AKTUALIT�T

Montag, 11. mai 2020

D�confinement : comment aborder cette p�riode avec un ado ?

Enfin libre ? Si le pays est en phase de d�confinement, le virus, lui n?est pas encore �radiqu�. De nouvelles r�gles se mettent en place. Cette semi-libert� encadr�e peut �tre source de tension � la maison. Comment g�rer cette nouvelle organisation avec vos ados ? On en parle avec J�r�mie Zytnicki, psychologue de la ville au PEJAP.

Ces deux derniers mois ont �t� compliqu�s pour certains ados? le d�confinement symbolise-t-il le retour au calme � la maison ?

Durant le confinement, les adolescents ont d� r�inventer leur quotidien (travail, relations en famille, amis). Cette adaptation n?est pas �vidente pour un jeune. Le changement peut g�n�rer du stress et des angoisses. L?adolescence est un passage entre l?enfance et l?�ge adulte. Cette phase transitoire se caract�rise souvent pour une demande d?autonomie, une recherche de singularit�. On note un besoin de libert� qui contraste avec un besoin affectif, ce qui perturbe la relation avec les parents. **On doit mettre en place un d�tachement progressif visant � trouver la juste distance.** Ce qui ne fut pas toujours �vident avec le confinement et cette � proximit� forc�e �.

Comment ne pas envahir l?espace de son ado et �viter la crise ?

Il convient de d�finir des r�gles qui le rassureront. On peut l?aider � se sentir bien � la maison en cr�ant des espaces de d�tente, de travail? des rep�res essentiels qui d�termineront un cadre. Pourquoi pas lui proposer de r�am�nager sa chambre ? Peinture, position des meubles? rendre l? ado acteur du changement est un bon moyen de le motiver. **Pour �viter le conflit, il faut �tre � l?�coute de son besoin : privil�gier le dialogue et trouver des compromis.** Le jeune se sentira valoris� s?il a le sentiment d?�tre �cout�. En revanche, il sera dans le rejet du cadre si celui-ci comporte les m�mes r�gles que lorsqu?il �tait � enfant �. **Il faut �tre plus flexible et lui donner l?acc�s � l?ind�pendance.** La situation sera moins conflictuelle si le parent et l?adolescent d�finissent ensemble les r�gles.

Et s?il refuse le dialogue ?

On ne peut pas l?obliger � parler. **Il faut accepter qu?il soit en demande d?intimit�.** Il veut manger seul ce soir ? OK ! Il a besoin de se retrouver face � lui-m�me, cette fois-ci d?accord, mais demain il pr�parera le repas. **Il est n�cessaire de faire des concessions et ne pas �tre dans l? impasse.** Si on le force, on cr�e une rupture dans la communication. Je vois beaucoup de parents qui se sentent coupables, qui se demandent ce qu?ils ont rat�? Il faut r�ussir � se d�gager de ce poids de culpabilit�. Lever le pied et ne pas avoir peur de l�cher prise. Laisser les enfants vivre et faire leurspropres exp�riences. C?est un travail mutuel pour aller sur le terrain de la confiance et r�instaurer le dialogue.

Le confinement est aussi � l?origine de d�crochage scolaire. Comment s?en sortir ?

Effectivement, si pour certains, il a cr�? une nouvelle dynamique avec les cours � distance, l?entraide entre fr?res? pour d?autres il a t? d?stabilisant, provoquant une perte de rep?res. Premi?rement, il faut renouer le contact parent-enfant. Quand il y a des conflits, cela impacte l? estime de soi. Contrairement ? ce qu?ils peuvent revendiquer, les adolescents sont sensibles aux valorisations, cela leur permet d??voluer et d?aller de l?avant. Il est difficile pour un jeune de se projeter sur le long terme, notamment dans ce contexte.

Mais comment agir sans qu?il se braque ?

On peut mettre en place des objectifs tr?s pr?cis et ? court terme pour se focaliser sur le pr?sent. Attention, j?entends trop souvent en consultation ? mes parents ne me parlent QUE de l??cole ?. Ces objectifs doivent ?tre faciles ? atteindre pour lui redonner confiance et pas forc?ment li?s ? sa scolarit? (Exemple : une performance sportive, r?aliser seul une recette, un morceau de musique ? apprendre?). Plus les objectifs le concerneront , plus il s?impliquera. Ne pas oublier de le f?liciter pour le valoriser. Autre conseil simple : s?int?resser ? ses passions, c?est lui donner de la valeur.

Difficile mettre en pratique avec cette g n ration ultra connect e, le parent est vite hasbeen , non ?

Justement, en entrant dans la phase d?adolescence, le jeune fait des apprentissages par lui-m me. C?est une tape vers l?autonomie. Prenons par exemple, les jeux vid o ou des crans : dire ce que tu fais c?est nul, a ne m?int resse pas, a ne sert rien est tr s n faste. L?ado s? identifie ce qu?il fait et va l?interpr ter par je suis nul, je sers rien . Il faut valoriser cette expertise m me si nous en tant que parent a ne nous int resse pas directement. Le fait de devenir expert face un adulte qui ne ma tresse pas le sujet, contribue l? mancipation du jeune. L?enfant apprend au parent. En r sum , **il faut couter sans juger et le soutenir dans ce qu?il fait.** Si l?ado sait qu?il n?est pas jug , il s? ouvrira plus facilement l?adulte et partagera son intimit .

Avec le d confinement les jeunes vont pouvoir sortir du cadre familial, comment leur rappeler les gestes barri res? et les faire respecter ?

On peut les sensibiliser au fait qu?ils peuvent tre porteurs du virus sans le savoir, le donner ou l?attraper. Je pense qu?il ne faut pas imposer ou tre trop strict pour ne pas inciter les ados aller au-del des interdits. On peut par exemple mettre disposition du gel hydroalcoolique, des masques? et trouver un accord commun : Tu peux sortir, mais mets un masque ou Tu peux sortir plus longtemps si tu optes pour le masque . L encore il est question de compromis et de confiance mutuelle.

Il est important de rappeler qu?il n?y a pas un profil d?adolescent unique, notre psychologue vous r pond de fa on individualis e sur rendez-vous t l phonique.

Num ro de la permanence t l phonique : 06 86 31 74 59.

Merci de laisser un message dans lequel vous indiquez vos coordonn es t l phoniques afin que nous puissions vous rappeler en cas d'absence de notre part.