



La relation parents-adolescents — La vie selon l'adolescent

Renseignements du...

Centre national d'information sur la violence dans la famille

«Profitez-en pendant qu'ils sont jeunes. À l'adolescence, c'est une autre paire de manches.» De tels avertissements provenant de parents et d'amis, alliés aux images d'adolescents irresponsables, rebelles et agitateurs que véhiculent les médias, peuvent décourager les parents dont les enfants atteignent la puberté. Rares sont ceux qui n'ont aucune appréhension lorsque leur jeune amorce le virage vers la vie adulte. Mais le milieu familial ne doit pas nécessairement se transformer en champ de bataille. Parents et adolescents peuvent cohabiter plus ou moins en harmonie si les parents sont bien préparés et s'ils sont disposés à modifier leur façon de penser et d'agir.

Les présents feuillets d'information visent à faciliter la tâche des parents dont les enfants traversent l'adolescence. Bien qu'ils soient destinés principalement aux parents

d'adolescents, ils peuvent également aider les parents d'enfants plus jeunes. Le premier feuillet d'information explique le développement des adolescents et décrit comment les parents peuvent les aider à ce stade de leur vie. Le second présente des stratégies que les parents peuvent adopter afin de faire face aux comportements types des adolescents.

Les adolescents – Mythes et réalités

Lorsque vous entendez le mot «adolescents», quels mots vous viennent à l'esprit? «Rebelle», «secret», «maussade», «égocentrique», tels sont les termes employés dans presque tous les ouvrages portant sur les adolescents.

Mais ces qualificatifs dépeignent-ils réellement l'adolescent type? Faut-il toujours qu'il soit question de problèmes entre les adolescents et leur

famille? Pas nécessairement. De nombreuses études sur le sujet rapportent que beaucoup de parents ne rencontrent aucune difficulté grave avec leurs adolescents. Au contraire, ils vivent en harmonie avec eux dans un climat d'ouverture et les encouragent à accéder à l'indépendance tout en leur imposant des règles raisonnables. Il est vrai, toutefois, que les parents ont davantage à s'endurcir durant cette période.

Le terme adolescent est un mot à connotation négative qui pèse lourd sur les épaules des jeunes. Les adolescents ne sont pas une espèce distincte, mais des êtres humains — tout comme leurs parents. Ils doivent eux aussi faire face aux problèmes quotidiens qui se présentent dans un monde complexe et changeant.

L'adolescence...

Qu'est-ce que l'adolescence? Le terme provient de la racine latine *esso* qui signifie «devenir». Il désigne la période allant du début de la puberté au commencement de la vie adulte. Dans notre culture, l'adolescence peut être décrite comme une période s'étendant sur quelques années, comme un stade de développement, une sous-culture, un état d'esprit ou tout cela à la fois.

Dans de nombreuses autres cultures, l'adolescence n'est nullement considérée comme une étape distincte de la vie. Les jeunes passent

directement de l'enfance à la vie adulte et la transition est soulignée par un rituel.

En Europe et en Amérique du Nord, les progrès technologiques qui ont suivi la révolution industrielle ont obligé les jeunes à fréquenter l'école plus longtemps. La période du «devenir» est donc beaucoup plus longue entre la fin de l'enfance et la reconnaissance légale, par la société, du statut d'adulte à l'âge de 18 ans. Le terme adolescence décrit cette période intermédiaire où les jeunes ne sont plus des enfants, mais ne sont pas encore des adultes.

L'adolescence débute par une poussée de croissance qui mène à la puberté — c'est-à-dire la maturation des organes sexuels primaires. Le moment où débute cette croissance peut varier énormément d'une personne à l'autre et d'un sexe à l'autre. Chez les filles, le début de la puberté se fait entre l'âge de neuf et 14 ans, en moyenne à 12 ans. Cette période est marquée par le développement des seins, l'apparition des premiers poils pubiens et l'élargissement des hanches. Un an ou deux plus tard, les jeunes filles remarquent une augmentation marquée de leur taille et voient apparaître leurs menstruations.

Chez les garçons, le processus physiologique s'enclenche vers l'âge de 11 ans. Il débute par une augmentation du volume des testicules, suivie de l'apparition des premiers poils pubiens, de changements dans l'apparence du

pénis et de l'élargissement des épaules. Vers l'âge de 14 ans, âge de la muance et de l'apparition des premiers poils au visage, les garçons connaissent une poussée de croissance. L'éjaculation de sperme lors d'«émissions nocturnes» commence entre 11 et 15 ans.

Un problème de croissance

Les adolescents de toutes les cultures ont le besoin naturel de trouver leur propre identité. Ils doivent passer de la dépendance associée à l'enfance, à l'indépendance, et finalement, de l'autorité et du contrôle des parents à l'autonomie et à la maîtrise de soi. L'affranchissement du contrôle adulte et la quête de sa propre identité constituent un stade normal et essentiel du développement de la personne. Ce stade engendre beaucoup de stress chez l'adolescent, qui doit renoncer à la stabilité et accepter une nouvelle image de lui-même.

Pour les parents, cette période de transition engendre souvent de la tension dans le foyer. Les jeunes se posent toutes sortes de questions à savoir : «Qui suis-je», «Qu'est-ce que je vais faire dans la vie», «Comment vais-je parvenir à m'entendre avec les autres?». Ils tentent souvent d'y répondre en défiant l'autorité et en mettant les règles à l'épreuve. Les parents peuvent les aider en les encourageant à assumer davantage la responsabilité de leurs choix et de leurs actes tout en continuant à veiller sur eux et à les guider. Même s'il se plaint

fréquemment d'être traité comme un bébé, l'adolescent a encore besoin de structure en termes d'attentes, de routines et de valeurs pour assurer sa sécurité et son bien-être.

Les adolescents doivent aussi s'adapter à la période de croissance qu'ils traversent et aux transformations physiologiques qui s'opèrent. Ils sont souvent très anxieux et très susceptibles lorsqu'il s'agit de leur apparence physique. Leur taille, poids, peau et cheveux sont pour eux l'objet d'énormes préoccupations. Les jeunes se trouvent rapidement des défauts, bien que la plupart de ces «imperfections» soient largement exagérées. L'acné peut être une véritable plaie. Il est important que les parents rassurent leurs jeunes et qu'ils leur offrent une aide pratique pour régler leurs problèmes physiques, par exemple, en ayant recours à un médecin au besoin. Les parents peuvent également aider les adolescents à s'accepter en les incitant à trouver des activités et des domaines d'intérêt qui enrichiront leur vie et qui n'exigent pas un corps parfait.

Il est important pour les adolescents d'établir des rapports avec les autres; c'est pourquoi l'opinion des amis semble souvent entrer en concurrence avec l'influence des parents. Lorsqu'ils s'éloignent de leurs parents, les adolescents cherchent à se faire accepter des autres et veulent pouvoir créer leur propre environnement social.

L'influence des camarades est souvent perçue comme étant négative alors qu'en fait, elle est en grande partie positive. Les adolescents s'aident à demeurer dans la bonne voie. Les parents, de leur côté, peuvent aider leurs jeunes en les encourageant à amener des amis à la maison. Faire de votre foyer un endroit accueillant confère de la confiance à vos adolescents.

Les adolescents sentent aussi monter en eux des pulsions sexuelles sans qu'ils sachent comment se comporter avec le sexe opposé. Ils ont besoin de renseignements sur la sexualité, mais les parents ont souvent de la difficulté à aborder le sujet. Selon des recherches, l'attitude des parents aura une grande incidence sur le comportement sexuel de leurs enfants. Les médias peuvent donner aux parents de nombreuses occasions de discuter de cette question. Il existe également quantité d'ouvrages éducatifs sur la sexualité, qui peuvent servir de points de départ aux discussions.

Les adolescents peuvent être dérangés par les changements profonds qui s'opèrent en eux sur le plan intellectuel de même qu'au niveau de la personnalité et du statut social. En tentant de s'adapter, ils peuvent se comporter de façon déconcertante pour des parents non préparés. La réaction des parents dépend en grande partie de l'interprétation qu'ils donnent à ces comportements. Ceux qui s'attendent à avoir des problèmes et qui prennent

tout au pied de la lettre pourraient bien provoquer le conflit qu'ils redoutent. En se renseignant sur l'adolescence et sur les défis qu'ils devront relever, les parents peuvent réduire au minimum les frictions et aider leurs jeunes à s'épanouir sur le plan psychologique.

Pourquoi les adolescents sont-ils si... difficiles?

Il arrive que les adolescents agissent de façon choquante, mais ce n'est qu'une étape du processus de croissance. Certains comportements que l'on juge négatifs sont considérés comme normaux par les adolescents qui cherchent à comprendre le monde qui les entoure.

Rébellion — Les adolescents tentent de multiples façons de faire comprendre à leurs parents qu'ils ont une identité bien à eux. «Je ne suis pas comme toi. Je suis moi et je vais te le prouver». Les coiffures et les vêtements bizarres, les chambres désordonnées, la musique forte et «vulgaire» ou le fait de faire la grasse matinée sont des façons courantes pour les adolescents d'affirmer leur individualité. Vous pouvez décider de considérer ce type de comportement comme un défi de l'autorité ou comme un témoignage d'intégrité.

Les parents ne devraient pas oublier que lorsque l'adolescent se rebelle, il répond à un besoin psychologique important. Bien que certains goûts et habitudes soient dérangeants, il vaut

mieux fermer les yeux et faire preuve de tolérance si l'on veut que l'adolescent s'épanouisse. Il est préférable, pour les parents, de garder leurs énergies pour faire face aux comportements véritablement destructifs.

Changements d'humeur — Les adolescents peuvent changer d'humeur d'un jour à l'autre ou même, d'une heure à l'autre; de joviaux, ils peuvent soudainement se renfermer dans un silence morne pour un rien. Les sautes d'humeur sont souvent reliées aux changements hormonaux et peuvent devenir frustrantes pour les parents, surtout lorsque leurs témoignages de sympathie ou leurs suggestions sont rejetés par l'adolescent. Il importe cependant pour les parents de comprendre, s'ils veulent éviter les réactions excessives, que ces sautes d'humeur ne s'adressent pas à eux directement.

Égocentrisme — Les adolescents sont souvent préoccupés par leur image, caractéristique commune aux personnes stressées. Ils croient que les yeux de leur entourage sont rivés sur eux. De plus en plus conscients de leur personne, ils ont le sentiment de toujours être «sous les feux de la rampe» et peuvent rester des heures devant le miroir à soigner leur image. Cette attitude égocentrique n'est pas un manque de respect à l'égard des autres, mais un type d'autoprotection psychologique. Les adolescents ont des ego fragiles. Les parents peuvent les

aider en leur donnant des conseils *discrets* sur leur apparence et en les encourageant à se distraire — par exemple, se joindre à un groupe d'intérêt, pratiquer un nouveau sport ou explorer un nouveau passe-temps.

Agressivité et vanité — Les adolescents dissimulent souvent leur insécurité par rapport à leurs rôles sociaux ou à l'opinion que se font d'eux leurs camarades en se vantant et en se bagarrant. Ils croient peut-être que la meilleure défense est l'attaque. Ils parlent fort, se bousculent, conduisent trop vite, ou plus simplement, défient les règlements en étant vaniteux. En groupe, ils font preuve d'indiscipline; à la maison, ils «répondent» à leurs parents. Le défi et la contradiction sont des façons d'établir leur identité. À cette époque de leur vie, les adolescents ont besoin d'être entourés de parents qui peuvent garder leur sang-froid.

Disputes — Les adolescents se développent également sur le plan intellectuel et ils mettent leur pouvoir mental à l'épreuve. C'est pourquoi ils s'engagent dans des prises de bec avec leurs parents. Même si ces derniers essaient honnêtement de faire valoir leur point de vue, les adolescents se font les avocats du diable. Dans ce cas, il est plus important de les écouter que de chercher à remporter la victoire ou à trouver un terrain d'entente avec eux.

Bien qu'il puisse être tentant de profiter de ces disputes pour «leur dire leurs quatre vérités», il vaut mieux s'effacer

que de jouer les sages. Les adolescents doivent apprendre à réfléchir seuls. Ils le feront probablement davantage s'ils n'ont pas comme objectif de sortir vainqueurs de la dispute pour sauver leur fierté. Lorsque leurs émotions sont à vif, les adolescents ne sont pas vraiment enclins à suivre la voie de la raison.

Critique envers les parents — Les adolescents accusent souvent leurs parents d'être d'une autre époque et tout à fait vieux jeu. Ils sont terriblement sensibles à la façon dont leurs parents s'habillent, se comportent ou s'expriment, surtout devant leurs amis. C'est pourquoi ils peuvent être réticents à se montrer en leur compagnie.

Les parents ne devraient pas se sentir offensés si, par exemple, leurs jeunes leur demandent de les déposer à un coin de rue de l'école. Ils ne veulent tout simplement pas faire voir qu'ils sont dépendants. Les parents qui comprennent ce que vivent les adolescents trouveront plus sage d'en rire plutôt que de s'offusquer d'être considérés comme des «dinosaures» ou des «antiquités».

Ce que les adolescents attendent de leurs parents

La vie avec des adolescents n'est pas toujours rose. Il faut réaliser un véritable tour de force et apprendre à accepter — sans nécessairement approuver — le comportement «type»

des jeunes. Les parents doivent tout faire pour maintenir ce comportement à un niveau raisonnable — surtout le comportement agressif — afin qu'il ne dégénère pas en violence ou qu'il ne devienne pas autodestructeur.

Les parents qui perdent leur sang-froid ou qui, désespérés, se replient, risquent de jeter de l'huile sur le feu. Les mères et les pères peuvent aider leurs adolescents en établissant d'entrée de jeu les comportements qui sont acceptables et ceux qui ne le sont pas à la maison. Décidez de ce qui compte vraiment et consacrez vos énergies à imposer les règles qui revêtent une importance véritable. Quant au reste, dites-vous qu'il n'y a pas lieu de s'en faire sinon, les prises de bec se multiplieront et risqueront de créer des conflits dans vos rapports.

Il existe plusieurs façons d'alléger l'atmosphère :

Faites part de vos préoccupations, sans toutefois condamner votre adolescent. Les adolescents ont besoin de parents qui peuvent demeurer fermes devant leur comportement incohérent et imprévisible. Les réactions des parents devraient toujours prendre la forme d'opinions et d'observations plutôt que de jugements et de condamnations. En dépit de leurs doutes, les parents devraient toujours faire preuve d'optimisme et rassurer leurs adolescents.

Manifestez toujours de l'intérêt —

Tenez-vous au fait des activités et des fréquentations de votre adolescent, sans toutefois être indiscret. Ne soyez pas blessé si vos adolescents ne se confient pas à vous, mais passent des heures au téléphone à partager des secrets avec des amis. Respectez leur besoin d'intimité.

Soyez à l'écoute de votre adolescent —

Les adolescents n'ont généralement pas la confiance en soi nécessaire pour rire d'eux-mêmes. Ils peuvent réagir assez négativement aux taquineries et aux plaisanteries faites à leurs dépens.

Il faut être conscient des messages que vous envoyez, tant par vos paroles que par vos gestes. L'anxiété que vous ressentez face au comportement des adolescents peut être interprétée comme de la désapprobation ou de la méfiance. Les adolescents sont particulièrement sensibles à cette dernière attitude — «Tu ne me fais pas confiance!» figure très près du «Tu ne comprends pas». Des messages toujours négatifs peuvent provoquer chez l'adolescent l'hostilité, l'indifférence et le repli sur soi. Pour qu'elle soit constructive, la critique doit être dirigée vers l'événement ou le comportement plutôt que vers la personne elle-même. Dans la mesure du possible, cherchez des façons positives de régler un problème — «Ça ne fonctionne pas. Essayons de trouver autre chose.»

Soulignez les bons points — À cette période où leur identité est plutôt fragile, les adolescents ont besoin de leurs parents pour acquérir autonomie et confiance en soi. Les parents doivent appuyer les efforts de leurs adolescents et applaudir leurs réalisations.

Lorsqu'ils se débattent, les jeunes ont besoin de confiance et d'encouragement de la part de leurs parents. Ils n'aiment pas que leurs parents tournent autour d'eux, mais ils veulent qu'ils soient disponibles. L'optimisme des parents peut avoir un effet positif considérable.

Établissez clairement vos attentes —

Bien que les adolescents se plaignent des règles et des restrictions, ils se sentent sécurisés de savoir ce que leurs parents acceptent et ce qu'ils n'acceptent pas. De nombreux conflits peuvent être évités si les parents expliquent clairement et fermement leurs attentes.

Lorsqu'ils établissent des principes, les parents devraient essayer de prévoir les obstacles possibles. Ainsi, ils pourront plus facilement mettre leur pied à terre le moment venu. Il est préférable de décider à l'avance si l'on est prêt ou non à faire des compromis.

Montrez-leur que vous les aimez — Les adolescents ne sont pas tendres envers eux-mêmes ni envers leurs parents, si bien que leur comportement les rend parfois difficiles à aimer. Et bien sûr, ils traversent des périodes où ils affirment «détester» leurs parents.

Néanmoins, il est important de leur témoigner de l'affection, même dans les situations difficiles. Les adolescents ne veulent pas être embrassés ou câlinés par leurs parents en public, mais ils peuvent toujours l'être en privé. Les enfants ont besoin de se sentir aimés inconditionnellement par leurs parents et de savoir que ceux-ci les soutiendront quoi qu'il advienne.

Où obtenir de l'aide?

Il est normal pour un parent de se sentir accablé à l'occasion. Si vous avez l'impression que votre vie familiale est toujours chambardée ou si votre adolescent vous cause constamment des inquiétudes, vous pouvez parler à d'autres parents afin d'obtenir leur opinion et leur appui. Vous pouvez aussi vous tourner vers les groupes d'éducation familiale. Il existe également un grand nombre de documents d'éducation familiale sous forme audio, vidéo et imprimée. Des outils similaires commencent à être offerts aux gens de cultures différentes. Vous pouvez demander à l'école de votre enfant, à votre médecin ou à votre CLSC, le nom des organismes qui peuvent vous offrir du counseling ou vous donner des conseils sur «l'art d'être parent».

Lectures suggérées

Vous trouverez les ouvrages suivants, et d'autres qui portent sur l'éducation des adolescents, à la bibliothèque de votre quartier.

Bayard, Robert et Jean Bayard. *How to Deal with Your Acting up Teenager*, New York, M. Evans and Co., 1988.

Bélanger, Robert. *Parents d'adolescents*. (2^e édition), coll. Éducation à la vie familiale, 1989.

Brenton, Myron. *How to Survive Your Child's Rebellious Years*, Toronto, Bantam Books, 1980.

Cloutier, Richard. *Mieux vivre avec nos adolescents*, Montréal, Éditions le Jour, 1994.

Delaroche, Patrick. *Adolescence à problèmes : Comprendre vos enfants pour les aider*, Paris, Albin Michel, 1992.

Dolto, Françoise. *La cause des adolescents*, Paris, Laffont, 1988.

Erickson, Erik H. *Adolescence et crise : la quête de l'identité*, Paris, Flammarion, 1972.

Falardeau, Guy. *La sexualité des jeunes. Un pédiatre raconte*, Montréal, Éditions le Jour, 1994.

Gardner, James. *The Turbulent Teens*, San Diego, Oaktree Publications Inc., 1982.

Levine, Saul. *Tell Me It's Only a Phase*, Scarborough (Ontario), Prentice-Hall Canada Ltd, 1987.

McCoy, Kathleen et Charles Wibblesman. *Crisis Proof Your Teenager*, Toronto (Ontario), Bantam Books, 1991.

Mitchell, John. *Adolescence: Some Critical Issues*, Toronto, Holt, Rinehart and Winston of Canada, Ltd., 1971.

Matériel audio-visuel

Le catalogue du matériel audio-visuel du Centre national d'information sur la violence dans la famille renferme plus d'une centaine de films et de vidéos que l'on peut se procurer sans frais auprès des bureaux régionaux de l'Office national du film du Canada.

Le présent feuillet d'information a été préparé à contrat par Gus Fraser, coordonnateur du programme *Family Life Education* du Centre de service familial d'Ottawa-Carleton. L'auteur aimerait remercier les personnes suivantes de l'aide indispensable qu'elles lui ont apportée :

Molly Fraser, employée de la Société de l'aide à l'enfance d'Ottawa-Carleton; Maggie Fietz, directrice exécutive du Centre de service familial d'Ottawa-Carleton et Wilma Stollman, Lorna Erickson-Fraser, Liz Shannon et Jan Christensen, employées du Centre; Moe Turner, ancien superviseur et collègue;

Pauline Van Lammers, directrice exécutive du Centre de ressources communautaires de Nepean; Mollie Elie, conseillère en orientation à l'école secondaire Philomen Wright; Danièle Fréchette, psychosociologue spécialiste en intervention dans les cas de violence conjugale et de crise familiale; et Gisèle Lacroix, agente de programme au Centre national d'information sur la violence dans la famille.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la violence familiale, veuillez communiquer avec le:

Centre national d'information sur la violence dans la famille
Localisateur Postal : #0201A2
Division de la prévention de la violence familiale
Direction générale de la promotion et des programmes de santé
Santé Canada
Ottawa (Ontario)
K1A 1B4

Téléphone : (613) 957-2938
ou appelez sans frais : **1 800 267-1291**
Télécopieur : (613) 941-8930



ATS : (appareils de télécommunication pour personnes sourdes :
(613) 952-6396
sans frais : **1 800 561-5643**

Notre mission est d'aider les Canadiens et les Canadiennes
à maintenir et à améliorer leur état de santé.

Santé Canada

