



1

ÊTRE PARENT D'ADO

Apprendre à le « re-connaître »
et à se connaître soi-même

Qui est-il : faire fi des clichés
de l'adolescence

Avoir un enfant, c'est veiller au bien-être, à l'éducation, à l'épanouissement d'une petite personne qui grandit en vous imitant, en se nourrissant de tout ce que vous êtes autant que de tout ce que vous lui donnez : votre langue et ses accents si chantants parfois, votre vocabulaire avec ces incongruités qu'on veut vite effacer, vos goûts qui l'entourent de musique, de livres, de fleurs, et de tant d'autres choses qui sont la marque de votre foyer et du sien.

Remotiver votre ADO

Dès qu'il va à l'école, votre enfant découvre pléthore de curiosités enthousiasmantes : des gros mots appris des grands, et qu'il prononce avec une sorte de connivence amusée, bien qu'il sache qu'ils sont interdits, des vêtements nouveaux avec leurs drôles de logos qui ne font envie que parce qu'un camarade apprécié les arbore, des centres d'intérêt mis en lumière par le talent d'une enseignante chaleureuse. Malgré tout, vous restez sa référence, son modèle, et il ne lui viendrait jamais à l'esprit de renier cette supériorité que vous avez sur tout autre adulte.

Jusqu'au jour où cela arrive, presque comme un accident, à travers une remarque désagréable, une infime provocation, le rejet vain d'une quelconque consigne, vers 10 ans, en fin de primaire. Votre relation va changer en même temps que votre enfant va cheminer dans l'adolescence. La puberté va bouleverser son corps, et cela impactera vos liens. Vous ne pourrez plus le prendre dans vos bras comme avant. Les baisers réclamés par le petit enfant seront à peine tolérés par cet ado tout neuf. Son état d'esprit va se faire plus trouble ; la confiance en vos certitudes s'étiolera. Il réclamera d'autres valeurs, d'autres habitudes. Son caractère deviendra plus complexe ; l'opposition sera souvent sa réponse, parce qu'il doit se construire en dehors de vous et qu'il ne sait pas encore comment le faire sans rejeter entièrement ce qui constitue la douce coquille de son enfance. Évidemment, tout ne se fera pas dans le fracas, et certains trouveront plus vite

Être parent d'ado

que d'autres leur équilibre sur ce drôle de fil qui les mène à l'âge adulte.

Que votre enfant soit vindicatif ou conciliant, révolté ou serein, il aura besoin de vous pour se construire sa propre personnalité. C'est la chose à ne jamais oublier, même s'il s'en défend ou n'éprouve que du mépris vis-à-vis de vos conseils. Il a besoin de vous, d'une autre manière assurément, et c'est peut-être là toute la difficulté d'être père ou mère. On naît parent quand l'enfant arrive. On ne cesse jamais de devenir parent, car c'est un rôle qui s'apprend en permanence. Qui plus est sur le tas, au fur et à mesure. Et comme chaque enfant est différent, l'expérience est réitérée à chaque petit frère ou petite sœur. Cet apprentissage se fait pourtant très naturellement, en tout cas pendant l'enfance. À l'adolescence, c'est un peu comme si l'on avait sauté une classe dans cette éducation jusque-là pas à pas, comme si plein de choses s'étaient passées en secret au fond de son cœur et de son corps, et que cela nous était révélé brutalement. Tous ces changements sont durs à assimiler. On se retrouve dans une sorte d'entre-deux, et c'est inconfortable. On sait que la période est difficile pour l'adolescent, mais on n'imaginait pas ressentir soi-même cet étrange malaise, cette impression d'être démuné face à notre enfant. Avoir vécu soi-même l'adolescence ne présume en rien de sa compréhension en tant que parent. Il faut donc s'armer de patience, à l'égard de son adolescent, bien sûr, mais aussi de soi-même.

Fort de cette certitude que votre enfant a toujours besoin de vous et de cette patience que vous allez cultiver

Remotiver votre ADO

chaque jour, il vous sera plus aisé de balayer les préjugés qui encombrant depuis quelque temps les conversations avec d'autres parents et qui enferment les adolescents dans des cases, alors qu'ils sont tous si différents et qu'ils ont tous tellement besoin de liberté. Certes, le stéréotype est rassurant. Il vous dit que votre enfant est comme tous les autres et aussi, souvent, il vous suggère une conduite à tenir. C'est alors facile de se dire que ce n'est qu'une étape, qu'on doit laisser le temps faire son œuvre. Mais ce n'est pas faire preuve de patience, c'est adopter une attitude démissionnaire. Le chaos de l'adolescence entraîne certains jeunes vers des conduites dangereuses qui ne disparaîtront pas forcément à l'âge de la maturité. Il en va ainsi des addictions, par exemple. Se dire que cela lui passera en grandissant est un pari risqué.

Derrière la caricature à laquelle ressemble parfois votre ado, il y a un être avec sa personnalité propre qui, s'il subit en même temps les mêmes affres que ses congénères, n'en est pas moins unique, avec ses propres maux, comme ses propres ressources. Alors, n'enfermez pas votre enfant dans ce préjugé tellement négatif : « Bah, laisse, c'est un ado ! » Surtout devant lui, surtout devant ceux qui comptent pour lui. Alors qu'il cherche qui il est, vous lui ôtez son identité propre pour le glisser dans un moule anonyme et informe. On ne mesure pas toujours la valeur des pronoms indéfinis : ce « un ado » est douloureux à entendre. La réalité est toujours complexe, celle de votre adolescent l'est d'autant plus qu'il est en pleine construction. Si le matériau que vous lui apportez se

Être parent d'ado

résume à cette catégorisation impersonnelle, il perdra confiance en vous et en lui. Bannissez donc les préjugés.

Découvrez-le au-delà des lieux communs et fiez-vous à lui. Ne vous attendez pas au pire, vous risquez de le provoquer. À force d'avoir entendu raconter de-ci de-là que les enfants multiplient les bêtises à l'adolescence – de là l'expression « âge bête », d'ailleurs, assez cruelle quand on y pense –, vous devenez suspicieux. Si vous ne lui accordez plus votre confiance, si vous jouez les inquisiteurs, votre ado se sentira oppressé, et se détournera plus vite ou davantage de vous et de vos règles ; de réelles bêtises peuvent arriver par défi, par provocation ou parce qu'il aura suivi des conseils moins bienveillants, mais tellement libérateurs. Le rôle des parents est d'être vigilants, toujours et en toute chose, encore plus maintenant que l'enfant devient autonome, mais il faut lui faire confiance. C'est ardu, car il n'est pas exempt d'erreurs de jugement, mais c'est nécessaire.

Aussi, dans le flot de conseils qui vous seront donnés, un tri s'imposera, parce que, malgré toute la bienveillance qu'ils vous témoignent, aucun de vos amis, parents ou connaissances ne connaît votre enfant mieux que vous. Chaque individu est unique. Alors que la sévérité sera une chose aisée à mettre en œuvre pour l'un, vous ne vous y reconnaîtrez pas. La grande indépendance accordée par tel autre à son propre ado vous effrayera. Vous ne pouvez pas changer de caractère. Et quand bien même vous vous imposeriez des méthodes éducatives éloignées de vos habitudes, votre enfant ne vous reconnaîtrait plus. Déjà qu'il

Remotiver votre ADO

se cherche, alors ne devenez pas quelqu'un d'autre. Soyez vous-même, c'est ainsi que vous lui apporterez du réconfort. Il s'agit donc encore une fois de chercher l'équilibre au milieu de tous ces conseils, de choisir ceux qui vous conviennent et ceux qui répondent aux véritables besoins de votre enfant. Il est difficile de se faire confiance alors qu'on est bousculé dans ses valeurs par les mises en cause de son propre enfant. Mais le doute et les questions qui s'ensuivent sont le signe que vous grandissez en tant que parent, que vous vous adaptez. Si vous vous demandez comment être le meilleur père, la meilleure mère possible pour ado, n'est-ce pas que vous l'êtes déjà ?

Vous savez donc aussi que présumer de ses intentions, préjuger de ses attitudes est une autre manie à éviter. Les « j'te connais » jetés à la figure d'une personne qui ne sait plus elle-même qui elle est, perdue entre ses désirs d'enfants et ses besoins d'adultes, sont subis avec souffrance parfois. Quelle prétention et quel mépris de son individualité que d'affirmer qu'on le connaît mieux qu'il ne se connaît lui-même. Il est en pleine période de mutation, alors non, à cet instant-là, vous ne le connaissez plus tout à fait, malgré tout l'amour que vous lui portez. Il doit entendre cela de votre part : l'acceptation d'une méconnaissance momentanée. Ainsi, vous allez, l'un et l'autre, évoluer pour vous « re-connaître ». Si ces évolutions se font de concert, l'harmonie familiale n'en sera que plus jolie.

BRÈVE HISTOIRE DE L'ADOLESCENCE

Le mot romain *adulescens* signifiait « celui qui est en train de croître » et évoquait les jeunes hommes de 17 à 30 ans. Le terme disparaît au Moyen Âge, où la population se répartit entre enfants et adultes ; il est néanmoins parfois utilisé dans les textes de clercs pour évoquer des personnes entre 15 et 60 ans.

À partir du milieu du XIX^e siècle, le terme « adolescence » qualifie les jeunes gens poursuivant leurs études, autrement dit une portion congrue de la jeunesse.

C'est avec la scolarisation généralisée du XX^e siècle que ce mot prend la signification d'une classe d'âge, tous sexes confondus. Avec la prolongation des études au XXI^e siècle et une plus grande précocité de la puberté liée aux progrès de l'alimentation et de la médecine, l'adolescence s'élargit à une période débutant vers 10 ans et se finissant autour de la vingtaine, voire jusqu'à 25 ans, selon certains scientifiques.

Mieux se connaître

Votre enfant change et vous change, comme il le fait depuis qu'il est né. La différence, maintenant qu'il devient adolescent, c'est que vous ne devez plus seulement adapter vos habitudes de vie, mais aussi votre façon d'être, en tout cas avec lui. Il se peut que vous vous sentiez si démuni qu'un

Remotiver votre ADO

sentiment d'échec en ressorte. C'est si naturel dans notre société d'exiger de la perfection pour tout et en toute chose qu'on se sent mis en cause dès qu'on s'éloigne de ces soi-disant critères de perfection. C'est l'un des travers de notre civilisation, on met l'accent sur les erreurs, sur les échecs, sur tout ce qui ne va pas relativement à un cahier des charges imposé par la société. C'est ce qu'on appelle le biais de négativité. C'est la propension innée à accentuer davantage toutes les expériences négatives qui vont être soulignées, mémorisées, réactualisées, tandis que les réussites n'apporteront qu'une satisfaction des plus éphémères. Il en ressort par la force des choses un pessimisme flagrant quant à ses propres capacités. Entendant votre ado claquer la porte de sa chambre après une dispute, ne vous êtes-vous jamais fait ce reproche : « Mais qu'est-ce que j'ai encore dit ? »

En psychologie, le négatif l'emporte toujours sur le positif, à événements équivalents. Si malgré tout, on a une impression globale de bonheur, c'est parce que, quantitativement, on ressent beaucoup plus d'émotions positives. Il est donc dommage de se laisser influencer par ce biais de négativité qui donne la part bien trop belle à quelques éléments négatifs, au détriment d'une foule d'éléments positifs. Vous arrivez en retard une fois pour chercher votre enfant à la sortie du collège : il s'en souviendra longtemps, et vous aussi, même si toutes les autres fois, vous êtes arrivé à l'heure. À cause de ce biais de négativité, les critiques vous blessent plus durement, tandis que vous prenez beaucoup de distance avec les compliments, les assumant beaucoup moins. Ce biais peut entraîner

une sorte de déni de vos qualités et malmener vos relations. Face à un enfant qui adopte une posture d'opposition, de refus parce qu'il a besoin de s'éloigner de vous pour construire son identité, il est important de prendre conscience de ce biais de négativité pour relativiser toutes les critiques, tous les rejets, toutes les mises en cause qu'il pourra vous faire afin d'échapper à un cercle vicieux qui désagrégerait votre relation.

LES BIAIS COGNITIFS

Ce sont des façons de penser qui influencent nos perceptions en nous éloignant de la logique et de la raison. Intuitives et rapides, elles entraînent souvent des jugements erronés.

Le biais de négativité est un atavisme hérité de l'époque préhistorique, quand l'homme devait être particulièrement attentif aux dangers et menaces de son environnement pour survivre. D'où notre focalisation sur les éléments négatifs.

Il existe 24 autres biais cognitifs qui entravent nos raisonnements logiques. Par exemple, le biais de conformisme, qui pousse à adopter la pensée dominante même si elle est erronée, le biais de *statu quo*, qui fait craindre les changements et incite à l'inertie, ou encore le biais de croyance, qui ignore la logique et valide toute conclusion en adéquation avec ses croyances.

Remotiver votre ADO

Après la prise de conscience de la prévalence de ce biais négatif, il faut adopter des attitudes morales qui vont vous en libérer et rendre le quotidien plus léger et optimiste. La pensée positive peut aider à se focaliser non plus sur les déceptions et les échecs, mais sur les succès et les qualités que tout un chacun possède. Il faut entraîner son esprit à se voir soi ainsi que tout ce qui constitue son univers personnel de manière plus positive. Il ne s'agit pas de partir à la recherche d'un bonheur absolu, mais de constater que notre vie est d'ores et déjà remplie de beaucoup de petits bonheurs. La psychologie positive s'intéresse à tout ce qui fonctionne déjà, à tout ce qui va bien dans notre vie. C'est l'idée de se concentrer sur son bien-être en dépassant le biais de négativité qui, jusqu'alors, amplifiait démesurément le ressenti des expériences négatives.

Une des façons de mettre en œuvre la psychologie positive est de faire des activités en pleine conscience, autrement dit en focalisant notre attention sur ce que nous faisons au moment où nous le faisons. Le blues du dimanche soir est l'exemple parfait de cette tendance à se projeter plus tard, dans une autre activité, qui empêche de profiter du moment présent. On se gâche la fin de son week-end en anticipant le lundi et son inévitable retour au travail pour les parents, à l'école, au collège ou au lycée pour les enfants. La pleine conscience invite au contraire à profiter au maximum de ces dernières heures du dimanche en faisant une activité agréable et en relé-

Être parent d'ado

quant la contrariété au lendemain. Vous pouvez choisir de regarder un film en famille, de jouer à un jeu de société tous ensemble, de sortir pour une balade aux dernières lueurs du jour, etc. L'essentiel est que toute l'attention soit donnée à ce moment dont le plaisir fera oublier le temps et l'échéance du lundi.

La pleine conscience, c'est vivre intensément l'instant présent, comme savourer un repas plutôt que manger pour se nourrir avant de courir faire autre chose. Même si vous n'avez qu'une demi-heure de pause, c'est bien ce mot qui est important : la pause. Il faut l'apprécier, tout comme votre déjeuner, quel qu'il soit. Et si cela se fait en famille, la notion de partage accentue la sensation de bien-être. D'une manière générale, d'ailleurs, savourer les plaisirs de la vie relève de la psychologie positive, et ces plaisirs sont renforcés quand ils sont partagés. Cela peut être de tout petits plaisirs : le chant d'un oiseau, les couleurs d'un lever de soleil, une chanson reprise en chœur. Ils peuvent être accidentels et d'autant plus précieux : un fou rire inopportun ou un chat qui vient chercher une caresse lors d'une balade. Le temps semble s'arrêter quand on vit pleinement ces petits moments, et le bien-être est au rendez-vous. La psychologie positive invite donc aussi à partager du temps avec sa famille et ses amis. Malgré leurs dénégations parfois théâtrales, les adolescents apprécient ces moments partagés, car ils continuent à avoir besoin d'attention. C'est donc gagnant-gagnant.

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Au contraire de la pensée positive (méthode Coué), la psychologie positive est une science à part entière dont l'objet est l'étude des conditions et des processus contribuant à l'épanouissement des individus. C'est une science récente, puisqu'elle n'a vu le jour qu'à la toute fin du ^{xx}e siècle, avec les travaux de Martin Seligman, notamment. Par rapport à la psychologie classique, dont l'objectif est la guérison, la psychologie positive vise davantage à développer des habitudes pour aller bien. Elle peut aussi se concevoir comme un complément à une psychothérapie, mais son but n'est pas curatif, donc elle ne peut s'y substituer.

Pour en revenir à la relation avec votre adolescent, la psychologie positive va vous permettre de relativiser les moments de tension en laissant plus de place aux moments agréables. Elle va ainsi vous aider à prendre du recul et à développer une souplesse d'esprit qui vous donnera les moyens, à votre tour, de mettre en avant les qualités et les compétences de votre enfant. L'estime de soi grandit ainsi chez chacun.

Pour être le plus heureux possible et aussi le plus efficace dans la vie et dans sa relation aux autres, il est intéressant de définir ses forces de caractère. Elles sont nos ressources personnelles, des sortes de prédispositions naturelles que les psychologues M. Seligman et C. Peterson ont classées