

# L'angoisse contre-productive du parent d'ado

**PSYCHOLOGIE** L'adolescence est une période intense qui rebat les cartes des relations familiales mais qui est souvent loin du cataclysme redouté. Poser un cadre dans un climat de confiance est utile pour traverser ce moment plus sereinement, disent plusieurs études

STÉPHANY GARDIER  
@S\_Gardier

«Ça y est, c'est l'adolescence qui commence!» Cette phrase, habituellement ponctuée d'un soupir qui en dit long, est fréquente chez les parents dont les enfants passent le cap des 10-11 ans. Ils égrenent ensuite tout ce qui n'est «plus comme avant»: la relation qui est moins facile, leur progéniture qui émet des avis contraires aux leurs, les câlins qu'on leur demande de ne plus faire en public... Et, dépités, ils se préparent déjà à des années de conflits et à affronter la crise d'adolescence dont ils sont persuadés qu'elle est une montagne incontournable sur le chemin de leur parentalité. Pourtant, de nombreuses recherches menées au cours des dernières décennies apportent des éléments rassurants, loin de ces stéréotypes que la société, les médias et la pop culture cultivent allègrement, nourrissant une crainte souvent infondée et parfois même contre-productive chez les parents.

«Une étude récente que nous avons menée dans le canton de Vaud sur 146 couples de parents a permis de montrer que ceux qui ont le plus d'a priori sur l'adolescence et craignent le plus cette période sont souvent ceux qui vont rencontrer le plus de difficultés avec leurs adolescents», illustre Grégoire Zimmermann, professeur à l'Institut de psychologie de l'Université de Lausanne.

Les parents, dont les ados étaient âgés de 14 à 15 ans, ont rempli différents questionnaires sur leur comportement vis-à-vis de leurs enfants, mais aussi sur leurs croyances par rapport à l'adolescence. Il en ressort notamment que les croyances négatives au sujet de l'adolescence sont positivement corrélées aux comportements surprotecteurs et au risque de burn-out parental. Un résultat retrouvé tant chez les mères que chez les pères, même si les femmes, qui restent encore «la principale figure éducative», relèvent le Pr Zimmermann, sont



(ISTOCKPHOTO)

parents adoptent un comportement soutenant l'autonomie des adolescents, ces derniers ont tendance à mieux respecter les interdits, suggèrent certaines recherches.

**«Nos travaux n'ont en aucun cas vocation à accabler les parents, qui font déjà face à de nombreuses injonctions éducatives»**

GRÉGOIRE ZIMMERMANN, PROFESSEUR À L'INSTITUT DE PSYCHOLOGIE DE L'UNIL

Si les parents restent in fine décisionnaires, il faut veiller à créer un espace de discussion autour des règles et des conséquences en cas de transgression. Les adultes doivent aussi écouter les remarques des ados et essayer de les comprendre. Et même si la décision finale provoque un «tu ne comprends rien», les parents doivent l'accepter.

Ne pas être d'accord, créer de la frustration, parfois de la colère, fait partie de la vie de famille. «Certains n'osent plus jouer leur rôle de parents de peur que leurs enfants soient mécontents ou les repoussent. L'adolescence est une phase d'autonomisation, ce qui peut être difficile émotionnellement pour les parents aussi», pointe Sophie Vust. Mais il est parfois plus simple de se focaliser sur les sautes d'humeur de son ado que d'observer son propre bouleversement. «Nos adolescents peuvent nous mettre face à des équilibres de vie qui ne fonctionnent plus, remarque la psychologue. Ce n'est pas confortable, mais c'est aussi une belle opportunité de faire bouger des choses en soi et dans sa vie!»

plus susceptibles d'être surprotectrices.

La «crise d'ado» serait-elle donc aussi le fait des parents? «Nos travaux n'ont en aucun cas vocation à accabler les parents, qui font déjà face à de nombreuses injonctions éducatives. Il s'agit plutôt de leur donner l'opportunité d'avoir une certaine réflexivité sur la relation qu'ils ont avec leurs ados et de leur rappeler de regarder aussi tout ce qui se passe bien», explique le spécialiste.

## Se faire confiance

Certes loin d'être un fleuve tranquille, l'adolescence se passe sans heurts majeurs pour de nombreux jeunes. «Même s'il est

vrai que la pandémie a aggravé des situations de vulnérabilité pour certains adolescents, n'oublions que la majorité va bien», insiste Sophie Vust, psychologue cadre, spécialiste FSP à la Division interdisciplinaire de santé des adolescents (DISA) du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). «Les parents ont parfois l'impression qu'ils doivent lire mille livres ou suivre des formations pour savoir quoi faire, or ils doivent surtout se faire confiance! Ils sont en capacité de gérer ce moment de transition. Les adolescents n'ont pas besoin de parents super-héros mais qu'on leur donne des repères et un minimum de cadre.»

Le conseil semble simple, pourtant à l'ère de l'«éducation positive», interdire ne va pas toujours de soi. «Il y aurait beaucoup à dire sur la manière dont le concept d'éducation positive a été diffusé et compris, mais ne nous trompons pas, quand on parle de poser un cadre, nous ne sommes pas dans une quelconque nostalgie de l'éducation «à l'ancienne», précise Grégoire Zimmermann. Tout au long de son développement, l'enfant a besoin d'un cadre qui doit être ajusté au fil du temps. Et la vraie question est de savoir comment poser ce cadre puis le gérer. Les parents sont souvent en quête de trucs pour bien faire avec leur ado. Eh bien

je vais les décevoir: il n'y a pas de trucs! Il y a juste des climats dans lesquels les pratiques sont moins conflictuelles.»

## Soutenir leur autonomie

Pour se positionner de manière constructive sur certains points du vivre-ensemble (horaires, politesse, usage du smartphone...), il ne suffit plus d'imposer. Et des études ont montré que la réaction des adolescents vis-à-vis des règles dépend surtout de la manière dont elles sont communiquées. La confiance est bien entendu un élément clé et l'adolescent doit pouvoir sentir qu'il est un réel partenaire dans la discussion. Lorsque les

## MÉTÉO

## ÉPHÉMÉRIDE

Jeudi 9 février 2023



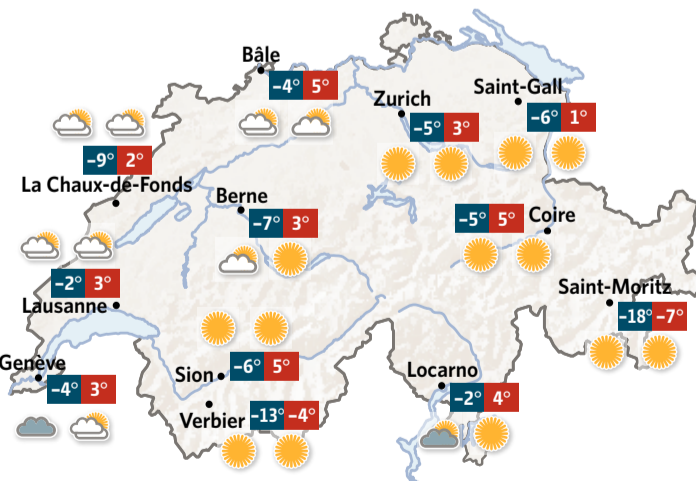
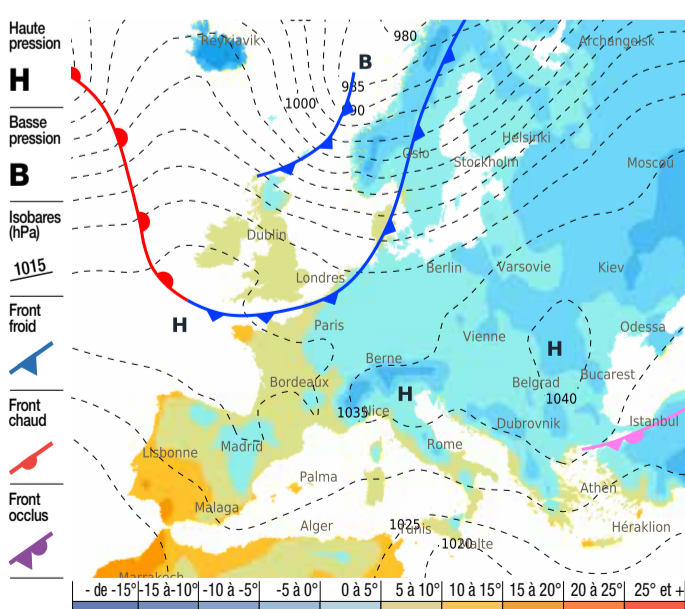
lever: 07h48  
coucher: 17h52  
3 minutes de soleil en plus



lever: 21h44  
coucher: 09h35

lune décroissante  
taux de remplissage: 88%

## Situation générale aujourd'hui à 13h



**UN PUISSANT ANTICYCLONE** détermine le temps chez nous tous ces prochains jours. Mis à part quelques bancs de brouillard ou de stratus ce matin sur le Plateau, le temps sera ensoleillé. Les températures seront proches des nor-

males saisonnières, largement négatives durant la nuit mais plus douces durant la journée. Dès le week-end, un redoux marqué se fera sentir en montagne avec +4 °C samedi et +6 °C dimanche vers 1500 mètres d'altitude.

## PRÉVISIONS À CINQ JOURS

	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI
	90%	100%	90%	80%	60%
Bassin lémanique, Plateau romand et Jura	-5° 2°	-5° 3°	-2° 6°	-1° 6°	-1° 8°
Alpes vaudoises et valaisannes (500 m)	-6° 5°	-5° 8°	-3° 10°	-2° 11°	-2° 12°
Suisse centrale et orientale	-5° 3°	-4° 4°	-2° 6°	0° 6°	-1° 8°
Sud des Alpes	-2° 7°	-1° 8°	1° 11°	3° 11°	3° 11°

Prévisions en Suisse pour le matin et l'après-midi.  
Les températures indiquées sont les valeurs minimales (en bleu) et maximales (en rouge)

MétéoSuisse tél. 0900 162 666  
en ligne avec nos météorologues, 24 heures sur 24  
(fr. 2.90 la minute)

www.MeteoSuisse.ch