



Mon fils de 17 ans Jacksen surgit de sa chambre un matin, tout fraîchement sorti du lit, en nous saluant sans un allô ou bonjour mais plutôt en criant d'un trait : « *Ça y est! Je ne reste pas dans la maison aujourd'hui! Je sors! Et je me fous de ce que quiconque peut dire bon!* »

Est-ce que j'ai dit : « Non tu ne sors pas! Tu ne peux pas sortir maintenant parce qu'on s'attend à ce que nous soyons tous confinés, ça fait partie de protéger notre communauté, et c'est notre responsabilité sociale en plus, ainsi de suite, et bla bla bla, et encore et encore ... (un sermon)! »

Non, je n'ai rien dit de cela, même si ma réponse rapide à une flambée de stress me poussait vers cette direction. Je n'ai pas ajouté mon alarme ni ma frustration à la sienne. C'était le moment de donner de l'espace à ses *émotions*, et non aux miennes. Je n'ai pas imposé ma volonté contre la sienne. Nous savons tous où cette action insensée peut mener, allant de mal en pis.

Au lieu, mon mari et moi l'avons laissé ventiler. Nous lui avons préparé des œufs et des rôties pour déjeuner pendant qu'il tempêtait. Et la tempête est passée aussi vite qu'elle était arrivée.

Présentement, l'adolescent confiné essaie de naviguer au travers de l'impact émotionnel de ces journées étranges, avec la panique et la peur tourbillonnant rapidement. Les adolescents s'imprègnent du stress intense déjà présent en un temps de développement turbulent. Pour plusieurs, l'interdiction d'aller à l'école, de voir les amis et de poursuivre les activités régulières alimentent l'inquiétude du « *ET SI ...* » qui sont alimentés par l'exposition aux media sociaux négatifs. Nous devons tout simplement accepter que cette tension s'exprimera par leurs comportements, leur ton de voix, leur langage, leurs décisions, leurs demandes, dans leurs défis...

Ça aide de savoir que, globalement, cette façon de s'exprimer est importante et a un objectif. Nous avons besoin d'y procurer un E-S-P-A-C-E. C'est « la débrouillardise en action ». C'est « l'alarme en mouvement ». Nous ne voulons pas que ces émotions restent prises à l'intérieur

de nos adolescents sans une sortie pour tout libérer. Ce qui se passe dans leur monde est très alarmant et il est difficile d'en parler. Nous allons les voir « se comporter comme ils se sentent » par moments.

Y aura-t-il des choses à traiter en lien avec ce qu'ils feront, ce qu'ils diront, ou comment ils le diront? Peut-être ... mais pensez-y, parfois la meilleure façon de traiter quelque chose comme parent est de tenir compte du contexte et marcher à grands pas en permettant tout simplement de le relâcher sur le bord de la route en continuant notre chemin. Nous pouvons nous permettre de garder la relation au premier plan dans notre esprit, et d'être créatif pour le reste.

*Que puis-je faire? Je me le demandais après l'explosion. Qu'est-ce qui aiderait?*

Quand tout fut plus calme et que son ventre fut bien rempli, j'ai décidé de l'inviter à me partager ce qu'il pensait être important, de me donner la perspective d'un ado de 17 ans.

*« Je crois qu'il y a beaucoup de peur présentement chez les jeunes ... la peur de la perte et l'inquiétude face à la mort. Ceci est vrai lorsque je pense aux autres personnes dans ma famille, comme mes grands-parents. Peut-être que quelqu'un a perdu un membre de sa famille déjà. Les jeunes de mon âge se sentent hyper-anxieux au sujet de ce virus maintenant. C'est comme si c'est la fin du monde, et que certains jeunes croient que c'est la fin. Je crois aussi que plusieurs d'entre nous sentons que quelque chose nous manque : des expériences d'adolescents, du temps avec les amis, des expériences scolaires. Comme si tu vas graduer (exemple)... Nous sentons que nous n'aurons pas accès à quelque chose qui ne reviendra plus.*

*Je crois que nous devons se rappeler que ceci est temporaire, et que nous pouvons tout de même connecter avec amis et famille par les réseaux sociaux. Peut-être est-ce un bon moment de penser à un nouveau passe-temps. Je crois que nous devons essayer de sortir plus souvent de notre chambre et passer du temps en famille sinon nous finirons par nous sentir encore plus déprimés face à certaines choses ... »*

*Jackson Friske*

Pendant que je l'écoutais décrire ses pensées, en étant secrétaire pour écrire ses mots, je ne pouvais pas m'empêcher de m'émerveiller de son niveau de maturité, même lors de moments teintés d'immaturité.

En terminant cet article, mon fils semblait plus déposé et stable. C'est-à-dire jusqu'à la prochaine fois, lorsque l'alarme et la frustration resurgiront à la surface encore une fois! Et ça va arriver ...

Ensuite ce sera un retour au même type de relation, *E-S-P-A-C-E*, un lieu où il y place pour se déposer, appliquer généreusement et au besoin, avec beaucoup de patience que je ressentirai envers mon adolescent confiné.

Je vous souhaite toute la patience que vous pouvez générer, aussi.

Darlene Denis-Friske