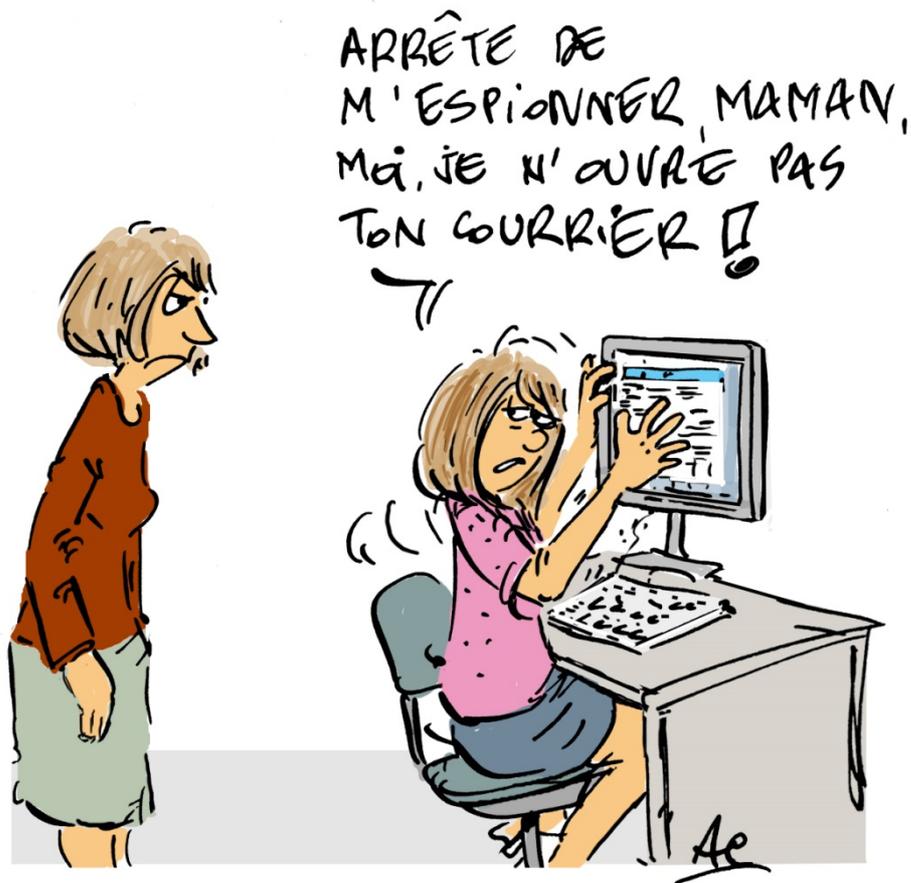


Vivre l'adolescence, le rôle des parents



*L'on construit l'amour de soi dans le regard de ses parents, des autres.
Couples et Familles ASBL, Adolescence élastique.*

Alice Pierard
Analyse UFAPEC Mai 2013 N°09.13

Introduction

L'adolescence est une période de vie particulière car le jeune ressent divers changements. Non seulement concernant son corps, mais aussi au niveau de ses réflexions, de sa vie sociale,... Le jeune se construit, devient un adulte dans le regard des autres. C'est un moment clef de l'existence !

« A L'adolescence, l'organisme va subir des modifications majeures qui vont affecter successivement tous les aspects de la vie biologique, mentale et sociale : le corps est profondément modifié lors de la poussée pubertaire, la pensée change également et fait l'objet de remaniements quantitatifs. La vie sociale évolue sous un double mouvement d'émancipation de la tutelle parentale et d'engagement de nouvelles relations avec les pairs. Enfin, la représentation de soi s'engage dans une nouvelle subjectivité qui s'exprimera au sein de l'identité, fruit des transformations sexuelles, cognitives et sociales. Les modifications de l'adolescence marquent donc successivement quatre sphères du développement : le corps, la pensée, la vie sociale et la représentation de soi.¹ »

Dans ce bouleversement psychique², la présence des parents a toute son importance. La famille aide chacun dans la construction de son identité en lui apportant de la stabilité et en stimulant la révélation de soi.

*Ta mère t'avait dit : "demande ce soir à ton père"
Il a répondu non, évidemment, comme pour le scooter
T'as eu beau plaider que tes copines l'ont déjà depuis longtemps
"Le téléphone dans la chambre : c'est non !"
Tu quittes la table en hurlant, vivement que t'aies 18 ans
Ça y est ton père s'énerve, t'as gagné, tu peux être contente
"Avec ta mère, on se serre la ceinture toute l'année
Et mademoiselle en plus, voudrait une ligne privée !!"
Tu claques la porte de ta chambre, couverte d'autocollants
"Do not disturb" des hôtels accroché à la poignée
Tu sors de sa cachette, ton journal intime
Aussi bien planqué qu'un livre de fion dans la piaule d'un garçon.
Derrière la couverture, genre David Hamilton
Tu racontes entre deux larmes, qu'un jour tu vas fuguer
Tu sors d'une autre cachette, un paquet de cigarettes
Hyper light mentholées que tu fumes à la fenêtre.*

Extrait de la chanson Adolescente de Bénabar

Ce texte illustre ce que peuvent vivre de nombreux ados et leurs parents. La vie familiale n'est pas toujours facile durant la période de l'adolescence. Plusieurs points peuvent être sources de friction : l'école, l'ordinateur, les sorties, les copains, l'argent de poche... Il faut garder en tête que ce n'est qu'un passage et que même si, en s'émancipant, les jeunes prennent une certaine distance par rapport à leurs parents, ils attendent une présence et un soutien de la part de ceux-ci.

¹ CLAES Michel, *L'expérience adolescente*, Collection psychologie et sciences humaines, Edition Pierre Mardaga, Bruxelles, 1983, p. 56.

² Pour plus d'information sur le processus de construction identitaire à l'adolescence, voir l'analyse : PIERARD Alice, *Processus d'individualisation de soi à l'adolescence*, Analyse UFAPEC n°05.13, mars 2013.

Le paradoxe entre le besoin d'attachement et le désir de détachement fait que beaucoup de parents ne savent pas comment s'y prendre avec leur adolescent.

Un livre de Yapaka, énonce avant tout « *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.³ »*

Pour aller plus loin dans la réflexion, plusieurs questions se posent... Comment construire et maintenir la relation avec son adolescent ? Quelles compétences parentales développer pour aider le jeune à traverser cette phase de la vie ? Quelles attitudes avoir en tant que parent face à son enfant devenu adolescent ?

La relation parents/adolescent

L'adolescent a toujours besoin de l'amour, de la présence et du soutien de ses parents, même s'il va leur montrer son attachement autrement. Il faut donc relativiser les « marre de cette maison ! », « c'est nul ! », « lâche moi ! » et autres remarques du genre que les adolescents lâchent dans un moment de déception, de mal-être ou de colère sans vraiment le penser.

L'adolescent va de moins en moins montrer son affection à ses parents par des attitudes enfantines comme des bisous, des câlins, donner la main en rue,... Mais il souhaite encore partager de bons moments avec ses parents comme aller voir un film en famille. Il a besoin que ses parents soient disponibles, présents et lui apportent de la stabilité face aux bouleversements qui touchent sa vie. Cela est opposé à l'aspiration à la liberté que va développer l'adolescent. Liberté qui, l'adolescent le souhaite, va prendre la forme de l'argent de poche, de l'acquisition d'une certaine autonomie, d'une liberté de mouvement,...

« Plus on est en insécurité, plus on a besoin des parents pour se sécuriser, mais moins on est disposé à recevoir. Il y a toujours ce besoin de dépendance affective et, en même temps, cette irrésistible nécessité de prendre ses distances.⁴ »

Dans ce contexte, il faut maintenir un cadre éducatif. Comme l'explique l'ASBL Couples et Familles, « *Il y a ce paradoxe entre leur désir de grandir, de faire ce qu'ils veulent, de voir leurs copains, de mener leur petite vie et à la fois, ils ne rangent pas leurs affaires, peuvent encore sucer leur pouce. Partager la vie d'une maisonnée, grandir, s'affirmer, ce n'est pas tout à la carte ! Il y a donc un cadre à continuer à mettre en place et une présence éducative à maintenir. L'adolescence est un morceau d'un parcours à la fois exigeant et enrichissant. Toute la vie, il faut composer avec la raison et le cœur, avec les règles et les désirs.⁵ »*

Un père évoque l'évolution de sa relation avec sa fille.

« Les changements, c'est moi qui les ai ressentis, surtout dans son attitude. Je pense que pour elle, c'était normal de se détacher. En public, elle parle moins, mais quand on est tous les deux, elle m'explique sa vie, me parle de ses amies et de son école, on partage des discussions. Elle a toujours eu son caractère, elle dit son opinion et a beaucoup d'humour,

³ Manuel de survie pour parents d'ados qui pètent les plombs, Yapaka, édition 2011, p. 7.

⁴ DHOTEL Gérard, Ados. Crise ? Quelle crise ? 20 idées reçues sur les ados, Editions Thierry Magnier, 2010, pp. 34-35.

⁵ Couples et Familles ASBL, Adolescence élastique, dossier n°96, Editions Feuilles Familiales, Malonne, 2ème trimestre 2011, p. 16.

un peu le même que le mien... Je sais que parfois elle peut être ironique dans ses propos, alors je veille à rester à ma place de père et non de pote. Je lui mets des limites, je n'accepte ni la grossièreté ni le manque de respect vis-à-vis des membres de la famille.⁶ »

Comme le fait ce père avec sa fille, il est important de dialoguer avec son adolescent, de confronter les opinions pour mieux se comprendre. Même s'ils discutent avec leurs amis, « *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 les parents cherchent à dialoguer. Ce n'est pas une raison pour s'en abstenir.⁷ »* Il faut pouvoir se parler et s'écouter entre parents et adolescents pour plus de compréhension.

En quelque sorte, l'adolescent a besoin de se sentir soutenu et donc de faire savoir à ses parents ce qu'il fait et souhaite faire. Dans ce sens, il sait aussi au fond de lui-même que, même si elles l'ennuient, les limites que vont lui poser ses parents sont nécessaires. « *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.⁸ »*

Des témoignages de parents et d'ados⁹

Des difficultés...

« 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. » p 8

« 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 ! » p 16

« Ma mère est venue nous chercher à l'école. Elle venait de s'acheter un nouveau CD 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 ? ». » p 17

« 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 ! » p 24

⁶ Couples et Familles ASBL, op cit., p. 17.

⁷ Manuel de survie pour parents d'ados qui pètent les plombs, op cit, p. 9.

⁸ Idem, p. 21.

⁹ Ces différents témoignages sont issus du Manuel de survie pour parents d'ados qui pètent les plombs.

Des arrangements possibles

« Quand il faut prendre une décision importante, 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 essaiera de tenir compte des envies de chacun. » D'un côté, ça m'exaspère ; d'un autre, 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. » p 21

Une phase de vie

« 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 ? » p 8

« Ca 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. » p 32

Des différences

« 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 » p 60

Un échange ?

« A l'entendre, papa était un élève irréprochable et un fils modèle. Etre 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. Ca m'a fait du bien. » p 60

Des compétences parentales

Dans son livre *Les adolescents difficiles et leurs parents*¹⁰, Jos Peeters développe cinq compétences parentales qui peuvent faciliter les relations entre les parents et leurs adolescents :

- Un engagement positif,
- Un renforcement positif,
- Le règlement des problèmes interpersonnels,
- La discipline,
- La supervision.

L'engagement positif est une attitude par laquelle le parent montre à son adolescent son attachement pour lui. S'engager positivement auprès de son adolescent, c'est se préoccuper de lui, le stimuler, passer du temps avec lui pour lui témoigner son affection. Cela aide le jeune dans le processus de construction de soi car cette attitude a un effet direct sur l'estime de soi.

¹⁰ PEETERS Jos, *Les adolescents difficiles et leurs parents*, Collection Comprendre, Editions de Boeck, Bruxelles, 2005, pp. 73 à 134.

Le renforcement positif prend la forme d'encouragements et de récompenses dans les interactions au quotidien. Il faut pouvoir distinguer, de manière appropriée et sans équivoque, ce qui se fait ou non et encourager les comportements adéquats.

Le règlement des problèmes interpersonnels se fait dans la communication et la recherche de compromis. Il faut pouvoir se concentrer, discuter entre parents et adolescent pour prendre des décisions en commun et régler les problèmes ensemble.

« En vue d'un règlement adéquat des problèmes, il est impératif que les parents contrôlent leurs émotions personnelles et qu'ils ne réagissent pas de manière impulsive. Ceci paraît évident, mais n'enlève rien à la difficulté. Cette compétence est la base du savoir-faire parental concernant le règlement des problèmes interpersonnels. De nombreux parents sont exaspérés par le comportement irritant et impatient de leurs adolescents, mais adoptent les mêmes attitudes dans des situations problématiques. Bon nombre d'entre eux se maîtrisent difficilement et se mettent à insulter et menacer. Ils vont même jusqu'à frapper des enfants plus âgés. La plupart des parents sont conscients qu'ils se trompent. En tant que parent, il faut montrer le bon exemple et se calmer.¹¹ »

La discipline a une place importante dans l'éducation, entre autres face aux comportements difficiles. Etablir des règles permet de définir les comportements non souhaités et le cas échéant, de les faire suivre de conséquences négatives. Il faut pouvoir donner des instructions claires et déterminer les sanctions à l'avance.

La supervision c'est être présent et disponible pour le jeune tout en se tenant informé de ses occupations. En tant que responsables éducatifs, les parents ont à observer et vérifier les comportements de leurs adolescents. Il est donc important de s'intéresser à ses activités, de rencontrer ses amis et de définir des règles concernant les sorties mais aussi la vie de famille.

En développant ces différentes compétences, le parent montre à l'adolescent qu'il est à ses côtés pour traverser cette phase de la vie qu'est la construction de son identité personnelle.

Concernant la discipline et la discussion entre parents et adolescents, mais aussi les autres compétences car elles sont liées, celles-ci sont tout à fait possibles comme le confirme une étude : *« Il semble que les adolescents sont souvent d'accord avec leurs parents lorsqu'il s'agit de points de vue essentiels. Les grandes différences de points de vue concernent uniquement des questions relativement banales telles que l'habillement, la coiffure, etc. d'ailleurs, 90% des filles de 16 ans entretiendraient une bonne relation avec leur mère, 75% avec leur père. 75% de tous les adolescents seraient d'accord avec les mesures disciplinaires de leurs parents !¹² »*

Attitudes

L'important dans les relations entre parents et adolescents est de maintenir la communication et d'être à l'écoute de l'autre.

D'un côté, il faut mettre un cadre :

- Chacun sa place,
- Poser les règles et les limites (si possible, les définir ensemble),
- Faire respecter ces règles,
- Sanctionner s'il y a transgression des règles,

¹¹ PEETERS Jos, op cit., p. 96.

¹² Idem, p. 94.

- Réagir quand cela est nécessaire.

Ce cadre doit venir des deux parents, en concertation, pour se soutenir, rester cohérents et s'assurer de leur crédibilité auprès de l'adolescent. Celui-ci doit sentir que ses parents s'entendent à son sujet, sont d'accord sur l'essentiel. Cela, même quand les parents sont séparés. Ceux-ci, même si cela n'est pas toujours facile, doivent pouvoir rester des coparents¹³.

« 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 aussi que leurs parents s'entendent à leur sujet : pour les aimer et les protéger, comme pour leur secouer les puces.¹⁴ »

En même temps, il faut pouvoir accepter le changement car le jeune évolue, est en pleine construction de son identité. Laissons nos adolescents prendre leur envol, leur autonomie, osons leurs faire confiance mais soyons présents et disponibles pour eux, soyons curieux, intéressons-nous à leur univers. N'hésitons pas non plus à leur poser des questions pour les comprendre.

Il est essentiel aussi de laisser à l'adolescent son intimité. Il a besoin de moments à lui, d'un lieu à lui dans la maison. C'est important pour un adolescent d'avoir sa propre chambre, son refuge personnel où pouvoir se retrouver seul avec lui-même, se construire en tant qu'individu, prendre du temps pour lui.

« 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.¹⁵ »

Parlons de notre jeunesse aux adolescents car cela est intéressant pour eux de pouvoir confronter les expériences. Et se replonger dans notre adolescence pourrait aussi nous aider à mieux les comprendre. *« 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.¹⁶ »*

¹³ A ce sujet voir l'analyse : PIERARD Alice, *Parents séparés et l'école. 1^{ère} partie la coparentalité*, Analyse UFAPEC n°04.12, 2012.

¹⁴ *Manuel de survie pour parents d'ados qui pètent les plombs*, op cit., p. 29.

¹⁵ Idem, p. 21.

¹⁶ Idem, p. 61.

Conclusion

La présence des parents a toute son importance durant cette phase de vie, cette recherche de son identité propre qu'est l'adolescence. Même si cela n'est pas toujours facile, il faut se dire que tout adolescent passe par une « crise » d'adolescence et que celle-ci n'est que passagère. On gère les choses comme on le sent, en essayant de faire pour un mieux, sans se culpabiliser.

En plus d'apporter un cadre stable face aux bouleversements que connaît l'adolescent, les parents sont aussi un soutien. Même si l'adolescent va aussi donner une place importante à d'autres personnes dans sa vie¹⁷, les parents sont les premières personnes de référence. Les jeunes peuvent trouver auprès de ceux-ci de l'écoute, de l'attention et de la confiance.

Les parents sont aux côtés de l'adolescent dans le processus de construction de soi. Cette relation doit autant être marquée par le dialogue, la discussion, la négociation, la recherche de compromis que par la discipline et le respect des règles.

« Un parent doit pouvoir observer et écouter son enfant. Il veille à avoir une structure suffisante et n'oublie pas de surveiller son comportement à la maison et à l'extérieur. Il est en mesure d'exiger le respect de son enfant et, de préférence, l'a déjà acquis. Il constitue une autorité saine qui laisse une certaine place pour la négociation. Les parents doivent se concerter et établir une ligne de conduite à suivre concernant les points les plus importants de l'éducation de leur enfant. Si vous voulez arriver à un résultat avec votre adolescent, vous devrez sans cesse le rappeler à l'ordre ou le réprimander, mais n'oubliez pas qu'il a avant tout besoin de l'encouragement des adultes qui lui sont le plus chers, à savoir ses parents.¹⁸ »

L'UFAPEC défend l'idée que le rôle des parents est d'être dans la communication, le soutien et l'écoute dans une logique de négociation.

Support stable dans la vie des adolescents, les parents ont pour mission de *« leur donner la confiance nécessaire qui les aidera à réussir leur entrée dans le monde des adultes. Ils ont besoin de notre soutien, de notre confiance et de notre amour.¹⁹ »*

Le parent doit rester *« présent tout en étant discret. Et accepter que l'ado s'éloigne de plus en plus de (lui) tout en évitant de couper les liens.²⁰ »*

Désireux d'en savoir plus ?

Animation, conférence, table ronde... n'hésitez pas à nous contacter

Nous sommes à votre service pour organiser des activités sur cette thématique.

¹⁷ Cela sera traité dans une prochaine analyse sur les rôles du groupe d'amis et de l'école auprès des adolescents.

¹⁸ COMPERNOLLE Théo, LOOTENS Hilde, MOGGRE Rob et VAN EERDEN Théo, *Gérer des adolescents difficiles. Comportements impulsifs, excessifs ou agités*, Collection Comprendre, Editions de Boeck, Bruxelles, 2004, p. 53.

¹⁹ DHOTEL Gérard, *Ados. Crise ? Quelle crise ? 20 idées reçues sur les ados*, op cit., p. 18.

²⁰ Idem, p. 193.

Bibliographie

- AUDERSET Marie-José et HELD Jean-Blaise, *l'Ado et les autres*, Éditions de la Martinière, 2010.
- CLAES Michel, *L'expérience adolescente*, Collection psychologie et sciences humaines, Edition Pierre Mardaga, Bruxelles, 1983.
- COMPERNOLLE Théo, LOOTENS Hilde, MOGGRE Rob et VAN EERDEN Théo, *Gérer des adolescents difficiles. Comportements impulsifs, excessifs ou agités*, Collection Comprendre, Editions de Boeck, Bruxelles, 2004.
- Couples et Familles ASBL, *Adolescence élastique*, dossier n°96, Editions Feuilles Familiales, Malonne, 2^e trimestre 2011.
- DHOTEL Gérard, *Ados. Crise ? Quelle crise ? 20 idées reçues sur les ados*, Editions Thierry Magnier, 2010.
- *Manuel de survie pour parents d'ados qui pètent les plombs*, Yapaka, édition 2011.
- PEETERS Jos, *Les adolescents difficiles et leurs parents*, Collection Comprendre, Editions de Boeck, Bruxelles, 2005.
- PIERARD Alice, *Processus d'individualisation de soi à l'adolescence*, Analyse UFAPEC n°05.13, mars 2013.