

VIVRE L'ADOLESCENCE, EST-CE DIFFICILE ?

Connais-tu une adolescente de 14 ans qui se trouve jolie sur une photo ?

C'est le commentaire de Maude lors d'une présentation de diapositives en famille. Se sentir en transformation et découvrir à l'intérieur de soi une personnalité plus complexe donne souvent du fil à retordre à la jeune fille ou le jeune homme qui ressent ces changements. La palette des émotions s'agrandit et s'intensifie dans la joie comme la peine ou la colère. Les facultés intellectuelles et les talents se développent. Les poussées d'hormones et la croissance physique sont fatigantes par moment.

Les heures passées avec les amis sont cruciales; ta meilleure amie reçoit tes confidences mieux que quiconque; en discutant avec elle et les autres amis de ton groupe, tu apprends à te connaître et comprendre les autres.

En cherchant sa personnalité, il arrive que des conflits apparaissent, surtout avec les parents. Ceux-ci sont parfois inquiets de la personne qui ne ressemble plus au petit qui se collait contre eux. Et tous se posent la question : que deviendra-t-il ? Que deviendra-t-elle ?

Pour toi qui vit cette période de croissance, voici des outils qui peuvent faciliter la confiance en toi et un développement harmonieux.

1. Écrire son journal : tu y retrouveras des pensées profondes et la possibilité de résoudre par toi-même certaines difficultés comme tes choix scolaires, tes amitiés, tes amours ou ton orientation sexuelle.
2. Quelles sont les caractéristiques des gens qui réussissent? Ils travaillent et surtout sont organisés. À ce sujet, ton tuteur peut-il te conseiller?

Si tu éprouves des difficultés, les cours de récupération de ton école sont des services précieux.

3. Passer un test d'orientation ; ainsi, tu auras des renseignements sur tes goûts et tes possibilités d'études et de travail.

Les relations avec les parents sont parfois compliquées : s'ils sont trop sévères, ta personnalité est brimée et il t'est difficile de trouver ton chemin. S'ils te laissent faire tout ce que tu veux, tu ne perçois pas suffisamment de repères et fais des bêtises, faute de conseils appropriés. Quel bonheur lorsque tu reçois le soutien approprié et qu'une solide discussion clarifie une situation!

Parfois, il peut t'arriver d'avoir besoin de parler à un adulte étranger à ta vie personnelle. Pourquoi ne pas t'adresser à la travailleuse sociale de ton école ? Elle est là pour t'accueillir et t'aider. Si les conflits sont dévastateurs avec tes parents, une consultation avec un thérapeute familial peut apporter une détente et plus de compréhension. Pourquoi ne pas leur en parler? Ils peuvent consulter les sites : www.otstcfq.org et www.apcfq.com. . Ou bien fais-le pour eux !

Claire Leduc

Travailleuse sociale

Thérapeute conjugale et familiale