PARENTS D'ADOS : ON NE BAISSE PAS LES BRAS !

Plus moyen de le nier : avec votre ado, le climat est à l'orage. Vous êtes perdu·e, totalement démuni·e. Vous avez l'impression d'avoir tout essayé pour ne parvenir à aucun résultat. Il est temps de réagir ! L'association Parents Conscients propose des solutions au plus près de vos préoccupations. En immersion, *le Ligueur* a testé et validé l'atelier de guidance parentale « Accompagner, comprendre… et faire face ». Compte-rendu.

C'est dans l'air. C'est palpable. À la maison, le ton monte. De plus en plus souvent, de plus en plus fort. Ou alors votre ado ne dit plus rien, tout lui semble indifférent. Ou encore, il acquiesce, pour faire exactement le contraire que ce que vous lui aviez demandé. Pas de doute : le temps des turbulences est arrivé. « Et elles sont bienvenues, c'est un signe qu'il est en pleine forme », affirme Christophe Marx, qui anime l'atelier, plein d'entrain malgré un pied dans le plâtre.

Dans la salle, réunis pour deux journées d'exploration dans le monde adolescent, des parents soulagés à l'idée de trouver enfin des réponses à leurs questions, une écoute et des outils pour mieux appréhender cette période. Qualifiée d'épuisante : tous, nous sommes d'accord, et rien que cet aveu a valeur de stratégie ! Toutes les tailles et configurations familiales et parentales sont représentées, de tous les milieux : des personnes venues en couple, des parents solo, pères ou mères. Mais aussi une prof du secondaire supérieur, car le soutien et l'apprentissage s'adressent aussi aux professionnel·le·s de l'éducation et autres adultes en lien avec des ados.

Face à l'ado, le parent doit jouer l'équilibriste, mais avec constance et fermeté

LA CADRE ET LES LIMITES

Après un tour de présentation, les parents partagent les raisons qui les poussent à suivre l'atelier. Une maman résume ainsi ce qui l'a motivée : « Je voudrais faire bon usage de ma peur ». Une autre n'arrive pas à faire respecter les sanctions. Un papa s'étonne de ce que son ado ne sache pas ce qu'il veut, il voudrait l'aider à poser des choix. On évoque aussi « le choix des batailles à mener ».

Mais le dénominateur commun, c'est la question du cadre. Du cadre et des limites. Et toute une partie de l'atelier est justement consacrée à la compréhension de ce qui se joue en réalité quand le parent l'impose et que l'ado fait de son mieux pour en tester la solidité.

Avant d'agir, il faut comprendre. C'est tout un travail de déconstruction qui nous est proposé par le spécialiste. Se mettre à la place du jeune, ressentir comme lui. Non, il ne vous tient pas tête pour rien. Quand il affirme, du bout des lèvres ou en élevant la voix, qu'il « n'en sait rien », c'est la vérité. Il n'est plus un petit enfant, pas encore un adulte.

Il ne sait pas ce qu'il veut, il ne sait pas ce qu'il ressent, il ne sait qui il est. Son « je » n'existe pas encore, il est en formation. Et c'est toute une aventure. Son idée n'est pas de se jouer de vous, de dissimuler à tout prix. Un exercice consiste d'ailleurs à se mettre dans la peau d'un ado en relation avec son parent : outre les rires qui détendent l'atmosphère, les participants prennent conscience des comportements qui entretiennent les relations difficiles. Ne pas savoir, c'est aussi un espace dans lequel on n'a pas encore à prendre de responsabilités…

COMBLER LES BESOINS, PAS LES DÉSIRS

Au deuxième jour, Christophe Marx creuse plus loin, analysant les coups d'accélérateur et de frein des différents stades de croissance, qui se télescopent à l'adolescence.

Au cours de ces périodes de troubles, le formateur préconise les conduites visant à « combler les besoins des enfants, pas leurs désirs ». Mais comment les reconnaître ? Besoins physiques, psychiques ou spirituels, ils sont à identifier pour mieux les cerner.

« Comme un chat, les adolescents testent si on les aime, répète Christophe Marx. Ils veulent à la fois qu'on les câline, mais aussi qu'on leur lâche les baskets. Difficile posture d'équilibriste. Car le rôle du parent, c'est justement de rester ferme et constant alors que ça tangue. »

ILS NOUS OBSERVENT

Même quand on pense qu'ils nous ignorent, les ados ont les yeux rivés sur notre façon de faire. Et c'est peut-être la meilleure raison pour laquelle l'on pourrait choisir de se préparer. « Quand le système dans lequel il vit ne va pas bien, l'ado ne peut aller bien ». Certains parents présents ont pris les devants : « Je commence à percevoir que les choses changent, alors qu'il n'a pas 12 ans. J'aime autant me préparer », explique une maman, encouragée par d'autres parents qui participent alors que leurs enfants de 11-12 ans abordent à peine les rives de l'adolescence.

Une expérience riche et concluante pour tous les participants. On en sort grandi, et surtout rassuré et outillé. Avec une suggestion cependant côté *Ligueur* : la possibilité de proposer un atelier spécifique à l'intention des parents solo ou de prévoir une section au cours de laquelle leurs préoccupations particulières pourraient être mieux examinées. « L'adolescent est une fusée qui s'arrache à l'atmosphère terrestre », dit Christophe Marx. Autant prévenir. Car un parent averti… est un parent qui compatit ! ☺

Aya Kasasa

DES LIVRES À PARTAGER

- *Et s'il était possible d'être un parent équilibré ?* Avec Anne-Sophie Thiry, on accompagne ses enfants pas à pas avec bienveillance et fermeté (Racines).
- *Parents respectueux, enfants respectueux.* Sura Hart et Victoria Kindle Hodson livrent sept clés pour transformer les conflits en coopération familiale. (La Découverte).

« Ne cherchez pas à être des **parents parfaits** »

Médecin, psychothérapeute et formateur, Christophe Marx est aussi enseignant et superviseur en analyse transactionnelle. La convergence de toutes ses formations lui a permis d'acquérir les compétences et toute l'expérience nécessaire pour travailler dans de nombreux domaines : psycho-traumatisme, approche systémique et familiale, thérapie, sexologie et aussi le management en entreprise. Entretien.

« À un moment donné, l'adolescence présente la facture »

« Toutes nos approximations, nos faiblesses, nos fragilités, nos erreurs, quand l'enfant est petit, ça passe. Mais elles s'accumulent, et quand l'adolescence vient toquer à la porte, elle présente la facture. Si le père est évacué, ou qu'il est absent, pour un enfant âgé de 8 ans, ce n'est pas trop grave, la mère peut s'en occuper seule. Mais plus tard, avec un 'grand', le creux, le manque du père se manifeste. Comme un boomerang. »

L'alphabétisation émotionnelle

« C'est un concept mis au point par le transactionnaliste Claude Steiner. Il est composé de trois capacités : comprendre ses propres émotions, écouter et entrer en empathie avec celles des autres, et enfin les exprimer de façon productive. Très concerné par cette dimension, il trouvait que l'on ne prend pas assez la peine d'apprendre aux enfants à être subtils par rapport aux émotions, à en prendre conscience, à savoir comment les exprimer. »

Les grands messages pour les parents

« Ce qui est fondamental, c'est qu'il ne faut pas chercher à être parfait. Il suffit d'être des parents 'suffisamment bons', et se donner cet objectif, c'est déjà pas mal ! Les enfants feront leur boulot de croissance, si on leur offre un cadre suffisamment bon. Ensuite, je confronte les parents au bon sens, en dépoussiérant les idées reçues, qui viennent de tout un fond culturel moralisateur. Il s'agit d'alléger toutes les usines à gaz des prescriptions psychanalytiques : il faut faire-ci, il ne faut surtout pas faire ça, etc. Parler de ce qui leur est proche, ce qui affecte leur quotidien. »

Les avantages pour les ados

« Le bienfait pour un ado d'avoir un parent qui cherche, qui vient se remettre en question dans un atelier, c'est d'abord qu'il y aura beaucoup moins d'erreurs et de blocages gratuits. Les participant·e·s repartent avec des outils qui facilitent la communication. Ils modélisent l'ado sur le fait qu'ils vont aussi grandir avec lui : c'est une bonne base d'approche. Et ils s'affirment parents, avec leurs privilèges et leurs responsabilités. »

Les bienfaits des ateliers

« Les parents quittent les ateliers avec plus de confiance en eux. Ils sont plus lucides, ils bénéficient d'outils pratiques pour faire face, grâce aux bases théoriques et aux analyses des situations apportées par les participants. Ils ont aussi plus de confiance en leur enfant : ils comprennent mieux les mécanismes intimes de la difficulté d'être un adolescent. Mieux comprendre, c'est aimer mieux. »

Parents submergés face à la crise : affronter ou attendre ?

« Il faut être préventif. L'ado est un train lancé à 150 à l'heure. Si le butoir n'est qu'à 50 mètres, c'est la catastrophe. Depuis quand les alarmes clignotent-elles ? Combien de temps les avons-nous ignorées ? Il est des situations que l'on peut prévoir, anticiper. D'autre part, il est bon d'être entouré de tiers qui peuvent intervenir. Si le parent est submergé, il ne doit pas hésiter à faire appel à un relais. Il faut parfois plusieurs personnes pour accompagner un ado en crise. »

Ils ont presque peur de leur·s enfant·s

« Aujourd'hui, les parents ont du mal à imposer leur autorité. Ils ne veulent pas être persécuteurs, ils ne veulent pas être humiliants. Ils craignent d'être castrateurs ou inhibants. Cette peur les paralyse : ils n'osent plus rien. Et le corollaire de cette attitude, c'est qu'ils ne sont plus cadrants ! Il faut donner des limites, structurantes, qui vont aider à la croissance. Il faut les poser avec la force tranquille d'une personne qui protège. De grâce, il faut surtout que les parents cessent de tergiverser, d'hésiter, de ne pas être stables. Une fois que l'on a décidé quelque chose, il faut l'appliquer. C'est le principe du tableau de bord : quand les voyants sont éteints, tout va bien. S'il y a un problème, ils vont clignoter. Quand le tachymètre est bien étalonné, on peut avancer et faire respecter les bonnes limites. Confiance ! »