

Michel Fize

J'AIDE MON ADOLESCENT À GRANDIR

Grandes **QUESTIONS** et petites **DIFFICULTÉS**



J'AIDE MON ADOLESCENT À GRANDIR

Qu'est-ce que l'adolescence ? Que se passe-t-il dans la tête d'un adolescent ? Comment lui parler ? Complet, ce guide de référence accompagne les parents au quotidien en répondant à toutes leurs questions. Ainsi, vous saurez parler de sexualité, de drogue, de médias... Mais vous saurez aussi gérer chagrins d'amour, troubles alimentaires, sorties, etc. Chaque question fait l'objet d'un décryptage et suggère des solutions. Vous trouverez également, en fin d'ouvrage, des adresses utiles pour prolonger votre lecture et, au besoin, engager des démarches.

■ Un auteur expert

■ Un guide complet

■ Des pistes concrètes



© Michel Fize

MICHEL FIZE est sociologue, retraité du CNRS, coach parental et écrivain. Il est spécialiste des questions d'adolescence, de jeunesse et de famille. Il est déjà l'auteur d'une trentaine d'ouvrages sur ces sujets.

J'AIDE
MON ADOLESCENT
À GRANDIR

Michel Fize

J'AIDE
MON ADOLESCENT
À GRANDIR

● Éditions
EYROLLES

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

Mise en pages : Istria

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.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57107-3

Ce livre s'adresse aux milliers de parents et d'adolescents qui sont heureux en famille... Ou ne demandent qu'à l'être.

« En ce qui concerne l'observation qui m'a été faite que mon "Livre pour les parents" n'était pas nécessaire, elle n'est pas tout à fait justifiée. Bien que les parents soient des grandes personnes, ils ne savent pas toujours comment s'y prendre avec leurs enfants. C'est une erreur de croire qu'un adulte n'a plus rien à apprendre. »

A. MAKARENKO

SOMMAIRE

Introduction	13
--------------------	----

Partie 1 Qu'est-ce que l'adolescence ?.....15

Chapitre 1 L'adolescence au fil du temps 21

Les origines du mot... et de l'idée	21
Les grands mythes associés à l'adolescence.....	22
<i>La « crise d'adolescence »</i>	23
<i>La « dangerosité » de l'adolescent</i>	26
<i>La violence de l'adolescent</i>	27

Chapitre 2 Adolescence, famille, puberté..... 29

L'adolescence : définition.....	29
<i>L'adolescence est-elle un synonyme de « puberté » ?</i>	29
<i>Une construction sociale favorisée par l'école</i>	30
<i>Quelles tranches d'âge recouvre l'adolescence ?</i>	31
<i>Combien y a-t-il d'adolescents ?</i>	32
Qu'est-ce que la famille ?	32
<i>La famille avant les années 1950</i>	33
<i>La famille aujourd'hui</i>	34
<i>Les dysfonctionnements de la vie familiale « individualisée »</i>	35
<i>L'avenir de la famille</i>	37
<i>Que signifie être parent d'adolescent ?</i>	38
Qu'est-ce que la puberté ?	39
<i>La puberté est-elle une violence faite à l'individu ?</i>	39
<i>Y a-t-il des cas où le phénomène est une cause de mal-être ?</i>	40

Chapitre 3 Communiquer avec un adolescent 41

Qu'est-ce que la culture adolescente ?	41
<i>La culture adolescente d'hier</i>	41
<i>Un mode de vie</i>	42
<i>Un langage, une mise en scène de soi, des distractions distinctives</i>	43

Qu'est-ce que la socialisation de l'adolescence ?	44
<i>La construction de l'identité : des influences multiples</i>	44
<i>La crise de la transmission</i>	45
<i>Les conséquences de cette crise</i>	46
Les besoins capitaux de l'adolescent	47
<i>Premier besoin : la confiance</i>	47
<i>Deuxième besoin : le dialogue et la communication</i>	48
<i>Troisième besoin : la sécurité</i>	48
<i>Quatrième besoin : l'autonomie</i>	49
<i>Cinquième besoin : les responsabilités</i>	50
<i>Sixième besoin : l'affection</i>	50
<i>Dernier besoin, capital : l'espoir</i>	51
Qu'est-ce qu'éduquer ?	51
<i>Avoir une philosophie de bienveillance</i>	52
<i>Montrer l'exemple</i>	52
<i>Conseils concrets pour communiquer avec votre adolescent</i>	53

Partie 2 L'adolescent, dans son corps et dans sa tête 57

Chapitre 4 Dans la tête de l'adolescent.....	61
L'adolescent est une personne comme les autres	61
<i>L'ennui</i>	61
<i>L'échec amoureux, l'échec scolaire</i>	62
<i>L'isolement</i>	63
Les sentiments positifs	64
<i>Le bonheur</i>	64
<i>L'amitié</i>	64
<i>L'amour</i>	66
Valeurs et ambitions	67
<i>Les adolescents ont-ils des valeurs ?</i>	67
<i>La générosité</i>	67
<i>Le respect</i>	68
<i>Des rêves réalistes et ambitieux</i>	73
Chapitre 5 Corps et sexualité	75
Découvrir son corps et l'habiller à sa manière	75

<i>Le corps</i>	75
<i>La mode, les vêtements</i>	77
<i>L'hyper-sexualisation</i>	79
Découvrir sa sexualité	81
<i>La sexualité de l'adolescent</i>	81
<i>Homosexualité : comment réagir ?</i>	87
<i>La pornographie : inévitable</i>	88
<i>Adolescente enceinte : avorter ou garder le bébé ?</i>	90

Chapitre 6 Santé 93

Les substances et pratiques dangereuses	94
<i>L'alcool</i>	94
<i>Le tabac</i>	97
<i>La drogue</i>	99
<i>Les jeux dangereux</i>	102
L'alimentation et l'entretien de soi	103
<i>L'alimentation</i>	103
<i>L'obésité</i>	103
<i>Sport et exercices physiques</i>	104
Problèmes de santé divers	106
<i>Le handicap</i>	106
<i>Les pathologies diverses : fatigue, stress, anorexie...</i>	109
<i>Le suicide</i>	111

Partie 3 L'adolescent et le monde 115

Chapitre 7 L'adolescent au quotidien 119

Les écrans	119
<i>Internet</i>	119
<i>Les jeux vidéo</i>	126
<i>Le portable</i>	128
La culture adolescente	130
<i>Le langage adolescent</i>	130
<i>La lecture</i>	131
<i>La musique</i>	133
Les loisirs	135

<i>Les conduites d'excès</i>	135
<i>Fêtes et soirées</i>	136
<i>Les sorties</i>	138
<i>Les sorties en bande</i>	138
<i>Vacances et loisirs</i>	140
Chapitre 8 L'adolescent en famille	143
L'adolescent et sa famille	143
<i>Quand l'adolescent a été adopté</i>	143
<i>Les frères et sœurs</i>	144
<i>Le deuil</i>	145
L'adolescent à la maison	146
<i>L'argent de poche</i>	146
<i>La chambre</i>	149
<i>Quand l'adolescent fugue</i>	150
Et les parents ?	151
<i>Les adultes</i>	151
<i>Être mère d'adolescent</i>	152
<i>Être père d'adolescent</i>	153
<i>Le mariage forcé</i>	154
<i>La sanction</i>	155
<i>La crise parentale</i>	155
Chapitre 9 L'adolescent en société	157
L'adolescent à la recherche de lui-même	157
<i>En quête d'affirmation</i>	158
<i>La « maturité »</i>	159
<i>Expérimenter</i>	160
<i>Les droits</i>	162
<i>Délinquance et prison</i>	163
À l'école	165
<i>Le bien-être à l'école</i>	165
<i>Au collège</i>	167
<i>« Populaire »</i>	168
<i>Les professeurs</i>	169
<i>Violences scolaires et autres</i>	170

« Intelligence » ne rime pas forcément avec « bonnes notes »	172
L'adolescent et la cité	172
<i>Les conseils d'enfants et de jeunes</i>	173
<i>Le service civique</i>	173
<i>Les manifestations publiques</i>	174
<i>La politique</i>	175
Adresses utiles	177
Les organismes et les institutions	177
<i>Famille</i>	177
<i>Information jeunesse/droits des jeunes</i>	177
<i>Jeux dangereux</i>	177
<i>Maisons des adolescents</i>	177
<i>Parents d'élèves</i>	178
<i>Réseaux sociaux</i>	178
<i>Soins/Santé</i>	178
<i>Suicide</i>	179
Bibliographie	181
Du même auteur (bibliographie sélective)	181
Autres sources bibliographiques	182
Index	185

INTRODUCTION

Si l'adolescent est pour beaucoup d'entre nous l'être le plus familier, il est aussi, paradoxalement, celui que nous connaissons le moins bien. Certes, nous disposons de multiples études sur les « adolescents en difficulté », que ces difficultés soient de nature psychologique ou sociale, mais nous en avons fort peu en revanche sur les « adolescents ordinaires », qui sont pourtant les plus nombreux, ces adolescents « normaux » qui ne fréquentent ni les cabinets médicaux ni les consultations psy.

Par « adolescents », nous entendons, dans cet ouvrage, une tranche assez large, allant de 8 à 18 ans, et non 14 ou 15 ans, comme nous l'indiquons dans nos autres livres (estimant, études à l'appui, que la fin du collège marque aussi la fin de l'adolescence). L'extension à 18 ans tient essentiellement au fait qu'à cet âge les enfants vivent encore chez leurs parents. Les difficultés relationnelles concernant les moins de 15 ans concernent donc aussi les 15-18 ans, c'est-à-dire les lycéens qui relèvent, cependant, non de l'adolescence, mais de la « première jeunesse ». À partir du lycée, en effet, les adolescents n'en veulent plus, de leur adolescence : ils trouvent désormais trop lourds à porter les clichés, la négativité, les vilaines rumeurs de violence ou d'immatunité, qui sont encore souvent associés à cet âge. Après le très fort *désir* d'adolescence à 8-9 ans, vient donc le temps du *déni* tout aussi virulent ! Le temps de la jeunesse, autrefois ou encore nommé « post-adolescence » (pour souligner la continuité des âges), est venu ; un temps qui, plus que jamais, avec la prolongation des études et la massification du chômage juvénile, devient interminable.

Trois sous-groupes seront ici définis : les 8-12 ans, que nous nommons « petits adolescents » ou « jeunes adolescents » ; les

13-14 ans, qui sont les « moyens et grands adolescents », et les 15-18 ans, jeunes gens et jeunes filles, comme il vient d'être dit, nommés encore « post-adolescents ».

Chaque fois que cela sera possible et/ou nécessaire, cette distinction des trois âges sera faite dans l'ouvrage.

PARTIE 1

QU'EST-CE QUE L'ADOLESCENCE ?

Nous le verrons, les adolescents sont de plus en plus jeunes. Ce rajeunissement est attribué à la précocité pubertaire. Il est vrai que, dans les pays occidentaux, la puberté survient de plus en plus tôt. Aujourd'hui, l'on estime qu'une puberté « normale » commence à 13 ans chez le garçon, à 11 ans chez la fille, et dure, en moyenne, de deux à trois ans. Ce phénomène de précocité pubertaire, signalé au début des années 1960, faisait alors dire à un observateur : « Si cela continue, dans quelques années, ces filles seront pubères à l'âge des poupées et les garçons à l'âge des billes » (Pierre Gascar, *Vertiges du présent*, 1962). La réalité est que, probablement, nous avons gagné de deux à trois ans sur le démarrage du mécanisme physiologique, ce qui paraît être dû à la fois à une meilleure alimentation et à de meilleures conditions de vie générales. Une chose est sûre, déjà signalée par Buffon au XVIII^e siècle, l'entrée en puberté des filles reste plus rapide que celle des garçons.

Qu'à cela ne tienne, le fait essentiel est, de toute façon, ailleurs. L'adolescence actuelle débute *avant* l'apparition des caractères sexuels secondaires. Ce n'est pas en effet la puberté qui déclenche le processus d'adolescence, mais l'identification culturelle, qui se réalise par projection et immersion dans l'univers des « grands pairs ». Un univers valorisé par le système médiatico-commercial qui pousse les enfants aux consommations précoces.

D'où, chez les enfants, très vite, cette revendication d'adolescence, qui les fait vouloir s'échapper rapidement du monde étroit et jugé peu glorieux de l'enfance. De plus en plus tôt, par conséquent, l'enfant ne veut plus l'être. Il veut être adolescent. Conséquence : celui ou celle que l'on s'entête encore à qualifier de « gamin » ou de « fillette », à 8 ou 9 ans, ne l'est plus tout à fait.

Nouveau langage, nouveaux codes vestimentaires, nouveaux goûts (sportifs, musicaux, alimentaires...) forment l'armature