

VALÉRIE GUIBBAUD

Avec la collaboration de Kaila Rodrigue, D. Psy.

QUAND MON ADO DÉRAPE

Guide de survie
pour parents démunis

1

**Des histoires vécues
et un regard nouveau
sur l'adolescence**

Voici des récits de parents, des histoires toutes différentes qui ont comme point commun un ado qui dérape. Problèmes de consommation, de santé mentale, d'itinérance, trouble de l'attachement, trouble d'apprentissage, délinquance, prostitution, mensonges, intimidation, automutilation, violence, et quoi encore? Malgré les difficultés rencontrées, ces parents bienveillants continuent d'espérer.

Entrelacées dans ces récits, et dans le but de vous outiller pour aborder les multiples mécanismes de l'adolescence, Kaïla Rodrigue propose des pistes de compréhension et des solutions afin que nous puissions changer de vision, de croyances, tout en adoptant de nouveaux modes d'intervention auprès de nos adolescents.

L'ADOLESCENCE, TOUT UN PHÉNOMÈNE

L'adolescence est une période de transition entre l'enfance et l'âge adulte qui est marquée par des transformations profondes sur les plans physique, émotionnel et social. Bien que plusieurs auteurs m'aient inspirée dans la création de l'approche «Croître», Daniel Siegel et Gordon Neufeld sont ceux que je souhaite mettre de l'avant dans ce livre.

Le Dr Daniel Siegel est un psychiatre américain reconnu pour ses contributions dans les domaines de la neurobiologie interpersonnelle et de la psychothérapie. L'approche de Siegel met l'accent sur la manière dont les expériences interpersonnelles influencent le développement du cerveau, en particulier pendant l'enfance et l'adolescence. Il est surtout connu pour son concept de *mindsight*, qui désigne la capacité de comprendre ses propres processus mentaux et ceux des autres, permettant ainsi une meilleure régulation émotionnelle et des relations interpersonnelles plus saines.

Son ouvrage *Le cerveau de votre ado (The Teenage Brain)* explore spécifiquement le développement cérébral au cours de l'adolescence, mettant en lumière les transformations du cerveau qui influencent le comportement, les émotions et les prises de décision des jeunes. Siegel souligne que comprendre ces processus peut aider les parents et les éducateurs à mieux accompagner les adolescents dans cette période cruciale.

Selon lui, la période de l'adolescence s'étendrait de 12 à 24 ans. Il souligne que, bien que cette période soit traditionnellement perçue comme relativement courte, elle s'étire aujourd'hui de plus en plus dans nos sociétés occidentales en raison de plusieurs facteurs historiques et neuroscientifiques. Un des facteurs qui allongerait la période de l'adolescence est le fait que les attentes sociales ont évolué en raison d'un accès prolongé à l'éducation et d'une entrée plus tardive sur le marché du travail.

Sur le plan neuroscientifique, les recherches actuelles montrent que le cerveau continue de se développer jusqu'à environ 24-25 ans, en particulier le cortex préfrontal, qui joue un rôle clé dans la prise de décision, le contrôle des impulsions et la régulation émotionnelle. Certains auteurs suggèrent que des changements dans notre mode de vie moderne pourraient ralentir ce processus de maturation. Par exemple, le temps passé devant les écrans, la diminution des interactions en personne ou le fait que les jeunes aient moins de responsabilités pratiques pourraient limiter certaines expériences essentielles au renforcement de cette partie du cerveau. De plus, certaines études évoquent l'idée que le cortex préfrontal puisse continuer à évoluer jusqu'à environ 40 ans chez certains individus, bien que cela reste sujet à débat.

Ce prolongement de la période adolescente peut poser des défis uniques, car il retarde la pleine intégration des jeunes adultes dans la société. Un jeune sans but, sans mission, pourrait ressentir un vide ou un manque. Il aura l'impression d'être perdu, ce qui peut déclencher des dérapages.

Dans un registre similaire, Gordon Neufeld explore, dans ses travaux, les différents «rites de passage psychologiques» que traversent les adolescents pour trouver leur place dans le monde.

Le Dr Gordon Neufeld est un psychologue clinicien canadien reconnu pour son expertise en développement de l'enfant et en théorie de l'attachement. Son approche est profondément ancrée dans celle-ci, qui postule que la qualité des liens entre les enfants et leurs figures parentales ou éducatives est fondamentale pour le développement émotionnel et social. Neufeld met l'accent sur l'importance de maintenir une connexion sécurisée avec les enfants tout au long de leur croissance, même pendant l'adolescence, période où celle-ci est souvent mise à l'épreuve.

Neufeld note que les épreuves psychologiques auxquelles l'adolescent fait face sont cruciales pour le développement de sa maturité émotionnelle. Il est essentiel pour les parents de jouer un rôle de guide en accompagnant l'adolescent à travers ces étapes, sans toutefois forcer ou précipiter le processus de maturation.

En combinant les perspectives de Siegel et de Neufeld, il devient clair que l'adolescence est une phase longue et complexe, où le rôle du parent est non seulement d'accompagner et de soutenir, mais aussi de reconnaître l'importance des transitions que son enfant traverse. Comprendre et respecter ces processus est crucial pour aider l'adolescent à évoluer vers une autonomie véritable et un épanouissement durable.

Mon approche «Croître», que je vous ai annoncée précédemment, est développementale et holistique. Elle prend soin d'intégrer toutes les dimensions de l'humain, peu importe son âge, pour comprendre ce qui crée des blocages, des symptômes et ultimement des comportements dérangeants et des troubles. Elle aide à une prise en charge complète tout en priorisant les actions nécessaires dans l'instant présent pour soutenir la personne.

Pourtant, la réalité pour beaucoup de parents est souvent plus tumultueuse et déstabilisante que prévu. Au-delà des concepts et des théories, il y a le quotidien, avec ses frustrations, ses incompréhensions et ses défis. C'est là que le besoin de solutions concrètes et de ressources se fait cruellement sentir.

Émile

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours su ou plutôt senti que l'histoire qui m'unirait à mon fils n'aurait rien d'ordinaire, et ce, avant même sa conception. Je n'ai jamais appartenu à ce groupe de femmes fertiles à qui la maternité arrive de manière spontanée. Il a fallu que je la planifie cette grossesse tant désirée, que j'accepte d'entrer dans le système médical qui allait me permettre d'espérer qu'un jour, moi aussi, je deviendrais mère. Et puis, après quatre inséminations artificielles, c'est arrivé. Je portais pour la première fois la vie en moi. Neuf mois plus tard, c'est par césarienne qu'elle s'est enfin montré le bout du nez. On a dû provoquer mon accouchement, car mon garçon semblait trop bien à l'intérieur de moi pour en sortir. Ce détail, qui au départ me semblait anodin, est devenu un des traits principaux de la personnalité de mon fils : il allait avoir besoin de prendre son temps dans tout. Et ce, encore aujourd'hui ! Diagnostiqué TDA avec troubles anxieux à l'âge de sept ans, c'est avec des enjeux de taille qu'il allait devoir affronter sa vie.

Hypersensibilité, désorganisation, troubles d'apprentissage et anxiété sociale sont des mots qui ont marqué la petite enfance de mon fils et, par le fait même, nous, ses parents. Avec l'aide d'une travailleuse sociale, d'un ergothérapeute, d'une tutrice et

d'une orthopédaogogue, nous sommes arrivés à le maintenir à flot jusqu'à sa quatrième année du primaire. Puis, en 2017, notre noyau familial a explosé. Alors qu'Émile venait d'avoir neuf ans, il allait devoir apprendre à vivre en famille recomposée. Encore aujourd'hui, je suis incapable de raconter le moment où nous avons dû lui apprendre notre séparation. Je n'oublierai jamais sa réaction. Une vive douleur a déferlé sur son petit corps. Je le comprenais profondément, ayant moi-même durement traversé la séparation de mes propres parents. Changement d'école, d'amis, de ville, nouveaux beaux-parents, je savais ce qui l'attendait et je m'en sentais infiniment responsable. Pour contrer ce chagrin, j'ai tout fait pour lui rendre la vie la plus douce possible. Et puis la pandémie de COVID-19 est arrivée! Sa sixième année s'est terminée en queue de poisson et son entrée au secondaire s'est déroulée avec les contraintes que l'on connaît.

La tempête qui m'afflige aujourd'hui a débuté au courant de sa deuxième année de secondaire. Comme une portion importante des relations sociales des jeunes se passe en ligne, son père et moi avons vu plusieurs choses nous échapper: les premiers flirts, l'intimidation, le décrochage scolaire, la consommation de cannabis, le vapotage, les vols et les mensonges. Les maudits mensonges qui ne cessaient de s'accumuler et qui ont, malheureusement, collaboré à briser le lien de confiance qui nous unissait à lui.

Dès l'âge de 14 ans, Émile obtient un premier emploi. Il faut dire qu'il est en train de développer un irrésistible attrait pour l'argent. Il accumule même plus de 6000\$ dans sa première année d'embauche. Mais que restera-t-il de ces gains? Absolument rien! Dans sa quête, il s'est laissé entraîner dans des transactions douteuses avec des jeunes que je juge peu fréquentables. La peur commence à s'installer en moi alors que je prends conscience des dangers auxquels il s'expose. Peu à peu, les mauvaises influences, une série de

mauvais choix et des mensonges qui s'accumulent ont raison de notre relation déjà fragilisée.

Émile est comme bien des ados: quand il veut quelque chose, il s'organise pour l'avoir. De plus en plus malheureux à l'école, il réussit à me convaincre de quitter le collège privé pour l'école secondaire de notre quartier. Ses notes allaient augmenter, il nous en faisait la promesse. J'ai donc accepté sa proposition, mais à condition qu'il termine sa troisième année du secondaire avec les notes de passage. C'est en suivant des cours d'été et en doublant deux matières qu'il commence sa quatrième année du secondaire dans cette immense polyvalente que j'allais malheureusement maudire plus d'une fois.

Avant de débiter cette nouvelle année scolaire, Émile fit le choix de venir vivre chez moi 90% du temps. Il disait qu'il s'y sentait bien et plus libre. Me sentant toujours coupable d'avoir fait exploser notre noyau familial, je me disais que cette situation nous permettrait de rattraper le temps perdu. Hélas, ça ne s'est pas passé comme prévu. Les premiers mois furent catastrophiques. Non seulement les notes ne suivaient pas, mais ses nouvelles fréquentations semblaient l'éloigner de tout ce qui était bon pour lui.

C'était le festival du mensonge. Je me sentais complètement déposée, et surtout impuissante face à ce que je ne savais pas. J'avais de plus en plus peur de moi, de lui. Et puis, un soir de décembre, alors que nous roulions dans ma voiture, une grosse discussion s'apprêtait à dégénérer. Je venais de l'acculer au pied du mur afin qu'il me dise la vérité sur une énorme somme dépensée à même ses économies. Alors que je me stationnais sur le bord de la route, il a décidé d'ouvrir la portière de l'auto et a disparu soudainement en courant à toute vitesse vers la rivière. J'étais déjà dans un état second. Et s'il commettait l'irréparable?

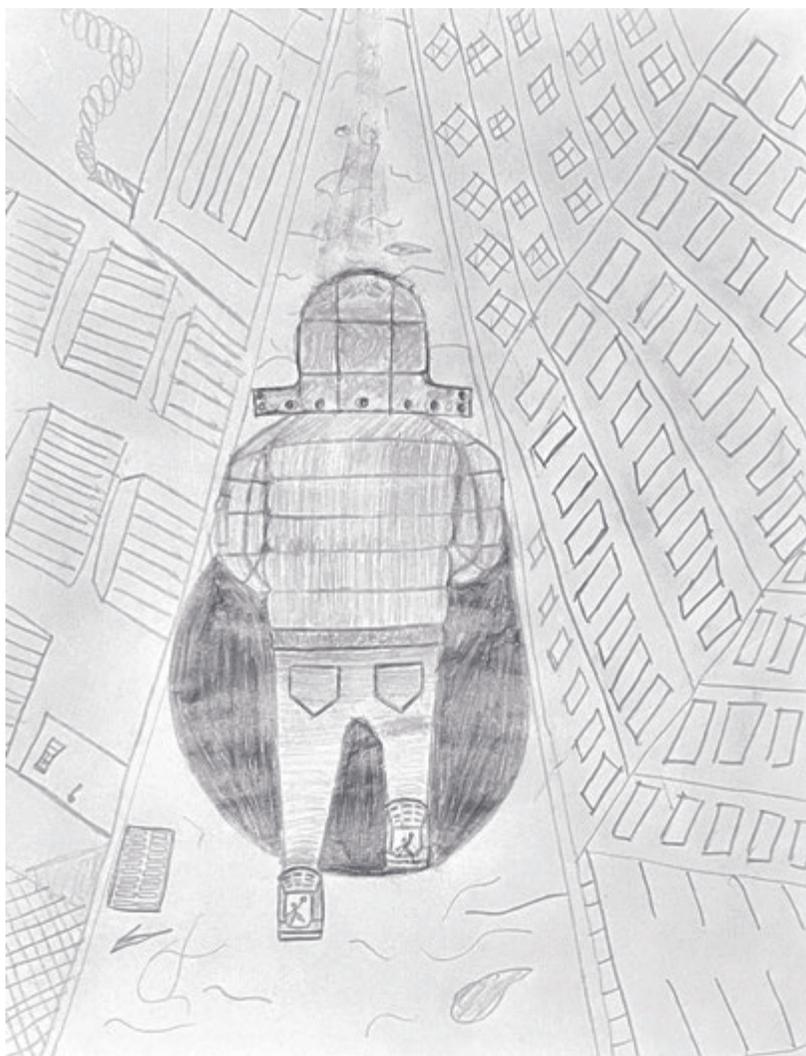
En détresse, j'ai appelé son père et lui ai dit que je m'apprêtais à demander l'aide de la police. Émile avait un petit canif sur lui. J'ai crié son nom pendant d'interminables minutes, mais en vain. Il avait fermé la géolocalisation de son cellulaire et, la nuit s'étant installée, je ne voyais rien. J'ai composé le 911. Pendant que l'ambulance faisait son chemin vers nous, je continuais mes tentatives pour retrouver Émile. Il a fini par répondre au même moment où la police arrivait. Même s'il était en crise, il ne voulait pas qu'on l'amène à l'hôpital. Le gentil policier lui a tout de même proposé de recevoir de l'aide, mais par l'entremise d'une travailleuse sociale qui attendait au bout du fil. Il accepta de lui parler. Je le sentais s'apaiser pendant que moi, prise de panique, j'avais peine à respirer.

Cette crise allait enfin nous apporter quelque chose de positif. Nous allions recevoir le soutien nécessaire pour reprendre notre souffle, et ce, une heure après avoir évité le pire. C'est Josée, une travailleuse sociale du CAFE (le programme Crise-Ado-Famille-Enfance dont je vous parlerai en deuxième partie) qui était de garde ce soir-là. Je ne connaissais absolument rien de ce service gouvernemental mis à la disposition des familles et des jeunes de moins de 18 ans en crise. J'ai tout de suite su que je ne serais plus totalement seule dans cette dérive. Quelqu'un allait pouvoir me secourir et m'éviter de glisser davantage. Parce que, oui, mon fils avait besoin d'aide ce soir-là, mais moi aussi.

Au moment d'écrire ces lignes, nous sommes un dimanche de mai où le printemps goûte l'été. C'est une journée plus douce que celle de la veille. Pas de rendez-vous au poste de police, ni chez le médecin, ni avec la travailleuse sociale, mieux connue sous le nom de TS. Pas de chicane, pas de mensonge. Depuis quelques mois, je dirais que ça va mieux, mais je ne suis pas dupe. S'il y a une chose que la maternité m'a apprise, c'est d'apprendre à vivre au présent. Aujourd'hui, c'est une bonne journée; demain, je n'en sais rien.

Parce qu'Émile a tout juste 17 ans. Cet être hypersensible qui forge sa confiance à la dure n'a pas fini de me retourner le cœur, je le sais, je le sens. Je lui ressemble tant.

Valérie



Marion

À 58 ans, je me considère comme une femme équilibrée, bien ancrée, et toujours amoureuse du père de ma fille. J'ai la chance d'être entourée de personnes formidables, avec une multitude d'amis incroyables, et de solides racines, heureusement. J'ai quitté la France à 20 ans avec mes parents lorsqu'ils se sont installés au Québec. J'ai tout de suite aimé cette nouvelle vie et, grâce à ma grande capacité d'adaptation, j'ai vu cette opportunité comme une chance unique de me construire une belle vie.

Jusqu'à l'âge de 37 ans, je n'avais jamais vraiment connu de relation à long terme. J'étais très indépendante, sans aucune anxiété face à la vie. C'est vers cet âge que le désir de devenir mère s'est manifesté. Après avoir passé ma trentaine à explorer diverses expériences personnelles et professionnelles, j'ai soudainement senti le besoin de m'ancrer davantage. Je voulais cesser d'être une simple spectatrice de ma propre vie. Je savais que c'était le bon moment. Mon beau-frère, le mari de ma petite sœur, m'a proposé à cette époque de l'accompagner pour un voyage en Haïti, et j'ai accepté sans hésiter, pour une semaine de vacances. Là-bas, je suis tombée en amour avec ce peuple résilient et éternellement optimiste. Ce voyage a renforcé mon désir de maternité: j'allais adopter. Je ne voulais plus attendre après qui que ce soit pour devenir mère.

J'ai entrepris les démarches d'adoption à l'international, et le 14 juin 2005, Marion m'attendait enfin. J'étais prête à aller la chercher. C'était mon projet, mon bébé, et j'allais l'adopter seule. Les premiers mois avec elle furent idylliques; j'étais complètement sous son charme, et grâce à l'entourage solide que j'avais, amis et famille, tout se passait très bien.

En 2007, après avoir rencontré Alexis, je me suis sentie prête à partager ma vie, mais il devait accepter de nous prendre toutes les deux, c'était non négociable. J'avais 40 ans et Marion était avec moi depuis deux ans. Alexis a rapidement trouvé sa place au sein de notre petite famille, et quatre ans plus tard, il l'a officiellement adoptée. Je suis toujours avec lui aujourd'hui, et il est à tous points de vue le père de ma fille.

J'ai longtemps cru que la petite enfance de ma fille s'était déroulée sans problèmes. Nous étions si fusionnelles, elle et moi. Elle semblait épanouie et elle recevait beaucoup d'amour de tout l'entourage. Pourtant, avec ce que je sais aujourd'hui, je porte un regard différent sur cette enfance que je pensais parfaite.

Toute petite, Marion portait déjà des regards étranges sur les autres, notamment sur ma famille; elle avait des réactions et des vulnérabilités que je minimisais. En réalité, je sais maintenant que ces comportements étaient des traumatismes qui tentaient de refaire surface et qu'elle cherchait à réprimer. Elle montrait déjà tous les signes d'un trouble profond de l'attachement, une condition courante chez les enfants adoptés. Il y avait une blessure d'abandon immense qu'elle est encore incapable de reconnaître ou de nommer à ce jour.

Je me souviens des fêtes de Noël en famille: entourée de ma sœur et ses trois filles, trois blondes aux yeux bleus, Marion se mettait à

pleurer chaque fois qu'il s'agissait de prendre des photos, perdant soudainement toute sa joie de vivre. Son comportement changeait radicalement sous nos yeux. C'était comme si un mur se dressait entre elle et les autres. Elle, avec sa peau et ses cheveux noirs, et... les autres!

Je me souviens aussi de sa scolarité au primaire. Son père et moi avons minimisé ce qui se passait à l'école. Marion était victime d'intimidation: elle a connu des épisodes où elle était rejetée par ses camarades, elle se sentait exclue et marginalisée. Je me souviens également de certains jours d'été où j'allais la chercher au camp de jour et que je la retrouvais en crise, terrorisée à l'idée de devoir y retourner le lendemain matin. Tous ces signes, je comprends maintenant qu'ils étaient les manifestations d'un immense vide intérieur qu'elle tente encore aujourd'hui désespérément de combler.

Nous avons attendu la fin du primaire de Marion pour emménager dans un autre quartier de la ville. Cette transition – un nouveau foyer et une nouvelle école – a été extrêmement difficile pour elle. Incapable de se faire de nouveaux amis et de développer un sentiment d'appartenance, Marion a commencé à vivre de nombreux épisodes d'automutilation. Je me souviens d'une journée où elle s'était griffé la joue jusqu'au sang avec une aiguille à coudre. J'ai dû appeler le 911 de toute urgence, ce qui nous a conduits à l'hôpital Sainte-Justine. À partir de ce moment-là, nous avons été orientés vers le programme CAFE. Une travailleuse sociale s'est jointe à nous et a recueilli les confidences de Marion. Comme elle ne pouvait pas nous les transmettre, mais qu'elle les jugeait préoccupantes, elle a effectué un premier signalement à la DPJ, suivi de plusieurs autres; c'est d'ailleurs grâce à ce signalement que nous avons pu bénéficier de soutien. La chambre de Marion se trouvait au sous-sol. Les fugues ont été nombreuses, et une nuit, Alexis a

TABLE DES MATIÈRES

Préface	9
Préambule – Le point de départ	13
Introduction	17
PREMIÈRE PARTIE – Des histoires vécues et un regard nouveau sur l’adolescence	23
L’adolescence, tout un phénomène	26
<i>Émile</i>	30
<i>Marion</i>	35
Est-ce trop tard pour mon ado?	41
L’ambivalence interne	48
<i>Christophe</i>	51
<i>Rosalie</i>	57
La maturation émotionnelle	61
<i>Laurie</i>	70
<i>Gustav</i>	74
La pointe de l’iceberg: avoir une vision holistique	80
<i>Raphaëlle</i>	88
<i>Justin, Alice et Sophie</i>	91
Connexion avant redirection	95
<i>Eva</i>	103
<i>Manuel</i>	107
L’illusion de contrôle	111
<i>Félix</i>	116
<i>Luc, Nadia et Antoine</i>	120
Comment établir des limites tout en restant bienveillant	125

Faire son deuil	130
<i>Dahlia</i>	132
<i>Adèle</i>	137
DEUXIÈME PARTIE – Comprendre le système et ses ressources	141
Urgence 911	145
Les droits des jeunes de moins de 18 ans	147
La Direction de la protection de la jeunesse, ou DPJ	151
La représentation légale des adolescents: entre protection et justice pénale	165
CAFE et Aire ouverte: deux ressources complémentaires	175
Les intervenants de première ligne	179
Conclusion	197
Ressources pour les jeunes	201
Remerciements	202