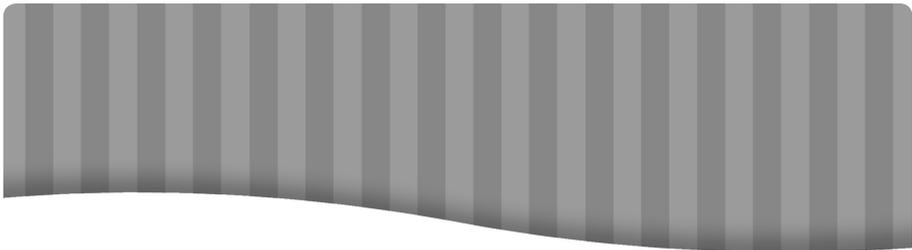


Danie Beaulieu

**100
TRUCS
POUR AMÉLIORER
VOS RELATIONS
AVEC LES
ADOS**

Table des matières

INTRODUCTION À LA CINQUIÈME ÉDITION	8
SECTION 1 : Le monde de l'ado	11
Les changements qui surviennent à l'adolescence	13
• Les changements physiques et leurs répercussions.....	14
• Les changements sexuels	18
• Les changements psychologiques et intellectuels	19
• Les changements sociaux.....	22
Entrez dans son monde.....	24
Des comportements énervants	27
SECTION 2 : Le monde du parent.....	33
Les facteurs qui influencent le parent	35
Les stratégies parentales	37
Une deuxième chance pour les parents.....	43
• L'alliance entre parents.....	44
La leçon des chatons	46
SECTION 3 : Trucs.com pour mieux communiquer	51
Clés pour entrer dans le monde de l'ado.....	53
Les sept E d'une saine communication.....	55
Outils de communication	57
• Quelques exemples.....	58
• Quelques exercices.....	62

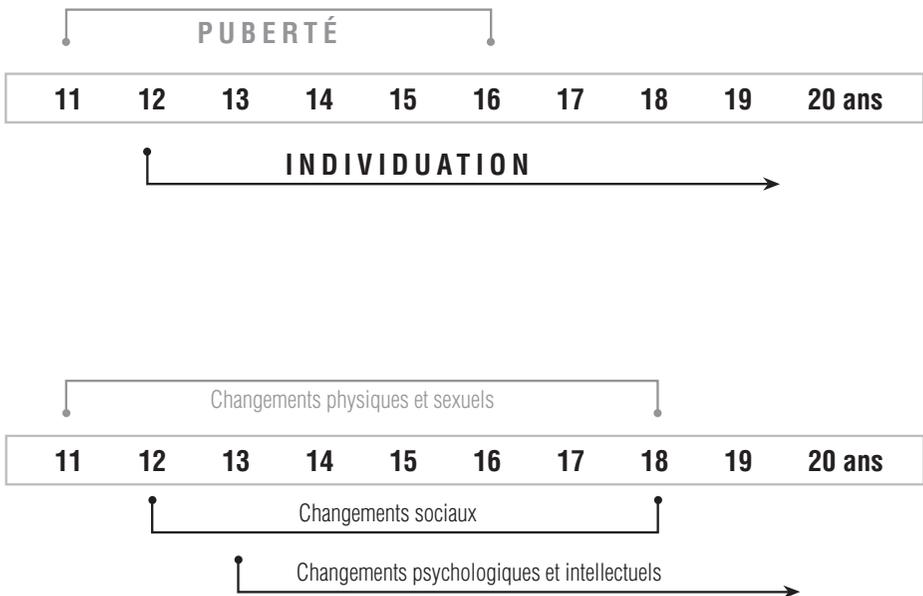


Les boutons rouges et les boutons verts	69
• Exemples de boutons rouges : vos comportements qui ÉNERVENT vos ados	70
• Exemples de boutons verts : vos comportements qui PLAISENT à vos ados	73
L'engagement négocié	80
• Ce que tout parent devrait savoir sur l'engagement négocié	80
• Les sept pièges de l'engagement négocié	81
• Exemples d'engagements négociés	83
Deux outils graphiques	88
• La montgolfière	88
• Alors, qu'est-ce qui pousse ?	90
SECTION 4 : Petits et grands enjeux de l'adolescence	93
Les amis et les amours	95
La sexualité et la masturbation	98
Les idées suicidaires	103
L'alcool et les drogues	107
• Votre jeune est devenu dépendant ?	110
SERVICES D'ENTRAIDE ET DE RÉFÉRENCE	111
BOTTIN	113
EN GUISE DE CONCLUSION... ..	114
RÉFÉRENCES ET BIBLIOGRAPHIE	116

Les changements qui surviennent à l'adolescence

L'adolescence pourrait être comparée à un pendule qui oscille parfois dans des extrêmes avant de retrouver son point d'équilibre. Les poussées sur l'instrument sont propulsées par les hormones de croissance, et elles surviennent par secousses. Dans ces extrêmes, non seulement le parent ne reconnaît plus son enfant, mais l'enfant lui-même ne sait plus trop qui il est. Ce balancement peut durer quelques années avant de parvenir à l'équilibre, soit le cœur de la nouvelle identité du jeune.

Voici deux schémas qui illustrent ces grands bouleversements de l'adolescence :



PUBERTÉ : Ensemble des transformations physiologiques survenant entre l'enfance et l'adolescence et menant au développement des caractères sexuels secondaires (mue de la voix, pilosité, menstruation, développement des seins).

INDIVIDUATION : Processus graduel de séparation du jeune d'avec sa famille en préparation d'une vie indépendante à l'âge adulte.

Les changements physiques et leurs répercussions

Si vous y pensez bien, chacune des poussées de croissance que votre jeune a connues depuis son jeune âge a créé un certain déséquilibre. Avez-vous oublié la période d'apparition de ses premières dents? Vous étonniez-vous alors du fait qu'il réagisse différemment, que son cycle de sommeil, son alimentation, son caractère se modifient temporairement? Pas du tout: « Ses dents poussent », disiez-vous pour justifier son caractère difficile pendant ces périodes. Chers parents, sachez qu'à l'adolescence, ses jambes poussent, ses bras poussent, ses poils poussent... et bien d'autres choses encore! Il doit en effet subir les transformations les plus importantes de son existence.

Les fortes poussées de croissance à l'adolescence ont un prix. Les parents sont plus que conscients de ce que ça coûte financièrement, devant changer la garde-robe de leur jeune parfois tous les deux ou trois mois. Mais il y a aussi un prix physique et psychologique trop souvent négligé tant par les ados que par leurs éducateurs, incluant les intervenants du réseau scolaire. En guise de comparaison, imaginez que vous vous cassiez le fémur droit; les premiers jours et même les premières semaines seront difficiles. Vous aurez davantage besoin de sommeil, vous serez probablement moins patient, vous devrez reporter plusieurs projets à défaut d'avoir l'énergie



Françoise Dolto compare l'adolescent au homard qui perd sa carapace pour grandir: jusqu'à ce qu'ils aient refait leur nouvel extérieur, tous deux sont d'une extrême vulnérabilité.

pour les mener à terme. Votre banque d'énergie sera utilisée presque entièrement à réparer votre os, à fabriquer du cartilage, etc. L'adolescent est à la tête d'une véritable usine de fabrication de tissus ! Il doit allonger ses os, sa peau, ses nerfs et ses artères. Pendant ces périodes de croissance, ne vous étonnez pas si votre jeune a moins bon caractère, délaisse ses obligations et se sent déprimé. Il serait d'ailleurs bon de lui transmettre cette explication pour l'aider à comprendre ses turbulences émotionnelles.

L'adulte qui vit une modification dans son corps – une amputation, un bras dans une attelle, une chirurgie esthétique – aura besoin de semaines, voire d'années, pour développer une nouvelle image de lui-même. Chez votre ado, on parle de totale métamorphose. Le mot lui-même le dit : en latin, *adolescere* signifie « grandir, se développer, se transformer ». Certains jeunes grandissent d'un pied et plus en une seule année ! Alors qu'ils devaient lever les yeux pour regarder leurs parents, les rôles sont maintenant inversés. On dit que les ados sont maladroits... Si leurs bras ont allongé de deux pouces en six mois, pas étonnant qu'ils aient de la difficulté à juger la nouvelle distance avec les objets qu'ils saisissent. S'ils s'accrochent la tête ici et là, ce n'est encore une fois qu'un signe qu'ils ne sont pas adaptés à leur nouvelle image... et non qu'ils sont maladroits ou distraits.

Je répète dans mes conférences que si les écoles étaient bien conçues, un jeune en pleine poussée de croissance ne devrait pas être tenu de passer des examens importants. Pourriez-vous être efficace au travail deux jours après vous être cassé une jambe ? Si l'énergie du jeune est investie dans une poussée de croissance, il ne pourra certainement pas donner son plein rendement à l'école. La concentration risquera de faire défaut, c'est certain.

Et quelle misère lorsque les nouvelles formes deviennent apparentes ! Les seins, par exemple. Quelle fille n'a pas été gênée par ces petits bourgeons qui paraissent malgré elle sous son chandail ? Quel gars n'a pas été inquiet par le liquide blanc qui sort de son prépuce ou par l'excès de sébum sur son visage ? Quel jeune ne s'est pas demandé comment il allait finir ? Ces manifestations sont très anxiogènes. L'ado qui ressent un malaise devant ses nouvelles formes, qu'il n'a pas encore apprivoisées, tente de les cacher par des vêtements amples. Celui qui, au contraire, en est fier les met nettement en évidence.

L'orage hormonal qui propulse sa métamorphose entraîne également des réactions aussi excessives qu'imprévisibles. Cette période est très intense pour tous ceux qui vivent dans l'entourage du pubère. Évitez de vous croire personnellement visé par ses soubresauts émotionnels et attendez-vous à devoir faire preuve de patience, de tolérance et de respect.

Un bon exercice pour cela consiste à s'accorder un certain nombre de jetons par semaine. Chacun d'eux représente une erreur, une impatience, une perte de votre calme. Combien avez-vous utilisé de jetons dans la dernière semaine ? Une fois que vous aurez la réponse, triplez la dose pour ceux que vous accordez à votre jeune.

Une vraie marque de commerce !

La période de changements physiques, psychologiques et intellectuels que le jeune doit traverser entraîne l'érosion de sa confiance et de sa connaissance de lui-même. Il ne sait plus qui il est, ce qu'il veut ou ce qu'il deviendra. Pour trouver un peu de stabilité parmi cette multitude de perturbations, l'ado se crée une « marque de commerce » (le studieux, le sexy, le discret, le punk, le bolland, le malade, le musicien, le clown, etc.) qui le suivra tout au long de son adolescence. En fait, l'emprunt d'une identité provisoire sert de moratoire au jeune en attendant qu'il découvre sa propre identité.

Les changements sexuels

Que de questions, de peurs, de gêne et d'énergie entourant ce sujet ! C'est un passage obligé. De nouveau, le programme de survie de l'espèce fait son œuvre et les questions, les désirs, les tensions augmentent. On n'y peut rien. Là où on peut intervenir, c'est en fournissant à son jeune le maximum d'informations sur le sujet avant qu'il aille les chercher sur des sites Internet peu recommandables. C'est d'ailleurs ce qui m'a motivée à écrire un livre pour les ados (ce dernier s'intitule *Ça roule !*), pour lequel j'ai été supervisée par 16 jeunes de 11 à 18 ans afin de m'assurer qu'il répondait bien à leurs besoins. Lorsque je leur ai fait lire le chapitre sur la sexualité, leurs commentaires ont été unanimes : « Je ne changerais pas un mot, c'est exactement ce que les jeunes veulent savoir. » Quand j'ai fait lire la même section aux parents, la majorité a sursauté devant les détails fournis. La morale de cette histoire ? Les parents n'osent pas toujours donner toutes les réponses à leur jeune, ce qui le force à les trouver ailleurs, à un endroit qui n'est pas nécessairement approprié pour enseigner le respect, la saine connaissance de soi et l'approvisionnement de cette nouvelle pulsion qui s'anime à l'intérieur de lui.

