

Le mercredi 9 octobre 2019, le conseil local FCPE du collège Louis Germain organisait sa 8^{ème} conférence sur le thème de **l'estime de soi des ados.**

110 personnes sont venues écouter Audrey de la Grange, docteur en psychanalyse, certifiée EMDR – REL – TIPI, chercheuse associée à l'université Paul Valéry, nous parler de ce qu'est l'adolescence, ce grand bouleversement, cette période, plus ou moins longue, de transformation intense où l'enfant grandit et mue pour devenir un adulte.

Des enseignants, des professionnels de l'enfance, des grands-parents, des parents du collège Louis Germain mais aussi de nombreux établissements du grand Montpellier ont pu poser leurs questions lors d'un long échange de près de 2 heures.

Un petit résumé rien que pour vous de cette conférence bien passionnante.

Grâce aux IRM aujourd'hui, on peut expliquer scientifiquement aux ados ce qui se passe à l'intérieur de leur cerveau.

L'adolescence est **une métamorphose**, un véritable choc pour le jeune qui ne se reconnaît plus vraiment dans le miroir. Son reflet peut le décevoir, il y a les douleurs liées à la croissance physique qui est, elle-même, consommatrice de beaucoup d'énergie. C'est pourquoi l'adolescent est souvent très fatigué – encore plus s'il ne dort pas assez. Il mue (le **complexe du homard** de Françoise DOLTO). L'adolescence est la période entre deux carapaces, donc une période de grande vulnérabilité. Il doit faire **le deuil de l'enfance** pour faire place à **l'adulte en devenir**. Et cela prend du temps de construire cette nouvelle carapace identitaire de jeune adulte dans une société qui est de plus en plus impatiente.

Les remarques, les questions, ce qu'on exige de lui ... l'ado prend tout pour lui, avec souvent l'impression qu'on appuie sur sa vulnérabilité. Il faut donc **prendre en considération cette hypersensibilité** : comme il se sent vulnérable, il répond par de l'agressivité.

Il y a en lui comme des **feux d'artifice** : corporel, hormonal, cérébral, émotionnel... Cela peut générer un stress, et il n'a pas toujours les outils pour y faire face. C'est comme une bombe à retardement : les émois des premiers amours, la force de l'amitié, le sexe, les émotions en tout genre... Il se passe un milliard de choses chez un ado. Cela peut être aussi une période de formidable créativité s'il acquiert la compétence pour utiliser ces éléments.

L'attachement est aussi vital pour lui que de boire et manger. Sans adulte, l'enfant ne peut pas survivre. Il développe alors un amour inconditionnel pour ses parents quoiqu'on fasse, quoiqu'on dise. A l'adolescence, le jeune a des difficultés pour gérer cet attachement. Il ne veut plus de câlins car pour lui, l'amour de ses parents n'est plus asexué. Il prend conscience de sa propre puissance sexuelle, qu'il peut procréer. Il faut donc être ultra vigilant en tant que parent pour respecter la distance de sécurité demandée par les ados. Le parent devient alors un référent soutenant et sécurisant : il est toujours là, comme un phare qui brille et qui permet à l'ado (le bateau) de partir et de revenir.

L'attachement d'un ado se traduit de multiples manières, aux parents de s'adapter face à chacun de ses enfants. La souplesse de l'adulte est essentielle : attachement ni de trop près ni de trop loin. **Il faut donner la sécurité affective à l'enfant-ado afin qu'il puisse se construire en tant que personne : c'est le processus d'individuation.**

Attention aussi à la manière dont on parle aux enfants, aux ados. Par exemple, à un enfant qui a des difficultés d'apprentissage, à qui l'on dirait qu'il est « vraiment nul car enfin, c'est facile ». Plus tard, en situation amoureuse, sa première petite amie lui dit aussi qu'il est nul. Il arrive au bac et échoue, il se dit qu'il est vraiment nul. Plus tard, il est licencié de son entreprise et il pense que c'est parce qu'il est vraiment nul ! En fait, on arrive à y croire. Le jugement de départ, tout au long de l'enfance, l'adolescence, a des impacts sur toute la vie. C'est un vrai **poison**.

La bonne nouvelle : c'est que cela marche aussi en positif ! Il est donc important d'identifier tout ce qui est bien chez l'ado. En Scandinavie, il y a un temps en classe où le professeur fait un compliment à chaque élève, il souligne un fait positif. Cette méthode met en valeur les élèves, ce qui les amène dans une spirale de réussite plutôt que d'échec. Il est contreproductif de penser que les réflexions – désagréables - vont entrer dans la tête et porter leurs fruits.

Le parent parfait n'existe pas et le parent est aussi sous le joug du stress. Il doit donc prendre le temps de gérer ses émotions en s'autorégulant. Quand ses émotions débordent, l'adulte peut dire à son ado : « on en reparle tout à l'heure ». On verbalise autour de ce que l'on ressent : « Je ne peux plus gérer, je suis fatigué, à saturation. Nous reprendrons cette discussion plus tard. » L'ado va ainsi apprendre que l'on peut être en colère mais que l'on peut aussi réguler cette charge émotionnelle. Je ne gère pas la situation à un instant T mais j'y reviendrai plus tard.

Etre à l'écoute de ses ados, une nécessité. Il faut une **écoute bienveillante**, c'est tellement évident mais pas tant que ça. Il est parfois difficile d'avoir une écoute non jugeante : écouter, sans contre argumentation immédiate - car il n'y a alors pas de discussion possible. Avoir une écoute bienveillante, c'est accueillir la parole de l'autre.

Enfin, il faut garder à l'esprit que l'ado peut être en souffrance, mais pas seulement. Il est aussi plein de potentiels qui vont pouvoir émerger peu à peu, au rythme de chacun. C'est dans notre rôle de parents, d'adultes référents, d'être bienveillant, de servir de guide par nos actes autant que dans la parole. Il s'agit d'être côte à côte plutôt que face à face, avec ses ados. Et toujours garder le contact.

Quelques trucs

Chaque enfant a des compétences dont il n'a pas toujours conscience, c'est à l'adulte de lui remplir son sac de confiance et de **nommer chacune de ses compétences** pour lui donner ainsi confiance en lui.

Ce que dit/fait les ados peut nous paraître agressif. Dans ce cas, il ne faut pas parler de lui mais de nous, de ce que l'on ressent (« lorsque tu me parles ainsi, je me sens agressé »). **On verbalise nos propres émotions**, puis on lui demande ce qui s'est passé et s'il est en colère ou triste (« est-ce que quelque chose t'embête en ce moment ? Est-ce qu'il y a quelque chose dont tu veux me parler ? »).

Quand un ado est en colère et nous parle « mal », on peut imaginer **un bol** entre lui et nous. On se met « derrière le bol » et on le laisse remplir ce bol. Ce n'est pas nous qui sommes visés. Avec nous, il se sent en sécurité pour se défouler, se décharger émotionnellement. Nous continuerons à l'aimer et il le sait.

Que penser d'un ado qui va bien mais qui ne parle pas ? Et nous, adulte, exprimons-nous tous nos sentiments ? L'ado peut aussi être discret sur sa vie et la difficulté est pour le parent qui n'a plus le contrôle.

Comment faire avec un ado qui a l'air mal mais qui ne dit rien quand on lui en parle ? Il faut essayer de planifier un temps partagé avec l'ado, un temps choisi par lui où l'on est seul avec lui et totalement disponible pour lui (pas de tel, d'ordi ...). « Dans ce moment, tu es le seul qui existe pour moi ». Il ne s'agit pas de faire des choses extraordinaires mais d'être disponible.

A cela, on ajoute aussi **des temps d'échange en famille** (cf. discipline positive), que tout le monde puisse s'exprimer. C'est un rendez-vous pris avec toute la famille. Le jour et l'heure sont fixés ainsi que le temps consacré.

1) Au départ, chacun va dire quelque chose de sympa à chaque membre de la famille. Il vaut mieux y avoir réfléchi à l'avance. Si on n'est pas d'humeur, il vaut mieux passer son tour mais il y a globalement toujours une petite chose à dire.

2) Prévoir un temps de discussion, on peut avoir un cahier où les questions peuvent être notées au préalable, pendant la semaine. Chacun doit avoir la parole sur chaque sujet.

3) On clôture par un nouveau rendez-vous. Il est sympa de finir cet atelier par une activité familiale : un ciné, un resto, un jeu de société ...

Rappel : On ne fait pas des enfants pour qu'ils nous fassent plaisir. L'adolescence est aussi un temps de transgression. Quelles limites cherchent-ils ? L'ado est un adulte en devenir.

Site : www.audreydelagrangefr

Facebook : Audrey de la Grange – Psy

Quelques ouvrages de références et de vulgarisation

- Isabelle Filliozat : « On ne se comprend plus »
- Jane Nelsen : « La discipline positive »
- Jane Nelsen et Lynn Lott : « La discipline positive pour les adolescents »
- Adele Faber et Elaine Mazlish : « Parler pour que les ados écoutent, écouter pour que les ados parlent. »
- le magazine Peps

De nombreux outils à télécharger sur :

- les-supers-parents.com
- papapositive.fr
- apprendreaeducuer.fr

Le Collège des Parents FCPE Louis Germain

<https://fcpelouisgermain.blogspot.fr/>

Bien vivre les Années Collège.



conseil local
Collège Louis Germain
Saint Jean de Védas