

Quand l'ado provoque...

Actes de rébellion, agressions, rejets. La marche vers l'autonomie des adolescents ne se déroule pas souvent sans heurts. Comment réagir? Les conseils de la psychologue Laurence Zimmermann.



L'adolescent a tendance à se confronter à ses parents pour mieux s'affirmer et marquer son indépendance.

Hier encore, Marc, 14 ans, colait des bisous sur les joues de ses parents, les meilleurs du monde, forcément. C'était avant que sa voix ne commence à muer et qu'un timide duvet ne recouvre son menton. Mais l'afflux d'hormones ne chamboule pas que son physique. Son comportement aussi. Lorsqu'il daigne sortir de sa chambre, l'ado lâche un bonjour à peine audible. Assène par contre de bruyants «Je fais ce que je veux». Ça y est, la tête blonde si sage, prévenante et câline passe un cap. Bienvenue en adolescence!

«L'ado n'agit pas ainsi dans la perspective de faire du tort, rassure Laurence Zimmermann, psychologue FSP à Vevey (VD). Mais il a besoin de se confronter à ses parents pour mieux s'affirmer et marquer son indépendance. Or on

ne peut pas s'affirmer si on ne s'oppose pas.»

Une réaction considérée comme nécessaire

Cette phase de transition, entre l'enfance et l'âge adulte, se déroule parfois dans la douleur. Avec moult rages et piques. «La plupart du temps, le message est destiné aux parents en raison de la relation affective qui les lie, explique la spécialiste. Mais ce positionnement peut également s'exprimer vis-à-vis des professeurs ou d'autres adultes plus facilement à plusieurs pour marquer l'appartenance au groupe et sa cohésion.» Pour autant qu'elle reste dans les normes, la provocation est considérée comme une réaction nécessaire durant cette période. «Par contre, s'il y a trop d'agressivité, de com-

portements à risques, il convient de s'y intéresser de plus près», conseille la pro.

Quoi qu'il en soit, les attitudes contradictoires de l'ado ont de quoi déboussole ses parents. Un jour il les rejette, les critique méchamment et, le lendemain, il se répand en sollicitations. «L'ado a des manques qu'il ne sait pas toujours formuler, explique la thérapeute de famille. En provoquant, le jeune cherche l'attention et la réaction des adultes et parfois ses limites. Si possible, il est préférable de ne pas réagir en miroir aux attitudes des ados, d'éviter ainsi la surenchère. Au contraire, mieux vaut privilégier le dialogue et la négociation. L'adolescent doit être entendu.» La négociation s'étend aussi aux usages de la maisonnée pour ce qui le concerne. Car à cet

âge, les adultes ne peuvent plus fixer les règles unilatéralement comme ils le faisaient avec un enfant. Le jeune a besoin de participer activement à la discussion.

Attention aux réactions trop autoritaires!

Importante, la réponse des adultes va faire évoluer la relation ou au contraire renforcer ces provocations si les parents réagissent de façon trop autoritaire. «L'ado enregistre ce qui est dit même s'il ne se montre pas toujours d'accord, précise la thérapeute. Il ne veut pas perdre la face.»

Que dire à sa fille de 14 ans qui s'habille comme une lolita pour aller à l'école? «Il faut donner son avis, essayer d'entrer en discussion plutôt qu'interdire uniquement», ➔ conseille Laurence Zimmer-

→ mann. Comme les filles sont très intéressées par tout ce qui touche à leur apparence, la psy conseille par exemple de les accompagner pour acheter leurs vêtements. Il est préférable de partager les inquiétudes de son ado quant au développement de son physique, une préoccupation importante à cette période de la vie et alors, pourquoi pas, ses intérêts pour la mode actuelle. Sur ce sujet, cela peut représenter l'occasion pour les deux générations de parler des tendances vestimentaires de leurs époques respectives, bref pour les adultes de leur propre adolescence.

A éviter: ranger la chambre de son enfant à sa place

Et si le jeune ne range pas sa chambre? Là aussi, il vaut mieux faire preuve de souplesse. Ranger à sa place pourrait être vécu comme une intrusion dans la vie privée, ne rien faire comme un désintéret. «On peut lui proposer de l'aider s'il est dépassé», explique Laurence Zimmermann. Qui remarque que son refuge peut être le reflet de ce qui se passe dans sa vie.

Les provocations des ados résistent aussi comme une remise en question des parents. «Ils ne bénéficient plus de l'image de perfection et leur rôle tient davantage de l'idole déchue», explique Laurence Zimmermann. Par leur attitude, les têtes blondes de la veille

transformées en jeunes bouton-neux remettent en question l'image des parents et jettent un regard critique sur leur comportement, leur vie, leur faillibilité. De leur côté, les parents doivent faire le deuil de l'enfant disparu.

Une belle occasion pour de grandes discussions

«L'adolescence offre des moments très intéressants», rassure l'experte. Comme ses capacités intellectuelles se développent, c'est l'occasion de reprendre certains sujets de l'enfance et du vécu familial, d'ouvrir des discussions générales sur le monde. «L'enfant est davantage dans le concret tandis que l'adolescent peut accéder à plus de réciprocity, relève la psy. Il peut se mettre à la place des autres.»

En toute situation, les parents ont un message à faire passer: «Je suis là pour te soutenir quels que soient les conflits ou les provocations.» «Le rôle des parents est en fin de compte de rester solidaires face au développement de l'autonomie de l'adolescent, ce qui en soi est une tâche complexe», souligne la spécialiste. Les parents sont donc là pour l'aider à s'insérer dans la société, à prendre son envol, à faire des choix sur les questions de son avenir ou sur les difficultés rencontrées avec ses profs ou ses amis.

Laurence Caille
Photo Plainpictures

À LIRE

Boussole pour le pays des ados

Comment communiquer juste avec son ado? Comment ne pas tomber ni dans le laxisme ni dans l'autoritarisme? La psychologue et psychanalyste Elizabeth Leblanc-Coret signe avec le psychiatre Pierre Coret un «guide boussole» destiné aux parents. A mettre dans les mains des adultes en présence de jeunes âgés de 12 à 18 ans. D'après les auteurs, le piège à éviter est la rupture de communication, car le silence génère des violences qui font de gros dégâts.

Elizabeth Leblanc-Coret, Pierre Coret, «Bien communiquer avec son ado», Ed. Jouvence.

Le sacerdoce des parents

Mère de quatre adolescents, Anne de Rancourt a écrit un manuel de survie pour parents au bord de la crise de nerfs. Avec humour, elle donne quelques outils pour décrypter le comportement adolescent et des recettes pour y faire face. Elle cite notamment Scott Spendlove: «Si le fils d'Abraham avait été un adolescent, on n'aurait pas parlé de sacrifice»... Une petite phrase qui donne le ton au livre. A déguster sans modération.

Anne de Rancourt, «Comment élever un ado d'appartement?», J'ai lu.

Chute de cheveux... Cheveux fragilisés... Ongles cassants...



... peuvent être dus à une carence en biotine.

Biotine-Biomed® forte

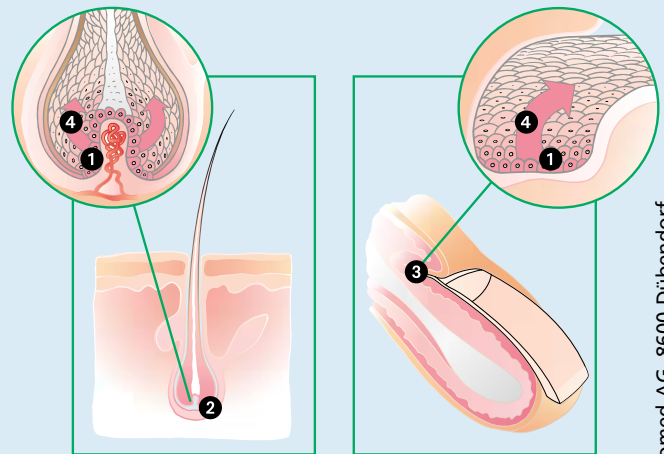
contribue à combler cette carence.

La croissance de cheveux et d'ongles sains

Des cellules hyperspécialisées (les cellules épidermiques) **1** de la matrice pileaire **2** et de la matrice des ongles **3** se multiplient par division et se déplacent lentement vers le haut **4**. Elles deviennent matures et produisent la protéine kératine. La kératine est le principal constituant des cheveux et des ongles. Elle leur confère leur résistance.

Mode d'action de la biotine

La biotine agit sur la multiplication des cellules de la matrice pileaire **2** et de la matrice des ongles **3**, stimule la production de kératine et améliore la structure de celle-ci.



Biotine 1 x par jour

- > réduit la chute des cheveux
- > améliore la qualité des cheveux et des ongles
- > augmente l'épaisseur des cheveux et des ongles



Veuillez lire la notice d'emballage.

En vente dans les pharmacies et les drogueries.

BioMed

Distribution: Biomed AG, 8600 Dübendorf
www.biomed.ch