

*L'évolution normale de l'enfance à l'adolescence implique de nombreux changements pour toute la famille.*

*Des réponses pour les vivre le plus sereinement possible.* **MARYLINE AUTHIER, ANALYSTE TRANSACTIONNELLE EN ÉDUCATION CTA/E FORMATRICE D'ADULTES ET SUPERVISEUR**

# ADOS LES ACCOMPAGNER AVEC BIENVEIL LANCE



L'adolescence est un moment charnière de transition: le corps se transforme, l'identité sociale évolue, modifiant les repères de l'ado qui doit se réapproprier son enveloppe charnelle et trouver sa place. Le parent, quant à lui, doit réapprivoiser cet être qu'il connaît pourtant bien et si peu à la fois: d'un enfant souvent gai, motivé et actif, le parent se retrouve face à un ado plus irritable, moins enjoué et plus passif! Sa position et son rôle doivent aussi être réajustés: d'une posture très présente et plus directive, le parent doit espacer son contrôle afin de laisser l'ado prendre sa place et son autonomie.

## UNE NOUVELLE ÉTAPE DE VIE

Pour le parent, le moment est venu

de se demander: « Comment est-ce que je me sens? », « Suis-je content? Impatient qu'il grandisse? Inquiet, agacé ou encore triste de ces changements futurs? », « Qu'est-ce que l'adolescence de mon enfant fait resurgir chez moi? »

Prendre le temps de sentir les émotions présentes, faire le tri entre ce qui appartient à l'adulte et à l'ado, va permettre au premier d'accompagner son enfant plus clairement dans cette étape de vie. Une étape de vie pour l'un comme pour l'autre, car laisser plus d'espace à son enfant est aussi l'occasion de retrouver de la place et du temps pour soi. Le parent doit pouvoir réapprivoiser sa propre vie, se réinvestir dans des activités afin de se préparer à cette future séparation, fondatrice de la vie d'adulte.

## EN ROUTE POUR L'INTERDÉPENDANCE

Pourtant, se séparer n'est pas synonyme de « ne plus appartenir » ou de « ne plus être en lien ». Séparation et attachement sont au contraire indissociables: il est possible de se séparer et de vivre de manière indépendante tout en restant attaché émotionnellement et affectivement à ce lien qui a nourri et permis de se détacher...

C'est ce que Nola Katherine Symor, analyste transactionnelle américaine, appelle l'interdépendance: état dans lequel je sais que je peux aller seul dans la vie tout en me permettant d'avoir besoin des autres. A l'image d'une voiture qui, lorsque le plein d'essence est effectué, peut se déplacer où on le souhaite tout en allant se ravitailler dans différentes stations lorsque le carburant vient à manquer.

## UN TRAVAIL D'ÉQUILIBRISTE

Pour permettre à son enfant d'accéder à l'état d'interdépendance, il est opportun de le laisser expérimenter le stade de la contre-dépendance... Ce moment où l'on croit que l'on n'a besoin de personne et que l'on peut faire tout et tout seul. Ce moment où l'ado a besoin de se sentir capable, de se sentir grandir sans parent... Ce moment où, pour se détacher de la dépendance, il croit qu'il doit casser et tout jeter: la corde comme le nœud. On comprend alors mieux pourquoi le

passage de l'adolescence peut se faire sous tension, dans l'énergie explosive des conflits et des confrontations.

A ce moment-là, tout l'enjeu d'être parent est d'accepter le détachement tout en restant le point d'ancrage, stable et sécurisant: un véritable travail d'équilibriste entre « distance » et « proximité », « permissions » et « protections ». Eric Berne, médecin-psychiatre américain et fondateur de l'AT (analyse transactionnelle), a parlé de trois concepts qui peuvent servir de boussole dans les enjeux relationnels:

Permissions, Protections et Puissance (triangle des 3 P). La Puissance étant la capacité à pouvoir réaliser pleinement un projet en étant dans un état de conscience et d'intimité.

## OSER ACCORDER SA CONFIANCE

Dans le cas de l'adolescence, on peut dire que la Puissance est la capacité à pouvoir accéder à l'interdépendance, en passant d'abord par le stade de l'indépendance: l'ado peut se séparer, s'éloigner, en n'ayant plus besoin de se confronter. Pour ce faire, l'ado a besoin de recevoir des Permissions d'être et de faire, comme par exemple: « C'est OK que tu grandisses », « Tu peux faire tes expériences », « Tu as le droit de te trouver beau/belle et de séduire », « Tu peux réussir », « Tu peux faire des erreurs », « Tu peux penser par toi-même ». >>



« *DONNER DU SENS AUX DEMANDES ET AUX INTERDITS PERMET DE MAINTENIR LE DIALOGUE.* »

# Solmucalm® Toux grasse

Dormir au lieu de tousser.

Vu à la TV



Se reposer la nuit, expectorer le matin.

www.touxgrasse.ch



Sirup – Dissout le mucus et calme la toux.\*

- Exempt de colorants, alcool, lactose et gluten.
- Sans sucres cariogènes, convient aux diabétiques.
- Facile à ouvrir grâce au nouveau bouchon à vis.
- Goûts pour grands et petits.

\* Unit pour la première fois les propriétés mucolytiques et antioxydantes de la N-acétylcystéine avec l'effet sédatif et calmant de la chlorphénamine dans un sirup contre la toux.

Ceci est un médicament. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations  
Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch

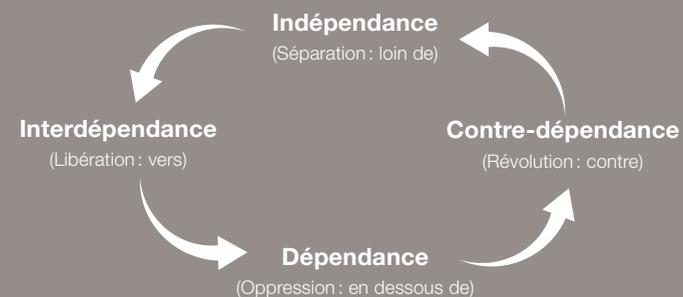


Remue le monde.

L'analyse transactionnelle (AT) permet de donner à chacun des clés à appliquer au quotidien. Fondée aux Etats-Unis dans les années soixante par le médecin psychiatre américain Eric Berne, l'AT est une théorie de la personnalité, de la communication et du développement. Elle s'applique à 4 domaines principaux : la psychothérapie, le conseil, les organisations et l'éducation.



### CYCLE DE LA DÉPENDANCE DE NOLA KATHERINE SYMOR



Parallèlement cela nécessite des Protections comme par exemple: «On reste à tes côtés», «On est toujours là si tu en as besoin», «Tes expériences peuvent être faites dans un cadre délimité et sécurisé», «Les règles sont assouplies tout en existant», «Nous continuons à t'aimer tel que tu es», «Notre regard bienveillant t'accompagne».

Pouvoir donner ces différentes permissions et protections nécessite une réelle prise de risque: oser donner véritablement la confiance sans attendre l'ado au tournant lorsqu'il n'aura pas réussi ni triomphé de son échec («Tu vois, je te l'avais bien dit!» ou encore «C'est bien fait, tu n'as pas voulu m'écouter!»). Accepter sincèrement qu'il fasse autrement en se sentant fier de son audace au lieu de se sentir vexé par son rejet des idées proposées. Tout cela est un défi qu'il n'est pas toujours simple à relever seul, d'où l'importance d'être parfois soutenu par un professionnel neutre

de toutes ces attentes et projections mises à mal.

### SE RENCONTRER DANS LES DIFFÉRENCES

Permission et Protection ne vont pas l'une sans l'autre. Pour le parent, il est nécessaire de constamment réajuster l'équilibre entre les deux: moins de règles ne signifie pas sans règle, et plus de liberté ne veut pas dire faire n'importe quoi. Alors qu'un petit enfant a besoin d'une limite claire sans négociation, l'ado a besoin d'avoir l'explication pour accepter la limite. Donner du sens aux demandes et aux interdits permet de maintenir le dialogue. Offrir l'accès à sa façon de voir le monde, à ses valeurs éducatives, permet d'ouvrir la discussion en acceptant aussi de regarder comment l'ado voit le monde et comprend les choses. Se rencontrer dans les différences et les divergences d'opinion permet de ne pas se perdre... Ne pas être d'accord, rester parfois ferme sur ses décisions tout en restant

en lien, évite l'escalade des conflits qui mène à la rupture. L'ado a besoin de se sentir considéré comme quelqu'un capable de penser, de réfléchir et de choisir: mobilisez-le dans ces compétences en le questionnant, en l'invitant parfois à se mettre à votre place (Qu'est-ce que toi tu dirais? Comment choisirais-tu à ma place? Comment réagirais-tu face à ce comportement?). S'il sent que son parent lui donne gratuitement sa confiance, il sera aussi fier de montrer qu'il en est digne et qu'il est possible de compter sur lui. Si l'ado se sent considéré et valorisé, autant dans ses réussites que dans ses échecs, plutôt que de se sentir rabaisé ou traité comme un petit enfant, il aura moins besoin de chercher le conflit pour se sentir grand. ■

### En savoir plus

www.asat-sr.ch (Association suisse d'analyse transactionnelle Suisse romande) et www.consult-options.ch (site de l'auteur).