

La présentation de Carole Vanel a été nourrie d'exemples tirés de sa pratique professionnelle, de sa vie personnelle, de situations du quotidien et du langage couramment utilisé entre parents et enfants.

Il nous est difficile dans ce compte-rendu de faire apparaître ces exemples qui ont facilité la compréhension des idées principales, affichées sur écran tout au long de la conférence.

**Afin de répondre à la problématique posée « ETRE PARENT D ADOLESCENT AUJOURD HUI
« Carole Vanel annonce son choix d'aborder la question de la communication à l'origine des difficultés dans les familles. Elle annonce que la méthode est valable quelque soit l'âge de l'enfant. Par ailleurs, la plupart des messages sont filtrés et le plus souvent déformés de par la sensibilité de l'interlocuteur.**

1. LE METIER DE PARENT :

a. Carole Vanel rassure les parents qui se lancent des défis intenable pour être à la hauteur de l'idée qu'ils se font de leur rôle. Etre parent ressemble à un véritable « métier » avec des contraintes et des raideurs. Grand risque alors de se décourager, de se sentir en situation d'échec, de se désinvestir de son rôle de parents.

b. Il s'agit d'être tout simplement des parents « acceptables » et humains, connaissant les limites de ce qu'ils peuvent accepter (=zone d'acceptation) Le parent (toute personne en fait !) doit être authentique, sincère et constant pour être quelqu'un de fiable, donc une référence pour l'enfant (et les personnes de son entourage). L'essentiel pour être un parent cohérent est de savoir ce que « je ressens et ce que je suis capable de supporter » tout en sachant que ce degré d'acceptation varie selon la fatigue ou la situation.

c. Carole Vanel détaille les difficultés à être parents à deux : chacun ayant une tolérance, un degré d'acceptation d'un niveau différent selon sa propre éducation, sa propre histoire, ses craintes venues du fond de son enfance et résultats de divers traumatismes psychiques. Contrairement au message couramment répandu, il est peu réaliste de « faire front » en tant que parents. Mieux vaut en être conscient soi-même, en informer ses enfants et anticiper sur des situations de mises au pied du mur par ses adolescents en discutant avec l'autre parent avant toute décision sujette à discorde.

La capacité des adolescents à exploiter les failles des adultes crée des situations délicates à résoudre par la suite. Ils créent des situations d'urgence pour que l'adulte prenne une décision sans leur laisser le temps de la réflexion ou de la discussion avec l'autre parent.

d. L'adolescent ne reconnaît que le parent/l'adulte vrai, authentique et sera déstabilisé par l'adulte incohérent, dont les paroles ne correspondent pas au message non- verbal

(expression/regard/intonation). Quand l'ado prend conscience du manque de cohérence, il est en perte de repères puisqu'il imite cet adulte de référence depuis toujours dans ses habitudes et son fonctionnement.

L'adolescent a absolument besoin – chaque fois que cela est nécessaire - d'entendre le refus du parent d'un comportement « inacceptable ». Il faut que le jeune sache très tôt quels sont les comportements inacceptables. Si le parent n'est pas en mesure de se positionner clairement, régulièrement, l'enfant ne peut se construire, pense que tout est négociable. Quand le comportement est inacceptable, on ne parle pas d'amour que l'on porte à son enfant. Ce n'est pas le moment et c'est également se dénaturer, ne plus être vrai (incompréhension de la théorie de F Dolto à ce sujet).

e. Pour qu'un parent/adulte soit authentique et vrai, il faut savoir quand le problème vous appartient et quand le problème ne vous appartient pas. On trouve toujours le bon cheminement/la bonne solution pour régler un problème qui vous appartient. Le rôle du parent est d'aider l'enfant à régler son problème en sachant l'écouter. Si l'enfant est en confiance, il viendra exposer son problème et il faudra savoir attendre qu'il le fasse. Le simple fait d'exprimer son problème est déjà une façon de le résoudre car mettre des mots sur une difficulté est une avancée et permet de retrouver **son** équilibre.

COURTE PAUSE : distribution du questionnaire suivant. Carole Vanel demande à chacun d'essayer d'apporter ses propres réponses.

- Est-ce que votre enfant doit penser comme vous?
- Pouvez-vous tolérer que quelqu'un exprime une opinion différente de la vôtre?
- Qu'est-ce qui vous empêche de lui laisser développer son propre point de vue sur le monde dans lequel il vit?
- Qu'est-ce qui vous empêche de le laisser vivre la difficulté qu'il rencontre face à un problème?
- Souvenez-vous des idées que vous avez eues sur le monde lorsque vous aviez son âge. Comment les trouvez-vous aujourd'hui?

2. LA QUESTION DE L'ADOLESCENCE

a. L'adolescent se révolte parce qu'il devient plus capable de se rebeller et de résister à la soumission. Il a acquis suffisamment de forces et de ressources pour satisfaire lui-même ses

besoins et parce qu'il jouit d'un certain pouvoir personnel suffisant pour ne pas craindre celui de ses parents.

C'est une période où les parents acceptent plus que l'enfant ne soit pas d'accord (culturellement parlant)

L'adolescent ne se rebelle pas contre ses parents mais contre le pouvoir qu'ils exercent sur lui.

La crise d'adolescence est en fait la révolte contre le pouvoir des parents sur lui.

b. Les effets du pouvoir sur les adolescents et leurs conséquences :

- résistance active ou passive (faire semblant de faire ses devoirs), repli sur soi, évasion par la rêverie, régression.
- rancune, hostilité, colère.
- agressivité, vengeance, bouderie, refus de parler.
- mensonge, dissimulation, déformation de la vérité, hypocrisie, manipulation.
- domination, brutalité
- besoin de gagner, horreur de perdre
- formation d'alliance au sein de la famille

c. Ne pas confondre AUTORITE et POUVOIR

Le pouvoir est une action sur autrui. Il entraîne la soumission. L'adulte ne recherche pas l'adhésion du jeune.

Le parent éduque, c'est-à-dire autorise à grandir, à expérimenter, à découvrir, à tenter, à aimer, à devenir indépendant et autonome.

L'autorité (même racine qu'autoriser) consiste à susciter l'envie de faire.

L'autorité doit être reconnue comme légitime par celui qui va en être le bénéficiaire. L'autorité de l'adulte est reconnue s'il fait ce qu'il dit et tient sa parole.

La relation d'autorité est temporaire et évolue avec la capacité du jeune à être autonome et responsable.

Chez les professionnels (psychologues, éducateurs), il est admis qu'un jeune de 15-16 ans a intégré tous les messages éducatifs si dans la famille ces messages ont été transmis. L'adolescent est conscient de ses comportements et il sait ce qu'il fait. C'est de sa responsabilité.

d. Comment amener le jeune à être autonome ?

En leur posant les bonnes questions.

En les invitant à parler par des réactions neutres qui les aideront à exprimer ce qu'ils ressentent.

En lui permettant de réfléchir par lui-même et en utilisant les messages « JE » plutôt que le message « TU » qui enferme.

En lui reconnaissant sa capacité à faire de bons choix. Faisons confiance à nos enfants : ils sont intelligents.

En lui permettant de rencontrer des difficultés, d'avoir du mal à les résoudre, à dépasser la frustration.

e. Comment répondre à leurs attentes ?

- leur laisser le droit au silence

- inviter à parler par une attitude/ situation propice.

- ne pas brusquer / leur laisser le temps et savoir en prendre

- répéter le message mot pour mot pour faire entendre qu'il a été compris (et non pas interpréter)

- ne pas sur-réagir (ce qui revient à interpréter la situation à travers le filtre de ses émotions) : le problème du jeune devient alors celui du parent.

e. Si le parent a l'habitude de s'appropriier le problème du jeune car il craint pour lui et cherche à le protéger, le jeune ne grandit pas : maintien de la dépendance, frein à l'autonomie, mauvaise image de soi, perte de confiance en soi.

f. Confronté à toute situation à résoudre, toute personne doit se demander à qui appartient le problème.

Le problème appartient au jeune :

• Rechercher le véritable sens du message

• Répéter le message comme vous l'avez compris

• Chercher et refléter le sentiment qui se cache derrière ce message.

Par cette attitude, le parent aide le jeune à avancer vers sa solution. Le parent accepte la solution, ne fait pas de projections négatives ou de menaces sur la solution proposée.

Le problème appartient au parent : le parent prend l'initiative de la communication, précise ce qu'il trouve inacceptable.

- Il peut essayer de modifier l'attitude de l'enfant en communiquant avec sincérité et authenticité

- Il peut essayer de modifier l'environnement : faire connaître le planning de chacun, faire participer le jeune aux projets familiaux, accorder un forfait mensuel pour gérer achats vestimentaires, matériel scolaire et vêtements, ne pas envahir son espace personnel et lui laisser gérer lessive et repassage, faire une réunion hebdomadaire / mensuelle sur le vécu de la maison

- Il peut essayer de se modifier lui-même.

EN RESUME

ACCOMPAGNER ET RENDRE AUTONOME UN ADOLESCENT AUJOURD'HUI NECESSITE :

- **De bien connaître ce qu'on est capable d'accepter ou non des comportements d'autrui**
- **D'être à l'écoute des besoins réels de l'enfant et de l'autre**
- **D'être authentique en acceptant de perdre du pouvoir et de gagner en exemplarité**
- **D'accepter de les rendre plus intelligents en leur apprenant à être responsables dans leurs propos, leurs décisions et leurs actes par une qualité d'écoute.**

Etre parent d'adolescent aujourd'hui, c'est aussi se connaître soi-même et avoir connaissance de ses propres difficultés, c'est aussi ne pas avoir oublié sa propre adolescence et revivre/résoudre mentalement certaines situations.

Carole Vanel s'appuie sur l'approche de Thomas Gordon. Elle n'a donc pas donné de recettes. Mais plutôt rappeler que sans une bonne communication avec l'adolescent, il peut être difficile de le rencontrer vraiment et d'accepter qu'il puisse être différent de ce qu'on attend de lui.

Ces fondamentaux posés à l'occasion de cette première conférence, nous allons proposer rapidement une ou deux soirées pour traiter des sujets qui préoccupent au quotidien : la relation aux écrans et les conduites addictives. Carole Vanel sera de nouveau invitée en avril et traitera de "la résolution des conflits sans perdant".

DR Thomas GORDON, *Parents efficaces, une autre écoute de l'enfant*, Marabout, 1970 réédité en 2009

• **Carl ROGERS**, *Le développement de la personne*, Paris, Dunod, 1970.

•**Bernard GOLSE**, « La philosophie du bébé », *Les grands dossiers des sciences humaines*, n°8, sept, octobre, novembre 2007.

. **Daniel MARCELLI** est professeur de psychiatrie de l'adolescent, chef du service de pédopsychiatrie au CHU de Poitiers.

Il est permis d'obéir. L'obéissance n'est pas la soumission, Albin Michel, 2009.

L'état adolescent, Erès, 2013

•**Isabelle FILLOZAT**, *Il n'y a pas de parent parfait*, JC Clattes, 2011

•**D. WINNICOTT**, *Conseils aux parents*, Edi Payot, 1993.