

## **FAIRE CONFIANCE A NOTRE ADO ... ÇA S'APPREND**

Dès l'âge de onze ans, notre enfant entre dans l'adolescence. Il cherche à s'affranchir du contrôle parental pour acquérir son autonomie. Comment fait-on pour lui accorder la liberté qu'il réclame à hauts cris tout en lui faisant confiance ?

**Par Kathleen Michaud  
Pour la Revue Parents**

L'adolescence est une période souvent difficile pour l'enfant qui vit de nombreux changements physique, psychologique, émotif et social. Et c'est aussi la période où il désire échapper à l'emprise de ses parents pour se construire une vie bien à lui. «Jusqu'à l'âge de 11 ans, nos enfants sont collés à nous. Ensuite, ils découvrent leur monde qui demeure en partie secret pour nous. On les voit se métamorphoser à plusieurs niveaux, mais surtout sur le plan émotionnel, lequel devient fort complexe, car les ados ne comprennent pas trop ce qui leur arrive », explique la travailleuse sociale et thérapeute familiale Claire Leduc.

Évidemment, lorsqu'on change, qu'on évolue, on désire explorer, expérimenter. L'ado est donc avide de liberté et demande de plus en plus de permissions pour rencontrer ses amis à l'extérieur de la maison, de l'école. En tant que parents, où trace-t-on les limites? Comment fait-on pour lui donner plus de corde alors que la crainte qu'il lui arrive malheur nous étreint? Or, il faut absolument parvenir à lui faire confiance. Mais pour cela il faut le responsabiliser.

### **L'âge de raison**

Bien sûr, à 12 ans, on n'a pas les mêmes raisonnements et le même jugement qu'à 30 ans. L'expérience fait la différence. On doit donc accepter que notre ado ne prenne pas forcément les bonnes décisions dans une situation donnée. «Les ados n'ont pas le jugement des adultes. On doit donc leur apprendre à faire les bons choix, prendre les bonnes décisions et ainsi, être digne de notre confiance. Environ les trois quarts des ados prennent leurs responsabilités, connaissent et respectent les valeurs familiales. Ils ne cherchent pas à transgresser les règles. Les autres feront de petits coups comme voler, fumer, se tenir dans les cours d'école afin de s'affranchir de leurs parents», poursuit Mme Leduc.

Pour responsabiliser notre ado, il faut bien sûr énoncer nos règles, nos attentes et s'assurer qu'il les respecte. Et la première responsabilité qui incombe à notre enfant est de réussir son apprentissage scolaire.

### **La réussite scolaire : c'est capital**

La responsabilité numéro un de notre ado est de travailler à l'école, de faire ses travaux, de suivre ses cours. Peu importe l'établissement secondaire qu'il fréquente, notre jeune a environ une heure de devoirs chaque soir. Si on ne le voit jamais pour les faire, déjà, il y a anguille sous roche. On le questionne, on demande à voir son agenda dans lequel ses devoirs doivent être inscrits. «Plusieurs enfants sont autonomes quant à leurs devoirs. Mais pour d'autres, ce n'est pas le cas. Il faut faire des rondes aux 20 minutes et vérifier qu'ils les font correctement », suggère Mme Leduc. Dans tous les

cas, on va chercher le bulletin de notre jeune et par ses résultats, on saura s'il met les efforts nécessaires à sa réussite et s'il se prend en mains. Dans le cas contraire, il faut resserrer la vis et encadrer davantage. La réussite scolaire est un excellent indicateur de confiance...

### **Établir des règles**

Comme le jugement de notre ado est en voie de développement, il ne faut pas craindre d'imposer des règles. Si notre jeune les respecte, on pourra lui accorder notre confiance. «Évidemment, le jeune va rouspéter un peu, mais c'est important d'établir des normes. Notre enfant va s'y faire et cela sera intégré dans son mode de vie», affirme la travailleuse sociale. En voici quelques-unes :

**Priorité aux devoirs :** il a droit d'aller dormir chez un ami le week-end ou de faire une activité une fois seulement que ses devoirs sont terminés.

**Savoir où il va :** en tout temps, il faut savoir avec qui est notre ado et où. S'il change d'endroit en cours de route, il doit nous en informer, point à la ligne. D'autre part, si les parents du copain ne sont pas à la maison, notre jeune doit revenir chez nous avec son ami s'il le désire, mais en aucun cas, il ne reste dans une maison sans surveillance. Aussi, s'il a un cellulaire, il doit le laisser ouvert en tout temps et être à même de répondre à notre appel.

**L'heure de rentrée :** il est important de donner une heure de retour à notre ado. «Si on veut qu'il rentre à 22 h, on lui dit 21h30 de manière à se garder une marge de manœuvre. Ainsi, s'il revient à 21h45, on ne sera pas en colère», suggère la spécialiste.

**Établir un horaire :** si notre ado est un grand fervent de jeux vidéo ou d'Internet, on lui impose une limite de temps pour vaquer à son passe-temps. Après cette période, il devra trouver une autre occupation comme aller jouer dehors, faire un sport...

**Dormir ailleurs :** pas plus d'une fois par semaine et seulement si les parents du copain sont des gens de confiance et qu'ils sont présents!

### **Qui est notre ado?**

Pour suivre le cheminement de notre ado, savoir comment il évolue, avec qui il se tient, il faut bien entendu s'impliquer dans certaines de ses activités ou en créer. Voici quelques trucs que propose Mme Leduc :

**Devenez le chauffeur de votre ado :** allez le conduire et le chercher quand il va chez un copain. Sur place, demandez à rencontrer les parents.

**Même chose lors des partys :** proposez-vous comme chauffeur désigné. Non seulement assurez-vous ainsi sa sécurité, mais en plus vous pourrez voir quels comportements il adopte dans des circonstances festives et avec qui il se tient.

**Invitez ses amis à la maison ou encore pour faire une activité (cinéma, restaurant, ski, randonnée...)** Vous aurez également un bel aperçu du genre de gens que fréquente votre enfant.

### **Savoir faire la part des choses**

Madame Leduc nous rappelle qu'il faut faire confiance à notre ado proportionnellement à son âge. D'autre part, si notre ado nous prouve qu'il a le sens des responsabilités, on lui donne plus de liberté. Par contre, s'il ne respecte pas les consignes, on lui enlève un peu de liberté et on lui redonne une chance peu de temps après.

### **Respecter son jardin secret**

Comme notre ado se bâtit sa propre vie, il est normal qu'il ne veuille pas tout nous dire de ses journées. Il faut apprendre à respecter son jardin secret, car si on la confiance, il pourrait se mettre à nous mentir. Il faut donc être à la fois discret et disponible s'il souhaite nous parler. Le mot d'ordre : accorder une confiance vigilante. On surveille sans étouffer.

Nous remercions la travailleuse sociale et thérapeute conjugale et familiale Claire Leduc de sa précieuse collaboration. Vous pouvez la contacter au : (450) 653-5473.

Vous pouvez aussi visiter son site [www.parentraîneur.com](http://www.parentraîneur.com)