannie familiale et davantage conscience que ces règles sont des passages obligés pour intégrer la société des adultes.

- Dans certains cas, si les choses sont trop crispées, deviennent douloureuses ou semblent dans l'impasse, d'autres adultes pourront prêter main forte.


STOP!
01 04 02 03

Lui lâcher les baskets

Tous les adolescents n'attendent pas que leurs parents aient le dos tourné pour faire les 400 coups. Il y a forcément des moments où l'on peut faire confiance à son enfant, le laisser seul et ne pas le soumettre à un interrogatoire soupçonneux s'il a échappé à notre champ de vision. Une fois seuls, la majorité des jeunes adaptent leur comportement en fonction de limites à ne pas enfreindre. Ils tiennent d'ailleurs à la confiance que les adultes leur accordent et, souvent, ils font tout pour la mériter.

On l'a dit et redit : les parents doivent mettre les choses au clair quand l'adolescent fait n'importe quoi. Par contre, entreprendre de régenter en paroles et en actes toute sa vie, c'est s'exposer à coup sûr à une rébellion explosive. Si on resserre les rives d'un cours d'eau, on le canalise, mais si on bétonne sans discernement, ça déborde : c'est mathématique…

Certains sujets, comme l'amour et la sexualité, sont volcaniques. Pour cette raison, de même que votre ado doit respecter votre autorité, vous avez à respecter son droit à l'intimité (flash back : à son âge, aimiez-vous quand vos parents jouaient les inquisiteurs à propos de vos flirts ?). Un exemple simple : parler de la sexualité, de l'importance de se protéger n'implique pas d'aller au planning avec sa fille ou d'acheter des préservatifs à la place de son fils. En cas de questions, l'adolescent peut les poser et obtenir des réponses auprès de vous ou d'autres adultes. Par contre, il est bon d'avoir une discussion sur l'utilisation d'Internet, sur les sites pornographiques. Insistez sur le fait que la pornographie a peu à voir avec la manière dont l'amour et la sexualité se vivent dans la réalité.

Les parents doivent savoir si l'adolescent va mal ou se met en danger et, dans ce cas, le protéger et/ou le sanctionner. Pour le reste, la discussion est ouverte.



“Ghislaine est pleine d’entrain et parle facilement avec nous. Pourtant, l’autre jour, au supermarché, quand je lui ai demandé si elle voulait des sous-vêtements et des serviettes hygiéniques, elle s’est fermée comme une huître. Gros malaise.”

> **“Mes parents m’ont confisqué, sans rien dire, la revue porno** que j’avais pourtant planquée. J’ai fait comme s’il ne s’était rien passé ; je n’ai aucune envie de leurs commentaires. Et puis même, ça ne les regarde pas.”

“Cette année scolaire, je n’ai pas apprécié que Roberto passe chaque mercredi après-midi chez son meilleur copain et ne me dise pas ce qu’ils faisaient. Il rentrait en affichant un sourire étrange et ça me mettait mal à l’aise. En fait, son ami et lui préparaient des slams… qui ont fait notre fierté lors de leur première représentation.”

> **“Je suis triste et je n’ai plus d’appétit.** Djibril ne me téléphone plus et ne vient plus à la maison. Je crois que ma mère a compris. Ça me ferait sûrement du bien de lui dire que c’est dur d’avoir été plaquée, mais après tout ce sont mes oignons.”

“Je comprends que les ados aient besoin d’une bulle, de faire leurs propres expériences, mais vu les fréquentations de Maria, il m’est quand même difficile de ne pas m’en mêler.”

> **“Pas un jour sans que ma mère ne fasse allusion à Camille.** Mais qu’est-ce qu’il faut pour qu’elle s’arrête ? En même temps, plutôt mourir que de lui dire qu’elle m’a plaqué. J’veux pas de sa pitié!”

“L’été dernier, des amis ont laissé leur fils partir une année en voyage avant de commencer des études supérieures. Bien sûr, Tom a voulu faire la même chose. Je sentais bien qu’il n’était pas mûr pour cette expérience, mais je n’ai pas osé dire Non. Je ne voulais pas casser son envie de voler de ses propres ailes.”

“L’an dernier, j’ai glissé dans la bibliothèque de Loïc *Le zizi sexuel* de Zep. Pas un mot ! Et là, depuis une semaine, il le laisse ostensiblement traîner à côté de son lit. J’hésite à lui demander s’il veut qu’on en parle.”

- La trajectoire d’un adolescent ressemble à celle d’une fusée. Pour être maintenue droite puis décoller dans l’axe – s’arracher à l’attraction terrestre –, une fusée a besoin d’un échafaudage que l’on éloigne une fois les moteurs allumés. De la même façon, les parents définissent et mettent en œuvre des mesures éducatives qui permettront à l’adolescent d’être autonome sans se ramasser au cours de ses multiples essais de décollage. Pour poursuivre la comparaison, la constance et la cohérence des efforts parentaux ressemblent à la stabilité et la solidité du sol à partir duquel la fusée peut partir – tout comme les adolescents doivent s’arracher à l’attraction parentale avant de compter sur leurs propres moyens de propulsion.

- Mais cette précaution ne fonctionne qu’à une condition précise : si l’adolescent a le devoir de prévenir ses parents lorsqu’il souhaite décoller de la maison – heures de sortie et de retour –, il a le droit d’établir et de tenir secret son plan de vol… dès lors, bien sûr, qu’il sait piloter l’engin.



Calmer le jeu

Votre adolescent vous boude et ça crée une ambiance tendue à la maison ? Vous vous questionnez : est-il nerveux à cause de vous ou non ? Une chose est sûre : son attitude vous crispe, surtout quand il se comporte en plus de manière odieuse.

Face aux injures, l'intervention parentale est nécessaire. Qu'elle soit dans ses mots ou dans ses actes, la violence d'un adolescent ne peut pas être banalisée. Il doit le savoir d'entrée de jeu. Une fois cette mise en garde effectuée, comment réagir s'il continue à vous insulter, voire s'il porte la main sur vous ou encore s'il casse des objets ? Comment lui rappeler que la violence est inadmissible, sans vous livrer à ce qui vous démange, à savoir l'attraper par le col et faire comme lui ?

L'exercice n'est pas facile. Une seule certitude : la violence de votre adolescent vous atteint, mais ne peut vous rendre violent à votre tour. En tant qu'adulte, il vous appartient de faire ce dont votre fils ou votre fille est encore incapable : trouver des mots pour transformer votre violence en colère parlée plutôt qu'agie. Vous marquerez ainsi votre opposition tout en lui indiquant une voie acceptable, cette fois-ci sans risque d'escalade physique…

Il peut cependant arriver que votre adolescent en vienne aux mains et que vos paroles ne suffisent pas à l'arrêter. Il vous faudra réaffirmer la limite en étant attentif à être apaisant plutôt que de jouer à qui est le plus fort. Dans les mots comme dans les gestes, l'humiliation n'aide jamais à grandir. Dès lors, le temps de calmer le jeu, il y aura parfois lieu d'inviter votre enfant à prendre le large, voire d'aller vous promener vous-même.

“Je lui ai dit cent fois de mettre son casque quand il prend sa mobylette. Il a quand même eu le culot de revenir tête nue, et à trois heures du matin ! J’étais tellement en rogne que je l’ai giflé sur le champ, avant de remonter me coucher. J’avais trop de rage pour parler. J’ai eu le temps de voir qu’il ne crânait pas et qu’il avait l’air triste. Alors maintenant je m’en veux d’avoir réagi de façon violente. J’aurais dû lui dire que j’ai eu très peur qu’il ait un accident. Ce sera pour demain, quand je serai calmé.”

> **“Un jour Arnaud a pété un plomb,** il a cassé la porte. Mal dans sa peau ou pas, il a payé !”

“José est comme une armoire à glace. D’un coup d’épaule, il pourrait m’envoyer valser. Quand il devient trop menaçant, mon compagnon s’interpose, quitte à lui prendre le bras.”

> **“Je ne peux plus supporter les paroles humiliantes de mon compagnon à ma fille.** Ce n’est pas parce qu’elle est insupportable qu’il doit la détruire. Je lui ai dit d’arrêter ; ça empêche Natacha de grandir et, après tout, je l’ai choisi pour qu’il m’aide là aussi.”

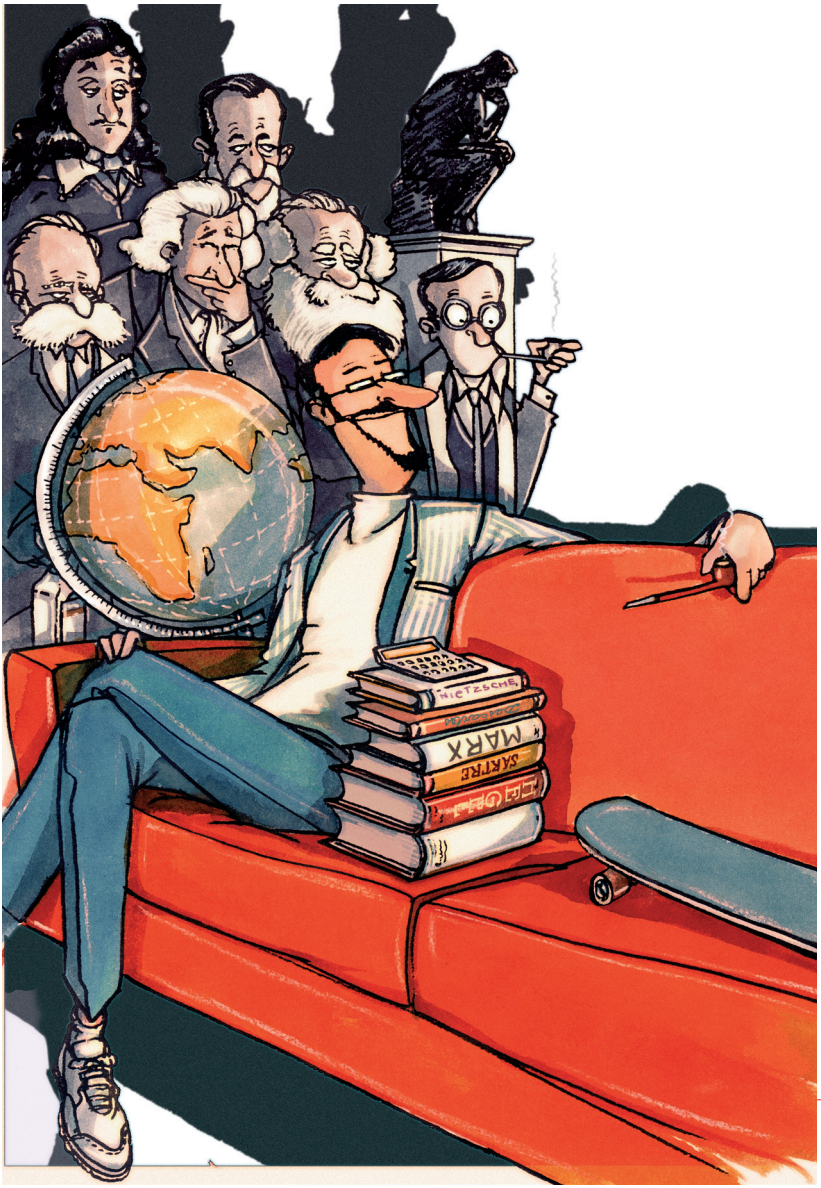
“Mon père m’a fichu à la porte. Même si je l’ai cherché, je ne pensais pas qu’il oserait. Foutu pour foutu, tant pis pour sa gueule : je laisse tomber l’école et je tire une croix sur ma famille. Il faudrait vraiment qu’il fasse un pas pour que je lui reparle.”

“Si mon mari ne me retenait pas, je crois que par moments je ficherais une sacrée trempe à Magali. Elle me crispe à longueur de temps. Heureusement que je peux en parler avec son père.”

“Mon fils voulait à tout prix voir ses copains. Je lui ai redit que la veille d’un examen c’était Non. Il a haussé les épaules et s’est dirigé vers la porte en roulant les mécaniques. J’ai bondi du canapé et je me suis mis devant lui. J’ai senti qu’il était prêt à lever la main et moi à répliquer. Je suis terriblement soulagé qu’on ait pu se contenir l’un et l’autre ! Nous avons tous deux évité l’escalade ! Je commence à enfin entrevoir l’homme dans l’ado qu’il est.”

“Mon fils aîné est fort violent, et ce depuis toujours. Comme il a grandi sans père, j’ai toujours accepté cela comme une fatalité. Sa violence ne me faisait pas peur. Seulement, il y a quelques semaines, il a poussé ma fille qui était assise sur le rebord de la fenêtre et elle s’est cassé un bras en tombant. En la conduisant à l’hôpital, je lui ai dit qu’elle pouvait dire la vérité. Elle m’a répondu froidement qu’il était peut-être temps que je regarde les choses en face et que c’était à moi de dire la vérité – pas à elle !”

Être adolescent, c’est se débrouiller avec un corps qui tantôt fait peur et tantôt donne un sentiment de toute-puissance. Les jeunes se sentent forts et ils veulent expérimenter cette vigueur nouvelle. Ils cherchent parfois un contact viril avec leur père ; dans d’autres cas cela les grise et ils imaginent parfois qu’ils sont les maîtres du monde. Mais leur plaisir de grandir dissimule mal leur angoisse face au changement. Que faire de toute cette énergie qui insiste, sinon l’exprimer, mais avec quelles limites ? La violence d’un adolescent est une façon d’exister que les adultes doivent à la fois décoder et interdire.


MARX

Débattre

Les adultes disent noir… et certains adolescents disent blanc, même s'ils n'ont aucun argument. Un jeune travaille très mal à l'école… mais à son avis il va de soi que ses parents lui offriront un MP3 ; un autre est certain que tout lui est dû et refuse de voir l'écart béant entre l'ampleur de ses exigences et la réalité de ses besoins. Sans compter qu'il oublie que les capacités financières et psychologiques de ses parents ne sont pas illimitées…

Face aux erreurs d'appréciation de votre adolescent, vous regrettez presque ses périodes de silence prolongé (dont vous souffrez par ailleurs). Il est pourtant nécessaire d'entrer dans le jeu – ce qui ne veut pas dire faire le jeu – de ses contradictions, de les pointer et d'amener l'intéressé à y réfléchir, à argumenter. Aux sables mouvants des idées vagues, préférez le terrain, plus solide et net, des choses concrètes : ses résultats scolaires, son comportement à la maison, ses relations, ses loisirs, votre budget, vos obligations professionnelles…

Refusez les opinions limitées à « tous pourris » ou « c'est la faute de la société » et entrez dans le débat sur la façon dont on pourrait changer les choses qui lui déplaisent. Très bon exercice familial qui oblige chacun à affûter ses arguments et, donc, à élever le combat au niveau du cerveau. Amenez-le à percevoir ses contradictions ainsi que la nécessité de chacun d'honorer le pacte citoyen qui permet de vivre ensemble. Limitez vos propres incohérences d'adultes, vis-à-vis de lui mais aussi de la loi ; par exemple, ne conduisez pas comme si vous étiez seul sur la route. Partagez avec lui votre refus des dysfonctionnements sociaux : les inégalités économiques criantes, les dérapages verbaux, les promesses non tenues, la criminalité financière ou arme au poing, etc. Surtout, montrez-lui comment vous joignez le geste à la parole : il apprendra plus de ce que vous êtes que de ce que vous dites.

“Vanessa a l’art et la manière de gâcher nos discussions. Elle s’entête quand elle a tort, comme si avoir raison était pour elle une question de vie ou de mort. Pourtant, on ne cherche pas à la coincer ! Ignorer quelque chose ou se tromper, ce n’est pas catastrophique.”

> **“Papa et moi, on adore le cinéma.** Quand on y va ensemble, il n’est jamais d’accord avec ce que je pense du film. Il me dit que je fais ma maligne et que je suis trop jeune pour avoir une idée valable sur les gens et les choses. Ce n’est pas en me rabaissant qu’il va m’apprendre ce « sens critique » qu’il a sans arrêt à la bouche.”

“D’abord, le judo. Ensuite, le foot. Puis la natation. Maintenant, le basket. Et demain, pourquoi pas le saut à l’élastique, l’alpinisme ou la plongée sous-marine ? Depuis la rentrée, le cirque se répète. Antonin fait des pieds et des mains pour qu’on l’inscrive dans un club sportif et, un mois après, il laisse tout tomber ! Ça nous coûte cher et c’est carrément « gonflant ». Le pire, c’est que je crois sincèrement qu’il est, lui aussi, perdu dans ses désirs. Même s’il le redoute, il serait sans doute soulagé qu’on tranche un peu plus à sa place. On a bien essayé l’humour, qui marche généralement assez bien, mais ici il en est totalement dépourvu.”

> **“Deux et deux font quatre. Un point c’est tout.** Ma mère se gargarise avec ça pour me « prouver », comme elle dit, que je ne sais pas ce que je dis et ce que je veux. Et alors ? Je ne suis pas un robot. Les profs sont déjà assez lourds comme ça avec leurs histoires de méthode.”

“À mauvaise foi, mauvaise foi et demie ! C’est vrai, je vais jusqu’à jouer à l’avocat du diable. Quand un de mes fils

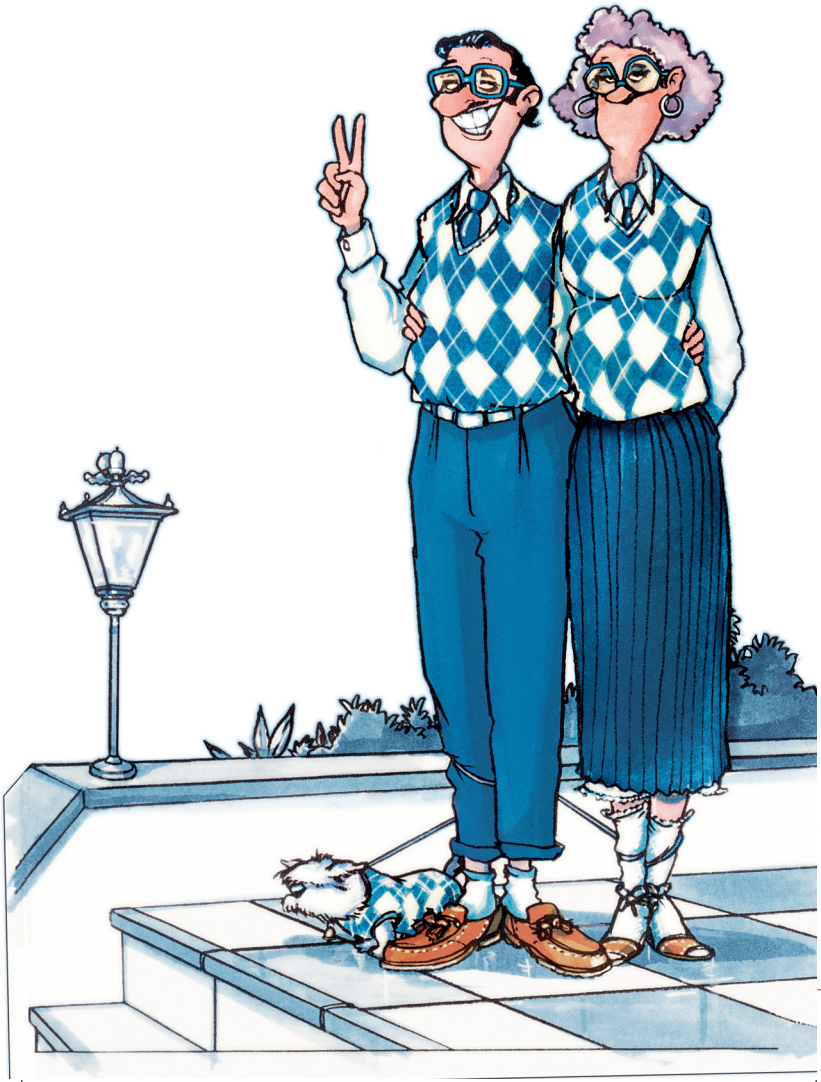
arrive avec une nouvelle idée, je le pousse à argumenter, à décortiquer, à voir le problème sous un autre angle, à prendre en considération des données négligées… Bref, je ne le lâche pas. C'est devenu un jeu, on est pied à pied."

> "**Dès que j'ai l'air de ne pas prendre un truc au sérieux, ma mère sort le bazooka :** « Tu vas doubler, perdre tes amis, rater ta vie ». Ça me bloque et me démotive complètement. Et dans mon bulletin le prof a écrit : « Manque de confiance en soi »."

- Dans la tête d'un adolescent, ce n'est pas seulement le grand vent, voire la tempête, mais souvent le tumulte de plusieurs vents qui soufflent dans des directions opposées. De ce désordre interne émergent des idées et des désirs parfois chaotiques qui donnent lieu à des affirmations bancales et aléatoires au moyen desquelles le jeune essaie de construire un raisonnement que les adultes puissent valider. Il en va de même pour des relations amicales ou amoureuses qui cessent sans préavis ou des engouements éphémères pour des activités aussi vite rejetées qu'idolâtrées.

- En recherche de leur voie, il est difficile pour les adolescents de faire preuve de cohérence : fragiles, ils veulent être acceptés et valorisés tels qu'ils sont ou dans ce qu'ils veulent bien montrer d'eux-mêmes. Ils craignent d'être jugés, démasqués ou de devoir s'expliquer sur des choix pas encore très clairs pour eux-mêmes.

- En fait, chaque adolescent désire ardemment être reconnu mais aussi, avec autant d'énergie, ne pas être compris. Adorez-moi, mais ne cherchez pas à voir ce qu'il y a derrière ce que je vous montre.



Accepter d'être ringards

Les adolescents tiennent à se singulariser et ont la critique facile à l'égard du passé. Ils ne font, pour autant, pas table rase des générations précédentes. C'est plus subtil : ils s'en inspirent tout en les rejetant ; ils ne prennent pas tout tel quel, mais mastiquent et transforment ce qu'ils empruntent à leurs parents et à leurs aïeux. L'appropriation des valeurs, du mode de vie et de la culture reçue en héritage est un processus complexe qui connaît des à-coups.

Quand il entre dans l'adolescence, votre enfant s'oppose à tout, en particulier à ce que vous êtes et représentez. Ensuite, il vous jauge, il compare et vous traite de has been, voire de loosers. Puisque vous êtes plus âgés que lui, il est tout à fait normal que vous parliez quelquefois au passé. Et puis, vivre, c'est perdre : des illusions, des êtres chers… Traverser les expériences de la vie permet d'en transmettre une part à son enfant. Quant aux goûts, les vôtres se sont affinés avec le temps ; il doit encore trouver les siens et ce n'est pas en jouant les ados que vous l'y aiderez. Vous n'êtes pas de sa génération ; il a besoin de l'entendre et de le sentir. Tout comme il a besoin de sentir que vous avez accepté que vous mourrez avant lui et qu'il vous prolongera, à sa manière, dans la vie et avec ses propres enfants.

Au quotidien, la différence entre la génération de votre adolescent et la vôtre est un fait dont il est contraint de tenir compte. Il en a besoin pour trouver son propre style. Pour cette raison, abstenez-vous d'imiter son comportement. Ne vous prenez pas pour des d'jeunes ; vous n'êtes pas forcés d'avoir un look gothique ni d'écouter du rap ! Soit votre ado rirait de vous, soit il ne saurait plus où il en est et il pourrait se sentir obligé de faire dans la surenchère, d'avoir des comportements de plus en plus risqués pour vous forcer à reprendre votre place.

“Mon fils est assez méprisant envers mes goûts musicaux. L’autre jour, en voiture, il ricanait parce que nous écoutions une chanson de Peter Gabriel. Je lui ai expliqué que cette chanson parlait de lutte contre le racisme à l’époque où Nelson Mandela était encore en prison. Pour moi, c’est important.”

> **“Mon père et mon grand-père n’aiment pas les jeunes** et disent sans arrêt : « Il leur faudrait une bonne guerre pour qu’ils soient moins paresseux. » C’est lamentable qu’ils voient les choses de cette façon !”

“Francesca rigole quand elle voit les livres que j’ai conservés de ma jeunesse. Elle trouve ça dépassé et fleur bleue. N’empêche… qu’elle les lit en douce ! Je ne m’attends pas à ce qu’elle m’en parle. Le décalage entre ce qu’elle me dit et ce qu’elle fait m’amuse beaucoup. C’est même un peu touchant. ”

> **“Mes parents sont séparés et je vis avec ma mère.** Elle a maintenant un ami vieux jeu, ce qui me met un peu mal à l’aise. Mais je préfère mille fois ce côté guindé au fait que papa fréquente des filles qui ont la moitié de son âge !”

“Amandine planchait sur un cours d’informatique avec Valentin. Je l’ai entendu dire : « On devrait demander conseil à papa » et mon fils lui a répondu : « Laisse béton, les parents, c’est pas leur truc. » Sur le coup, j’ai eu envie de me fâcher, et puis je me suis dit à mon tour : « Laisse tomber. Tu as des compétences et ils en ont d’autres. »”

“Quand ma sœur me dit qu’elle et sa fille sont les meilleures amies du monde, j’ai beau lui dire que cela a quelque chose d’impossible, elle ne veut rien en savoir.”

“Quand j’étais plus jeune, je demandais la permission à mes parents pour aller voir des amis, sortir le soir et tout ça. C’était souvent Non, parfois Oui. Un jour, je n’ai pas demandé, j’ai dit : « Je vais au ciné avec des amis, je serai de retour pour le souper. » Ils m’ont dit Oui et j’ai pensé : « Voilà, c’est ça devenir adulte ! »”

La roue de l’existence tourne. Celle de l’adolescent s’élève, de façon fulgurante par rapport à l’enfant qu’il a été. Celle de ses parents est au sommet, en position dominante mais appelée – certes lentement – à décliner. Face à cette différence d’une génération à l’autre, l’adolescent est assis entre deux chaises. D’un côté, il est rassuré que ses parents soient à leur zénith et qu’ils aient balisé un chemin. De l’autre, il redoute et refuse de suivre à l’identique cette voie tracée. Une route où l’on peut s’arrêter sur le bas-côté, faire marche arrière, que l’on peut moderniser et dont on peut modifier le trajet, oui. Des rails qui obligent à suivre mètre par mètre une direction intangible tracée par d’autres et à leur propre usage – même s’ils se targuent d’un sempiternel « c’est pour ton bien » –, sans touche personnelle et sans bifurcation possibles, non. C’est l’horreur ! Alors, pour avancer sans risquer l’accident – dans la souffrance ou la violence –, l’adolescent a besoin de balises qui tiennent malgré le passage du temps. Plus tard, sur son propre trajet, il installera les siennes pour la génération suivante.


STOP

Poser des limites

Votre adolescent souffle comme un phoque et lève les yeux au ciel dès que vous lui interdisez quelque chose. Rappelez-lui aussitôt votre place de parents et votre responsabilité, qui est de mettre des limites. Ne vous sentez pas coupables du ton sec qu'il vous pousse parfois à utiliser. Parlez de manière naturelle, avec vos mots. Plus c'est authentique, plus c'est vous, mieux ça passera. À l'inverse de ce qu'il pense, le pire serait inconsistance ou indifférence. Les jeunes ont besoin de s'appuyer sur ce que leurs parents autorisent et sur les limites qu'ils leur posent. Il est nécessaire d'interdire certains comportements et de s'y tenir malgré les coups de boutoir et l'aigreur, de défendre une position de façon ferme et cohérente, quitte à passer pour un dinosaure.

Ceci ne doit pas vous empêcher d'être à l'écoute de votre enfant. Il ne faut cependant pas confondre négocier et accepter. Écouter ses arguments ne signifie pas nécessairement dire Oui. L'adolescent doit sentir que c'est encore à vous qu'il revient de décider. S'il est généralement préférable de négocier plutôt que de trancher de manière unilatérale, certaines limites éducatives ne sont pas ouvertes au débat.

Rappelez la limite en cas d'incivilité, de conduite périlleuse ou de non-respect de la loi. Ne laissez pas passer les choses graves et ne pensez pas qu'une grosse bêtise n'est peut-être qu'un accident de croissance et qu'il vaut mieux oublier plutôt que d'intervenir. Quand un jeune érige le dépassement des limites en art de vivre, ce n'est jamais un phénomène naturel qui passera avec le temps. Certes, il est relativement rare que des adolescents aillent jusqu'à mettre réellement leur vie en danger. Si vous estimez que c'est le cas, n'hésitez pas à vous faire aider.

“Pendant notre jeunesse, nos parents ont su doser la confiance et les interdictions. Ils ne nous punissaient jamais par hasard. Ça nous aide bigrement pour élever nos trois fils adolescents. Croisons les doigts ! Car on se rend compte que pour d’autres parents c’est nettement plus compliqué.”

> **“Mon père et ma mère sont des taupes !** Ils ne voient rien des conneries : ni les bières, ni mon maquillage, ni mes sales notes… Pour tout ça, j’ai la haine.”

“J’ai dit à Corentin qu’il serait privé de sortie pendant une semaine. Deux jours plus tard, il a voulu rejoindre ses copains et j’ai cédé. J’ai du mal à tenir le coup. C’est comme si, au fond de moi, je n’avais plus envie de me battre. Il faut que je trouve quelqu’un qui m’aide.”

> **“Je ne supporte plus mon père :** « Tu ne dois pas faire ci, tu ne dois pas faire ça. » Une vraie horloge parlante qui serine des ordres ! Il est qui, lui, pour me traiter comme ça ? Je sais par mes grands-parents qu’il était feignant à l’école et qu’il ne leur obéissait pas. Alors, pour donner des leçons… ”

“En prendre plein la figure, courber l’échine et se dire qu’après l’orage ce sera le ciel bleu ? Et puis quoi encore ! Je refuse que Sandra soit désagréable. Si ma fille a un problème, on en parle. Ça se passe comme ça à la maison et elle le sait. Les mots, oui. Les grimaces et crêpages de chignon, non.”

> **“Parfois je confonds deux choses : violence et interdit.** Comme si le simple fait d’interdire était en soi violent. Je suis pourtant toujours sidérée par l’apaisement que cela crée chez Thomas quand je me montre ferme et déterminée.”

“À 16 ans, je voulais de l’argent; j’ai arrêté l’école et mes parents m’ont laissé faire sans même qu’on en discute. Aujourd’hui, il m’arrive de regretter qu’ils ne m’aient pas forcé à continuer. À cet âge-là, on ne se rend pas compte. Je vois bien avec mon fils...”

“Quand mon père s’adresse à moi, je n’ai jamais l’impression qu’il me demande fermement quelque chose. On dirait qu’il me supplie. Ça fait pitié ! Quand il fait ça, je le « nie » jusqu’à ce qu’il change de ton.”

- Pour pousser, tous les adolescents ont besoin de s’aventurer hors du champ parental. Que leur entourage le veuille ou non, ils se frottent de façon inévitable au risque et à la transgression, un peu comme les insectes sont attirés par la lumière. Cela leur fait peur tout en les fascinant. Une chose dangereuse ou interdite est toujours grisante… Les jeunes ont besoin d’être acteurs de ce qui leur arrive pour se sentir exister : le chemin de l’autonomie passe par l’examen, l’exploration et la mise en pratique des ressources de son corps et de son esprit. Les adolescents ont besoin d’apporter leur touche personnelle au cours des choses, à la marche du monde. Mais le sentiment de toute-puissance avec lequel ils s’enivrent parfois est voué à devoir composer avec des limites.

- Le jeune se structure en percevant les limites fermes et chaleureuses de ses parents ou des professionnels auxquels ils demandent de l’aide quand ils se sentent eux-mêmes arrivés à une limite.





Garder le fil

Même si votre adolescent a fait une grosses bourde, ne le réduisez pas à son acte. Sanctionnez, puis essayez de prendre du recul tout en ne le lâchant pas. Ne le diabolisez pas, surtout devant d'autres personnes. Evitez les jugements d'éternité, du genre « Tu n'es qu'un… Tu n'arriveras jamais… ».

Certains comportements sont durs à avaler, mais ils constituent parfois un appel à l'aide, surtout si votre enfant donne l'impression de vouloir bousiller sa scolarité, ses relations, voire sa vie. Il est très important de lui montrer que vous n'êtes pas indifférents à ses états d'âme. Votre capacité à être là, disponibles et à tenir bon quant à vos exigences est plus que jamais nécessaire.

Un jeune qui agit de façon détestable doit être sanctionné, mais surtout pas banni. Une assignation à résidence, l'interdiction d'aller voir et de recevoir ses copains est acceptable en cas de dérapage sévère. Par contre, une fin de non-recevoir côtés cœur et dialogue constituerait une sérieuse erreur. D'ailleurs, si la communication est coupée, il risque de se tourner vers des relations en apparence réconfortantes, mais en fin de compte stériles ou toxiques : délinquance, consommation de drogues, endoctrinement par l'un ou l'autre gourou. Les sectes se servent précisément de la brisure des liens familiaux pour capter les jeunes.

Garder le fil, ce n'est pas tenir l'adolescent en laisse ni se cramponner à lui. C'est parfois laisser filer, conserver les choses dans un coin de sa tête pour y revenir, accepter de souffler et donner à l'adolescent l'occasion de réfléchir sur ses actes et leurs conséquences. Quand la parole circule à nouveau, l'adolescent tiendra mieux compte de conseils bienveillants, sur le mode d'une histoire à suivre ou à compléter, que d'une engueulade magistrale, laissée sans suite. Ainsi se désamorcent attaques et contre-attaques sans fin.

“Miloud a pris ma voiture en cachette alors qu’il n’a pas de permis ; je l’ai prévenu qu’il risquait de sérieux ennuis. J’ai hurlé, je l’ai sanctionné : fini GSM, sorties et argent de poche ! J’ai du mal à lui parler pour le moment, je reviendrai là-dessus, plus calmement, le week-end prochain.”

> **“Attraper un ado pour avoir une discussion sérieuse, c’est comme pêcher le brochet.** Dès qu’il a mordu à l’hameçon, il faut commencer à mouliner, mais tout doucement ! Il faut même parfois ne plus bouger et attendre qu’il se fatigue et cesse de trop se débattre. Si on tire fort et en continu, la ligne casse. Ça, c’est l’histoire que racontait l’oncle Henri. Ses métaphores étaient un peu « bateau » mais avaient quelque chose de vrai.”

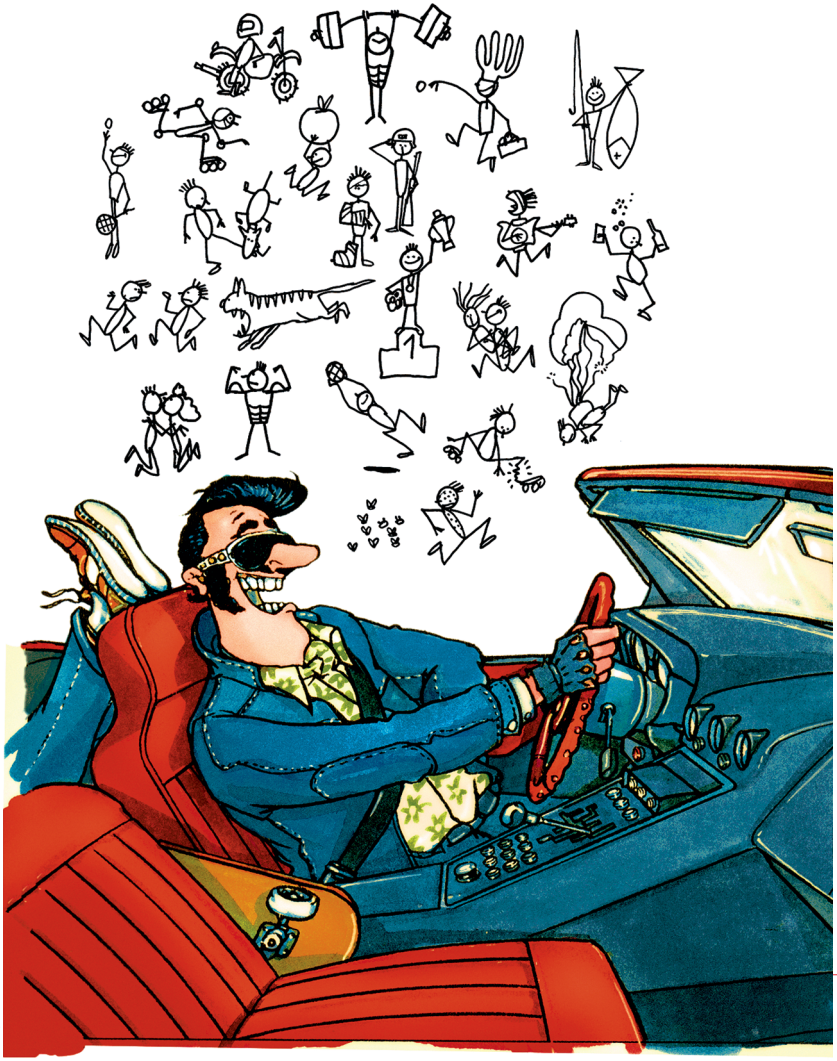
“Ils n’arrêtent pas de me dire que je suis nulle ! Je les laisse à leur télé et vais broyer du noir dans ma chambre. Là, sans mon GSM et mes amis de l’autre côté, je suis juste bonne à chialer toute seule ou à me jeter par la fenêtre.”

> **“J’ai élevé Tatiana seule** et j’ai ravalé tout ce que m’a fait subir son père avant de me quitter pour une autre. J’ai peur qu’elle m’oublie quand elle partira. Déjà que j’ai du mal qu’elle soit tout le temps dehors avec ses copines et son petit ami… Bon sang, comme c’est difficile de laisser grandir son enfant !”

“Mon père (qui ne s’est presque jamais occupé de moi) vient d’avoir un autre enfant (encore un fils). Il me donne l’impression que je ne suis que le brouillon et qu’il a maintenant pondu son chef d’œuvre ! L’autre soir, en rentrant, j’ai manqué de réveiller la petite merveille. Mon père était fou de rage. Il a été à deux doigts de me jeter à la porte. Je pense qu’un de ces quatre je vais me tirer !”

“Gil a 13 ans. Il est tout à fait capable de me traiter de nulle, de jouer la provoc à mort et puis de réclamer que je monte avec lui pour lui dire bonsoir. L’autre jour, j’ai retrouvé des peluches dans son lit alors qu’une heure plus tôt il faisait des blagues sur le sexe qui me laissaient sans voix. C’est vraiment déconcertant. En plus, j’ai l’impression de devenir comme lui : une minute, je hurle ; la suivante, je le serre dans mes bras. Je comprends mieux maintenant les amis qui disaient que l’adolescence était une période de grand chambard pour tous. En fait, je me demande si je ne pourrais pas lui dire que, parfois, je suis déroutée.”

L’adolescent met à l’épreuve la capacité qu’a son entourage de lui garantir des liens affectifs stables. Il ne vise pas à détruire l’attachement qui existe entre ses parents et lui, mais à avoir un peu de « mou », à disposer de suffisamment de cordes pour établir de nouvelles relations, en premier lieu avec des jeunes du même âge. Chemin faisant, il vérifie que si ses débordements fragilisent ce qui le relie à ses parents, ces derniers maintiennent un lien vivant même si, de son côté, il le laisse s’effilocher ou le lâche parfois.



Évoquer sa propre adolescence

Que vous le vouliez ou non, l'adolescence de votre fils ou de votre fille produit en vous une sensation de familiarité. C'est qu'avant d'être parents, vous avez vous aussi vécu l'âge ingrat. De telles réminiscences vous troublent parfois. Alors qu'il vous en fait voir de toutes les couleurs et que vous vous battez pour qu'il ne prenne pas un mauvais chemin, vous êtes parfois vous-mêmes bousculés par vos propres souvenirs de jeunesse.

Le jaillissement de vos souvenirs n'est pas un tsunami qui s'apprêterait à balayer les efforts que vous faites pour tenir votre place d'adulte. C'est au contraire une occasion en or de vous rappeler que vous y êtes passés avant lui, que vos parents vous ont laissé certaines libertés mais pas toutes, qu'ils vous ont fait confiance et que, maintenant, vous leur êtes reconnaissants d'avoir été attentifs à vous transmettre de quoi créer votre vie.

De votre jeunesse, que dire à vos enfants ? Inutile de tout raconter, ni de suivre votre ado dans ses prises de risques ou de faire le pitre devant ses copains. Ce n'est évidemment pas cela qu'il attend de vous. De votre place d'adulte, tâchez de témoigner de vos aspirations et de vos relations passées avec vos parents et vos copains et expliquez-lui comment vous avez vécu la confrontation entre vos désirs et les contraintes du monde extérieur. Plutôt que de devoir entendre des plaisanteries faciles ou des confidences scabreuses, votre enfant sera mieux aidé si vous reconnaissez à quel point, pour vous, c'était une période difficile ou mouvementée, ou déprimée… et que vous arrivez à lui en dire quelque chose.

N'égratignez pas vos parents, qui ont peut-être été imparfaits et maladroits avec vous, et permettez à vos enfants d'avoir des relations avec leurs grand-parents sur un autre mode que celui que vous avez vécu, quitte à leur donner une explication de ce qui n'a pas été entre vous.

“J’ai l’impression que mes parents ont toujours été vieux. Je ne sais rien de leur jeunesse. J’aimerais bien savoir. Il y a quelque chose à cacher?”

> **“À l’entendre, papa était un élève irréprochable et un fils modèle.** Être tout le temps sage et performant, ce n’est pas possible. Il a fallu que je lui dise que soit il était hyper mal dans sa peau, soit il racontait n’importe quoi pour qu’il m’avoue enfin avoir raté une année. Ça m’a fait du bien.”

“Quand Sabrina s’est faite coquette pour aller en discothèque, je me suis revue en train de me préparer pour aller en « boum ». Le lendemain, on a parlé des sorties que je faisais à son âge. Ça l’a fait rire et moi ça m’a fait plaisir.”

> **“Mon père s’est toujours montré hyper sévère pour les études.** Quand il a dit à quel point il avait regretté de devoir arrêter l’école pour aller travailler, j’ai mieux compris pourquoi il est toujours derrière nous pour qu’on étudie. D’accord, il veut qu’on ait une vie moins dure que la sienne, mais ce n’est pas la même époque.”

“Mon fils ressemble de plus en plus à l’adolescent que j’ai été. Ça me fait plaisir et, en même temps, ça me trouble, parce que je vois d’ici le moment où il va faire des choix différents.”

“Pépita a trouvé des photos de mes premières vacances sans mes parents. Sur l’une d’elles, j’embrasse ma copine de l’époque. Ma fille est taquine. Elle en a parlé à sa mère, et ça nous a fait rire tous les trois. Par contre, j’ai mis le holà quand ma fille m’a demandé comment ça s’est passé pour moi « la première fois ». On ne doit pas tout dire aux enfants.”

“La prof de 6éme B nous a expliqué plein de choses de quand elle avait notre âge. Elle n’a pas tout dit… mais elle a raconté une foule de détails (pas tout ! (lol)) et c’était vraiment très bien. On l’aime encore plus qu’avant.”

Pour se situer dans leur génération, les adolescents s’efforcent de passer le maximum de temps ensemble. Mais faire partie d’une bande de jeunes ne fournit pas tous les repères. C’est pourquoi un jeune a besoin de savoir comment les adultes qui comptent pour lui ont vécu cette époque. Cette curiosité n’est ni déplacée ni manipulatrice. Chaque génération doit à la suivante un récit authentique et compréhensible à propos de la traversée de sa propre adolescence.



Revisiter la famille

Parler de votre jeunesse à votre adolescent lui donne des repères et des éléments de comparaison. Peut-être ce récit sera-t-il bénéfique pour lui comme pour vous : cela détend d'enlever un masque d'éternel adulte ; on se sent mieux, plus souple et léger dans sa tête… Permettre à votre fils ou à votre fille d'être dans les petits papiers de l'histoire de la famille élargie ouvre de plus larges perspectives.

Il est utile et intéressant que votre adolescent communique avec d'autres proches que vous. Parfois, une tante ou un grand-parent pourra lui dire des choses qu'il acceptera d'entendre alors qu'il les refuserait si elles venaient de vous ; par exemple, faire un commentaire sur sa manière de s'habiller ou amener la discussion vers le métier qu'il aimerait faire ou les études qu'il aimerait suivre.

Vous serez également heureux de constater que les autres membres de la famille sont attentifs à l'évolution de votre enfant, à ses soucis du moment et à ses projets. Fêtes, vacances et anniversaires : les occasions ne manquent pas pour se réunir, sortir les albums de photos et faire revivre une foule de souvenirs.

Parfois, il y a des fantômes dans les placards, des secrets de famille, des hontes : ruines financières, abus sexuels, décès accidentels, grossesses non abouties, trahisons… Ces malheurs enfouis, vous-même n'avez pas toujours conscience de leur existence ou de leurs effets. En y réfléchissant, vous constaterez à quel point ils représentent une part obscure de votre vie intérieure et qu'il vous est difficile de trouver les mots tant pour y penser vous-même que pour en dire quelque chose à vos enfants. Souvent, ceux-ci le perçoivent, voire portent le poids de ces silences. Comment les en alléger ? À chacun sa voie…

“Vivent les repas de famille! Une belle occasion d’entendre les frères de mon beau-père lui rappeler des souvenirs dont il ne nous a, évidemment, jamais parlé! On a les oreilles grandes ouvertes.”

“Je suis incapable de parler de mon enfance à mes filles. C’était tellement dur et horrible. Pourquoi me questionnent-elles alors que j’ai tout fait pour que ce soit totalement différent chez nous?”

“J’aime bien ma grand-mère, mais depuis que mon grand-père est mort, j’ai peur d’aller chez elle. Les volets sont tout le temps fermés, il y a des photos de papy partout et il ne faut toucher à rien. On dirait un cimetière et un musée. L’angoisse!”

“Adeline admire son grand-père. Il lui raconte sa vie de manière rocambolesque, comme s’il avait navigué sur les sept mers et sauvé l’humanité. Nous, on sait que c’est faux mais on n’ose pas le dire à notre fille, d’autant plus qu’elle ignore que ce grand aventurier a fini par faire de la prison pour escroquerie. Comme elle est un peu loubarde dans l’âme, on se dit qu’elle risquerait de prendre le même chemin si elle apprenait la vérité. On a donc choisi de ne rien dire, mais est-ce vraiment une bonne idée?”

“Pourquoi n’y a-t-il pas de photos du mariage de mes parents?”

“Mon frère est arrivé effondré, il avait jeté le vélo de son fils. Je lui ai rappelé que notre père avait fait la même chose avec le sien.”

“J’aime beaucoup mon jeune oncle paternel. Il a juste 8 ans de plus que moi. Heureusement qu’il est parfois là pour décoincer un peu mon père. Question sorties, vêtements, maquillage, musique… c’est toujours lui qui ouvre la discussion. Comme il est décorateur, ça lui donne une espèce d’autorité scientifique !”

“Les relations avec mes parents sont difficiles depuis des années. J’ai dû mettre de la distance, ce qui maintenant me permet d’avoir des relations juste correctes. Ça permet à mes fils de construire un lien avec leurs grands-parents. Ils savent qu’entre eux et moi il y a un gros contentieux mais ils savent aussi que j’essaye de ne pas tout mélanger : les enjeux ne sont pas les mêmes à une génération d’intervalle.”

- L’adolescent ne fuit pas les adultes en bloc. Il a besoin d’interlocuteurs diversifiés, d’esprit ouvert et qui ne soient donc pas tout le temps sur son dos. La famille élargie peut pourvoir efficacement à cette nécessité.

- Par ailleurs, un adolescent n’est plus un garçonnet ou une fillette : sa place dans la famille a changé. C’est en adulte en herbe qu’il considère les générations qui l’ont précédé et que les membres de celles-ci le voient désormais. Un jeune ne s’appuie pas seulement sur la cohérence de ses parents, mais aussi sur celle de sa famille entière. Pour conforter sa nouvelle place dans la succession des générations, il veut savoir qui est qui, et non plus uniquement recevoir de l’affection. C’est dire s’il est fondamental pour lui de passer du temps en famille hors ou en plus de ses parents et d’avoir des échanges avec les uns et les autres. L’adolescent a le droit d’exprimer sa curiosité, même s’il titille des zones d’ombre que l’on est réticent à aborder. Un jeune cerveau ne se construit pas seulement à l’école.



Repérer les signaux de détresse

Votre adolescent ne vous écoute plus. Il est devenu aussi aimable qu'un ours mal léché. D'ailleurs, avec son corps qui n'en finit pas de grandir, il se déplace avec une allure pataude ! De plus, rien en vous ne trouve grâce à ses yeux. Puisqu'il ronchonne à temps plein, vous vous demandez s'il ne vaudrait pas mieux le laisser rivé à sa console de jeux et déposer des plateaux-repas devant la porte de son antre.

Il est pourtant plus que probable que cet ado fait l'insolent pour cacher sa fragilité et sa sensibilité. Lorsqu'un jeune s'acharne à décourager tout contact, va-t-il vraiment bien ? Certes, vouloir débusquer le mal-être de votre ado alors qu'il vous envoie au diable pour un rien, c'est comme tenter de soigner un chat blessé : coups de griffes garantis ! Faites pourtant preuve d'obstination et de tendresse. En effet, ses sarcasmes ont souvent pour but de vous tester en secret pour savoir s'il peut discuter avec vous sans que vous sous-estimiez ou vous vous moquiez de ce qui le tracasse.

Plus un adolescent souffre, moins il osera en parler à ses proches. Au pire, il ne pourra même pas imaginer que ses parents soient capables de l'écouter et l'aider. Alors, allez-y franchement ! Vous pourrez toujours rectifier si besoin en est. Il vaut mieux prendre le risque de brusquer votre enfant pour une broutille que de manquer d'attention alors qu'il est peut-être en danger.

“Par quelle malédiction Patrick est-il si désagréable ? Est-ce que ça vient des hormones ? Soit il fait la gueule, soit il nous engueule. Qu’on lui parle ou non, qu’on soit gentil avec lui ou non, on n’a droit qu’à des rebuffades ! Dire qu’il n’a que 14 ans… ”

> **“Depuis que Bruno m’a laissée tomber,** j’ai de la haine envers tout le monde. Je me sens comme une tigresse, capable de mettre en pièces ceux qui s’approchent de moi. Je n’ai pas envie qu’on me voie pleurer. En plus, mes parents me reprochent de faire la gueule.”

“Chaque jour, ma belle-fille s’enferme dans sa chambre des heures durant. Je me dis que, peut-être, quelque chose la turlupine et qu’on n’en est pas la cause. J’ai mis dans sa poche un mot où j’ai écrit : « Sarah, si tu as des soucis, on peut en parler. Un petit restau, mercredi midi ? » Ceci dit, je fais quoi si elle m’envoie promener ?”

> **“Je leur fais tellement la gueule que mes « vieux » sont à bout.** Parfois, j’aimerais enterrer la hache de guerre… mais à portée de main au cas où ils ne voudraient pas comprendre que je suis mal dans ma peau.”

“Je n’oublierai jamais le jour où ma mère a fini par oser entrouvrir la porte de ma chambre pour me demander comment j’allais. Ça devait bien faire mille ans que j’attendais ça ! Évidemment, c’est pas pour autant que j’ai trouvé quoi lui dire.”

> **“Voilà plus de deux semaines qu’Elsa est intraitable.** Elle ne voit personne et écoute en boucle un album de rap où il est question de suicide et de bombe humaine. J’ai craqué lorsque sa meilleure amie a téléphoné. Elle

m'a avoué que c'était fini entre Elsa et son petit ami. J'étais persuadée qu'elle s'était fait larguer ; en fait, c'est elle qui l'a quitté parce qu'il l'avait giflée. Je voudrais tant aller vers ma fille, lui dire que je suis au courant et lui demander comment elle se sent, mais dès que je fais la moindre tentative elle me dit « Changeons de sujet », sur un tel ton que je renonce."

"**Le mois dernier, notre fille a fait une tentative de suicide.** Le médecin s'est montré rassurant. Elle n'avait pas pris beaucoup de médicaments et elle est rentrée avec nous le soir même. Mon mari et moi, on ne veut pas en faire toute une histoire, mais nous pensons quand même que ce qu'elle a fait n'est pas banal. On a décidé d'aller voir un spécialiste pour qu'il nous conseille."

- La maladie de l'adolescence… est de ne pas savoir ce que l'on veut et de le vouloir cependant à tout prix. (Philippe Sollers)
- Être adolescent, c'est se séparer, c'est-à-dire se différencier, se démarquer, chercher sa propre voie… Le refus, l'opposition, l'hostilité… peuvent en être la manifestation. Le plus souvent, ça ne dure pas, d'autant que le jeune en souffre également. Mais parfois, ça n'en finit pas.
- Un adolescent qui ne communique avec personne va mal sur le plan psychologique. Il ne sait pas dire lui-même ce qui ne va pas, sa détresse s'exprime par des signaux d'alerte. Il se ferme également vis-à-vis des autres jeunes. Il n'a aucun loisir, sinon des paris dangereux et des actes bizarres, et il laisse entendre que la vie ne vaut rien. Il est alors temps de consulter ou de rencontrer des professionnels.





Au-delà des bornes, se faire aider

Certaines situations mettent en échec les dispositifs parentaux les mieux ajustés. C'est le cas lorsqu'un adolescent refuse toute limite et multiplie les transgressions et mises en danger graves, y compris contre lui-même : tentatives de suicide, explicites ou masquées. C'est aussi le cas quand il décroche des autres et de la réalité : il est prostré, il refuse de communiquer, il est saisi de moments d'angoisse extrême, il tient des propos sans queue ni tête et un brin mégalos ou mystiques, il entend des voix. Dans un cas comme dans l'autre, le jeune est la proie d'une souffrance sérieuse qui ne doit jamais être laissée en l'état ou méprisée, même lorsque cette douleur s'exprime par des actes inacceptables. Ce qui lui arrive va au-delà de la crise d'adolescence ordinaire et ne s'améliorera pas de manière spontanée.

Faire appel à des professionnels quand ça ne va pas est plutôt une marque de courage. Un adolescent qui entre dans une spirale de violence ou dans la folie est à prendre très au sérieux. Face à un jeune qui dérape ou déraille, acceptez de partager vos compétences avec celles des professionnels qui travaillent dans un service spécialisé d'aide aux jeunes.

Cette intervention n'est pas une défaite. Elle est au contraire le fait de parents qui ne capitulent pas et osent appeler à l'aide. Si vous craignez être mis de côté parce qu'un juge ou un psychiatre s'occupe de votre adolescent, rassurez-vous : on vous sollicitera forcément ! Pour faire son travail, un magistrat, un médecin spécialiste ou tout autre professionnel a besoin de votre aide et de votre collaboration. Dans tous les cas, l'intervention de ces professionnels n'annule pas celle des parents ; elle la complète et la fait évoluer.

“Mon mari et moi sommes à ramasser à la petite cuillère. Max a un comportement complètement irrationnel. Il s’est rasé le crâne sans savoir lui-même pourquoi. Il a mis des dizaines de bougies dans sa chambre et a écrit des phrases bizarres sur les murs. Il s’isole de plus en plus. On n’en peut plus. Je crois que je vais écouter ma sœur qui n’arrête pas de me répéter d’aller voir quelqu’un.”

> **“Quand j’ai compris que mes parents m’emmenaient à l’hôpital,** je leur en ai voulu à mort et j’ai essayé de m’enfuir. Là, ils m’ont pris pour un fou. Je suis sorti au bout d’un mois et je continue à voir un psychologue chaque semaine. Il est plutôt sympa, mais il y a toujours des idées étranges dans ma tête et je ne sais pas quoi en faire.”

“Je m’arrange pour discuter gentiment avec Marc, mais on est dans une impasse. Il vient de lâcher l’école, se fait des piercings partout et ne mange plus à table. Tout le monde s’est mobilisé, il refuse de parler de ce qui ne va pas. Ce qu’on dit glisse sur lui. On a besoin d’une aide extérieure et j’ai pris rendez-vous chez un psy. On a vraiment envie qu’il s’en sorte.”

> **“Juliette est sortie de la maison entre deux infirmiers.** J’ai regardé mes chaussures et je me suis traité de père indigne, de dégonflé. Les policiers ont été efficaces et corrects, mais ça ne m’a pas remonté le moral. Et puis j’ai repensé au moment où elle a mis la véranda en miettes.”

“Cet hiver, Yannick a fait une grave dépression et il a été hospitalisé pendant un mois. Il a repris le lycée et il va mieux, mais le médecin nous a conseillé de faire une thérapie familiale.

Au début, on s'est demandé pourquoi, puisque que c'est notre fils qui a été malade. Mais c'est vrai que cette épreuve nous a tous retournés."

> "**Quand je vois la manière dont Ludmila perd du poids et reste dans son coin**, je me dis que je devrais trouver une façon d'en parler à ses parents. Ce n'est pas parce qu'elle a de bons résultats scolaires et qu'elle a l'air d'une jeune fille sage que tout va bien. Cette petite jeune m'inquiète. Elle va vraiment mal et c'est comme si personne ne le voyait."

- Les adolescents sont inégaux face à la tornade hormonale qui s'abat sur eux lors de la puberté et dont ils doivent gérer les conséquences psychologiques et relationnelles. Chez certains jeunes, cette épreuve à la fois personnelle et sociale – ça se passe sous le regard des autres jeunes et des adultes – tourne très mal, sans que l'attitude parentale puisse être directement mise en cause.

- Le devenir d'un adolescent qui tombe dans la délinquance ou qui fait l'expérience de la folie n'est pas irréversible. Mais il importe de prendre rapidement en compte le problème. Les professionnels, en complémentarité avec les parents, proposeront des lieux – parfois différents – où le mal-être de chacun pourra être dit, écouté et soulagé.

- Les parents doivent également savoir que si leur adolescent est contraint d'effectuer un séjour en établissement psychiatrique, il y vivra une sorte de traversée vers l'âge adulte. Ce n'est certes ni enviable ni confortable mais cela l'aidera à se retaper, ou plus simplement à faire une pause dans son élan difficile vers l'âge adulte. Un suivi psychologique à l'extérieur lui permettra ensuite de mieux s'orienter, penser et aimer. Ce n'est pas rien.

Adresses utiles

Coup de pouce

Parfois, demander un coup de pouce à un professionnel (qui écoute en toute confidentialité) aide à mieux comprendre son adolescent et pourquoi, en tant que parent, on peut se sentir à bout et très seul.

De même quand les émotions difficiles reviennent régulièrement, il est intéressant de s'interroger sur leur origine. Parfois, elles viennent de très loin, d'il y a fort longtemps, du temps où on était soi-même enfant ou adolescent et qu'on ne comprenait pas la colère, la violence ou la dépression de ses parents. En parler est difficile, parfois douloureux, mais ça libère du poids que l'on porte en soi.

Les adresses ci-dessous peuvent également être des points de repère pour votre enfant.

École des Parents et des Éducateurs de Belgique

Formations, conférences, consultations…
destinées aux parents, grands-parents, éducateurs…
Rue de Stalle, 96 - 1180 Bruxelles
Tél. : 02/ 371 36 36
secretariat@ecoledesparents.be
www.ecoledesparents.be

Télé Accueil : 107

Un numéro de téléphone gratuit et anonyme,
accessible jour et nuit, pour parler, sortir de la solitude,
apaiser ses tensions… être entendu
www.tele-accueil.be

Services de santé mentale pour adultes, adolescents et enfants

Difficultés personnelles ?
Difficultés dans l'éducation des enfants ?
Pour obtenir l'adresse d'un centre, vous pouvez vous adresser :

– **pour Bruxelles**, à la Ligue bruxelloise francophone pour la Santé mentale - 53, Rue du Président - 1050 Bruxelles
Tél. : 02/511 55 43
– **pour la Wallonie**,
• soit au Centre de Référence en Santé Mentale
Adresse : Boulevard de Merckem 7 - 5000 Namur
Tél. : 081/25 31 40
cresam@cresam.be - www.cresam.be
• soit à la Ligue wallonne pour la Santé mentale
Avenue Sergent Vrithoff, 123 - 5000 Namur
Tél : 081/46 08 70 – GSM : 0479/76 85 19
lwsm.asbl@proximus.be - www.lwsm.be

Centres de planning familial

Un accueil, une écoute, une aide dans tous les domaines de la vie relationnelle, affective et sexuelle.

Pour obtenir l'adresse d'un centre proche de chez vous, contactez :
– la Fédération des Centres pluralistes de planning familial
  02/514 61 03
– la Fédération laïque des centres de planning familial
  02/502 82 03
– la Fédération des centres de planning et de consultation
  064/26 73 50
– la Fédération des centres de planning familial des Femmes prévoyantes socialistes
  02/515 04 89

Association pour la médiation familiale

En cas de crise conjugale, de conflit familial, un médiateur peut aider à rétablir la communication entre les parties afin que celles-ci trouvent des solutions à leurs problèmes.

24 c, Rue Melpomène - 1080 Bruxelles
0478/20 14 09 - info@amf.be - www.amf.be

Services d'Aide à la Jeunesse (S.A.J.)

Le conseiller de l'Aide à la Jeunesse, à l'aide de son service, le S.A.J., peut intervenir à la demande d'un jeune, d'un parent dans le cadre d'un accord. Il oriente et soutient les familles dans leurs démarches, il coordonne les actions entreprises ou il confie l'enfant à un service spécialisé de l'Aide à la Jeunesse. Il y a un S.A.J. par arrondissement judiciaire.

Pour connaître le Saj proche de chez vous,
contactez dgaj@cfwb.be - 02/413 32 06
ou allez sur www.aidealajeunesse.cfwb.be

Sans oublier, tout près de chez vous

Contactez, par exemple, votre administration communale qui vous indiquera des services communaux ou d'autres services tels que :

– Les services d'aide en milieu ouvert (AMO) qui apportent une aide sociale et éducative favorisant l'épanouissement du jeune dans son environnement social et familial afin notamment de prévenir toute rupture.
– Les centres P.M.S. (psycho-médico-sociaux) et les équipes P.S.E. (Promotion de la santé à l'école) rattachés aux écoles et qui offrent aux élèves et à leurs parents une aide psychologique, médicale et sociale.
– Les maisons médicales.

Toutes ces informations sont disponibles et mises à jour sur www.yapaka.be

Yapaka soutient les parents

Ce livre, nous l'avons rédigé sur base de toutes les questions, les témoignages, les trouvailles dont les parents, les adolescents et les professionnels nous ont fait part.

Ce livre, nous l'avons également rédigé en puisant dans nos expériences familiales, les difficultés rencontrées avec nos enfants et ce que nous ont transmis nos parents. Parce qu'au delà de la théorie et de l'expérience, nous croyons qu'être professionnel, tout comme être parent, c'est également sans cesse tenter de repenser sa vie, se laisser surprendre, éviter les ornières…

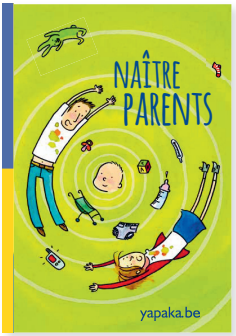
Ce livre n'est qu'un point de départ; la suite, nous vous proposons de l'écrire avec nous en nous envoyant vos commentaires, idées, suggestions, articles, tranches de vie.

Nous ne croyons pas qu'être parent soit une mission ni même un métier qu'il y aurait lieu d'apprendre. Nous estimons plutôt qu'il s'agit d'un des rôles essentiels des hommes et des femmes de toujours: transmettre la vie génération après génération, se relier aux autres, donner ou demander un coup de pouce à un ami, un voisin, un proche, parfois chercher de l'aide auprès d'un professionnel…

N'hésitez pas à envoyer vos témoignages,
vos textes, vos conseils à yapaka@yapaka.be.
Ils seront à la base de la prochaine édition
de ce livre.

Les autres livres de yapaka

disponibles toute l'année gratuitement sur simple demande : 0800/20 000 ou infos@cfwb.be



Pour les parents d'enfants de 0 à 2 ans



Pour les enfants



Pour les parents d'enfants



Pour les Ados de 12 à 15 ans



Pour les parents d'enfants

Ce livre est disponible gratuitement sur simple demande au 0800/20.000 ou par mail à infos@cfwb.be

yapaka.be

Une action de la Fédération Wallonie-Bruxelles

44, Boulevard Léopold II - 1080 Bruxelles
yapaka@yapaka.be