



## **Comprendre les adolescents (ou toute personne qui se comporte de la sorte)**

Par Dre Deborah MacNamara

Traduit par Nathalie Malo

---

Mark Twain écrivait : « Quand j'étais un garçon de 14 ans, mon père était tellement ignorant que je pouvais difficilement supporter d'avoir le vieil homme dans les parages. Pourtant, lorsque j'ai eu 21 ans, j'ai été surpris de voir à quel point il avait changé et appris en sept années. » De par ces écrits, Twain a su capturer parfaitement l'arrogance, l'égoïsme et l'idéalisme qui particularisent la période de l'adolescence. Bien que ces caractéristiques soient perçues en tant que défaillances qui sont propres aux adolescents, elles s'avèrent être des résultantes des transformations qui sont amorcées. En effet, si un jeune adulte réussit à franchir les rites de passage qui sont liés à l'adolescence, alors il sera susceptible de laisser derrière lui son enfance et de progresser vers une certaine maturité.

Une de mes amies m'a confié qu'elle concevait l'adolescence comme étant « une crise importante et une époque de bouleversements significatifs ». D'ailleurs, je suppose que sa fille qualifierait cette phase de façon similaire et ce, si elle parvenait à prendre suffisamment de recul afin d'être en mesure de s'expliquer ce qu'elle vit. À vrai dire, plus nous saisissons ce que les adolescents expérimentent, et plus nous serons habiles à créer les conditions requises qui faciliteront leur croissance. En outre, plus nous comprenons les raisons pour lesquelles ils se comportent de telle manière et moins nous risquons d'être surpris par leurs comportements. Il importe de noter que la Nature est dotée d'un plan pour les adolescents qui consiste notamment à les faire émerger de leur « cocon d'adolescent » dans le but de devenir des adultes responsables et ce, tant sur le plan social qu'émotionnel. Dans le contexte d'un développement optimal, cette étape de transition devrait se résorber automatiquement et entraîner davantage de stabilité, de perspective et d'équilibre.

Le dilemme auquel un adolescent est confronté se résume au fait qu'il n'est plus un enfant et qu'il n'est pas encore devenu un adulte. De ce point de vue, les années afférentes à ce stade de l'existence exigent désormais que l'adolescent prenne sa vie en main, et qu'il participe activement à son développement. Conséquemment, il devra faire preuve de courage et être capable de gérer des émotions intenses telles que la peur ou la frustration. De plus, le temps sera venu pour ses parents de faire le deuil de l'enfant qu'il n'est plus et de célébrer l'adulte qu'il est appelé à devenir. En vérité, les parents devront trouver des moyens pour préserver la relation qu'ils partagent avec leur enfant et ce, malgré toutes les instances qui se présenteront et qui les diviseront.

### **Les sources d'inquiétude des parents d'adolescents**

J'ai remarqué certaines préoccupations courantes lorsque je m'entretiens avec les parents d'adolescents. En réalité, ceux-ci sont soucieux de la consommation de drogues ou d'alcool, des problématiques relatives aux pairs, de l'utilisation des réseaux sociaux et de la technologie, des rapports sexuels, de la réussite scolaire et des ambitions futures. À cet effet, certains parents adoptent une approche plus souple, tandis que d'autres s'efforcent à maintenir le contrôle sur leur adolescent. Bien que ces derniers réagissent différemment, j'ai constaté une similitude qui survient lors de cette période charnière et elle concerne les changements qui sont apportés à la danse relationnelle qui prévaut entre un jeune et ses parents. Notamment, la danse relationnelle peut dorénavant se révéler complexe, imprévisible, et elle peut également exiger de nouveaux mouvements de même

qu'une nouvelle perspective pour déchiffrer ce nouvel adulte qui émerge. En principe, l'adolescent nécessite toujours la présence d'un parent, mais il préférerait s'en passer. En particulier, il excelle à pousser et à tirer, c'est-à-dire qu'il possède la capacité d'attirer un parent à ses côtés pour le repousser en un clin d'œil.

L'adolescence peut occasionner une profonde tristesse auprès des adultes qui ont pris plaisir à être parents au cours des premières années de la vie d'un enfant. D'ailleurs, le fait de réaliser que leur rôle se transforme progressivement en celui de conseiller peut se traduire par des émotions mitigées. Plus précisément, l'expectative de remettre les rênes à un adolescent afin qu'il soit apte à prendre des décisions qui auront des répercussions tout au long de sa vie, peut sembler décourageant et préoccupant. Bien que l'adolescence soit une phase marquée par une succession d'essais et d'erreurs pour l'adolescent, les parents craignent, en retour, que certaines de ces erreurs ne puissent être rectifiées facilement.

### **Ce que les adolescents essaient de découvrir**

Les adolescents dont le développement est jugé optimal éprouveront inévitablement des émotions intenses telles que l'alarme, la frustration et la tristesse. Alors qu'ils peuvent être enthousiastes à l'idée de jouir d'une plus grande liberté, ils peuvent également sentir le fardeau de la responsabilité inhérente au fait de prendre des décisions judicieuses. De plus, ils peuvent se montrer particulièrement réfractaires et faire preuve d'opposition au moment où leurs parents leur indiquent ce qu'ils doivent faire. Il est à noter que toutes ces manifestations font partie intégrante du processus qui leur permet de découvrir leur identité. Mes élèves de niveau secondaire avaient l'habitude de me dire ceci : « À chaque fois que mes parents me demandent de nettoyer ma chambre ou de terminer mes devoirs, je n'ai pas le goût de le faire. Pourquoi ne comprennent-ils pas que ça me donne envie de faire le contraire? »

Il importe de mentionner que les adolescents peuvent se sentir assaillis par des informations, des valeurs, des pensées et des sentiments contradictoires. Par ailleurs, ils peuvent rencontrer des difficultés quant au manque de certitudes en se rendant compte que désormais plus rien n'est acquis. L'époque de l'enfance, où l'ignorance était synonyme de bonheur, est révolue, et ils sentent dorénavant la pression de prendre des décisions pour lesquelles des réponses claires ne sont pas toujours disponibles. Au fur et à mesure que les jeunes prendront le volant de leur vie, ils seront confrontés à assumer la responsabilité de leurs erreurs et conséquemment, ils devront planifier un réajustement de parcours. Or, un développement équilibré et sain est généralement caractérisé par une période de conflits à laquelle les adolescents doivent faire face courageusement, en toute vulnérabilité et ce, avec le support de leurs adultes. Ce sont les conditions requises de manière à ce qu'ils soient capables de franchir ces années avec succès.

Je précise souvent à mes clients qui sont des adolescents, que ce stade de l'existence peut susciter à la fois des moments qui sont empreints d'inquiétude et de tristesse, mais également des moments qui sont imprégnés d'excitation et de prises de conscience accrues. En vérité, l'adolescence peut être propice à la confusion tout en apportant une source de compréhension en ce qui concerne l'identité d'une personne. Il convient de souligner que l'adolescence est une période qui est ponctuée par des changements et des larmes, et où il faut s'accrocher et avoir confiance que le dénouement peut varier considérablement du processus.

### **Comment maintenir une relation avec un adolescent?**

Alors que nos adolescents essaient de trouver des moyens pour se détacher de nous et d'effectuer le passage vers l'âge adulte, il convient de se rappeler que cela ne signifie aucunement que nous devons cesser de nous accrocher à eux. À vrai dire, l'erreur la plus grave que nous pourrions commettre à leur égard serait de

présumer qu'ils n'ont plus besoin de nous. De surcroît, la problématique qui se pose tient au fait que nous ne disposons pas des pratiques culturelles appropriées pour conduire nos jeunes sur le chemin qui mène à l'âge adulte. En effet, nous ne possédons pas les rituels et les structures nécessaires par lesquels ils peuvent parcourir aisément les rites de passage qui sont associés à l'adolescence. Dans cette optique, les cultures anciennes détenaient des cérémonies qui permettaient de célébrer l'avènement à la maturité, des coutumes qui concernaient l'adoption de tantes ou d'oncles substitués dans le but d'instituer une distance essentielle avec les parents ainsi que des défis qui devaient être surmontés par les adolescents. Il importe de spécifier que plusieurs de nos adolescents se sentent dorénavant perdus et confus, et ce, étant donné que la culture a cessé de leur servir de guide pour les aider à traverser ces années qui sont marquées par de grands bouleversements. Cependant, un point positif subsiste et il se rapporte au fait que les parents peuvent aider à orienter les jeunes en préservant et en protégeant la relation qu'ils entretiennent avec eux. En tant que parents, il serait pertinent que vous :

1. Établissez des liens avec eux au moyen d'expériences partagées, soit en mangeant ensemble, en se livrant à des jeux ou en écoutant de la musique. D'ailleurs, des études ont révélé que les adolescents, qui ont des adultes dans leur vie avec lesquels ils mangent régulièrement seraient davantage résilients face à l'adversité rencontrée à l'adolescence.
2. Leur accordez l'espace requis afin qu'ils soient aptes à exprimer librement leurs opinions et leurs idées et ce, même si vous ne les approuvez pas. En fait, quand vous prenez le temps d'écouter leurs idées, vous leur montrez que vous êtes intéressés par ce qu'ils sont véritablement plutôt que de leur donner l'impression que tout ce qui vous intéresse est de leur « dire constamment ce qu'ils doivent faire ».
3. Prenez soin d'eux de façon imprévue, soit en les aidant à ranger leur chambre ou en préparant leurs repas préférés.
4. Les invitez à passer du temps avec vous (sortir ou cuisiner) et ce, même si vous êtes convaincus qu'ils vont sûrement refuser votre suggestion et qu'ils préféreront avoir leur propre espace. Il convient de noter que si un adolescent a un cœur tendre, la simple perspective que vous aimeriez qu'il soit à vos côtés renferme un aspect qui est considéré comme étant enrichissant en soi.
5. Leur attribuez des responsabilités qui sont adaptées à leur âge, telles que l'organisation et la décoration de leur chambre, la réalisation d'un repas pour la famille ou le choix du moment où ils feront leurs devoirs. Si un adolescent se développe harmonieusement, il devrait commencer à pouvoir assumer normalement la responsabilité de certains aspects de sa vie, et subséquemment, si cela s'avère nécessaire, ses parents pourront intervenir à titre de soutien.

J'aime particulièrement les propos suivants de Gordon Neufeld : « Vous allez certainement perdre votre chat si vous ne le nourrissez pas et que votre voisin le fait à votre place. » En réalité, cette affirmation est vraie pour les chats ainsi que pour les humains. Si nous voulons maintenir notre relation avec nos adolescents, nous devons trouver un nouveau rythme relationnel qui respecte les changements dont ils sont l'objet. En outre, si nous souhaitons sauvegarder notre relation avec eux, nous devons trouver un moyen pour garantir que leurs instincts et leurs émotions intenses, telles que la

contrevolonté (opposition et résistance), la tristesse et l'alarme, ne portent pas entrave à notre connexion existante.

Il est primordial de veiller à ce que nous ne laissions pas nos adolescents aux dépens de leurs pairs pour les guider ou pour donner un sens à leur monde, ou encore de les abandonner à leur sort. Bien qu'ils évoluent en tant qu'êtres sociaux et sexuels, les adolescents nécessitent toujours leurs adultes pour les ancrer à leur milieu. Par conséquent, notre relation avec eux leur procure un sentiment d'appartenance et un refuge, qui les aide à se sentir enracinés au moment où les changements en cours deviennent bouleversants.

L'adolescence est une phase de l'existence qui amène avec elle une promesse de maturité. D'ailleurs, il est fort probable que nous observions avec émerveillement et avec une certaine inquiétude nos adolescents prendre les commandes de leur vie. Or, si nous leur accordons suffisamment de patience et de temps, et que nous leur prodiguons une prise en charge appropriée, ces jeunes finiront par émerger et nous remémorer la magnificence et la beauté qui sont inhérentes au développement humain.

***Tous droits réservés Deborah MacNamara***

**Deborah MacNamara** est auteure du livre « *Jouer, grandir, s'épanouir* », et elle est membre du corps professoral de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Kid's Best Bet**, un centre de consultation et de ressources familiales. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter

[www.macnamara.ca](http://www.macnamara.ca) et [www.neufeldinstitute.org](http://www.neufeldinstitute.org)