



Habiletés parentales “Adolescents”

Faire grandir et grandir dans un même mouvement de respect de soi et de l'autre. Une mise en place d'une posture parentale à la fois ferme, bienveillante et encourageante.

Lâcher prise pour partager le contrôle dans un esprit de coconstruction. Apprendre à développer son sentiment d'être capable et responsable sans faire à sa place et de tenter de le contrôler, respecter ses choix en lui accordant notre confiance et lui insuffler le courage d'apprendre de ses erreurs.

L'adolescent à besoin de se construire socialement et culturellement à travers ses explorations.

Quel adolescent ai-je été et quelle personne suis-je devenue ?

Le décalage qui sépare mes attentes de la réalité est générateur de stress. Quel espace sépare l'adolescent "idéal" de l'adolescent "réel" ? "Il est centré sur lui, ne pense qu'à lui, utilise son téléphone comme une troisième main, met la musique à fond, défie notre autorité, ne jure que par ses copains, sort, fume, bois..."

Individuation

Processus qui l'amène à explorer ce qui le différencie de sa famille. L'ado décide de ne plus tout partager avec ses parents, il préserve son jardin secret.

Etapes du processus

- Rebellion : mettre à l'épreuve les valeurs familiales.
- Changements : physiques, hormonaux, biologiques et psychologiques.
- Les pairs : sont priorisés à la famille.
- Autonomie : exerce son pouvoir sur le monde.
- Jardin secret : demande à ce que sa vie privée soit respectée.
- Les parents : sujet d'embarras pour l'ado.
- Toute puissance : ne supporte ni les remarques, ni les conseils.

La rébellion est un signe de séparation saine avec les valeurs familiales. L'ado cherche à définir ses propres valeurs. L'absence de rébellion pourrait révéler une absence d'individuation, une incapacité à tracer son propre chemin. Besoin de se distancier, de développer ailleurs une intimité à l'autre. Il tend à faire l'inverse de ce qu'on lui demande. Ne pas respecter sa construction identitaire, punir et contrôler, entravent sa construction d'individuation.

Les changements physiques, hormonaux, biologiques et psychologiques : la puberté, identité sexuelle. Changements d'humeur dus aux flux hormonaux.

Développement dans le cortex préfrontal : contrôle des pulsions, la gestion des émotions, capacité de résolution des problèmes. Cause de l'impulsivité et du goût du risque. La maturation du cerveau invite l'adulte à ne pas faire une lecture trop personnelle des comportements.

Le cercle des pairs dont l'adolescence est soumise. Favorise le processus de séparation des imagos parentale. Interprété comme du rejet par les parents ou alors comme une forme de rébellion.

L'autonomie : l'ado se sent suffisamment en sécurité pour tester quand il est à la maison. A l'extérieur, il exerce les compétences enseignées par ses parents. Besoin de se développer dans un environnement rassurant sans être surprotégé.

Jardin secret : le regard familial devient embarrassant. Utilisation du mensonge dans le but d'explorer et expérimenter sans inquiéter. Le mensonge évite jugements, humiliations ou reproches. Besoin d'exercer son autonomie et de faire ses propres expériences des conséquences liées à ses choix.

L'erreur est une opportunité d'apprentissage permettant l'exploration d'autres choix possibles.

Les parents : sujet d'embarras. Les démonstrations d'affection deviennent taboues. Il peut dévaloriser ses parents devant les autres. Comportements limités dans le temps et différents de la réelle affection qu'il éprouve pour eux.

Toute puissance : ne supporte ni remarques ni conseils. Habillement, alimentation, ce qu'on peut faire ou pas, rythme de sommeil... si on impose et contraint par le contrôle, on augmente le risque de rébellion.

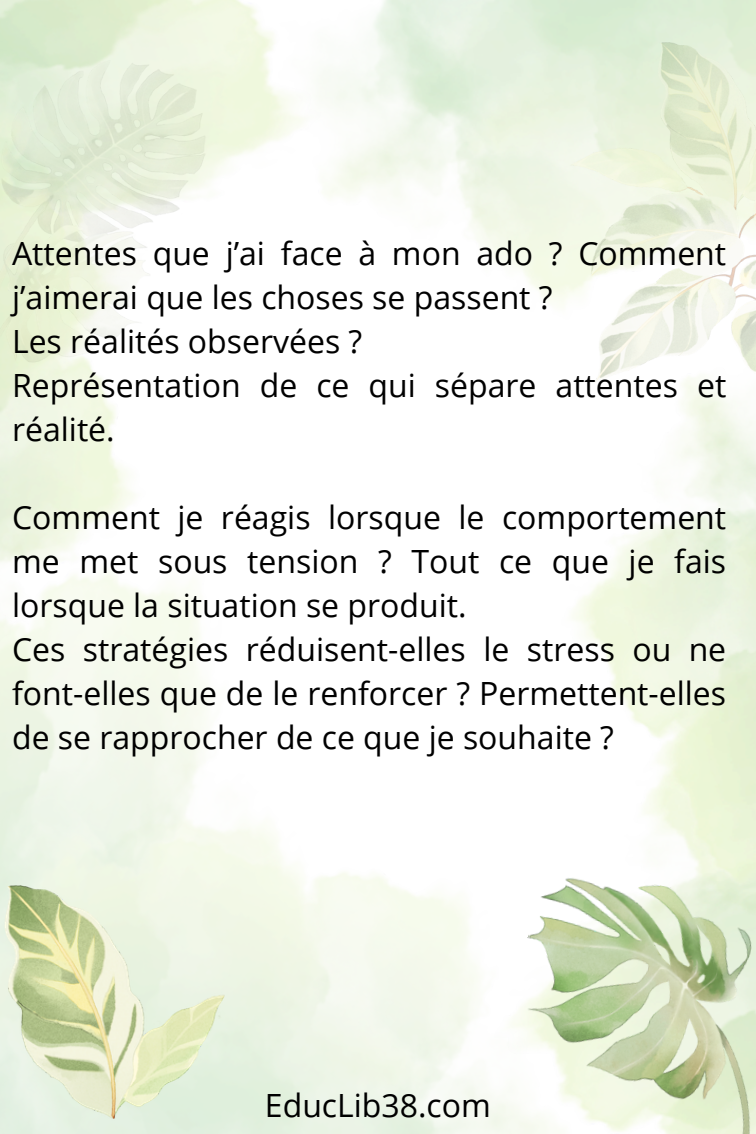
Encourager, faire confiance en son bon sens. Attitude pédagogique de laisser la juste place à l'erreur, rendre chacun responsable de ses comportements sans culpabilité inutile, renforcer le sentiment de cohérence interne. Etre des guides, les choix de l'ado sont avant tout les siens.

Changer son regard, agir autrement

Comportements qui nous agacent : Sécher les cours - S'enfermer dans sa chambre - Refus de participer aux activités de famille - Changements d'humeur - Ne pas honorer engagements ou responsabilités - Refus de poursuivre ses études - Ne pas vouloir être vu en notre présence ...

Je prends personnellement : Son comportement reflète l'éducation que je lui donne (bon ou mauvais parent) - Que pensent les autres ? - Après tout ce que je fais pour lui- Il doit me détester...

Je ne prends pas personnellement : Son comportement n'a rien à voir avec moi - C'est important pour lui - Il a besoin de trouver sa propre réponse - Il tente de donner du sens - J'ai confiance en lui pour apprendre de ses erreurs et de ses difficultés - Qu'est ce que ça représente pour lui ?...



Attentes que j'ai face à mon ado ? Comment j'aimerais que les choses se passent ?

Les réalités observées ?

Représentation de ce qui sépare attentes et réalité.

Comment je réagis lorsque le comportement me met sous tension ? Tout ce que je fais lorsque la situation se produit.

Ces stratégies réduisent-elles le stress ou ne font-elles que de le renforcer ? Permettent-elles de se rapprocher de ce que je souhaite ?

Lorsque les peurs gouvernent nos décisions, elles nous entraînent parfois dans l'inefficacité, la surprotection et peuvent même susciter la rébellion.

Nous placer du côté de l'ado et faire l'effort d'entrer dans son monde. Aider le jeune à transformer les difficultés en opportunités d'apprendre. Lâcher l'idée que seuls les résultats scolaires et qu'un parcours sans faute sont les clés d'une éducation et d'une vie réussies.

Critiques, sermons, sanctions : risque de favoriser les problèmes disciplinaires et relationnels.

Alliance, laxisme : risque de toute puissance chez l'ado.

Avoir un lien qui intègre les valeurs et les besoins de l'ado tout en lui offrant une présence souple et efficace : inculque le respect du cadre.

Conseils

- Partir d'un regard d'amour pour développer le lien éducatif.
- Offrir une écoute empreinte d'une sincère curiosité.
- Ne pas se laisser envahir par ce que les autres vont penser et garder à coeur ce qui est important pour son adolescent.
- Remplacer la critique et l'humiliation par l'encouragement.
- S'assurer que le message d'amour est entendu.
- Impliquer l'adolescent dans la recherche de solutions.
- Passer des accords dans le respect mutuel.