

## ETRE PARENT D'ADOS : un jeu d'équilibriste

### INTRODUCTION

Votre enfant change, il a grandi, il est peut être devenu plus grand que vous ?

Il commence à vous mettre au défi, il refuse vos câlins, il ne veut plus que vous le conduisiez à l'école, il s'enferme dans sa chambre, il ne vous parle plus... ?

Vous ne le reconnaissez plus, vous avez du mal à le comprendre tant ses comportements ont changés et vous avez du mal à entrer en contact avec lui.

Ce qui marchait hier ne fonctionne plus aujourd'hui et vous perdez vos certitudes et vos repères.

Vous avez bien un adolescent chez vous !

#### PRINCIPE :

L'adolescent est ambigu. Il hésite entre l'intimité et la distance. Il est dans l'entre d'eux, plus tout à fait enfant mais pas encore adulte, en pleine recherche de lui-même et pas aussi sûr de lui qu'il en à l'air.

Il cherche à se détacher de vous (c'est tout à fait normal et sain), il a donc besoin de sentir que vous pouvez vivre sans lui et en même temps il a aussi besoin de sentir que le lien entre vous est maintenu.

En effet, toute la difficulté est là ; votre ado a besoin de vous pour se construire une identité propre et vous quitter !

Pour nous aider dans ce passage, en tant que parent, il n'y a pas de manuels ou de modes d'emplois !

Nous sommes souvent seuls et parfois bien désemparés. Cependant certains outils et positions peuvent nous aider et c'est ce qui me tenait à cœur d'aborder avec vous ce soir.

En effet, être parent d'ado c'est jongler et trouver l'équilibre entre la CONTESTATION que nous oppose notre ado, la position d'AUTORITÉ que nous pouvons tenir et l'AUTONOMIE que trouve notre ado grâce au rôle d'éducateur que nous aurons pu tenir.

## CHAPITRE 1 : CONTESTATION

L'ado se soulève contre les règles et les limites qu'on lui impose. Il est indispensable pour lui d'enfreindre les règles afin de se construire une identité propre et d'apprendre qui il est.

Sa contestation peut prendre des formes variées et très créatives ; il se peut qu'il ne vous parle plus ou très peu, qu'il s'enferme dans sa chambre, qu'il vous ignore, qu'il vous tienne à distance, qu'il utilise un vocabulaire que vous ne comprenez pas ou qu'il vous agresse véritablement.

Entrer en conflit avec ses parents c'est pour lui une façon de vérifier que ses parents sont bien AVEC lui dans la relation et qu'il peut compter sur leur force et leur amour. (sécurité affective)

La contestation suppose des limites et donc un TIERS à qui l'adresser. Et pour votre malheur c'est vous.

Il a besoin de parents adversaires contre lesquels se rebeller et avoir l'occasion de résister pour explorer ses propres limites.

S'opposer, se confronter, mettre en doute, remettre en question l'ordre établi demande une part de création et d'affirmation. Contester ne va pas de soi, cela met l'ado mal à l'aise et lui demande des efforts. Et en même temps sa capacité à contester est une identification et une acceptation de l'autorité. Il est important que cette contestation soit donc entendue, reconnue et décodée.

Inconsciemment, l'ado qui conteste met donc l'autorité en demeure de tenir ses limites, de tenir sa parole et lui demande également d'être reconnu, d'avoir sa place.

### ***Etre cohérents.***

Pour les parents il est donc très important d'être COHERENTS. Cela suppose que nous connaissons nos limites et nos valeurs à transmettre. Si nous sommes en contact avec ce qui est important pour nous et que nos paroles sont égales à nos actes alors il y aura confiance et respect de la part de notre ado même dans la contestation.

La contestation doit toujours avoir réponse. Il est donc important d'être conscient de ce processus et de ne pas jouer au « bon » parent, ou au parent « copain » pour éviter le conflit. Il est important de toujours réagir avec émotions face à ses attaques ou incertitudes pour qu'il sache qu'il est entendu même si nous ne sommes pas d'accord avec lui et qu'il apprenne que ses actes ont des conséquences sur son environnement. (parents, fratrie, prof, éducateurs...)

Lui apprendre à régler un conflit, à vider une querelle aidera l'ado à prendre de l'assurance et installera petit à petit la confiance en lui.

D'autre part il a besoin parfois qu'on lui oppose un NON ferme et définitif, il arrive qu'il souhaite que vous lui imposiez des limites, notamment lorsque quelque chose lui fait peur ou l'insécurise. (ex. les sorties, alcool, drogue, sexualité...)

Il est important de faire preuve de souplesse et de fermeté en même temps, tout l'art est de bien doser les moments ou les choses non négociables de celles qui peuvent l'être.

Il est possible que votre ado vous « cherche » et vous pousse dans vos derniers retranchements, en tant qu'adulte, c'est à vous d'éviter de répondre à la provocation. Tout en vous faisant respecter, votre rôle est de ne pas entrer dans l'escalade de la violence et de trouver d'autres solutions que la guerre pour résoudre vos différents.

Le conflit peut-être nécessaire et utile s'il n'est pas destructeur. Celui-ci en effet peut permettre à chacun de s'affirmer et d'accroître la confiance en soi. Eviter le conflit à tout prix est donc non seulement une illusion mais aussi tout à fait nocif à l'évolution de chacun.

### **Rester en lien.**

Votre rôle sera de lui montrer que vous restez disponible pour lui s'il le désire, dans son rythme et dans la forme qui lui convient, montrez lui que vous êtes toujours là et que vous respectez son besoin d'isolement.

Quand vous voulez lui communiquer des choses importantes pour vous, choisissez votre moment. Un dialogue constructif demande calme et disponibilité, il ne sert à rien de forcer sa porte et de vous imposer (sauf en cas de crise ou de résolution de problème).

Faites attention aux obstacles à la communication. La menace, l'humiliation, le chantage,... coupent la communication et effritent l'estime de soi de votre ado. Si vous blessez votre adolescent, si vous l'infantilisez vous le mettez en colère et la communication sera rompue.

Il y a des façons de communiquer qui vous permettent de dire ce que vous avez à dire avec force et puissance tout en restant respectueux et ouvert à votre ado.

Votre ado a besoin d'authenticité. Plus vous serez vrai et plus il entendra ce que vous avez à lui dire.

### **Ecouter.**

En écoutant votre adolescent vous lui montrez que vous vous intéressez à lui, que vous le prenez au sérieux. Vous lui donnez la preuve qu'il compte pour vous malgré vos divergences de points de vue. Laissez lui vous parler quand il vient vers vous, rendez-vous disponible même si vous êtes occupé à autre chose et répondez à ses questions.

Centrez-vous sur son point de vue, sur ses réflexions et faites lui des accusés de réceptions avant de donner votre avis ou votre opinion.

S'il vous fait une demande à laquelle vous ne savez pas répondre ou dont vous n'êtes pas sûr de votre réponse, prenez le temps d'y réfléchir, dites lui que vous avez entendu sa demande et que vous reviendrez vers lui plus tard lorsque vous aurez la réponse.

Cela ne veut pas dire que vous devez absolument répondre positivement à ses demandes.

L'important est qu'il se sente entendu et qu'il sache que votre NON éventuel est une décision qui rencontre le respect de vous-même, de vos valeurs éducatives,... et que ce NON ne veut pas dire que le contact ou la relation sont rompus.

Vous favorisez ainsi la sécurité et la confiance.

### **La juste distance**

Il n'est pas facile pour les parents de trouver la juste distance par rapport à son ado.

S'ils sont trop proches l'ado le vivra comme intrusif, s'ils sont trop distants, répressif ou indifférents il le vivra comme un abandon.

L'ado soumet ses parents à des demandes paradoxales : il leur demande d'être totalement compris par eux tout en exigeant d'eux qu'ils ne se mêlent pas de ses secrets. Les parents doivent donc jouer aux acrobates dans cette relation complexe avec leur ado. Ils doivent sans cesse s'adapter dans la distance relationnelle avec leur jeune. Comme l'ado lui-même n'est pas au clair avec cette distance relationnelle pour lui, les parents rencontrent souvent ses critiques et son agressivité à cet égard. Bref, quoi qu'ils fassent, les parents se trompent toujours et ne comprennent jamais rien !

De quoi décourager les parents et les faire douter à chaque instant de la bonne attitude à adopter.

Ce qui est difficile c'est que les parents doivent à la fois tenter de comprendre leur ado et ne pas trop le comprendre non plus et ils doivent garder un lien d'amour avec lui sans l'envahir.

Une attitude séductrice de la part des parents trop « copains » risque d'exciter l'ado de manière inconsciente, de le déposséder de son corps et de ses fantasmes, de le rendre confus quant à sa place dans les générations. Cette situation est très angoissante pour l'adolescent quels que soient les bénéfices éventuels (sorties, alcool) qu'il y trouve.

Trop de proximité parents-ado peut être néfaste. Il peut être très déstabilisant pour le jeune de voir son parent fumer un joint avec lui, qui l'invite à regarder un film érotique, qui drague un ou une de ses amis(e), qui banalise ou encourage les transgressions ou prises de risques.

Trouver la juste distance est donc nécessaire. Les parents doivent s'informer et s'intéresser aux expériences de leur ado, tout en respectant que cela se passe loin d'eux et qu'ils ne sauront pas Tout.

### **Accepter de ne pas être parfait**

Ne vous jugez pas, ne vous culpabilisez pas si vos pensées ne sont pas toujours assorties à vos actes, si vous dérapez, si vous démissionnez parfois mais gardez le cap.

Personne n'est parfait. Se vouloir parfait c'est en quelque sorte vouloir toujours avoir raison ce qui est un obstacle à l'épanouissement du jeune qui risque de se croire incapable d'agir seul et adéquatement. Lui donner l'impression qu'il a toujours tort diminuera sa confiance en lui et retardera son autonomie.

N'ayez pas peur de reconnaître vos erreurs, vos imperfections sont aussi une occasion d'apprentissage pour l'ado et c'est aussi sur vos fragilités qu'il pourra se construire et laisser tomber le mythe du parent parfait. Il pourra d'autant plus accepter ses propres imperfections tout en ayant à cœur de s'améliorer grâce à votre exemple de remise en question.

Les doutes que les parents ont sont inévitables. On ne sait jamais si l'on en fait trop ou pas assez, si c'est juste ou pas, si c'est bon pour lui ou pas... Nous nous trompons parfois ou souvent mais cela n'est pas dramatique, nous pouvons toujours nous expliquer avec notre ado. Il est important dans ces moments de doutes de ne pas remettre en question votre autorité mais de pouvoir laisser transparaître votre dilemme. Votre ado sentira que vous êtes ouvert et souple et que vous tenez vraiment compte de lui.

Dans ces moments là, il ne faut surtout pas céder par peur du conflit ou parce que vous ne supportez pas de n'être pas « sympa » aux yeux de votre ado.

Supporter le conflit est l'un des prix à payer pour l'éducation.

L'absence d'autorité ou d'éducation est bien plus grave et dommageable que nos erreurs.

### **S'adapter aux changements.**

C'est à nous parents d'ajuster, d'actualiser l'image que nous avons de notre enfant, en même temps que lui-même s'adapte aux changements qui se produisent en lui.

Nous devons pouvoir nous laisser aller à la modification qui s'opère en nous dans notre relation à l'ado. Ne pas vouloir tout comprendre, tout avoir sur notre ado mais se laisser surprendre par ses nombreuses transformations et accepter notre propre transformation face à lui.

La qualité de la métamorphose de l'adolescent dépend aussi de la capacité et de la qualité de la métamorphose positive des parents.

L'adolescence ce n'est pas uniquement le temps de la contestation, c'est aussi la période durant laquelle le jeune va mettre en place de nouveaux codes éthiques pour lui et définir quelle sorte d'adulte il souhaite devenir, quelle sorte de vie il veut vivre.

C'est le temps de toutes les opportunités.

Il est donc important que les parents se transforment en même temps que l'ado. Si cela ne se fait pas l'ado n'a qu'une solution possible ; revenir en arrière, retourner dans les jupes de sa mère, ce qui est un retour impossible et tout à fait destructeur pour le jeune. Il n'aura d'autre choix que de s'isoler, se protéger, régresser avec le risque de partir vers les drogues, l'alcool, la délinquance et/ou glisser vers certaines pathologies. (anorexie, boulimie, dépression, suicide...)

## **CHAPITRE 2 : AUTORITE ET LIMITES**

### **§1 : AUTORITE**

---

L'autorité aujourd'hui fait peur.

Les parents ont l'impression que s'ils font preuve d'autorité ils portent atteinte à la liberté et à la personnalité de leur enfant.

Les parents du 21<sup>ème</sup> siècle ont encore en mémoire l'autorité de leur aïeux, celle qui était synonyme de soumission à l'adulte tout puissant et contre laquelle ils se sont rebellés en 1968. Cette autorité de droit divin les a empêché de vivre, de créer, d'être libres, d'avoir une sexualité... Il s'agissait d'un véritable autoritarisme parental. Cela a donné à nombre de parents contemporains l'idée que l'autorité est forcément de la répression et cela pèse lourd aujourd'hui dans l'éducation de nos enfants.

Ce qui rend l'autorité problématique aujourd'hui c'est la difficulté de trouver les places de chacun, le père et la mère parce que l'on a peur de remettre en cause l'égalité des sexes.

Françoise DOLTO a également marqué notre façon de voir l'autorité. Son message qu'un enfant est une personne à part entière, avec une dignité et un développement propre, nous met dans l'impossibilité d'imposer quoi que ce soit à l'enfant sous peine d'être responsable de souffrances extrêmes et de violences graves en son chef.

Cependant il faut savoir que son message a été mal transmis.

En effet, le message de DOLTO est double ; l'enfant est un être à part entière et elle ajoute un « mais » il est en construction et pour se faire il a besoin de l'autorité de ses parents et de leurs limites.

Elle nous dit que les parents ont non seulement le droit mais le devoir d'avoir de l'autorité sur l'enfant, parce qu'il ne peut pas grandir normalement sans éducation et que l'éducation suppose l'autorité. Nous voyons donc que seule la première partie du message de DOLTO nous est arrivée et qu'il nous faut maintenant tenir compte de la deuxième sous peine de continuer à produire des enfants-rois et des futurs adultes non adaptés à la vie en société.

Nous sommes cependant d'accord qu'il faut abandonner l'éducation « dressage » qui ne tenait pas compte de l'enfant en tant que personne mais il est urgent de mettre des limites à nos enfants et de leur expliquer les règles de la vie en société.

La proximité et l'affection n'empêchent pas l'autorité mais c'est la relation qui la soutient.

Il s'agit aussi de sortir de la croyance en l'idéal du parent « zen » qui en toutes circonstances reste calme, serein et qui obtiendrait l'obéissance de l'enfant sans jamais devoir s'énerver.

Cela n'existe pas et je tiens à le dire et le souligner, c'est un piège.

Dans l'apprentissage des règles de vie, les explications sont essentielles, mais elles n'évitent pas le rapport de force entre parents et enfants.

Ce rapport de force est inévitable et les parents doivent l'accepter. Les parents d'aujourd'hui ont du mal à soutenir l'autorité par manque de connaissance de ces enjeux et aussi parce qu'ils ne supportent pas la frustration de leurs enfants.

Ce rapport de force c'est signifier fermement, quand il le faut, que « c'est comme ça et pas autrement » et de tenir bon.

Ce rapport de force est là pour signifier à l'ado que la barrière est infranchissable et que nous en sommes les garants.

Si l'on cède, il ne comprend plus rien. On lui dit que la barrière est infranchissable et on la lui laisse franchir, il n'a donc plus de repères.

Une autre problématique de l'autorité vient de l'évolution de notre société avec ses ruptures parentales plus ou moins voulues. Le parent s'occupant de l'enfant, souvent la mère doit jouer plusieurs rôles. La mère naturellement à une fonction plus maternante. Elle donne à l'enfant la sécurité de base. Le père lui permet à l'enfant de se couper de la mère et de s'ouvrir à la société. Il représente la Loi et l'Autorité. Quand un même parent cumule les deux fonctions l'autorité ne peut que vaciller. Je n'en parle pas plus car cela peut faire l'objet d'une conférence entière.

### *L'autorité indispensable.*

La position d'autorité est une obligation parce que le respect des règles de vie va à l'encontre du fonctionnement de l'enfant, de l'ado, dont le principe est de ne faire que ce qu'il veut, comme il veut et quand il veut.

L'enfant recherche avant tout le plaisir et l'évitement du déplaisir. Comme l'explique FREUD, l'enfant est régi par le principe du plaisir et son but est d'obtenir par n'importe quel moyen ce plaisir en toute circonstance. Il aura ainsi un sentiment de toute puissance si personne ne l'arrête et ne lui donne de limites.

L'enfant ne sait en aucun cas abandonner de lui-même ce fonctionnement et ne le fera jamais de bon gré. Il faut le savoir !

La tâche des parents consiste donc à opposer au fonctionnement pulsionnel de l'enfant les interdits de notre société civilisée (interdit de l'inceste, du meurtre, du vol...) et de le faire avec suffisamment de fermeté pour que l'enfant sente que ces limites sont infranchissables.

Le destin de chaque être humain est de vivre avec les autres êtres humains. Nous ne serons jamais seul sur cette planète et nous devons donc apprendre à vivre avec nos semblables. Cela n'est pas inné, n'est pas donné à notre naissance et éduquer un enfant c'est donc lui donner la civilisation, l'humanisation. Aucun enfant ne vient au monde civilisé il le devient grâce à l'éducation de ses aînés. L'erreur de certains parents est de croire que « cela viendra tout seul ». L'enfant ne pourra jamais devenir un adulte respectueux s'il n'apprend pas à l'être dans son enfance. Et cela se joue souvent sur des détails, des choses banales du quotidien (dis bonjour, on ne frappe pas ses copains de classe, on traverse sur les lignes blanches...)

Les parents doivent comprendre que l'autorité a pour but d'enseigner au jeune les règles de la vie en société et il est important également qu'ils montrent à l'ado que eux-mêmes y ont soumis. Les parents sont soumis à la loi, le jeune ne peut voler, eux non plus, le jeune ne peut tuer, eux non plus, le jeune ne peut agresser, eux non plus etc...

### *C'est quoi être civilisé ?*

- Premier principe : dans une société civilisée on peut tout penser et tout dire mais on ne peut pas tout FAIRE. On doit tenir compte des autres et on ne peut les agresser ou leur faire du mal ni les tuer, ni porter atteinte à leurs biens. C'est interdit et puni par la loi.
- Deuxième principe : On ne peut pas tout AVOIR. C'est dur pour l'enfant comme pour le parent mais c'est la vie !
- Troisième principe : La sexualité est soumise à des règles. Elle est interdite entre les enfants et les adultes et entre les parents et leurs enfants. Elle ne peut exister qu'entre partenaires consentants. Elle doit se faire en privé et jamais en public.
- Quatrième principe : Si l'on veut réussir quelque chose cela à un prix, on ne réussit jamais sans efforts.

Les interdits ne sont jamais assimilés en une fois et pour toujours. C'est pourquoi la tâche de répétitions des parents semble si lourde. Il faut répéter encore et encore et aussi longtemps que cela n'est pas intégré.

Tenir dans la durée est une très difficile pour les parents qui ne comprennent pas pourquoi ils doivent sans cesse répéter les mêmes choses mais cela est nécessaire pour que le comportement de l'enfant change durablement.

Cependant ce que l'on constate c'est que les parents qui ont le plus dur avec l'autorité ont le plus dur aussi à se faire respecter. Car pour le jeune la transgression garde toujours un grand pouvoir de séduction et à l'adolescence il va avoir envie de sortir du cadre. Si le jeune n'a pas face à lui des parents une autorité suffisante pour l'obliger à céder, il va continuer et aller de plus en plus loin pour tester des limites qui ne viennent pas !

Un parent ferme et déterminé se fera plus vite obéir même si l'affrontement sera de la partie. Supporter et affronter le conflit est pour les parents le prix à payer pour l'éducation. Cela fait partie du jeu.

Les parents doivent donc cesser de croire qu'ils demandent des choses extraordinaires ou traumatisantes à leurs enfants. Leur travail est un travail d'humanisation et de civilisation indispensable à toute vie en société. Forts de cette conviction ils seront plus à même de mettre des limites et d'avoir de l'autorité sur leurs enfants.

Ils doivent aussi être convaincus que les enfants, même si l'ont peut tenir compte de leur avis et leur montrer de l'empathie, ne peuvent pas tout discuter. Parce que personne ne peut TOUT discuter, eux non plus et pour des raisons évidentes qu'une société dans laquelle l'on peut TOUT discuter serait invivable. Les lois ne se discutent pas ! Exemple : si la moitié des automobilistes ne respectaient pas les feux rouge parce qu'ils ne sont pas d'accord avec cette règle, la circulation serait dangereuse et impossible.

### **Référence au TIERS.**

L'éducation c'est aussi faire exister la LOI pour un enfant.

La loi est un Tiers sans lequel toute vie sociale serait impossible.

L'autorité juste est donc celle qui fait comprendre au jeune que les règles que le parent impose à l'enfant ne sont pas les siennes propres mais bien celles de la Loi, de la société.



Très jeune l'enfant doit donc avoir conscience du Tiers, la mère doit faire référence au père, même si celui-ci est absent, et faire appel à la loi des hommes régulièrement.

C'est aussi l'identification à l'autre (tiers) qui sera déterminante pour la construction de l'identité de l'ado. Face à toutes les métamorphoses, parfois violentes, dont il est soumis et qu'il doit gérer souvent seul son salut passe par la multiplication des identifications positives et la liquidation des identifications aliénantes.

S'il y a maltraitance ou négligence affective la construction de l'identité de l'ado sera bousculée et le risque de voir apparaître des pathologies de type états limites, borderline, adolescence prolongée ou inachevée...

Il est également important de faire appel à un tiers en cas de confrontation directe et difficile avec l'ado pour sortir du conflit personnel et rappeler la LOI. (le père, la police, un ami, un parent)

### **L'absence d'autorité n'est pas rassurante pour un jeune, elle est perturbante.**

Un univers sans limites est la chose la plus angoissante pour un jeune surtout à l'adolescence où il cherche à s'affranchir de ses parents et ne sait pas où il va vraiment. Ce serait comme arriver dans un pays étranger où il n'y a pas de nom de villes, pas de nom de rues ni de cartes routières !

Il est important que les parents expliquent la règle mais aussi qu'ils exigent qu'elle soit respectée. Nous devons donc la respecter nous même, respecter le jeune et se faire respecter pour lui montrer l'exemple. Un jeune que l'on ne respecte pas ne saurait pas montrer du respect pour les autres ou la loi.

Les parents doivent être capables de sanctionner le jeune qui ne respecte pas la règle ou la loi. C'est lui apprendre que dans sa vie d'adulte il devra aussi se conformer aux lois et règlements de la vie sociale et que nous, parents, y sommes soumis également.

ATTENTION donc à la mode de la négociation !

Faire croire à l'ado par le biais de la négociation que l'on peut s'arranger avec les limites est très grave.

## **§2 : LIMITES**

En mettant des limites à votre jeune vous lui donnez des valeurs, la notion du bien et du mal, de l'admis et du non admis, de ce qui est permis ou interdit. Vous lui apprenez la tolérance, le respect de l'autre, les droits et devoirs de chacun, l'obéissance, l'entraide, la compréhension mutuelle... Ces sont des points de repères qui lui permettent de grandir en sécurité.

Vous êtes responsables de l'éducation de votre enfant et donc des limites à lui imposer. C'est une facette du métier de parent qui n'est pas agréable mais qui est absolument nécessaire. L'ado qui grandit sans règles claires sera tenté de tester les limites à l'extérieur de la maison et il cherchera d'aller toujours plus loin et risquera alors de se mettre vraiment en danger.

Une fois les règles et les conventions établies vous devez intervenir chaque fois que celles-ci sont transgressées, sinon il y a perte de sens et l'ado ne sait plus à quoi s'en tenir. Il faut le recadrer sans pour autant faire une affaire d'Etat d'un petit incident. Si vous désapprouver chaque geste vous ferez de votre ado un être aussi difficile que celui qui manque de limites.

Tout est donc question d'équilibre.

Quant aux erreurs, elles sont fréquentes à l'adolescence, elles font partie de l'apprentissage et même si elles ne sont pas toutes acceptables (vol, violence, vandalisme) vous ne devez pas dramatiser les situations qui ne doivent pas l'être. Saisissez cette occasion pour le recadrer et lui rappeler les règles.

Mettez des mots sur l'erreur pour qu'elle fasse expérience pour le jeune, qu'elle le responsabilise et le fasse grandir.

### **CHAPITRE 3 : AUTONOMIE**

Ce qui est important à l'adolescence c'est de reconnaître que le jeune à grandit et de lui donner des libertés tout en continuant à l'encadrer.

L'autorité n'a de sens que si l'on reste dans le contact. Le contact renforce la sécurité de base qui permet l'autorité et donc la structuration de la personnalité.

**Etre parent d'un enfant est affaire d'ÉDUCATION, être parent d'un adolescent est affaire de RELATION.**

Etre autonome c'est pouvoir se situer en tant que personne distincte, avec ses goûts et ses valeurs.

Etre autonome c'est décider de ses activités et de ses conduites en fonction du sens que l'on veut donner à sa vie.

**L'autonomie ne s'enseigne pas il faut en faire l'expérience ! Elle est basée sur la sécurité, le respect et la confiance.**

Le principe obstacle à l'autonomie de l'adolescent est que rien ne change vraiment entre lui et nous (affaire de relation) et que nous continuons de le traiter comme un enfant.

Pour qu'il ait accès à son autonomie, nous devons commencer à traiter notre ado comme un égal (même si nous devons rester l'adulte et rester dans notre rôle) et le traiter comme une personne à part entière. Si nous le prenons au sérieux et que nous avons fait l'effort de le comprendre nous aurons développé chez lui un sentiment de confiance et d'estime de soi indispensable à l'acquisition de son autonomie.

Si au contraire nous le traitons comme un petit et un dépendant, nous aurons installé chez lui un sentiment d'abandon, de rejet et de distance relationnelle.

A l'adolescence il est plus que jamais important de favoriser la participation du jeune, c'est sa capacité d'assumer des responsabilités et de donner le meilleur de lui-même.

En partant du principe que l'éducation est acquise à cet âge, il est plus important de montrer l'exemple que de « commander » et d'être cohérents quant à nos valeurs et principes.

C'est pourquoi il est nécessaire d'expliquer ce que l'on attend de lui et de commenter ses comportements.

Il nous faut le guider et le soutenir en lui montrant l'exemple afin qu'il puisse un jour s'en détacher.

Et parce que notre ado ne doit pas nous ressembler mais bien devenir « lui-même », nous devons également lui permettre de faire ses propres expériences.

En tant que parent nous aurons réussi notre éducation que si notre enfant sait se passer de nous. Et cette autonomie passe par l'échange et la coopération et ensuite obtenir sa participation.

Une fois l'éducation acquise, à l'adolescence, seul le dialogue prépare l'enfant à cette autonomie.

Il s'agit donc d'avoir de bonnes relations avec nos ados basées sur la confiance et le respect.

Les mauvaises relations familiales, les problèmes de communication et une attitude passive des parents sont à l'origine des « conduites à risques » chez les ados (délinquance, alcool, drogue...) et, au contraire, un climat familial où le jeune reçoit de l'affection et du soutien diminue ce risque.

Echanger et discuter son point de vue, c'est apprendre les relations sociales et c'est aussi donner du sens à ce que l'on vit. Communiquer c'est mettre en commun et en cas de désaccord c'est reconnaître ce désaccord. C'est aussi reconnaître son altérité, sa personnalité, ses besoins spécifiques. Avec le dialogue, nous exprimons avec sincérité notre désir sincère d'échanger avec lui nos idées, projets et expériences, c'est aussi lui montrer notre amour et notre intérêt sincère pour qui il EST.

Par l'échange et la relation de confiance le jeune peut s'affirmer et s'affirmer c'est devenir autonome et avoir le sentiment d'ETRE une personne.

Une relation de qualité repose sur la confiance inconditionnelle, ce qui n'exclut pas la vigilance et la prudence, et nous fait sortir du contrôle pour donner à l'adolescent cette liberté d'expérimentation donc il a besoin pour devenir autonome.

C'est en effet au moment où on lui fait confiance qu'il peut avoir confiance en lui, c'est au moment où il fera des expériences positives pour lui que son sentiment de confiance en lui grandira et sera le moteur de ses actions futures.

Le dialogue permet aussi de diminuer les sources de conflits même s'il ne permet pas toujours de trouver de solutions. Son but est de permettre à chacun de se reconnaître, de reconnaître l'autre et de constater que nous avons des points communs mais aussi des points de divergences et que nous pouvons néanmoins se respecter et s'écouter. Nous sortons ainsi des jeux de pouvoir.

Dans le dialogue chacun doit pouvoir parler de soi et être entendu par l'autre, ce qui apporte déjà apaisement et reconnaissance, parce que l'ado a besoin de rencontres, d'échanges, de compréhension et d'admiration.

Laissons donc nos ados d'exprimer leurs idées, sans les critiquer ou les arrêter avec nos jugements mais donnons leur des explications si nécessaire.

Laissons les aussi se tourner vers d'autres personnes. L'appartenance à un groupe est la première forme d'autonomie de l'adolescent.

## **CONCLUSIONS**

Comme nous l'avons vu le travail des parents est un vrai travail d'équilibristes, qui demande courage, persévérance et patience.

En quelques mots nous devons:

1. Accepter les changements qui se produisent, chez l'ado, chez nous et dans la relation.
2. Montrer à notre ado que nous l'aimons tel qu'il est et que nous avons confiance en lui.
3. Travailler pour être quitté et donc faire en sorte que notre jeune est devienne un adulte autonome.
4. Quoi qu'il arrive rester les capitaines du navire. C'est notre aptitude à établir des règles et à nous y tenir qui aidera l'adolescent à sentir jusqu'à quel point il peut risquer à s'éloigner de cette base solide qu'est la maison.

=====

# PLAN

## ETRE PARENT D'ADOS : un jeu d'équilibriste

### INTRODUCTION

### CHAPITRE 1 : CONTESTATION

- *Rester en lien.*
- *Ecouter.*
- *Accepter de ne pas être parfait.*
- *S'adapter aux changements.*

### CHAPITRE 2 : AUTORITE ET LIMITES

#### **§ 1 : AUTORITE**

- *L'autorité indispensable.*
- *C'est quoi être civilisé ?*
- *Référence au TIERS.*
- *L'absence d'autorité n'est pas rassurante pour un jeune, elle est perturbante.*

#### **§ 2 : LIMITES**

- *La juste distance*

### CHAPITRE 3 : AUTONOMIE

### CONCLUSIONS