

LA VIE DEVANT SOI : L'ADULESCENCE

Benjamin vient de recevoir une lettre expliquant qu'il n'est plus admissible au CEGEP de sa région parce que ses résultats sont faibles.

Surpris il s'exclame : *Comment ça, moi qui étais dans les premiers à l'école secondaire sans être obligé de travailler !*

Tout comme Benjamin, vous trouvez que les règles du jeu sont changées. Vous entrez dans la vie d'adulte. Saviez-vous que cette période de 18 à 24 ans s'appelle *l'adulescence* et s'ajoute à l'adolescence ? Probablement que vous expérimentez plus de tourments qu'à aucune autre étape de la vie. L'on parle souvent de la crise d'adolescence et de celle de 40 ans. Pourtant celle de la vingtaine est encore plus cruciale. Que d'adaptations en cours !

Vous devez faire face à de nombreuses réalités en peu de temps avec des ressources parentales diminuées ou absentes : études à compléter, remise en question de l'orientation professionnelle, première tentatives de vie de couple.

Le développement de l'autonomie est au cœur de cette étape. Vous êtes conscients de vos capacités et de vos goûts; votre jugement à long terme est maintenant en fonction. Vous pouvez vous projeter dans l'avenir. Une plus grande intimité avec vous-même et les autres arrive à maturité. Vous vivez des conflits entre la dépendance et l'indépendance. Cela rejaiillit sur vos parents qui souvent se sentent démunis devant vous qui franchissez les portes de la vie d'adulte tout en demandant de l'aide.

Voici quelques suggestions pour bien maîtriser la situation :

- Prendre le temps d'établir un plan de vie, comme on le fait pour un match.

Pourquoi ne pas répondre par écrit aux thèmes suivants : qu'est-ce que je veux pour moi dans la vie ? Quels sont mes objectifs ? Dans quel milieu vivrais-je ? Serai-je seul(e), en groupe ou en couple ? Est-ce que je souhaite avoir des enfants et fonder une famille ? Quel métier ou profession vais-je exercer ? Dois-je compléter des études ? Est-ce que je prends bien soin de ma santé ? Est-ce que je continue à pratiquer un sport et me nourrir convenablement ? Quelle collaboration ai-je établie avec mes parents ? Dans quel état est ma consommation de drogues ?

- Cette crise d'identité à l'âge adulte se déroule-t-elle harmonieusement ou avec des conflits majeurs? Vous sentez-vous déprimé ou anxieux ? Parfois un soutien pour bien franchir cette étape de la vie est précieux. Des travailleurs sociaux du CLSC ou en pratique autonome peuvent l'assurer avec compétence. Si le début de la vie de couple requiert une adaptation difficile, vous pouvez consulter une thérapeute conjugale et familiale formée pour vous guider. Certains entrent en thérapie avec leurs parents pour dénouer des impasses. Les sites www.otstcfq.com et www.apcfq.com peuvent vous renseigner. Certains sont déjà parents de jeunes enfants. En consultant le site du Parent entraîneur, ils trouveront de multiples conseils.

Claire Leduc

Travailleuse sociale et thérapeute conjugale et familiale