

Être un parent attentif

Être un parent attentif, c'est mieux comprendre vos adolescents pour favoriser l'échange, savoir les valoriser et les stimuler. Car en effet, il s'agit de former des jeunes adultes structurés, responsables et capables de bonheur. Des futurs citoyens engagés dans l'échange et le partage aux autres. Il s'agit d'introduire de nouvelles façons de communiquer, qui permettront les relations constructives.

Pourquoi nos façons de communiquer sont-elles erronées ?

Parce que l'on ne tient pas compte des critères suivants :

1. Le dialogue comprend des mots ou des expressions qui ne favorisent pas l'ouverture à l'échange.
2. La posture est une attitude non verbale qui induit des erreurs de compréhension ou des interprétations chez l'adolescent.
3. Les interprétations erronées de la réalité.

4. Le contexte dans lequel la communication se passe n'est pas souvent pris en compte.
5. Toute façon de communiquer influence un comportement et il convient de se poser la question de la conséquence.

Les parents doivent savoir qu'une nouvelle pratique parentale, c'est une nouvelle façon de communiquer. C'est être conscient de l'influence de ces critères sur l'adolescent et de ses mauvais réflexes parentaux. C'est savoir que par ses intonations, son attitude, ses mots, on peut livrer des phrases qui ferment la relation, ou donner des messages qui favorisent le dialogue et la coopération.

Munis de cette nouvelle compréhension, les parents prennent conscience de leur conduite et réajustent plus facilement leur façon de communiquer.

CHAPITRE 1

Prendre conscience des mauvaises pratiques de communication

Dans la vie de tous les jours, complexe et trépidante, rapide et stressante, il est souvent difficile de prendre du temps pour analyser nos attitudes, nos gestes ou nos actions envers nos adolescents. Le recul manque et nous sommes comme en pilotage automatique, à reproduire les mêmes comportements sans même nous en rendre compte.

Les tensions surviennent et sans s'en rendre compte, parents et ados se querellent comme chiens et chats : elle se braque, il s'oppose, et le parent se sent débordé jusqu'à perdre ses repères.

Ce chapitre propose un espace de réflexion, de nouveaux chemins afin que les jeunes puissent bénéficier, grâce à une nouvelle attitude plus stimulante, de renforcements positifs.

Devenir des parents communicants est la condition pour accompagner son ado : pour transmettre la confiance, l'aider dans sa méthodologie d'apprentissage, le guider dans l'orientation.

Améliorer sa compétence relationnelle est certainement ce qu'il faut développer, même si cela représente un véritable défi : celui de changer d'attitudes parentales.

L'on constate, au moment de la préadolescence, une différence dans sa relation avec le jeune. Il s'oppose, se braque, utilise un langage inhabituel, se renferme et il semble que quelque chose l'éloigne. Une distance se met en place entre l'adolescent et l'adulte fragilisant la relation.

Cette incompréhension commence à s'installer au fur et à mesure que le jeune trouve une nouvelle place pour se construire. En effet, il cherche à être différent de l'enfant qu'il a été en s'affirmant d'une façon nouvelle.

Il peut couper le dialogue si l'on ne respecte pas cette différence. Ainsi, les jeunes apprécient-ils les adultes qui s'adressent à eux autrement qu'à des enfants.

Les processus de ces changements sont inconscients, c'est-à-dire qu'ils se produisent petit à petit, en sourdine.

Le parent agit comme il a toujours fait mais cela ne marche plus pour se faire écouter.

Nous sommes dans une période où des comportements inhabituels surviennent et de nouvelles façons d'être cherchent à émerger. Ces attitudes oscillent entre l'attachement au lien familial et la percée de l'indépendance adolescente. La transition de ce passage dans l'adolescence ne se fait pas sans heurts. Il y a une période de sables mouvants où les ados cherchent de nouveaux positionnements identitaires, où les parents sont déconcertés.

Les changements chez son ado mettent au grand jour les inquiétudes parentales : peur que l'adolescent change trop, peur d'être ridicule s'il n'est pas écouté, peur de ne pas être respecté, d'être vu comme un parent faible. Ou ignorant.

Conscients qu'une transition a lieu, les parents vivent une anxiété, une impuissance. Ils voudraient régler la situation à leur façon, mais cela ne marche plus. Ils utilisent une façon de faire qui n'est pas la bonne. Et, plus ils agissent et moins cela fonctionne. C'est la phase où l'on met des rustines sur un système familial qui a fait son temps.

Ils se disent « mais qu'est-ce que j'ai pu faire pour en arriver là ? » et ont envie de tout laisser tomber.

Ils expriment leur vécu « Je n'ai pas le mode d'emploi » quand ils se retrouvent surpris, ou choqués, par l'attitude de leur adolescent.

Il s'installe alors un terrain propice aux incompréhensions, aux non-dits, parfois aux agressions. Les limites se franchissent trop souvent. Les mots dépassent les pensées, les reproches fusent pour tout et n'importe quoi. C'est le temps des crises, de la panique, des disputes.

Comment, alors, interpeller ses adolescents sur leur manque de motivation ? D'investissement ? Au moment de faire les devoirs, ou de chercher une orientation, alors que le climat devient étouffant, que l'espace de parole se réduit ?

Comment leur donner des conseils alors qu'ils n'en veulent plus ?

Comment éviter que ces conseils deviennent des leçons de morale difficiles à entendre pour eux ?

Un changement relationnel est en train de se produire.

Ce changement dans la relation est à la fois voulu et refusé. Voulu, afin que la relation devienne harmonieuse, refusé, car c'est difficile de changer d'attitudes. Un paradoxe compréhensible lorsque l'on sait que le changement occasionne des pertes de repères. Qui insécurisent.

Le connu est largement plus facile à vivre. L'inconnu effraie.

Pourtant, il existe une porte d'entrée pour traverser le passage de l'adolescence dans une douce transition. L'obstacle devient alors la solution.

Le changement de comportement est la condition pour installer un climat paisible et constructif. Prendre conscience des mauvaises pratiques de communication pour installer une ambiance plus coopérative et sereine est le thème de ce chapitre.

À propos de la dispute : la peur de se disputer fait fuir de nombreux parents qui préfèrent l'éviter, ce qui est compréhensible. Pourtant apprivoiser cette situation de communication permet de ne plus en être effrayé.

Qu'est-ce que la dispute ? Une situation de blocage entre au moins deux personnes, souvent suivie d'un discours interne (des interprétations, des fausses croyances, des déroulements de scénario).

La dispute est un constat d'opposition où :

- le parent ou l'ado veut faire valoir son droit, sans tenir compte des positions de l'autre ;
- il y a une montée d'émotions que l'on ne sait pas toujours gérer ;
- on recherche une façon de briser la résistance de l'autre pour avoir raison.

Sortir de la dispute nécessite trois choses :

1. clarifier le fait qui a généré la dispute ;
2. ne pas interpréter ;
3. parler de son vécu à l'autre.

La dispute est utile car elle implique une réflexion, une maturation et une prise de conscience qu'un changement d'attitude est nécessaire.

Voici, en guise d'apprentissage, une liste des principales maladresses qui entraînent les disputes. Chacun :

- ne voit que sa réalité et manque d'ouverture à celle de l'autre ;
- croit que le fait de ne pas être d'accord engendrera des querelles interminables ;
- parle de l'autre au lieu de s'adresser à l'autre ;
- oublie de regarder les bons côtés de la dispute ;
- utilise la punition en insistant sur les mauvais comportements ;
- dit « tu devrais » à la place de « j'aimerais » ;
- ne donne pas de signes d'encouragement ;
- dévalorise ;
- mélange plusieurs situations en même temps (reprocher des chaussettes qui traînent, puis la note mauvaise en français, puis le temps passé devant les écrans) ;
- généralise ou compare « tu ne te comportes jamais comme je voudrais » ou « tu es bien comme ton père » ;
- se laisse déborder par les émotions à cause de sa difficulté à prendre du recul ;
- se fait son film : si l'ado fait ceci alors il va se passer cela, et ce ne sera plus possible de... il faut donc qu'il...

Ces erreurs fréquentes sont des pièges qui entraînent les escalades dans les querelles. Apprendre à voir les effets négatifs de ces pièges permettra de ne plus les reproduire.

Exercice bienveillant d'autocritique

Listez les pièges de la liste précédente que vous avez déjà vécus, puis cherchez des solutions pour éviter de les reproduire.

Les pièges dans lesquels vous tombez	L'attitude à changer

Enfin, si la dispute (et parfois le conflit) est utile et permet d'évoluer, dans les faits, il faut être capable de vivre ces tensions. C'est ici qu'il s'agit de dédramatiser face aux rébellions, de relativiser sans banaliser, de voir le côté positif : changer, en mieux.

Ainsi, il est possible d'installer un climat paisible, si l'on est informé, si l'on possède une capacité d'autocritique, si l'on prend conscience du bénéfice que l'on peut tirer pour soi-même de son changement d'attitude.

Ce chapitre livre des pistes d'amélioration. Si les conseils donnés vous paraissent difficiles à mettre en place, un pas à la fois est une façon de changer sans stresser.

La mise en place d'une nouvelle approche se prépare. Car changer de tactique sera positif et vous deviendrez des parents si sympathiques que les amis de vos ados voudront que vous soyez aussi leurs parents !

Les situations ci-après sont celles que rencontrent le plus fréquemment les parents. Ce sont leurs mots rapportés entre guillemets.

À partir de leurs paroles, ils ont pu apprendre à réagir, à se préserver, tout en encourageant l'adolescent.

« *La communication est difficile avec mon fils : il se braque...* »

La relation se dégrade. L'enfant doux et obéissant refuse désormais d'écouter les conseils parentaux.

L'adolescent qu'il est devenu commence à avoir des exigences d'indépendance et veut voler de ses propres ailes. Sauf qu'il n'en a pas vraiment les moyens matériels, et pas toujours la maturité.

Le moindre dialogue ressemble à des débuts de disputes. Les portes claquent. Chacun est sur son territoire, persuadé qu'il a raison.

La communication est difficile parce que les points de vue se confrontent au lieu de s'unir. Chacun est persuadé d'avoir raison et tire la couverture dans son sens. Jusqu'à ce que le plus fort gagne. Les rapports de force s'installent. Une bataille s'installe que des sujets comme l'argent, la voiture, les sorties viennent renforcer.

CONSEILS

Se rappeler que (même si l'on n'est pas d'accord) le point de vue de l'adolescent est légitime puisque c'est sa façon de vivre l'expérience.

Savoir que chacun est conditionné par la société : son éducation, sa culture, ses valeurs, ses normes.

Que ce conditionnement est un cadre qui :

- vient teinter ses réactions de parent ;
- a éduqué leurs enfants d'une certaine façon ;
- leur paraît être une vérité qu'il faut respecter.

Questionner : est-ce que cette façon de faire n'est pas trop rigide ?

- Savoir que les adolescents construisent à leur tour leur cadre dans lequel ils vont bâtir leur propre histoire.
- Faire cohabiter ces cadres.

Comment ?

Par la discussion ouverte, l'acceptation et la compréhension :

- La discussion ouverte pour échanger sur la manière dont chacun se représente la situation, pour se partager son vécu.
- L'acceptation que le point de vue de l'adolescent est une vision parcellaire, mouvante et floue.
- La compréhension de l'existence de ce conditionnement, et des limites qu'il peut avoir.

Autour de ces trois éléments vont naître la reconnaissance des attentes et des identités. Les adolescents vont pouvoir exprimer ce qu'ils aimeraient, et parfois vont même dire comment modifier les attitudes parentales. Et leurs idées sont souvent pertinentes.

« Tu as compris ? Réfléchis à ça ! »

Voici une situation où les parents montrent leur mécontentement, haussent la voix sur leur adolescent.

Il se peut qu'ils aient découvert du cannabis dans son sac à dos, que le bulletin scolaire soit mauvais, ou encore que l'école envoie des messages signalant des absences.

Il se peut que les parents, eux-mêmes dans un quotidien difficile, un travail fatigant, soient inquiets. Dans ces moments-là, le ton monte, on se coupe la parole, on s'invective. Les dialogues mélangent plusieurs sujets, on s'y perd, puis on capitule en ordonnant au jeune un nouveau comportement. Les punitions arrivent « Tu seras privé de ».

Les adolescents ont souvent l'impression de recevoir une leçon de morale, ce qu'ils détestent, car ils ne veulent plus être considérés comme des enfants.

Ils réagissent souvent de deux façons : par la soumission ou par la rébellion.

La soumission se manifeste par un mutisme, un acquiescement tacite. L'adolescent obéit et quitte la pièce, probablement irrité ou abattu par la punition.

La rébellion est soit ouverte (l'adolescent crie et se défend), soit cachée (non exprimée, elle va se manifester par une attitude de déviance).

Dans tous les cas, son comportement est à observer pour repérer les signes du décrochage.

CONSEILS

Dans cette situation émotionnelle forte, la première chose à faire est de laisser retomber l'émotion. Chacun dans sa chambre, on en reparle.

Plus tard, l'on dialoguera de sa colère et de ses effets, sur chacun.

Les parents se garderont de dire « réfléchis à ça » ou « je te l'avais dit » ou « cela ne m'étonne pas de toi » et autres phrases qui ne font qu'envenimer, et surtout qui infantilisent.

Puis, il conviendra de reprendre les faits à propos de la situation (et celle-là seulement), de la clarifier afin de comprendre ce qui s'est véritablement passé (le nombre de situations mal interprétées qui fabriquent des conflits est illimité...).

S'il y a plusieurs situations, les prendre l'une après l'autre.

Enfin, questionner l'intention de l'ado est la meilleure manière pour l'aider à exprimer. Qu'a-t-il voulu montrer par son acte ?

Ensuite, c'est le temps des solutions que le parent ne donnera pas tout de suite, mais il aidera son ado à les trouver par lui-même, du moins à faire des propositions. C'est la façon de responsabiliser et de mettre en route un comportement constructif.

Les solutions trouvées seront des propositions de changements, validées par chacun.
