



Crise d'ado : les cheminements nécessaires

Lorsque l'enfant franchit le cap de l'adolescence et qu'il rejette valeurs et éducation reçue, comment agir adéquatement ? De quelle manière les parents peuvent-ils demeurer eux-mêmes tout en favorisant l'autonomie de l'ado ?

Voici des questions incontournables lorsque la crise de l'adolescence se pointe au tournant. Même si tous les parents savent que la période charnière qu'est l'adolescence sert au développement et à l'affirmation de l'identité de l'enfant, parents et ados perdent l'harmonie de leur relation et par le fait même perdent pied lorsque le jour se lève sur cette période nébuleuse. Faut-il s'accrocher à la relation passée, quitte à s'oublier ?

Accepter que la relation change

Le défi repose sur la volonté de comprendre une situation très souvent incompréhensible. Le désir ou l'habitude de vouloir contrôler l'ado est difficile à perdre et pour cause. Le parent a dirigé et orienté les valeurs de l'enfant, lui a transmis des connaissances et a sollicité des prises de conscience. Il a également favorisé son développement physique et intellectuel par des expériences enrichissantes à travers des voyages, la pratique de sports et bien d'autres. Tout ça pour lui donner des outils afin qu'il devienne un adulte responsable et heureux.

Le danger est de s'accrocher à la perception que nous avons de notre enfant même lorsqu'il tente de devenir un adulte. La tâche est colossale, car certains ados sont plus récalcitrants et réactifs devant les parents... et la réciprocité est valable. Est-ce possible de trouver l'équilibre entre le lâcher prise et la supervision à distance ? Oui, et dans le meilleur des cas, reconnaître les besoins de son ado tout en respectant les siens aide grandement.

La première chose à faire est certainement d'accepter que la relation avec notre enfant change une fois l'adolescence venue. Nous avons remarqué qu'il est passé d'un être doux, affectueux, adorable, charmant et sportif à un humain étrange qui ne cherche que le plaisir, l'absence d'exercices et d'efforts. Le mode interventions-conseils ne fonctionne plus, au contraire, cela ne fait que jeter de l'huile sur le feu. Alors, comment modifier votre interaction ? En restant à l'écoute de nos besoins et des siens.



Marthe Saint-Laurent

Coach pour femmes professionnelles, conférencière (relations entre femmes et intimidation à l'école), auteure de « Ces femmes qui détruisent les femmes » ; « Le « bitchage », guide de survie » ; « Bitcher » et intimider à l'école, c'est assez » ; « Lettres à ceux qui empoisonnent la vie des autres sans le savoir ». 450 359-3630, marthe@marthesaintlaurent.com, www.marthesaintlaurent.com

Comment demeurer ancré durant les crises ?

Même avec la plus grande volonté du monde, les crises sont importantes et nécessaires, car il faut bien admettre que nous ne pouvons faire une omelette sans casser des œufs. Alors, toute métamorphose nécessite des révoltes, des ajustements, des mises au point et des conflits.

L'ado se voit coincé dans une période très difficile également. Le changement hormonal, les difficultés à l'école, les prises de bec avec l'entourage au complet – y compris les parents, – et les journées où il se sent perdu. Ces journées sont plus fréquentes que les parents ne le pensent.

Il choisit de ne plus se fondre avec les parents puisqu'il cherche son autonomie et son identité au travers de ses amis. Il tente de faire le point entre l'éducation reçue et ses propres désirs. Pour ce faire, il fait éclater tout ce qui l'entoure pour tenter de reconstruire à son goût. Pas facile de garder son sang-froid durant les crises, n'est-ce pas ? L'envie nous vient de reprendre nos anciennes habitudes, de reprendre le contrôle et de sévir. Si l'ado est en danger, cette intervention peut être nécessaire, sinon le laisser faire ses propres expériences est souhaitable.

Dans le livre « Mon ado n'est pas un cadeau », l'auteur recommande, à juste titre, d'aimer son ado même si cela ne va pas de soi tous les jours. En demeurant dans l'amour, nous évitons de verser dans le jugement. Durant cette période, la dernière chose dont notre enfant a besoin, c'est bien d'être jugé.

Respecter les différences

Ce qui semble le plus difficile, c'est de ne pas se perdre dans les dédales de l'adolescence, ne pas périr au détriment d'une volonté de comprendre notre ado à tout prix. L'aider à cheminer est une attitude tout à fait louable, mais se rendre malade en mettant en veilleuse nos propres désirs, nos besoins et nos heures de sommeil n'est pas une voie à emprunter.

Il est de bon ton de chercher, encore une fois, l'équilibre en ne dépassant pas nos limites. Le fait de nous respecter dans nos valeurs et dans nos actions qui sont en harmonie avec notre discours offre un exemple magnifique à notre ado quant à la solidité d'une personnalité. Il y a fort à parier que nous deviendrons – à long terme, c'est bien possible –, une source d'inspiration pour lui.

À trop vouloir respecter les exigences de l'autre, combien de fois nous sommes-nous perdus ?

Quand la crise d'identité se terminera-t-elle ?

La recherche de l'identité est plus intense à l'adolescence, c'est vrai. Pourtant, une fois adultes, certains se cherchent toujours. Bien sûr, il est souhaitable de poursuivre son cheminement, son évolution, afin de

La première chose à faire est certainement d'accepter que la relation avec notre enfant change une fois l'adolescence venue.

Cette période arrive souvent pour nous faire cheminer justement en nous permettant de nous recentrer afin de faire de nouveaux choix de vie. Nous devons forcément nous questionner sur nos valeurs réelles si nous ne voulons pas nous faire happer par la tempête qui va et vient selon l'humeur du jour. Une excellente façon d'apporter support et appui à notre enfant est certainement de garder notre énergie et de rester ancré dans l'essence même de notre être. Ce n'est pas toujours simple !

s'améliorer sans cesse. Pour certaines personnes, la recherche de l'identité ne se termine jamais, tandis que pour d'autres après la période de l'adolescence s'installent une paix, une quiétude certaine.

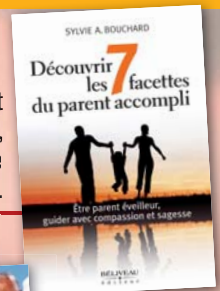
Peu importe la durée, l'important, c'est de demeurer centré afin de ne pas se perdre ni perdre l'autre. Aider son ado à trouver son identité en respectant ses différences, c'est un pas de plus vers l'amour et la compréhension pour nous-mêmes et envers autrui. ♡

NOUVEAUTÉS

BÉLIVEAU

éditeur

L'art d'être parent avec compassion, conscience et sagesse.



Pour vous amener à rêver, à viser plus haut, à voir plus GRAND.



Une histoire remplie de vie, d'espoir, de réalisme...



Développer son estime de soi.

Témoignages d'espoir et de courage.



Comment mettre en équilibre amour et pouvoir.

Téléphone : 514 253-0403
WWW.BELIVEAUEDITEUR.COM