

*A l'occasion de son assemblée générale du 25 mars 2014, l'APECO Voirets a eu le plaisir d'accueillir en première partie la conférence de **Mme Marie-José LACASA**, psychologue et psychothérapeute FSP, sur le thème « **Parents et adolescents, comment s'entendre, comment s'écouter, comment se parler** ».*

A partir de l'exposé de Mme Lacasa, je vous propose le texte suivant.

L'adolescence est une période de crise, mais pas seulement dans un sens négatif. C'est une période de changement au cours de laquelle l'adolescent est confronté à des sentiments ambivalents : ses copains prennent pour lui toujours plus d'importance, mais ceux-ci n'ont pas forcément les mêmes valeurs que nous, ses parents.

Pour se construire, l'ado n'a pas trop de choix : soit il se construit par reproduction du modèle parental, soit en opposition. Et dans sa recherche de positionnement, il adore contester et défendre des principes.

A l'adolescence, le style de communication change. L'ado est une personne très sociable avec ses amis, mais avec nous, il est déjà nettement moins bavard. Il n'aime pas forcément que nous lui posions des questions, ou que nous « enquêtions » dès qu'il arrive à la maison. Pour nos questions, ce n'est jamais le bon moment !

La communication n'est donc pas toujours facile. L'ado a besoin de savoir à quel point nous sommes aptes à supporter la différence et nous teste. Donc dans cette période où il a besoin de se différencier, le conflit fait partie de la relation. Il a son utilité. Il permet de se rencontrer dans la différence.

D'autre part, n'étant pas au clair où il va, l'ado ne sait pas toujours quoi raconter et jusqu'où il peut raconter.

Même si sa manière de faire est parfois maladroite, l'ado pointe aussi des choses fondamentales. Il veut par exemple montrer que nous n'avons pas de prise sur lui. Il se met à imposer le moment où la communication est possible. Il « marque » son territoire, dans cette phase où une nouvelle intimité se développe : « Ici, c'est ma chambre ! ».

L'ado trouve également « sport » de critiquer les adultes, parents et profs. Les parents sont « retardés », « limités », et bien sûr, « chez les voisins » ou « chez la copine » c'est mieux. Il n'arrive d'ailleurs pas à imaginer que nous ayons aussi été des ados.

Dans cette période de développement intense de la pensée, l'ado cherche un sens à tout. En fait, il a aussi surtout besoin de savoir qu'il est aimé.

Dans ces conditions, comment gérer la communication ?

Tout d'abord, l'adolescent est plus sensible à nos actes qu'à nos paroles. Ce que nous montrons compte plus que ce que nous disons.

Ensuite, il est important de dissocier l'ado de ses actes et de ne pas prononcer de jugement global. Ne pas dire « tu es un flemmard », ou « tu ne fais jamais rien de bien ». Mieux vaut décrire les faits que lui faire la morale. Et plutôt que de faire la (longue) liste de tout ce qui ne va pas, lui dire les actions que nous le souhaitons voir faire.

Nous devons aussi savoir parler de nos sentiments, pour que l'ado puisse comprendre où sont nos inquiétudes. Il n'est pas seulement important que nous nous intéressions à lui, il est également important que nous lui parlions de nous. Nous ne devons pas avoir peur de montrer nos faiblesses, car l'ado peut alors mieux nous parler des siennes.

Nous devons par ailleurs être conscients que nous exprimons dans la communication certaines peurs qui n'ont rien à voir avec ce que l'ado est réellement.

Sachons également reconnaître que certains moments ou certains jours ne se prêtent pas à la communication : « Aujourd'hui, tu n'es pas en état, et moi non plus. On en reparlera un autre jour. »

D'ailleurs, quels sont les sujets que nous abordons avec notre ado, dans quel but lui adressons-nous la parole ? Pour lui dire ce qu'il n'a (encore une fois) pas fait ? Pas étonnant que l'ado ait le sentiment que nous ne sommes là que pour contrôler. L'ado a besoin de sentir que nous lui faisons confiance. Nous devons savoir lâcher prise de certains côtés, et distinguer les côtés où il fait des efforts. Combien de fois pensons-nous à valoriser les évolutions positives ?

L'adolescence étant une période de tâtonnements, l'ado a besoin que ses nouveaux besoins soient entendus. Si l'ado ne fait pas comme nous, ce n'est pas forcément par opposition, c'est parce que c'est le meilleur choix qui s'offre à lui sur le moment. S'il nous demande de sortir de sa chambre, c'est dans un but positif : « Sors de ma chambre, parce que j'ai besoin d'espace et de calme ».

Parfois, il vaut parfois mieux attendre qu'il vienne vers nous, par exemple à l'approche du repas (« Qu'est-ce qu'on mange ? »).

Pour créer une relation de qualité, il est bien sûr important que nous sachions montrer de l'empathie, que nous soyons capables de nous mettre à sa place. Essayons donc de nous rappeler quand nous étions ados !

Sachons aussi rester sincères et montrer que nous ne pouvons pas répondre à toutes ses sollicitations. Nous devons aussi savoir reconnaître quand l'ado ne peut pas répondre à nos sollicitations, et qu'il y a des moments où cela ne sert à rien de lui demander un coup de main.

Nous pouvons faciliter les rencontres en nous ouvrant à ses intérêts. Il aura alors beaucoup à raconter et se sentira confirmé dans ce qu'il aime. Montrons-lui que ce qu'il vit nous est important.

Dans son évolution vers l'âge adulte, imaginons aussi pour lui des « rites de passage », qui le renforceront dans sa marche vers la différence et l'autonomie. Chaque famille peut imaginer ses rites : lui ouvrir un compte bancaire, lui offrir un abonnement de bus...

Enfin, nous pouvons l'aider à gérer ses sentiments et surtout ne pas minimiser ce qu'il vit : savoir accueillir sa tristesse et ne pas dire « c'est normal ». C'est au moment où l'ado va mal qu'il a le plus besoin de nous.

*Pour clore son exposé, Mme Lacasa nous a proposé un très beau texte de la psychothérapeute américaine Virginia Satir, dans lequel un/une adolescent-e parle à l'un de ses parents, « **ECOUTER** » (voir page suivante).*

ECOUTER

Lorsque je te demande de m'écouter,
et que tu me donnes des conseils,
tu ne fais pas ce que je t'ai demandé.

Lorsque je te demande de m'écouter,
et que tu me dis que je ne devrais pas me sentir ainsi,
tu piétines mes sentiments.

Lorsque je te demande de m'écouter,
et que tu crois que tu dois faire quelques choses,
pour solutionner mon problème, tu me brimes, aussi étrange que cela puisse te paraître.

Écoute! Tout ce que je te demande, c'est de m'écouter.

Pas de parler ou de faire, ou juste m'entendre.

Les conseils, je n'en ai que faire. Je peux accomplir mes choses; je ne suis pas sans ressources; peut-être suis-je découragé ou hésitant, mais je ne suis pas impuissant. Lorsque tu fais quelque chose à ma place et que je peux l'accomplir moi-même, tu contribues à ma peur et à ma faiblesse.

Mais lorsque tu acceptes, comme un simple fait, que je sente ce que je sens, aussi irrationnel que ce soit, alors je peux cesser de vouloir te convaincre et, travailler à comprendre ce qui se passe en moi.

Et si un jour, tu désires parler, "je" t'écouterai à mon tour.

Elisabeth Mayenfisch Schneider, APECO Voirets, avril 2014