

Déconfinement : comment aborder cette période avec un ado ?

## ACTUALITÉ

Lundi 11 mai 2020

# Déconfinement : comment aborder cette période avec un ado ?

**Enfin libre ? Si le pays est en phase de déconfinement, le virus, lui n'est pas encore éradiqué. De nouvelles règles se mettent en place. Cette semi-liberté encadrée peut être source de tension à la maison. Comment gérer cette nouvelle organisation avec vos ados ? On en parle avec Jérémie Zytnicki, psychologue de la ville au PEJAP.**



*Ces deux derniers mois ont été compliqués pour certains ados? le déconfinement symbolise-t-il le retour au calme à la maison ?*

Durant le confinement, les adolescents ont dû réinventer leur quotidien (travail, relations en famille, amis). Cette adaptation n'est pas évidente pour un jeune. Le changement peut générer du stress et des angoisses. L'adolescence est un passage entre l'enfance et l'âge adulte. Cette phase transitoire se caractérise souvent pour une demande d'autonomie, une recherche de singularité. On note un besoin de liberté qui contraste avec un besoin affectif, ce qui perturbe la relation avec les parents. **On doit mettre en place un détachement progressif visant à trouver la juste distance.** Ce qui ne fut pas toujours évident avec le confinement et cette proximité forcée.

*Comment ne pas envahir l'espace de son ado et éviter la crise ?*

Il convient de définir des règles qui le rassureront. On peut l'aider à se sentir bien à la maison en créant des espaces de détente, de travail? des repères essentiels qui détermineront un cadre. Pourquoi pas lui proposer de réaménager sa chambre ? Peinture, position des meubles? rendre l'ado acteur du changement est un bon moyen de le motiver. **Pour éviter le conflit, il faut être à l'écoute de son besoin : privilégier le dialogue et trouver des compromis.** Le jeune se sentira valorisé s'il a le sentiment d'être écouté. En revanche, il sera dans le rejet du cadre si celui-ci comporte les mêmes règles que lorsqu'il était enfant. **Il faut être plus flexible et lui donner l'accès à l'indépendance.** La situation sera moins conflictuelle si le parent et l'adolescent définissent ensemble les règles.

*Et s'il refuse le dialogue ?*

On ne peut pas l'obliger à parler. **Il faut accepter qu'il soit en demande d'intimité.** Il veut manger seul ce soir ? OK ! Il a besoin de se retrouver face à lui-même, cette fois-ci d'accord, mais demain il préparera le repas. **Il est nécessaire de faire des concessions et ne pas être dans l'impasse.** Si on le force, on crée une rupture dans la communication. Je vois beaucoup de parents qui se sentent coupables, qui se demandent ce qu'ils ont raté? Il faut réussir à se dégager de ce poids de culpabilité. Lever le pied et ne pas avoir peur de lâcher prise. Laisser les enfants vivre et faire leurs propres expériences. C'est un travail mutuel pour aller sur le terrain de la confiance et réinstaurer le dialogue.

*Le confinement est aussi l'origine de décrochage scolaire. Comment s'en sortir ?*

Effectivement, si pour certains, il a créé une nouvelle dynamique avec les cours à distance, l'entraide entre élèves? pour d'autres il a été déstabilisant, provoquant une perte de repères. Premièrement, il faut renouer le contact parent-enfant. Quand il y a des conflits, cela impacte l'estime de soi. Contrairement à ce qu'ils peuvent revendiquer, les adolescents sont sensibles aux valorisations, cela leur permet d'évoluer 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 très précis et à court terme pour se focaliser sur le présent.** Attention, j'entends trop souvent en consultation mes parents ne me parler QUE de l'école. Ces objectifs doivent être faciles à atteindre pour lui redonner confiance et pas forcément liés à sa scolarité (Exemple : une performance sportive, réaliser seul une recette, un morceau de musique à apprendre?). Plus les objectifs le concerneront, plus il s'impliquera. Ne pas oublier de le féliciter pour le valoriser. Autre conseil simple : s'intéresser à ses passions, c'est lui donner de la valeur.

*Difficile de mettre en pratique avec cette génération ultra connectée, le parent est vite hasbeen, non ?*

Justement, en entrant dans la phase d'adolescence, le jeune fait des apprentissages par lui-même. C'est une étape vers l'autonomie. Prenons par exemple, les jeux vidéo ou des écrans : dire ce que tu fais c'est nul, ça ne m'intéresse pas, ça ne sert rien est très rapide. L'ado s'identifie ce qu'il fait et va l'interpréter par je suis nul, je sers rien. Il faut valoriser cette expertise même si nous en tant que parent ça ne nous intéresse pas directement. Le fait de devenir expert face à un adulte qui ne maîtrise pas le sujet, contribue à l'émancipation du jeune. L'enfant apprend au parent. En résumé, **il faut écouter sans juger et le soutenir dans ce qu'il fait**. Si l'ado sait qu'il n'est pas jugé, il s'ouvrira plus facilement à l'adulte et partagera son intimité.

*Avec le déconfinement les jeunes vont pouvoir sortir du cadre familial, comment leur rappeler les gestes barrières? et les faire respecter ?*

On peut les sensibiliser au fait qu'ils peuvent être porteurs du virus sans le savoir, le donner ou l'attraper. Je pense qu'il ne faut pas imposer ou être trop strict pour ne pas inciter les ados à aller au-delà des interdits. On peut par exemple mettre à 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. Là 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 répond de façon individualisée sur rendez-vous téléphonique.**

**Numéro de la permanence téléphonique : 06 86 31 74 59.**

Merci de laisser un message dans lequel vous indiquez vos coordonnées téléphoniques afin que nous puissions vous rappeler en cas d'absence de notre part.