

Françoise Rougeul

EYROLLES PRATIQUE

J'aide mon ado à grandir



EYROLLES

Ce guide s'adresse aux parents soucieux de comprendre et d'accompagner leurs enfants à l'adolescence. Illustré de nombreux exemples, il replace la crise d'adolescence dans sa dimension familiale. Pour cela, il commence par expliquer les questions des parents et les difficultés des adolescents. Il donne ensuite des pistes pour mieux vivre au quotidien et enfin, il décrit les signes inquiétants qui nécessitent un recours aux aides spécialisées.



Françoise Rougeul est Professeur émérite de psychopathologie clinique et neuropsychiatre. Elle a été psychanalyste et thérapeute familiale systémique pendant 40 ans.

**Des interventions
thérapeutiques
nouvelles**

**Des situations
de crise**

Des pistes d'action

Code G55290

ISBN 978-2-212-55290-4

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

J'aide mon ado à grandir

Du même auteur

- *La famille adolescente : conversations thérapeutiques*, Didier Destal, Serge Hefez, Françoise Rougeul, Jean-Clair Bouley, Collectif, Erès, 2006
- *Familles en crise : approche systémique des relations humaines*, Georg Éditeur, 2003

Dans la collection Eyrolles Pratique

- *J'aide mon enfant à surmonter son stress*, Sylvie Sarzaud, 2011
- *J'aide mon enfant à bien vivre l'autorité*, Bruno Hourst, 2010
- *J'aide mon enfant à mieux apprendre*, Bruno Hourst, 2010
- *J'aide mon enfant à s'organiser*, Stéphanie Bujon, Laurence Einfalt, 2010
- *Musique : quel instrument pour votre enfant ?*, Atarah Ben-Tovim, Douglas Boyd, 2005
- *École : aidez vos enfants à réussir*, Marie-Joseph Chalvin, 2004

Françoise Rougeul

J'aide mon ado à grandir

Troisième édition revue et augmentée

EYROLLES

The logo for Eyrolles features the word "EYROLLES" in a bold, blue, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small blue circle centered underneath it.

Éditions Eyrolles
61, Bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

Nouvelle édition de l'ouvrage publié sous le titre *Comprendre la crise d'adolescence*

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2006, 2009, 2011
ISBN : 978-2-212-55290-4

Remerciements à...

À Dominique Van Egroo sans qui ce livre n'aurait pas existé. À mon cher ami Alain Feuvrier pour son aide et son indéfectible soutien. Au Dr Jean-Claude Benoit pour sa préface et sa longue amitié. À mes collègues et amis de L'APRTF ; ce livre leur doit beaucoup. Au Dr Didier Destal pour tout le travail théorique et clinique qu'il fait avec les adolescents. À Elida Romano qui m'a ouvert les portes de l'unité de thérapie familiale qu'elle dirige avec passion et compétence dans le service du Dr Destal et à son équipe si accueillante et dynamique.

À tous les adolescents du monde...

Sommaire

Préface	9
Introduction	11
Première partie : Toute la famille est concernée	13
Chapitre 1. Crise ou pas crise ?	15
Chapitre 2. L'adolescence, une affaire de famille	21
Chapitre 3. L'adolescence, une affaire de génération	49
Deuxième partie : La crise d'adolescence au quotidien	75
Chapitre 4. Entre conquêtes, deuils et désarrois	77
Chapitre 5. Décrypter les principaux comportements	83
Chapitre 6. Quelles erreurs éviter ?	103
Troisième partie : Quand se faire aider ?	125
Chapitre 7. Détecter les signes avant-coureurs	127
Chapitre 8. Quelques familles et leurs adolescents « difficiles »	133
Chapitre 9. Les thérapies possibles	167
Conclusion	177
Bibliographie	179
Notes	183
Table des matières	187

Préface

Ce livre vient à son heure. Il peut concerner tous ceux et celles qui cherchent à comprendre les crises relationnelles manifestes dans la jeunesse d'aujourd'hui et ceci sur un plan à la fois individuel et collectif. Il expose de façon claire la nécessité d'une approche relationnelle qui s'élargit aux plans familial et social.

Cette approche est fondée sur la théorie moderne de la communication dite « systémique », ou mieux : « éco-systémique ». Cette théorie permet une approche anthropologique adaptée aux temps présents, lesquels sont dits souvent « postmodernes » ; il s'agit bien entendu des progrès considérables et croissants des moyens d'information et de communication mis à la portée de chacun de nous, et tout particulièrement des jeunes, bien entendu.

La notion de « système familial » éclaire l'aspect interactionnel *in situ* des communications, échanges et informations lors de ce que nous considérons comme une croissance collective et simultanée dans chaque foyer. Elle est essentielle pour mieux percevoir combien est partagée localement cette évolution collective, avec ses réciprocités. Françoise Rougeul décrit très bien la place mouvante occupée par chaque adolescent ou adolescente dans ce processus coévolutif, dont le but est pour lui ou elle de croître à la fois parmi les siens et parmi les autres, jeunes ou adultes.

Une « théorie éco-systémique de la communication » fut apportée au siècle dernier par l'anthropologue Gregory Bateson, facilitant la mise

au point d'approches thérapeutiques collectives, ouverture vers les thérapies familiales dites « systémiques ». L'intervenant (ou le soignant) s'inclut dans les crises affectives, au sein même des situations difficiles manifestées par celui ou celle qui est en souffrance manifeste : souvent un/e adolescent/e. L'aide et le soin se font sur ce mode original, collectif. Les symptômes juvéniles, les troubles psychiques, voire les violences, se trouvent ainsi recadrés dans cet effort thérapeutique élargi au « système familial ».

Enseignante en université de psychologie et psychothérapeute, Françoise Rougeul a transmis des années durant ce message et a conduit simultanément des cures selon ce modèle systémique. Ce livre traduit sa compétence à la fois pédagogique et psychothérapique. Ces qualités y sont présentes simultanément, fruit d'une longue expérience et d'un grand savoir-faire. J'ajouterai qu'il était nécessaire que soit présenté de façon aussi pédagogique ce champ relativement nouveau de compréhension et de soin psychologiques. La clarté de son texte et l'authenticité des exemples cliniques qu'elle présente se mêlent en une brillante harmonie.

Dr Jean-Claude BENOIT¹

Introduction

Ce livre est destiné avant tout aux parents puis à tous ceux, enseignants, éducateurs, moniteurs de sport, médecins, qui ont affaire à ceux que l'on dit être dans « l'âge bête », les adolescents... Il doit beaucoup aux travaux de l'association de thérapie familiale² où travaille l'auteur et qui sont développés dans un ouvrage plus spécialisé³. En particulier, il considère que la famille dans son ensemble est impliquée dans la « crise d'adolescence ». Au terme « adolescent » ou « crise d'adolescence », il sera donc préféré celui de « famille adolescente », ou même « adolescence familiale⁴ ».

Les approches systémique⁵ et transgénérationnelle seront privilégiées dans l'analyse de la crise, car s'il y a beaucoup d'ouvrages sur les adolescents et la crise d'adolescence, il n'en existe aucun qui utilise ces approches comme support théorique principal. Ces approches, nées aux États-Unis dans les années 1960, se caractérisent par le fait qu'elles envisagent les problèmes dans leur contexte global : la famille. Elles se différencient par leur manière d'aborder les problèmes familiaux : l'approche systémique pure met l'accent sur l'analyse des interactions et des communications dans l'« ici et maintenant » de la famille, tandis que l'approche transgénérationnelle prend en compte l'histoire de la famille sur plusieurs générations.

L'objectif de cet ouvrage est d'aider les familles en difficulté :

- en leur présentant d'autres manières de comprendre la crise d'adolescence qui leur permettent de résoudre un certain nombre de diffi-

cultés, en particulier celles qui sont engendrées par des troubles de la communication du type quiproquo.

- en leur apportant des points de repère qui leur permettent de discerner à quel moment il faut réellement s'inquiéter et demander une aide extérieure. Ceci nous paraît tout particulièrement important car les parents sont souvent perdus dans cette crise qui remet toute la famille en question.

Ce livre se veut donc résolument pratique. Il a pour but de permettre aux parents et aux adolescents de mieux se comprendre en apportant des clés de lecture que tout parent est capable d'utiliser.

Il comprend trois parties :

- tout d'abord, une présentation des grands principes des approches systémique et transgénérationnelle ainsi que la manière dont elles permettent de comprendre la crise d'adolescence.
- en deuxième partie, la crise d'adolescence « normale » décrit des comportements et des réactions adolescentes, les réactions des parents à ces comportements ainsi que les significations que chacun leur attribue et le fossé qui peut se creuser entre parents et adolescents.
- enfin, nous nous pencherons sur la crise d'adolescence « pathologique ». Après avoir repéré quelques signes annonciateurs de la gravité d'une crise, nous présenterons différents types de « familles adolescentes » pathologiques ainsi que les thérapies appropriées.

Première partie

Toute la famille est concernée

Chapitre 1

Crise ou pas crise ?

Le concept de crise

La crise est un processus caractérisé par un climat de tension qui se produit au moment où un système vivant passe d'un état stable à un autre état stable.

La crise n'est pas une rupture, sinon une rupture d'équilibre. Il est donc préférable de parler de processus critique au sens de l'antiquité grecque, *crisis* signifiant « choix », « décision », « changement ».

Au cours de ce processus s'élabore plus ou moins difficilement la transformation de nos relations. S'il se produit dans un climat d'incompréhension ou de conflit, il sera la matrice du changement.

▶▶▶ **Une famille entre en crise lorsqu'elle est obligée de changer d'organisation relationnelle.**

Nous avons parlé des changements inéluctables liés au cycle vital : ce sont des crises dites « naturelles ». Mais il y a aussi des crises dites « accidentelles » quand elles ne sont pas liées à l'évolution naturelle de la famille. La maladie, le chômage, l'émigration sont des événements qui, lorsqu'ils surviennent, mettent une famille en crise car ils impliquent une redistribution des rôles de chacun.