

Parents-adolescents : des identités en mouvement

Jeudi 9 avril 2015

Sarah Mercier : Psychologue

Dr Lise-Marie Deschamps: Médecin généraliste

Introduction



Cette rencontre est centrée sur la question des enjeux relationnels à l'adolescence, présentée par le Dr. Deschamps médecin généraliste et présidente de l'association de la maison de santé et Mme Sarah Mercier, psychologue à la maison de santé.

Cette soirée est à l'initiative de l'Association des Parents d'Elèves du collège de Nozeroy.

Ce vaste sujet des enjeux relationnels à l'adolescence vient poser de nombreux questionnements aux parents et aux professionnels accompagnant des adolescents, le but est d'essayer d'apporter des pistes de réponses à ces interrogations.

Tout d'abord seront abordées les grandes lignes sur l'adolescence, puis les nombreux points pour comprendre ce qui se joue à l'adolescence ainsi que les ressources disponibles sur le secteur.

L'adolescence : le terme adolescence tel qu'on l'entend n'est employé que depuis le milieu du 19ème siècle et surtout depuis la généralisation de la scolarisation au 20ème siècle désignant un enfant qui poursuit ses études et est financièrement dépendant. C'est, en fait le passage de l'enfance à l'âge adulte qui est plus ou moins long et difficile (dans certaines sociétés, passage plus « calibré » avec des rites de passage).

Généralement on se représente l'adolescent :

- soit bien dans sa tête avec une scolarité parfaite, faisant attention à sa santé, mangeant des légumes.
- soit à l'inverse totalement ingérable, n'écoutant rien ou la musique à fond, jamais content, ne voulant plus écouter ni faire ce qu'on lui propose, prenant des risques, rejetant tout, buvant excessivement, fumant, violent,...

La réalité est sûrement au milieu de ces 2 extrêmes.

Ils passent d'états totalement dépressifs à des états de surexcitation, ce qui en tant que parents est très difficile à vivre.

Ils sont à la recherche d'expériences, ils cherchent leur personnalité, ils testent.

On apprend à se connaître, à se comprendre, à savoir qui on est, à travers le regard des autres.

« nous vivons par l'autre, et par son regard » Jacques LACAN

Donc douter et tout remettre en cause est une caractéristique de l'adolescent.

Ils cherchent des valeurs qui leurs seront propres, des valeurs d'une nouvelle « communauté » dans lesquelles ils se reconnaissent et qui sont souvent différentes de celles de leurs parents, ils vont chercher à se détacher des parents.

Le psychiatre Serge Hefez compare cette période à une « tempête », et conseille aux parents de « bien s'accrocher au bateau » le temps que ça passe.

Des études ont montré que les parents avaient une image plus négative que leur enfant sur le ressenti de l'adolescence qu'ils traversaient, cela s'explique car on projette nos propres angoisses sur cet adolescent.

Peur de la crise actuelle notamment pour le marché du travail, peur aussi des substances qui pourraient être consommées, d'internet, des jeux vidéos, pour ces derniers le problème n'est pas le support- l'objet mais l'usage qu'on en fait, le sens qu'on leur donne.

15% des adolescences sont considérées comme pathologiques.

Selon comment nous regardons, on peut trouver ce risque important ou non, mais finalement ce qui compte c'est l'adolescent que nous avons devant nous, il est ou non en souffrance.

Pour les aider, il faut les repérer, ce n'est pas toujours facile.

Nous allons essayer de mieux comprendre ce qui se passe et donc pouvoir donner des pistes pour accompagner ces adultes en devenir, pour mieux « tenir au bateau » et repérer ceux qui ont besoin d'aide, par exemple des adolescents systématiquement agressifs dans la relation avec les autres sont souvent des adolescents en souffrance.

Loin de nous l'idée d'avoir la prétention de tout connaître de l'adolescence et de ses enjeux et de vous livrer des recettes toutes faites pour faire face à l'adolescence. Elles n'existent pas, car cette période de la vie est d'une extrême complexité.

Autant d'adolescents pour autant d'adolescences différentes. De plus, nous essaierons d'éviter le piège des discours culpabilisants du style "il n'est pas facile d'être parents aujourd'hui" ou "quand on est parents, on fait avec l'enfant que l'on a et on fait bien comme on peut, pas toujours comme on veut".

Non seulement il n'existe pas de recette, mais il n'existe pas non plus de vérité absolue, mais davantage un besoin de communiquer et d'échanger sur les comportements et habitudes des adolescents pour essayer de mieux les accompagner.

Ce thème très large de l'adolescence et des enjeux relationnels qui en découlent est passionnant et nous avons choisi de l'aborder sous un angle élargi, car plus qu'une crise de l'adolescent, c'est une crise de la famille qui se joue à cette période complexe de l'existence.

Pour développer cela, nous évoquerons les cycles de vie dans la famille, ce qui nous amènera à rappeler les fondements de la personnalité chez l'individu, puis nous verrons ce que l'entrée dans cette "crise" peut provoquer chez l'adolescent et comment cela résonne dans son entourage.

Évolution de la famille et de la place de l'enfant

- Le mythe de la famille nucléaire



- Les transformations dans la représentation de l'enfant au sein de la famille

La famille a énormément évolué au cours du siècle dernier.

C'est Emile Durkheim, sociologue qui a conceptualisé les transformations de la famille et a mis en avant la notion et surtout le mythe de la famille nucléaire sur lequel on s'appuie encore aujourd'hui (le père, la mère et les enfants). Depuis, de nouveaux modèles familiaux ont vu le jour : famille monoparentale, homoparentale, familles recomposées, famille d'accueil... et la place de l'enfant dans la famille a également beaucoup changé, passant d'un statut utilitaire à un statut de personne.

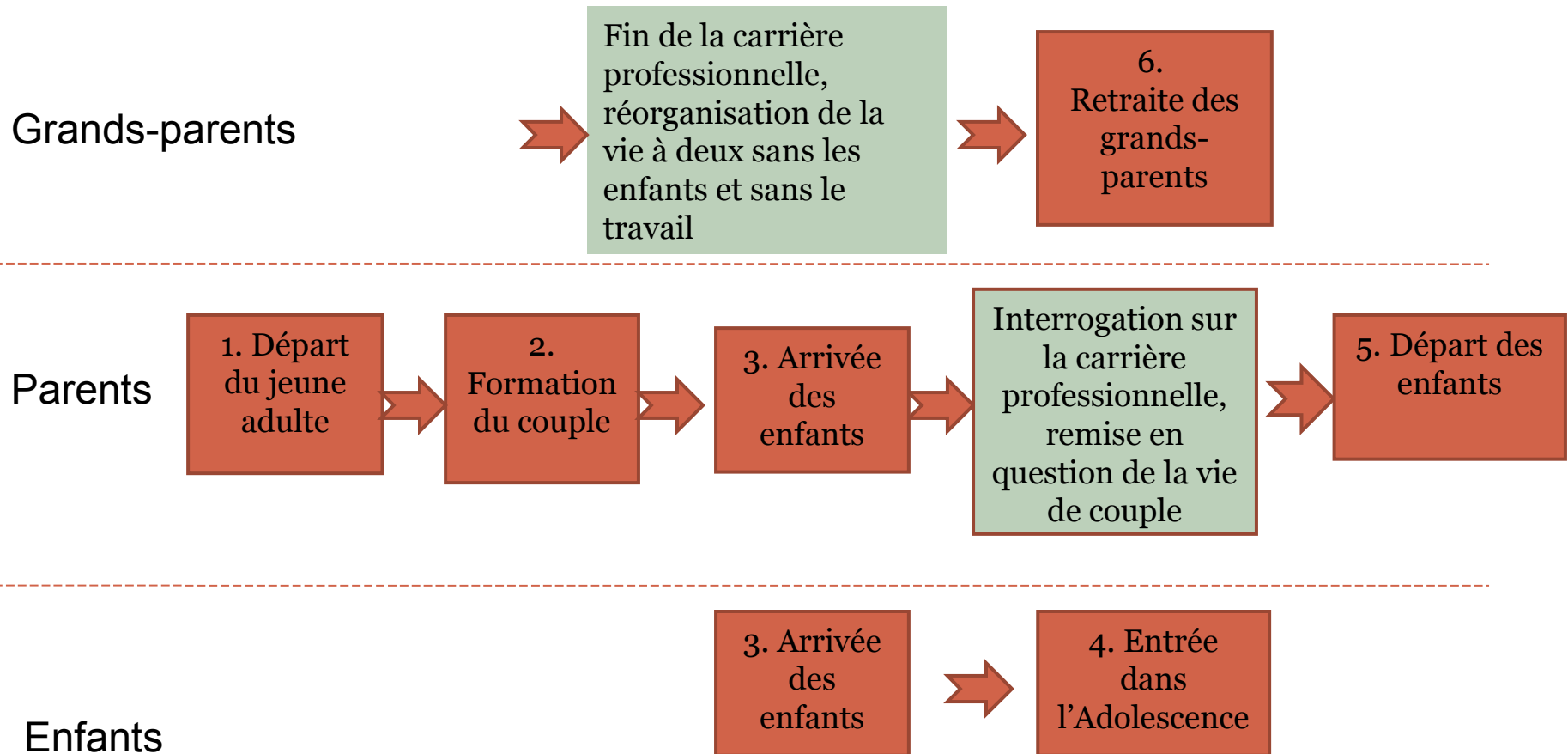
Françoise Dolto a beaucoup contribué à cette considération, en développant le fait que l'enfant a très tôt des capacités pour comprendre le monde qui l'entoure. L'enfant est donc aujourd'hui perçu comme une personne à éduquer, une personne à élever. Élever au sens d'aider à grandir, mais aussi au sens d'élever son esprit, de l'amener à penser par lui-même.

Ainsi donc, le rôle des parents a également beaucoup évolué. Par conséquent, les modèles et les repères éducatifs sont bouleversés et il se passe ce que nous pourrions nommer un "conflit de génération". Les parents ne peuvent pas s'appuyer sur leur propre adolescence pour "comprendre" leur ado, parce que celui-ci n'a pas la même adolescence que celle que ses parents ont eu.

Mais n'est-ce pas ce qui se joue à chaque génération ? Comment alors se comprendre lorsqu'on n'a pas les mêmes références ? Comment parents et adolescents peuvent-ils se trouver, se rencontrer ? C'est ce que nous allons développer à travers notamment la notion de cycle de vie.

Les cycles de vie dans la famille

-> superposition des générations



Ce concept de cycle de vie a été élaboré dans les années 1980. Les cycles de vie correspondent aux grandes étapes de la vie d'un individu ou d'un groupe. Au cours de chacun des cycles, il y a des défis émotionnels à relever. La façon dont chacun va vivre et négocier ces défis va nécessiter des réorganisations familiales et ces réorganisations vont avoir un impact sur le vécu au niveau de l'individu, du couple et de la famille.

Boldrick & Carter distinguent 6 étapes dans les cycles de vie :

1. Le départ de la maison du jeune adulte
2. La formation du couple
3. L'arrivée des enfants (et les évolutions scolaires et développementales en fonction de leur âge)
4. L'entrée des enfants dans l'adolescence
5. Le départ des enfants de la famille
6. La retraite des parents

Un 7ème cycle commence à voir le jour : L'accompagnement d'un ou des parents malades et/ou dépendants.

Il y a un phénomène de superposition des cycles de vie puisque chaque membre de la famille, à sa génération, se situe dans un cycle de vie, donc dans une problématique spécifique.

Ainsi, au moment de l'entrée dans l'adolescence de l'enfant, les parents sont, eux, dans une dynamique d'objectifs personnels d'évolution dans leur carrière professionnelle ou dans la connaissance d'eux-mêmes et les grands-parents entrent dans la retraite et doivent se réorganiser pour vivre de nouveau à deux, sans le travail.

Donc dans ces périodes, chacun est plongé dans des mouvements intra-psychiques qui lui sont propres que l'on peut considérer comme des étapes de maturation, ou de manière plus directe des "crises". Ce n'est donc pas uniquement l'adolescent qui est en crise, mais bien l'ensemble de la famille.

Comme vous le voyez sur le schéma (les flèches), au moment de chaque passage, il y a des remaniements identitaires, qui provoquent des "crises". Ces crises poussent chacun des membres de la famille à s'adapter et à se réorganiser sur un plan personnel, mais aussi groupal. A cela vient bien entendu s'ajouter l'adaptation aux changements sociétaux (angoisses liées aux crises mondiales, le marché du travail, l'espoir en l'avenir...).

Donc il y a effectivement un risque de projection des peurs et des angoisses des adultes sur les adolescents.

Les fondements de la personnalité

On ne devient pas adolescent du jour au lendemain.

L'adolescence est une étape dans le développement humain et le processus de maturation psychique. Cependant, la personnalité de l'individu se développe déjà dès les premiers mois et années de vie :

- de 0 à 18 mois : stade de l'intelligence sensori-motrice avec une exploration du monde et de soi-même sur les plans moteur et sensoriel.

- de 18 mois à 2 ans : développement de l'intelligence symbolique où l'enfant acquiert la permanence de l'objet, c'est-à-dire qu'il conçoit l'existence de l'objet ou des personnes même en-dehors de leur présence physique.

A cette période-là, le tout petit enfant est totalement dépendant de son environnement pour survivre que ce soit sur le plan matériel ou psychique. C'est le stade également des interactions précoces où vont s'installer les liens d'attachement.

La qualité de ces liens permettra à l'enfant plus tard d'aller vers les autres et de créer des liens avec eux. C'est principalement la nature et la qualité des réponses des parents aux sollicitations de l'enfant qui va déterminer si l'enfant est attaché de façon sécuritaire ou insécuritaire.

C'est à ce moment-là que se pose une grande partie des bases de la confiance en soi. Il s'agit également d'une période **d'indifférenciation qui mènera progressivement à l'individuation** où l'enfant

commence à s'intégrer comme étant un individu à part entière. Il se met également en place une relation éducative entre l'enfant et son parent et une relation de pouvoir, voire de domination. Relation que l'on nomme asymétrique où, pour

faire simple, l'un donne des ordres et l'autre obéit.

- de 2 ans à 7-8 ans : développement de l'intelligence pré-opératoire

A ce stade, l'enfant découvre progressivement le monde qui l'entoure, grâce à ses explorations et à ses propres expériences. Mais aussi grâce à la confiance que lui font les adultes autour de lui et à la liberté qu'ils lui laissent pour

faire ses propres expérimentations.

- de 7-8 ans à 11-12 ans : stade des opérations concrètes, entrée dans les apprentissages ++ (acquisition de la théorie de l'esprit et prise en compte du point de vue de l'autre, car accès à l'abstraction)
- A partir de 12 ans : stade des opérations formelles avec mise en place du raisonnement hypothético-déductif (assimilation progressive des conséquences des actions)

Ces découvertes sont renforcées par les adultes qui permettent à l'enfant de consolider l'idée qu'il se fait du fonctionnement de son environnement et du monde plus largement. Sur le plan psychologique, l'enfant s'identifie à ses parents et à leur fonctionnement. Cependant, tous ces changements entraînent nécessairement et implicitement une évolution des relations intra-familiales qui peut se décomposer ainsi :

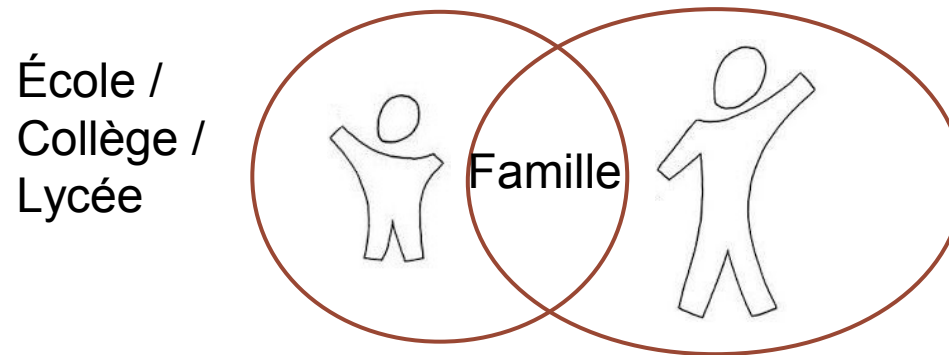
- Avant l'entrée à l'école, l'enfant fixe toute son attention sur sa sphère familiale : son papa, sa maman, éventuellement sa fratrie.



Avant l'entrée à l'école

- A l'école maternelle, l'enfant se détache peu à peu de ses parents et il expérimente non sans encombre les premières relations avec les pairs. La sphère familiale reste sécurisante et privilégiée.
- A l'école primaire l'entrée dans les apprentissages va être au cœur du processus de maturation psychique. L'enfant confronte ce qu'il apprend à l'école avec ce qu'il reçoit et vit dans son univers familial.
- Au collège, la puberté, l'image de soi, le besoin d'appartenance à un groupe sont centraux, ainsi que la découverte de l'autre. Les pré-adolescents découvrent l'autonomie et amorcent un processus de différenciation avec leur environnement familial.

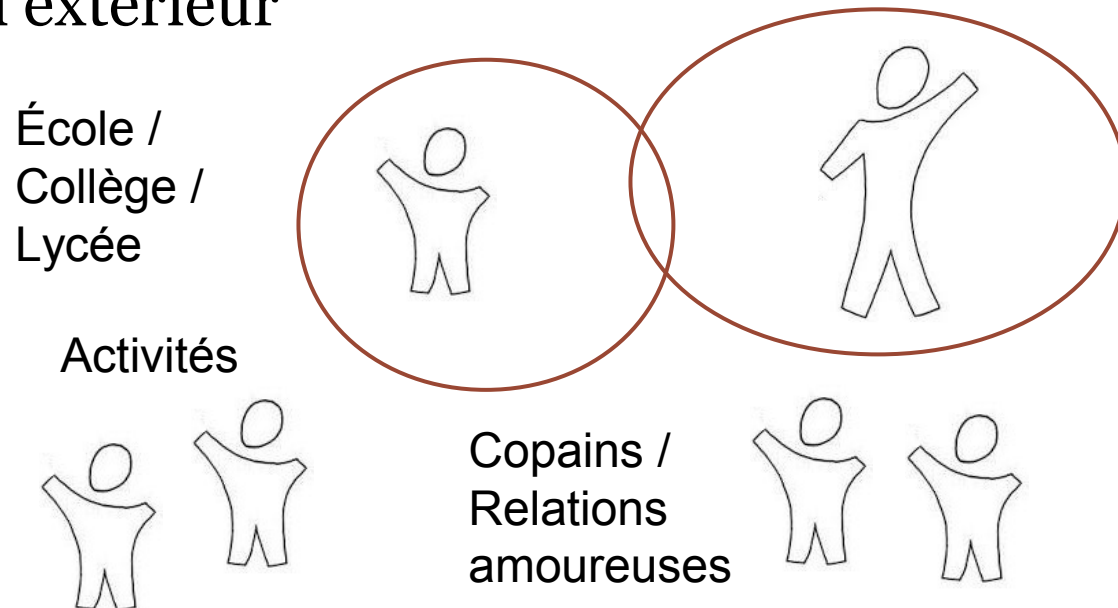
Ouverture vers l'extérieur



- Au lycée ou après le collège s'installe la découverte sexuelle de et avec l'autre, et les questions existentielles concernant l'avenir se mettent en place. L'adolescent qui fait partie d'un groupe doit y affirmer sa personnalité, son sens critique se développe et il se différencie de plus en plus de son entourage.

En bref, vous l'avez compris toutes ces années participent à construire l'individu et amorcent un processus de différenciation, qui se traduira à l'adolescence par un processus de distanciation. Donc entre le collège et le lycée s'installe cette période tant redoutée : "l'adolescence".

Ouverture vers l'extérieur



L'adolescence

➤ Définition :

Période développementale qui se situe entre l'enfance et l'âge adulte, qui s'étend de la puberté à l'indépendance.

Le conflit intrapsychique se situe entre le désir de rester enfant et le besoin de devenir adulte.



A cette période, il y a un deuil de soi à faire, le deuil de l'enfant que l'on était et de la relation que l'on avait avec ses parents.

Ce passage prend du temps et il est actuellement difficile d'en préciser les limites. En général la puberté commence vers l'âge de 10 ans chez les filles et de 12 ans chez les garçons. La fin de l'adolescence est difficile à estimer mais semble se situer entre 17 et 20 ans, au moment où l'adolescent part du lieu familial, en général au moment de l'entrée dans les études supérieures.

Aujourd'hui, il y a moins de marqueurs sociaux instaurés comme rites de passages comme le service militaire, le mariage aux alentours de 20 ans... Donc moins de repères sur l'âge d'entrée dans "l'âge adulte". Nous parlons de l'adolescence qui commence de plus en plus tôt, mais aussi de celle qui se poursuit dans l'âge adulte avec la naissance des "Tanguy".



L'adolescence

- **L'adolescent, une personne à part entière**
- **L'adolescent et ses compétences**

A cette période, riche en mouvements intra-psychiques, peuvent se déclarer des pathologies. Cependant, les chercheurs estiment à environ 85 % le nombre d'adolescences qui se déroulent sans crise aiguë. Les 15 % restant se déroulent avec difficultés comportementales ou développement de pathologies. On observe que dans ces cas-là, le rapport de domination omniprésent, le dialogue inexistant, le mal-être et les passages à l'acte sont les marqueurs d'une adolescence douloureuse. En ce qui concerne les 85 %, cela ne signifie pas qu'il n'y a aucun problème, aucun conflit, mais que l'adolescent évolue dans cette période de la vie de façon plutôt sereine et parvient à gérer les métamorphoses physiques et psychologiques grâce aux ressources qu'il développe pour y faire face.

L'adolescence est une période complexe du développement de l'individu, notamment du fait des transformations qui s'opèrent : le corps change, la puberté s'installe, la pensée s'autonomise, dans le sens qu'elle se détache de celle des parents. La relation aux autres et à la famille se modifie. Riche en bouleversements psychiques, l'adolescence permet de se structurer en tant qu'individu autonome. Pour cela, l'adolescent a besoin d'expérimenter, de sentir et de trouver ses propres limites. C'est pourquoi il va changer régulièrement de look, de coiffure, d'attitude, il se cherche. Cela peut favoriser des difficultés d'acceptation de l'image de soi par rapport aux autres et des pathologies telles que l'anorexie, la boulimie, peuvent se développer.

L'ado qui a besoin de trouver ses limites peut se mettre en danger, prendre des risques, consommer de l'alcool ou des substances qui modifient ses perceptions. A cette période de l'adolescence, il y a un décalage entre les sensations et l'expression en mots de ces sensations.

L'adolescent est d'abord dans l'expérimentation, dans les sensations avant d'être dans l'intellectualisation. Pour accéder à cette mentalisation, il a besoin de l'appui d'adultes autour de lui. Il est normal que l'adolescent oscille entre des périodes d'intense exaltation et des périodes plus dépressives puisqu'il est dans un vécu de l'immédiateté. C'est parfois à cet endroit que se situe le décalage entre le ressenti des parents et celui de l'adolescent. Ainsi, pour les parents et les professionnels de l'adolescence, le défi de cette période est d'accompagner et d'aider les adolescents à devenir eux-mêmes, c'est-à-dire un jeune adulte. On part donc du postulat que l'adolescent est une personne à part entière; qu'il est doté de compétences. Il est donc important, en tant qu'adulte, de savoir repérer les compétences de l'adolescent, de les stimuler et de les valoriser. J'ai bien dit "l'adulte" et non pas "les parents", car ils ne sont pas toujours les plus à même d'accompagner leur adolescent. Ils ont parfois besoin d'être entourés de professionnels du milieu scolaire, du milieu médical, des activités extra-scolaires pour être soutenus dans leur parentalité... Michel Fize, sociologue met en avant que l'adolescent peut posséder des compétences, des savoirs, des engagements que ses parents n'ont pas et qu'il est important que ceux-ci le reconnaissent, pour favoriser la construction de sa confiance et de son estime de soi.

Toujours selon Michel Fize, il est extrêmement important qu'une relation plus égalitaire tende à s'installer entre parents et adolescents, afin que celui-ci sente que sa parole a un poids et qu'elle peut être entendue par les adultes. Il nous livre ceci : "La relation [asymétrique] de pouvoir qui s'était installée dans l'enfance doit peu à peu laisser place au dialogue et à la confiance pour assurer un sentiment d'existence à l'adulte en devenir. Car oui, l'ado n'est pas juste un ado, c'est bien un adulte en devenir et qui mieux que les adultes peuvent le guider, l'aiguiller sur ce chemin sinueux qu'est la vie d'adulte ?"

L'adolescence

Dominique BESNARD (*Aider l'adolescent à être soi*)

Directeur du département Politiques et Pratiques Sociales des Ceméa (Centre d'Entraînement aux Méthode d'Éducation Active)

« [L'adolescent est] une bien belle personne, attirante, attrayante, déroutante, questionnante, qui nous intime en quelque sorte, nous les parents, nous les éducateurs, d'**inventer nos attitudes et nos réponses**, et nous rappelle à chaque assaut de sa part la place qui est la nôtre, celle de l'adulte, que nous devons occuper ou que nous devrions occuper, adulte assurant, rassurant, que nous nous devons d'être."

Vous avez dit crise ?

Qu'est-ce que la crise ? En premier lieu, il faut savoir que la crise n'est pas toujours synonyme de "catastrophe" et de "fin du monde". En effet, la crise permet toujours d'apporter du changement et de faire évoluer l'individu ou le groupe au sein duquel il évolue. Elle peut se résumer ainsi : un déséquilibre qui oblige l'individu à trouver ses propres ressources pour y faire face, pour parvenir à un nouvel état d'équilibre.

Si l'on entend le mot crise dans son sens étymologique grec originel, c'est-à-dire celui de *krisis*, on obtient une toute autre vision de la crise qui signifie "décision", "moment charnière", "moment du choix".

La crise dite "d'adolescence" est donc une période de déséquilibre chez l'enfant qui grandit. Durant cette crise, s'installe le rapport aux autres, à l'amour et à soi. L'adolescent a donc besoin du conflit pour affirmer sa personnalité. "Assumer ce conflit peut être difficile pour les parents dont le rôle est de mettre des limites claires, alors que leur propre adolescence est réveillée par ce miroir que les enfants leur tendent."

L'adolescence de son enfant pourrait donc être un miroir de soi ?

Miroir, Miroir...

➤ L'effet miroir :

Quand l'enfant-adolescent vient réveiller l'adolescent en l'adulte

« Aider l'adolescent à être soi, pour les adultes que nous sommes, parents, éducateurs, **c'est s'interroger sur nous-mêmes** » D. Besnard

➤ La loyauté :

La loyauté implique de faire passer une relation ou les intérêts d'une personne ou d'un groupe avant ceux des autres ou de soi-même. Cette notion évoque la droiture d'une personne, sa capacité à tenir ses engagements, à se conformer aux règles.

La loyauté nous amène à faire des choix et c'est de là que naît le **conflit de loyauté**.



Crise de l'adolescent ou crise de la famille ? Les résonances chez les parents

Reprenons les paroles de Dominique Besnard dont nous avons parlé tout à l'heure. "Aider l'adolescent à être soi, pour les adultes que nous sommes, parents, éducateurs, c'est s'interroger sur nous-mêmes." Il ajoute qu'"aider l'adolescent c'est d'abord être là, pour tenir physiquement, et contenir psychiquement. Pour favoriser l'échange et la libre circulation de la parole."

Aider l'adolescent, c'est s'interroger sur nous-mêmes, c'est-à-dire se poser des questions à soi telles que : Que me renvoie cet adolescent devant moi ? Quelle part de moi vient-il réveiller ? Quelles valeurs vient-il questionner ? Quelles sont mes attentes envers cet adolescent ? Comment je vis ma parentalité depuis son arrivée dans la famille ?

En foyer d'accueil d'urgence pour adolescents, nous proposons des entretiens familiaux. Au fil des séances, nous nous apercevions qu'inconsciemment l'adolescent, par ses comportements, "amenait" ses parents à s'interroger sur eux, sur leur fonctionnement et sur leurs difficultés. Par conséquent l'attention se décentrait progressivement de lui pour amener les parents à réfléchir sur eux-mêmes.

A cette période, deux éléments psychologiques se rejouent : l'écart entre l'enfant idéal et l'enfant réel, écart que les parents ont déjà vécu au moment de la venue au monde de l'enfant ; et l'acceptation de la différenciation, de l'autonomisation, et du détachement de l'enfant de ses parents, que les parents ont déjà plus ou moins bien vécu au moment de l'entrée à l'école. Tout cela, se situe au niveau des parents...

Au niveau de l'adolescent, à cette période, il va inconsciemment remettre en question les modèles, les valeurs portés par la famille et son environnement. Il amène alors souvent ses parents et même ses grands-parents à revisiter leur propre histoire, à déconstruire les mythes et parfois à faire parler les secrets de famille. En clair, l'adolescent, par son comportement ou ses questions vient remettre en question les mythes et l'histoire familiale. L'objectif pour lui est de trouver son identité au sein d'une famille à laquelle il se sent appartenir, mais en même temps dont il souhaite se détacher en questionnant certaines valeurs. Il faut donc que l'adolescent compose avec les loyautés familiales (c'est-à-dire le respect de certaines valeurs et engagements) et ses propres aspirations... (cf. un exemple flagrant du conflit de loyauté : le film La famille Bélier)

La loyauté se définit comme une forme préférentielle d'engagement. Elle implique de faire passer une relation ou les intérêts d'une personne ou d'un groupe avant ceux des autres ou de soi-même. Cette notion évoque la droiture d'une personne, sa capacité à tenir ses engagements, à se conformer aux règles. C'est donc la confiance qui est au cœur du concept de loyauté. Elle nous amène à faire des choix et c'est de là que naît le conflit de loyauté.

Les conflits

Plusieurs niveaux de conflits :

- L'adolescent et ses pairs
- Les parents



Il y a plusieurs niveaux de conflits. Ce n'est pas parce qu'on n'est pas d'accord que l'on est obligatoirement en conflit.

- au niveau de l'adolescent lui-même : Les principaux conflits que vit l'adolescent ne sont peut-être pas ceux avec l'extérieur, mais bien les conflits intra-psychiques menant à des questions existentielles : qui suis-je ? pourquoi suis-je là ? à quoi je sers ? Pour cela, il a besoin de rechercher et de trouver une communauté et donc des gens avec lesquels partager les valeurs dans lesquelles il croit. A l'adolescence, se développe un enjeu psychologique majeur qui est l'identification (non plus aux parents, comme quand il était tout petit, mais aux pairs), c'est pourquoi les ados éprouvent le besoin de se retrouver en groupe, en bande, pour sentir leurs semblables et affirmer leur identité. Le doute est également une caractéristique de l'adolescence, donc normal. C'est le doute qui permet à l'adolescent de développer son esprit critique, mais pour cela il a besoin de confronter son avis, sa parole à celle des adultes. D'où l'importance d'espaces pour dialoguer, pour échanger, pour débattre.

A ce propos, Winnicott nous dit ceci : « Laissons les jeunes changer la société et montrer aux adultes la manière de voir celle-ci d'un œil neuf. Mais quand un jeune lance un défi, il faut qu'il y ait un adulte pour relever ce défi. »

Les conflits peuvent également se situer entre les adolescents eux-mêmes et mettre à mal le respect mutuel. Les adultes entourant les adolescents et témoins de ces conflits ont le devoir d'y répondre, soit par la sanction, soit par le dialogue, mais avant tout par la symbolisation, c'est-à-dire par la mise en place d'espaces et de lieux dédiés à la parole autour de ces conflits. Parmi les problématiques les plus graves on trouve le racket et le harcèlement moral et/ou physique. Ces problèmes sont complexes car très difficiles à repérer par les adultes. Pour y faire face, une collaboration entre professionnels doit être au maximum recherchée et mise en place. Les espaces d'échange ou les jeux de rôles par exemple, qui peuvent être mis en place en classe, dans le cadre d'une réflexion sur le respect de soi et des autres, sont d'excellents outils pour favoriser la prise de conscience de certains comportements.

L'adolescence est également une période où se renforce l'estime de soi.

● Estime de soi

L'estime de soi est composée : du sentiment d'appartenance (à une famille, à un groupe), du sentiment de compétence (ma parole a un poids, on m'écoute, on m'entend), de la connaissance de soi (je fais mes propres expériences pour mieux me connaître) et de la confiance en soi (je me sens solide et armé pour affronter la vie et ses difficultés).

Revenons aux différents niveaux du conflit :

- au niveau parental : nous l'avons vu, l'adolescent renvoie l'adulte à sa propre histoire, mais les adolescences passées et actuelles ne sont pas superposables, pas comparables.

Ce qui est sûr, c'est que l'adolescent a besoin d'être en conflit avec ses parents ou les représentants de l'autorité pour pouvoir se confronter à lui-même et affirmer son identité et sa place dans la famille mais plus globalement dans la société. Mais pour cela l'adolescent a besoin de faire face à des adultes solides et à tout ce qu'ils représentent (autorité, règles, limites).

Le conflit se situe également dans les attentes mutuelles : les parents disent à leur ado : tu ne dois pas être ou faire comme cela ; les ados disent à leurs parents : vous êtes comme ça et je ne veux pas (ou plutôt plus) vous ressembler.

Avec les changements morphologiques, et l'apparition de la puberté, de nouvelles modalités relationnelles entre adolescents et parents se mettent en place. Le rapport parent-ado est moins lié au pouvoir, mais devient progressivement plus égalitaire. Marcel Rufo, pédopsychiatre, parle d'un changement radical dans le positionnement des familles face à leurs enfants : "on est passé de "je t'éduque" à "je cherche à te comprendre"". Cela favorise le dialogue entre parents, grands-parents et adolescents et mène à une autre façon de concevoir la famille.

Les problématiques adolescentes

- De quelle nature sont-elles ?
- Quand faut-il s'inquiéter ?
- Quand faut-il consulter ?
- Importance des tiers extérieurs

Les conflits

- Importance du respect :
 - Mettre en place des lieux et espaces dédiés à la verbalisation



Il y a de nombreux sujets sur lesquels parents et adolescents peuvent être en conflit : la sexualité, les relations interpersonnelles, la consommation de tabac, alcool, drogues, les sorties, l'usage d'internet... Ces sujets peuvent amener les parents à s'inquiéter et peuvent leur laisser un sentiment d'incompréhension et d'impuissance. Quand faut-il commencer à s'inquiéter ? Un document à destination des parents et des professionnels est disponible sur le site du ministère de la santé et donne quelques pistes pour repérer les difficultés ou le mal-être chez l'adolescent. Il s'intitule "Souffrance psychique et troubles du développement chez l'enfant et l'adolescent". Parmi les principaux signes d'alerte, on repère l'isolement, le repli sur soi, l'absentéisme à l'école, la somatisation... Il faut commencer à s'inquiéter lorsque les manifestations cliniques durent dans le temps et qu'elles tendent à s'aggraver avec le temps.

L'isolement de l'adolescent peut conduire à un isolement et une impuissance des parents. Lorsque les troubles sont repérés les parents ne sont pas toujours les mieux armés pour y faire face. Ils doivent absolument être entourés : d'abord par l'entourage familial et amical, puis par l'environnement scolaire, au sein duquel ils peuvent trouver des ressources : les enseignants et professeurs, l'IDE, le psychologue scolaire, puis si besoin auprès du médecin traitant, du psychologue en libéral ou en CMP, des psychiatres au besoin, des associations... L'adolescent peut aussi créer des liens de confiance avec l'un ou l'autre de ces professionnels, il est important de préserver ce lien. Pour cela il faut donc éviter le piège du clivage entre ces lieux et l'environnement familial. Parents et professionnels des écoles ou du collège doivent œuvrer ensemble pour tenter de mieux accompagner l'adolescent. Attention, cela ne veut pas dire que les professionnels vont avoir une réponse immédiate, mais qu'ils vont travailler en réseau pour mobiliser leurs compétences.

Un dernier point, il ne faut pas minimiser les adolescences qui en apparence "se passent bien", sans cris, sans conflits. En soi, cela n'est pas pathologique, mais on peut s'interroger sur l'intégration du processus de différenciation et de distanciation du milieu familial pour la suite du parcours de l'adolescent. Dans ce cas, il est nécessaire que l'adolescent se confronte aux familles de ses copains, qu'il sorte à l'extérieur du noyau familial.

Les problématiques adolescentes

- De quelle nature sont-elles ?
- Quand faut-il s'inquiéter ?
- Quand faut-il consulter ?
- Importance des tiers extérieurs

Trouver du soutien dans les environs

- L'entourage, l'équipe éducative et médicale de l'établissement scolaire (enseignants, infirmière scolaire,...)
- Les professionnels libéraux du secteur: médecin généraliste, psychologue,...

- **CMPP (centre médico-psycho-pédagogique)**

Champagnole 10 rue général Leclerc – 03.84.52.09.96 avec infirmière en psychiatrie, psychologue, psychiatre (financièrement géré par l'assurance maladie, à l'origine c'est un centre associatif)

- **CMP Champagnole (centre médico-psychologique)**

Champagnole - impasse du souvenir – 03.84.82.83.70 budget hospitalier avec équipe de l'hôpital de Saint Ylie, avec infirmière en psychiatrie, psychologue, psychiatre

- **Planning familial**

Champagnole

- **Résado (12 à 20 ans)**

Pontarlier -71 a rue de Besançon – 03.81.46.87.12

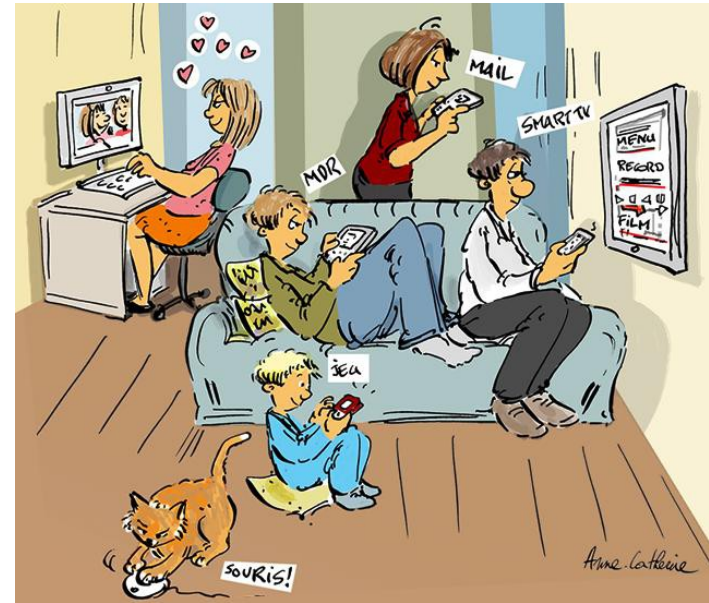
Normalement destiné aux habitants du Doubs, mais font des exceptions. Prise en charge adolescent avec leur famille, équipe multidisciplinaire (présents aussi : nutritionniste, avocat, conseillère d'orientation, éducateur...) puis dans les cas les plus graves, l'hospitalisation en psychiatrie, voir pédo-psychiatrie

- Pontarlier : toutes les structures disponibles sont répertoriées dans « le guide pratique des structures d'aide à la jeunesse » sur internet



Quelques pistes :

- Considérer l'adolescent comme une personne à part entière et un adulte en devenir
- Savoir reconnaître les compétences de ses enfants
- Ecouter l'adolescent en nous et comprendre ce que nous renvoie l'adolescent devant nous



- L'importance de la communication familiale
=> **Aider l'adolescent à être lui-même**

Pour terminer et compte tenu de tout ce que nous avons évoqué ce soir, nous pouvons d'ores et déjà dégager quelques éléments de piste pour "rester accroché au bateau", c'est-à-dire accompagner et vivre mieux cette période complexe de l'existence. La première chose à retenir, c'est que l'adolescent est une personne à part entière et un adulte en devenir. Pour renforcer sa confiance et son estime de lui-même, il a besoin de se confronter à l'adulte, pas uniquement à ses parents, mais aux adultes, marqueurs de l'autorité et des règles sociales. Du côté des parents, il est important d'intégrer le décalage générationnel et d'éviter de comparer leur adolescence à celle que vit leur adolescent actuellement, en tenant compte des transformations sociétales, et des changements de représentations familiales. En bref, s'intéresser à ce qu'ils vivent et à la manière dont ils le vivent, avec les moyens actuels qui permettent, notamment avec internet, à l'image et à l'information de circuler à très grande vitesse. Au niveau des adultes qui entourent les adolescents, il faut inventer des moyens (la négociation par exemple) de renforcer leurs compétences, c'est-à-dire leur permettre d'apprendre des choses pour eux mais aussi sur eux et accepter qu'ils sachent des choses qu'en tant qu'adulte on ne sait pas forcément (leurs compétences en matière d'informatique par exemple). En effet, ce sont les rencontres, les activités, les adultes extérieurs (au collège, au lycée, les amis de la famille...) et ses propres expériences qui vont favoriser les échanges et le confronter à sa pensée, et à affirmer sa personnalité.

En cas de problématique sévère, il est nécessaire d'introduire du tiers dans la relation avec l'adolescent, de ne pas rester seul face aux difficultés et d'ouvrir le dialogue et le débat avec les professionnels et entre professionnels.

En conclusion...

- « Les 7 besoins capitaux des adolescents » selon Michel Fize

L'Espoir

La Confiance

Le Dialogue

La Responsabilité

L'Autonomie

L'Affection

La Sécurité

Merci de votre attention...

"Nul ne peut être heureux s'il ne jouit de sa propre estime"

- J.-J.Rousseau -

... Place à vos interrogations...

Références et documentation

- Références bibliographiques et numériques :

Ancelin-Schützenberger, A., *Aïe, mes aïeux*, La Méridienne, 2009.

Ausloos, G., *La compétence des familles - temps, chaos, processus*, Erès, 2012.

Calin, D., *Quelques repères en psychologie de l'enfant et du pré-adolescent*,
<http://dcalin.fr/cerpe/cerpe09.html>

Dessez, P., *Prévenir les vulnérabilités et renforcer les compétences des adolescents*, in Rencontre adolescents CEMEA Aurillac, 2008.

Serres, M., *Petite Poucette*, Le pommier français - collection Manifestes, 2012.

Thérizols, A.-C., *Crise d'ado : la fin d'un mythe ?*, in Le cercle psy, 21/06/2013.

Souffrance psychique et troubles du développement chez l'enfant et l'adolescent www.sante.gouv.fr

- Documents audio et vidéo :

One minute puberty : <https://www.youtube.com/watch?v=zCxxLY73nBE>

Pommereau, X., *Le malaise des adolescents, "crise des limites"*,

<http://education.francetv.fr/videos/le-malaise-des-adolescents-crise-des-limites-v108785>

Réécouter l'émission Service Public sur France Inter :

<http://www.franceinter.fr/emission-service-public-les-jeunes-cette-tribu-etrange-pourquoi-ne-les-comprend-on-pas>

- Documentation INPES

Comment ça va ?

Questions d'ados

Bien manger et bouger