

Un guide de survie

La plupart des adolescents traversent sans trop de bouleversements leur passage de l'enfance à l'âge adulte. Plus ou moins épanouis, bien dans leurs baskets, souriants, heureux, travailleurs... Oui, mais voilà : un petit nombre d'entre eux souffrent. Et leurs parents avec. Donc, il faut essayer de comprendre ce qui se passe, trouver des réponses et agir.

Plus facile à dire qu'à faire ? Sans doute ! Et loin de moi l'envie de culpabiliser les parents, moi qui suis mère de trois jeunes. Trois jeunes qui ont connu les affres de l'adolescence. Alors, les soupirs, les talons qui claquent, les portes qui volent, les sorties, les mensonges, le brevet, le bac, la cigarette, l'alcool... Tout cela, je connais.

Mais d'autres vont encore plus loin, par souci de provocation et parfois aussi, malheureusement, par habitude. Et là, la casse peut être sévère. D'où l'intérêt de parler. À un psy. Une personne étrangère, au regard neutre et à l'écoute bienveillante.

Quant à nous, parents, que peut-on faire à part être présents, plus souples, tendre la main (et l'oreille) et leur faire confiance ? Les assurer de notre soutien et de notre amour tout en leur présentant un avenir moins sombre, plus souriant, plus optimiste, loin du tableau noir de la retraite, le chômage, le manque de logement...

Des problèmes qui existent, certes, mais a-t-on besoin d'en rajouter des couches et des couches ?

Laissons-les grandir en les protégeant ni trop ni pas assez, en les informant ni trop ni pas assez, et en les aimant beaucoup. Les jeunes sont formidables, leurs parents aussi. Ce guide vous apportera, je l'espère, des pistes concrètes d'action et de réflexion. Cependant, aucun ouvrage, aucun auteur ne saurait vous conseiller autre chose que : parents, faites-vous confiance !

Test : Quel parent d'ado êtes-vous?

Cool, poule ou autoritaire. Découvrez quel type de parent d'ado vous êtes :

- 1. Sa dernière lubie : arrêter l'école. Vous...**
 - A. ... haussez les épaules, cela lui passera.
 - B. ... l'interrogez sur son avenir.
 - C. ... le menacez : s'il persiste, il ne fera rien de sa vie.

- 2. Depuis une semaine, il ne va plus en cours. Vous...**
 - A. ... prenez rendez-vous chez un psy ; il a sûrement besoin de parler à un tiers.
 - B. ... l'emmenez au restaurant en tête à tête pour discuter avec lui.
 - C. ... le sermonnez pour qu'il retourne au collège/lycée.

- 3. En ce moment, il fait la tête. Vous pensez...**
 - A. ... qu'il est mal dans sa peau. Normal, c'est l'âge !
 - B. ... qu'il doit avoir un souci perso, le pauvre chéri !
 - C. ... qu'il a de mauvaises fréquentations, au secours !

4. **Avec lui, vous pouvez parler de...**
 - A. ... cela dépend des jours.
 - B. ... tout ; votre ado est ouvert.
 - C. ... tout ce qui ne dégénère pas en conflit.

5. **Vous diriez que vos relations sont plutôt...**
 - A. ... harmonieuses.
 - B. ... chaleureuses.
 - C. ... houleuses.

6. **Quand votre ado s'emporte, vous...**
 - A. ... prenez le temps de l'écouter.
 - B. ... lui rappelez que vous avez eu son âge et que vous comprenez.
 - C. ... le rappelez à l'ordre.

7. **Votre ado est amoureux. Vous...**
 - A. ... lui dites que vous êtes là s'il veut en parler.
 - B. ... lui demandez de vous présenter cette personne qui a conquis son cœur.
 - C. ... le mettez en garde contre les IST.

8. **C'est décidé, il veut s'inscrire dans un lycée danse. Vous...**
 - A. ... lui conseillez de prendre d'abord rendez-vous avec la conseillère d'orientation.
 - B. ... le soutenez à fond ; il est si doué !
 - C. ... lui suggérez d'aller réviser ses maths !

9. **Pour ses 17 ans, il vous demande la permission d'organiser une grande soirée chez vous !**
 - A. Bien sûr... Vous alliez le lui proposer !
 - B. OK. À condition qu'il n'y ait pas d'alcool ni de drogues.
 - C. Pourquoi pas ? Mais si vous êtes présent !

- 10. Vous revenez du supermarché, les bras chargés de paquets. Vous demandez à votre enfant :**
- A. Tu me donnes un petit coup de main ?
 - B. Sois gentil, mets ce sac à la cuisine.
 - C. Comme d'habitude, tu ne te précipites pas !
- 11. Cette année, il peine en maths. Vous auriez plutôt tendance à lui...**
- A. ... suggérer d'aller voir son prof pour en parler avec lui.
 - B. ... proposer des cours particuliers.
 - C. ... indiquer de se mettre au boulot plus sérieusement.
- 12. Votre ado rentre avec deux heures de retard samedi soir. Votre réaction :**
- A. Tu aurais pu me prévenir, quand même !
 - B. J'ai cru mourir d'angoisse.
 - C. Les sorties, c'est fini !
- 13. Vous le lui aviez pourtant interdit, mais il l'a fait... Vous...**
- A. ... pensez : il faut bien que jeunesse se passe.
 - B. ... vous assurez qu'il ne s'est pas mis en danger.
 - C. ... lui rappelez la règle et les punitions qui vont avec en cas de transgression.
- 14. Vous vous êtes disputés. Votre attitude :**
- A. Détachée : une dispute de plus ou de moins, cela n'est pas bien grave.
 - B. Embêtée : vous détestez vous fâcher avec vos enfants.
 - C. Ferme : tant pis, on ne peut pas toujours faire plaisir à ses enfants.

15. Votre ado a de « mauvaises » fréquentations.

Votre position :

- A. Vous le laissez faire ses propres expériences ; vous ne pouvez pas toujours être derrière son dos.
- B. Vous lui faites savoir que vous êtes inquiet et vous proposez de rencontrer ses amis afin de pouvoir donner votre avis.
- C. Vous limitez les sorties lorsque vous ne savez pas avec qui il s'y rend.

16. Votre définition de la confiance :

- A. Ça se mérite !
- B. C'est pour la vie !
- C. Ce n'est pas un dû !

Votre profil :

Une majorité de A : vous êtes un parent cool.

Vous savez que l'adolescence est une période importante dans le développement de votre enfant et ne voulez surtout pas le brusquer en ce moment. Vous lui donnez souvent la parole, ne le jugez pas, mais ne prodiguez que rarement vos conseils aussi.

Compréhensif et patient, vous estimez qu'il doit « faire comme il veut » et non « comme il faut », encore moins « comme vous le souhaitez ». C'est positif, car, du coup, il est autonome et indépendant. Pour autant, il a aussi besoin d'un cadre.

Il doit savoir qu'il ne peut pas tout faire, n'importe comment avec n'importe qui. Imposez-lui certaines règles et ne cédez pas sur l'apprentissage de vos valeurs. C'est aussi dans cet enseignement de la vie que l'on devient un adulte responsable.

Un majorité de B : vous êtes un parent poule.

Avec votre ado, vous êtes dans la proximité quasi fusionnelle, dans le partage et la connivence transparente. Il doit tout vous dire et vous ne vous empêchez pas de lui raconter beaucoup de choses, même relevant de votre vie privée. Vous pensez qu'en famille, le pire, c'est le manque de communication et les secrets.

Peut-être avez-vous souffert d'une éducation un peu trop « militaire » au cours de laquelle vous deviez rentrer dans les rangs et en silence encore ! Du coup, vous en faites trop. Car, s'il est vrai que parler avec ses enfants est important, il faut aussi que chacun d'entre vous cultive son jardin secret, son espace à penser personnel. Votre ado a grandi, laissez-le un peu voler de ses propres ailes tout en gardant un œil sur lui.

Un majorité de C : vous êtes un parent autoritaire.

Certes, vous êtes conscient que votre adolescent traverse un moment parfois problématique avec ses heurts et ses révoltes, mais vous n'êtes pas non plus d'accord pour tout laisser passer. Dès qu'il désobéit ou dépasse les règles que vous avez imposées, vous faites preuve de fermeté. Pour vous, seul un cadre strict peut lui garantir un environnement sécurisant. Soit.

Attention, toutefois, à vouloir trop jouer les gendarmes ; vous risquez de provoquer des transgressions parfois violentes. N'oubliez pas que votre ado est en phase de rébellion contre l'autorité (donc, la vôtre). L'adolescence est une période difficile qui demande aussi de votre côté de l'adaptation et beaucoup d'écoute.