

## Parents d'adolescents : Comment prévenir des jérémiades ?

Extrait du bulletin communal de mars 2003

**L**es adolescents transforment-ils inévitablement leur cocon familial en un champ de bataille ? Les parents doivent-ils subir cela avec résignation ou, au contraire, peuvent-ils réagir ? Voici quelques conseils qui permettront aux parents de vivre en harmonie avec leurs adolescents.

L'adolescence est la phase de transition durant laquelle le jeune n'est plus un enfant, mais n'est pas encore un adulte. L'adolescent voit son corps se transformer et doit trouver un nouvel équilibre psychique. Il doit découvrir sa propre identité et se percevoir d'une autre manière.

Tous ces changements entraînent une grande tension ! En premier lieu, pour l'adolescent, mais aussi, souvent, pour la famille. Au cours de cette évolution, le jeune se pose des questions sur tout : « Qui suis-je ? » « Que vais-je faire de ma vie ? » Il remet en question les règles des parents. Il sonde et teste les limites. Il s'indigne souvent sur la façon dont il est traité (comme un bébé!). Pourtant, afin de garantir sa sécurité et son bien-être, un adolescent a aussi besoin de structure et d'attentes clairement définies.

Dans notre monde complexe, les jeunes sont chaque jour confrontés à des tentations telles qu'alcool, cigarettes, drogue, médicaments et sexe. Un climat ouvert et réconfortant, associé à des règles raisonnables, constitue la meilleure protection contre les comportements à risques.

N'évitez pas les thèmes difficiles. Pour en parler, utilisez les reportages dans les médias comme point de départ. Mais veillez

à être bien informés à propos des sujets et de leurs risques.

### **Etat d'esprit positif !**

Nous vous conseillons d'aider les jeunes à trouver des activités qui peuvent enrichir leur vie. L'influence des amis peut être vécue comme une menace par les parents. Pourtant, le fait que les jeunes créent leur propre réseau social est quelque chose de positif. Encouragez-les à amener leurs amis à la maison et ne considérez pas ces derniers comme des concurrents.

La réaction des parents dépend dans une grande mesure de la manière dont ils interprètent le comportement de l'adolescent. Soyez donc bien informés. Les sautes d'humeur, par exemple, sont un phénomène typique de l'adolescence. Afin d'éviter les discussions violentes, il est important que les parents ne se laissent pas surprendre par ces changements d'humeur. Sachez garder votre sang-froid. Parfois, il est préférable de vous effacer et d'écouter l'adolescent. Cette attitude peut se révéler plus productive que de faire la morale.

Et si vous voulez malgré tout exprimer votre inquiétude, faites-le toujours sans condamner l'adolescent. Les critiques doivent plutôt porter sur un événement ou un comportement particulier, que sur sa personne. Des critiques toujours négatives suscitent l'hostilité ou l'indifférence.

Pour terminer, nous conseillons aux parents de garder leur énergie pour des choses qui le nécessitent vraiment. Ainsi, en cas de comportement destructeur, ne cédez pas. Mais fermez un œil sur le reste. Sans quoi, vous risquez de vous engager dans une lutte sans fin dont personne ne sortira vainqueur.

*Conseils de la Fédération*