



PSST! PAR ICI  
POUR LES ADOS...

ÉTIENNE GAUDET

# ADO-DÉFI

STRATÉGIES

MIEUX

POUR VIVRE

L'ADOLESCENCE

~~(POUR LES PARENTS)~~

> POUR LES ADOS <

Introduction .....	9
1 – Et si tu étudiais? .....	11
2 – Et si tu cessais de consommer drogues et alcool? .....	19
3 – Et si tu faisais du sport? .....	29
4 – Et si tu te débranchais un peu? .....	37
5 – Et si tu dormais? .....	45
6 – Et si tu exprimais tes émotions? .....	53
7 – Et si tu t'affirmais? Si tu prenais ta place? .....	61
8 – Et si tu prenais soin de ta santé mentale? .....	69
9 – Et si tu te préoccupais de ta sexualité? .....	81
Ressources .....	89

# Introduction

Tu es tanné de te faire répéter les mêmes conseils ? Tanné de te faire faire la morale par les adultes qui t'entourent ? Vite, referme ce livre, il n'est pas pour toi !

Par contre, si à mesure que tu avances dans la vie tu constates que les choix que tu fais ne t'amènent pas là où tu souhaitais aller, le temps est peut-être venu de te questionner un peu ! Tu voulais être le meilleur au basket, au hockey et au soccer, mais tu as tout abandonné malgré ton talent ? Tu souhaitais devenir vétérinaire, intervenant auprès des jeunes ou mécanicien, mais tu stagnes en secondaire 2 alors que tu as dix-sept ans ? Tu espérais changer le monde, t'engager, faire en sorte que les choses soient différentes, mais tu t'écrases plutôt dans ton sous-sol en te demandant ce que ça donne de se lever le matin ? Au primaire, tu racontais à tout le monde que tu allais toujours prendre soin de ta santé et que jamais, au grand jamais, tu ne consommerais

de drogue : aujourd'hui, pourtant, c'est avec le joint au bec que tu passes tes soirées et tes fins de semaine à végéter et à *chiller* avec tes amis ? Bref, la vie que tu mènes t'éloigne de la réalisation de tes rêves, de tes ambitions ?

Si tu te dis que ce serait peut-être le bon moment pour brassier un peu ta vie et la remettre sur les rails, ce livre pourrait t'aider à comprendre comment les choix que tu fais t'amènent à vivre des déceptions et des regrets.

Dans chacun des chapitres, je te présente un aspect de ta vie que tu pourrais avoir envie de changer. Comme chaque changement doit être réfléchi avant d'être mis en action, je t'expose des raisons de modifier tes comportements, je te propose des moyens pour y arriver, mais surtout je te donne des exemples de ce que tu pourrais y gagner au bout du compte ! Si tu veux aller plus loin et poursuivre ta réflexion, tu trouveras à la fin de ta section quelques ressources qui t'aideront à t'activer et à améliorer ta vie.

J'espère que tu découvriras des idées intéressantes qui t'inciteront à faire des choix éclairés. Ce qui est bien, c'est que ce ne sont ni ta mère, ni ton père, ni ton prof, ni ton directeur qui te disent quoi faire : c'est entre toi et... toi !

Bonne lecture, bonne réflexion et... bonne action !

Étienne Gaudet  
Psychoéducateur

1

## Et si tu étudiais ?

Te voilà au secondaire... Que faire maintenant ? Tes parents te disent depuis quelques années que l'école secondaire, c'est une véritable jungle. Ton professeur de sixième année a pris le temps de t'expliquer comment cela allait fonctionner pour toi une fois rendu là-bas. On t'a fait visiter ta nouvelle école pour faciliter ton intégration. Tes amis plus âgés qui y sont déjà, eux, te racontent que tu y seras beaucoup plus libre, que les profs sont moins rushants, que c'est à toi de décider si tu fais ou non tes devoirs. Ils te disent surtout que les filles sont super belles, que les garçons sont trop cutes !

C'est certain que ce n'est pas facile de quitter l'école primaire. Au cours des dernières années, c'était toi qui étais le plus vieux de la place, celui que les plus jeunes regardaient avec admiration. Les petits de maternelle et de première année t'observaient avec de grands yeux : tu étais comme un héros, celui à qui ils voulaient ressembler. Tu avais aussi

pris de l'assurance : tu connaissais tous les professeurs, leurs manières de faire, les règlements. Grâce à la réforme scolaire, l'école était devenue un endroit relax où tu pouvais apprendre tout en ayant du plaisir. Et comme tu réussissais bien, une courte période de quinze minutes d'étude et de devoirs par semaine suffisait pour te débarrasser du contenu de ton sac d'école.

Le passage du primaire au secondaire est un défi important pour tout jeune adolescent. Mais le défi principal est de bien s'organiser pour réussir : après tout, l'école existe avant tout pour te faire découvrir de nouvelles connaissances, pour t'aider à apprendre, pour te nourrir de savoir (pas de danger d'indigestion !). Il est humain de penser que la réussite scolaire arrive seule. Devant toutes les distractions qui s'offrent à toi, tu penses sûrement qu'il vaut mieux que tu te concentres plutôt sur les choses vraiment essentielles comme les gars, les filles, les amis, le sport, le *skate*, la musique, ton *look*, tes amis Facebook, le prochain *party*...

Malheureusement, la vie à l'école secondaire, ce n'est pas comme dans un livre d'Harry Potter : il faut plus qu'un coup de baguette magique pour que les devoirs et l'étude se fassent ! Ça ressemble plus à la fable du lièvre et de la tortue de Jean de La Fontaine : mieux vaut commencer tôt et travailler longtemps, lentement mais sûrement, que de croire qu'un sprint de dernière minute pourra te sauver la vie !

## Si tu étudiais, qu'est-ce que ça pourrait te rapporter ?

Réussir à l'école, comme dans les autres secteurs de ta vie, augmentera automatiquement ton sentiment de compétence et ton estime de toi. L'estime de soi, c'est la certitude située au creux de ton cœur et de ta tête que tu possèdes ce qu'il faut pour réussir et que tu es capable, avec tes ressources personnelles, de faire face aux défis que la vie va

te présenter. Et comme le disent si bien les experts dans ce domaine, une bonne estime de soi, c'est un passeport pour la vie !

Réussir un examen ou une année scolaire n'a peut-être pas vraiment de sens pour toi dans l'immédiat. Par contre, dis-toi que si tu redoubles, tu t'éloignes ainsi du métier que tu désires faire plus tard. Donc, tu te privés d'une année à faire de la mécanique, à être infirmier ou médecin, à t'occuper des animaux, à travailler avec de la machinerie lourde dans une mine du Grand Nord... Et cela, c'est sans compter tous les beaux dollars perdus en salaire.

Certains n'aiment pas beaucoup l'école : peut-être fais-tu partie de ceux-là. Si c'est difficile de te lever chaque matin pour te présenter en classe, j'imagine facilement l'effort que cela représente pour toi de sortir tes cahiers de ton sac, de t'asseoir à ton bureau et de faire ton étude et tes devoirs après le souper. Ce que tu souhaites, c'est finir l'école le plus vite possible ! Oui, mais comment faire ? Je ne vois pas vraiment d'autre façon que de réussir. Et pour y arriver, il faut étudier. Dis-toi que chaque examen réussi, chaque bonne note dans ton bulletin, chaque année scolaire terminée est un pas vers ta sortie de l'école.

Et si étudier t'apportait plus de liberté ? Tes parents sont peut-être tout le temps derrière ton épaule pour vérifier ce que tu fais : « As-tu des devoirs ? As-tu fait ton étude ? As-tu terminé tes travaux à temps ? » Une des bonnes manières de faire cesser ce « harcèlement pour ton bien », c'est de mettre ton nez dans tes livres le soir. Non seulement tu n'auras plus tes parents sur le dos, mais tu augmenteras ainsi ton pouvoir de négociation quand viendra le temps de demander une hausse de ton argent de poche ou une permission pour une activité spéciale ou pour revenir plus tard d'un *party* ! Souvent, avec les parents, la négociation se résume à l'approche « donnant-donnant » : ils acceptent plus facilement de donner des privilèges à un jeune qui travaille fort qu'à celui qui se « pogne le beigne » !



Et si étudier te donnait le goût d'étudier ? On compare souvent le cerveau à un muscle : plus il travaille, plus il devient efficace. D'un autre côté, plus il végète, moins il performe. Et si en te donnant un coup de pied dans le bas du dos tu t'apercevais que tu as plus de talent que tu ne le croyais ? Peut-être que cela pourrait t'amener à étudier plus longtemps ? Et qui dit plus d'études dit habituellement un meilleur salaire, de meilleures conditions de travail, plus d'autonomie professionnelle...

## Comment mieux étudier ?

---

Il faut que tu t'assures d'allouer un temps minimal quotidien dans ton horaire de soirée pour étudier et faire tes devoirs. Généralement, au secondaire, les professeurs prévoient que tu auras besoin d'une heure par soir pour faire ton travail, quelquefois un peu plus, mais rarement moins. Profites-en pour faire les tâches demandées, pour préparer ton prochain test ou simplement pour relire les notes prises au cours de la journée : quand viendra le temps des examens, la matière aura pénétré subtilement ton cerveau et tu en seras « possédé » !

Assure-toi d'avoir un espace adéquat pour faire ton travail scolaire : bien sûr, ton lit défait ou le fauteuil du salon devant la télé peuvent être des options tentantes, mais ce ne sont sûrement pas les meilleures. Choisis un bureau ou une table avec une chaise adaptée (mais pas trop confortable, il ne faudrait pas que tu t'endormes !). Je suis certain que si tu demandes de l'aide à tes parents, ceux-ci, une fois remis de leur grande joie causée par ta requête, courront chez IKEA te trouver du mobilier pour te soutenir dans ta démarche. Essaie aussi de garder ton espace de travail dégagé : *exit* les vieilles pointes de pizza ou tes pochettes de DVD. Si c'est possible, tu peux choisir un espace commun comme la table de la cuisine pour faire tes devoirs. De cette manière, tes

parents pourront être témoins du sérieux de ton implication; c'est aussi plus difficile de niaiser devant des témoins !

Tu dois t'assurer d'être en situation optimale de réussite pour étudier. Dans ce sens, il serait bon que tu saches que le multitâche, c'est essentiellement pour les ordinateurs et pas tellement pour les jeunes humains. Donc, il est peut-être faux de croire que tu es capable à la fois d'écouter de la musique, de regarder un vidéoclip, de *chatter* sur Internet et de parler au téléphone tout en t'appliquant à ton travail scolaire. En diminuant autant que possible les stimuli extérieurs, tu pourras garder le maximum de concentration efficace sur ta tâche. Et dis-toi que si tu réussis à te débarrasser de tes devoirs et leçons efficacement, il te restera plus de temps par la suite pour t'amuser en faisant autre chose !

Assure-toi de choisir le bon moment pour tes périodes d'étude : certaines personnes sont matinales, alors que d'autres fonctionnent mieux en soirée. À toi de voir quels moments de la journée et de la semaine sont les plus appropriés. Préfères-tu accumuler ton travail et donner un grand coup le samedi ou le dimanche après-midi ? Si tu trouves tes heures de dîner trop longues, car tu manges ton sandwich, ton May West et tes douze mini carottes en moins de deux minutes quarante-trois secondes, pourquoi ne pas utiliser ce temps pour aller à la bibliothèque et prendre de l'avance ? Certaines bibliothèques offrent la possibilité d'utiliser des salles de groupe : on se sent ainsi moins seul et moins *nerd* !

Si tu as besoin d'aide, n'hésite pas à en demander : si tu connais quelqu'un qui réussit bien à l'école, qui est sérieux dans ses études et qui a du temps à te consacrer, tu aurais avantage à travailler avec cette personne. Le fait de ne pas être isolé dans une activité que l'on déteste peut être un élément de motivation. Évidemment, si tu sens que ce moment devient un prétexte pour rigoler plutôt qu'étudier, il faudra alors reconsidérer cette « bonne idée » !

Ce n'est pas vrai que l'école, c'est facile pour tout le monde ! Il se peut que les notions de certaines matières

refusent d'entrer dans ta tête. Et quoi de plus décourageant que d'être seul dans son coin à mettre du temps et de l'énergie afin de réussir, pour finalement en arriver à un nouvel échec ? Essaie de voir les possibilités qui s'offrent à toi pour te soutenir dans tes apprentissages : est-ce que les enseignants offrent des périodes de récupération ? Y a-t-il un programme d'aide aux devoirs offert par l'école ou par un organisme communautaire (la maison des jeunes de ton quartier, par exemple) ? Est-ce que du tutorat ou des cours privés t'aideraient à mieux comprendre ? Ces stratégies ne feront pas de toi le génie de l'école, mais elles pourront sûrement t'aider à garder la tête hors de l'eau et à réussir ton année scolaire.

Finalement, ne pense pas aux nombreuses années d'études qui te séparent de ton futur métier : c'est trop décourageant (surtout si tu viens de redoubler une année). C'est comme se retrouver devant le mont Everest un matin et devoir le gravir avant la fin de la journée : mission impossible ! Vois plutôt l'école comme de l'escalade : ce qui compte, c'est toujours le prochain point d'ancrage, la prochaine prise que tu auras sur la paroi, la prochaine étape à atteindre. En te fixant des objectifs à court et à moyen terme pour tes études (le prochain test, la prochaine étape, le prochain bulletin, les prochaines vacances d'été), tu risques moins de te décourager ou de te sentir trop essoufflé.

En résumé, étudier,  
c'est payant parce que :

- ▶ tu sortiras plus vite de l'école ;
- ▶ tu choisiras un métier que tu aimeras ;
- ▶ tu n'auras plus tes parents sur le dos (au moins à ce sujet-là !);
- ▶ tu auras un cerveau plus « musclé » ;
- ▶ tu auras une plus grande estime de toi.

2

## Et si tu cessais de consommer drogues et alcool ?

### Exemple 1

«Vendredi soir, *party time* ! Les parents d'Amélie sont partis en vacances dans le Sud et on a la maison à nous pour la fin de semaine ! Et qui dit *party* dit consommation... Une grosse bière de 1,18 litre pour se partir, 1 gramme de pot acheté cet après-midi avec Dany... Y paraît même qu'un des gars va amener du speed ou de l'ecstasy : je sais pas trop c'est quoi la différence, mais j'ai toujours voulu essayer... »

### Exemple 2

«Jeudi midi : à l'horaire de cet après-midi, on a un cours d'art, puis un cours de français avec un remplaçant. Parfait ! Après le dîner, on va derrière le resto en face de l'école se fumer un petit pétard. Pas pour être trop gelé ! Juste pour que l'après-midi passe un peu plus vite. Pis de toute manière, y a jamais personne qui nous surveille, surtout pas

les bœufs ! C'est pas si grave de consommer du pot, même à l'école : c'est une drogue douce et je suis sûr que mon père et ma mère l'ont aussi fait quand ils étaient plus jeunes... »

C'est Noël, c'est l'Halloween, il y a un *show* au Centre Bell, c'est la semaine de relâche, c'est la fête d'une amie... Les occasions de consommer sont nombreuses. Au Québec, c'est vers l'âge de douze ou treize ans que les ados prennent leur première *puff*, souvent lors de la fameuse Saint-Jean-Baptiste entre le primaire et le secondaire. Tu as peut-être déjà fait l'expérience de la consommation et du *buzz* qui s'ensuit. Et pour différentes raisons, tu es peut-être parmi ceux qui ont accroché au plaisir qu'elle fournit. À un certain stade, consommer devient une habitude banale, un geste normal que toi et tes amis faites de manière automatique.

Le problème avec la drogue et l'alcool, c'est que les conséquences plates se manifestent généralement très lentement, et qu'un jour on se réveille avec un ami, des parents, un directeur d'école et des intervenants sociaux qui nous disent qu'on a un problème et qu'on doit changer. Méchant *bad trip*...

La consommation de drogues ou d'alcool peut être agréable, mais elle apporte bien souvent son lot de problèmes... Et lorsqu'on est pris dans ce tourbillon, il est parfois difficile de s'en sortir.

## Si tu cessais de consommer, qu'est-ce que ça pourrait te rapporter ?

---

Si tu arrêtes de consommer, les adultes autour de toi cesseront de t'achaler à ce sujet. Tu pourras ainsi te sauver des discours moralisateurs d'adultes qui « savent, eux », ce qui est bon pour toi ! Peut-être y aura-t-il d'autres sujets de dispute, mais au moins celui-là sera classé ! Et qui dit moins de contrôle extérieur dit plus de liberté : ce n'est pas ça que tu souhaites ?

En résumé, cesser de consommer, c'est payant parce que :

- ▶ tu ne te feras plus « achaler » à ce sujet par les adultes ;
- ▶ tu seras moins dépressif ;
- ▶ tu diminueras tes risques de développer des problèmes de santé mentale ;
- ▶ tu auras plus d'argent dans tes poches ;
- ▶ tu seras plus en santé ;
- ▶ tu te feras de nouveaux amis intéressants et dignes de confiance ;
- ▶ tu n'auras pas de problèmes légaux ;
- ▶ tu permettras à tes neurones de rouler à fond la caisse au naturel ;
- ▶ tu ne seras plus jugé négativement par tes amis ;
- ▶ tu dormiras mieux.

# Ressources

Cette section du livre a été réalisée en grande partie grâce à la consultation du Guide Info-Famille du CHU Sainte-Justine. Au fil des années, le centre hospitalier universitaire Sainte-Justine et les Éditions du CHU Sainte-Justine ont développé une expertise dans le domaine de la santé physique et psychologique de l'enfant et de l'adolescent. Au besoin, n'hésite pas à visiter le site internet du Guide Info-Famille au [http://www.chu-sainte-justine.org/Famille/page.aspx?id\\_page=1454&id\\_menu=668](http://www.chu-sainte-justine.org/Famille/page.aspx?id_page=1454&id_menu=668).

## La réussite scolaire

Il n'y a rien à faire : l'école et toi êtes en guerre depuis toujours ! Le théorème de Pythagore, les participes passés et la date de la fondation de Québec refusent de rester



dans ta tête. Malgré tes efforts et tes bonnes résolutions, tu as l'impression que jamais tu n'arriveras à obtenir ce fameux diplôme dont tout le monde parle depuis que tu es petit. Quelquefois, le sommet à atteindre semble si haut que tu as tendance à te décourager avant même de commencer ton ascension. Pas de panique ! Vas-y par étapes : mieux vaut vivre plusieurs petits succès que de toujours te casser le nez parce que tes objectifs sont inatteignables. Voici quelques ressources pour t'aider à réussir à l'école.

## **SITES WEB**

### **Allô prof**

Ressource en ligne offrant de l'aide aux élèves aux prises avec des difficultés scolaires.

<http://www.alloprof.qc.ca/>

### **Inforoute FTP**

Site de la formation professionnelle et technique au Québec, qui regroupe l'ensemble des formations offertes dans la province aux niveaux secondaire, collégial et universitaire.

<http://inforoutefpt.org/>

### **Jeunesse, J'écoute (section « École »)**

Organisme canadien venant en aide aux adolescents et à leur entourage.

<http://www.jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/School.aspx>

### **Prends le contrôle**

Site visant à lutter contre le décrochage scolaire (proposé par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport).

<http://www.jefinis.com/accueil.html>



ÉTIENNE GAUDET

# ADO-DÉFI

STRATÉGIES  
MIEUX  
POUR V VIVRE  
L'ADOLESCENCE  
(POUR LES PARENTS)

Introduction .....	9
1 – Un peu de psychologie du développement, d’histoire et de sociologie .....	13
2 – Des limites ? Pour qui ? Pourquoi ? .....	21
3 – Et si vous vous préoccupiez de l’alimentation de votre adolescent ? .....	27
4 – Et si vous mettiez l’accent sur sa réussite scolaire ? .....	33
5 – Et si vous gardiez un œil sur son réseau d’amis ? .....	45
6 – Et si vous étiez plus présent ? .....	53
7 – Et si vous supervisiez son usage de la technologie ? .....	59
8 – Et si vous prêtiez attention à sa consommation de drogues et d’alcool ? .....	69
9 – Et si vous assumiez votre rôle d’autorité ? .....	81
Ressources .....	89
Remerciements .....	117

# Introduction

Il n'est pas toujours facile d'être le parent d'un adolescent! Faut-il surprotéger notre enfant ou bien lâcher prise? Faut-il l'élever comme nos propres parents l'ont fait ou, au contraire, faire l'inverse? Faut-il garder un œil sur ses études ou le laisser gérer ses travaux? Doit-il rentrer à 21 heures, à 22 heures ou à minuit? Doit-on appeler les parents des amis chez qui il va coucher pour s'assurer qu'il est en sécurité? Doit-on le laisser faire ses expériences de vie ou lui dicter sa conduite selon nos valeurs parentales? Est-ce que 10 dollars d'argent de poche, c'est suffisant même lorsque notre ado nous dit que les parents de son ami lui en donnent 30?

Pour mieux comprendre d'où viennent ces questionnements, retournons d'abord dans le passé. Dans l'histoire de l'humanité, des milliards d'adolescents ont réussi la transition de l'enfance à l'âge adulte. Les pères de la préhistoire

ont appris à leurs fils comment chasser le mammouth pour assurer la subsistance de la tribu. Les mères grecques et romaines ont enseigné à leurs filles comment tisser pour vêtir la famille. Au Moyen Âge, pour survivre, tout le monde devait contribuer et apprendre les méthodes de culture de la terre. Il n'y a pas si longtemps, au Québec, on devenait un adulte lorsqu'on quittait le nid pour se marier et fonder une famille.

Il y a cent ans, la notion d'adolescence n'était pas très en vogue. On était soit un enfant, soit un adulte. L'enfant était dépendant de ses parents et avait peu de pouvoir. Son rôle principal était d'imiter les comportements des adultes qui l'entouraient pour devenir une personne responsable ; de son côté, l'Église lui apprenait à devenir un bon chrétien. Le rôle du parent était aussi relativement simple : assurer la subsistance de son enfant en lui fournissant un toit, en le nourrissant, en le protégeant et en l'éduquant afin qu'il devienne à son tour un adulte autonome pouvant assurer sa survie et celle de sa famille. À cette époque, les tâches étaient transmises de génération en génération et dictées par la religion.

L'industrialisation, l'amélioration des moyens de communication et la démocratisation de la connaissance ont chamboulé la manière dont les parents s'occupaient de leur progéniture. Comme les gens faisaient de moins en moins de travaux manuels et avaient de plus en plus de temps pour réfléchir et se divertir, le rôle historique du parent et de l'enfant s'est grandement modifié. La nécessité d'être mieux éduqué, mise de l'avant par la société, et la diminution du pouvoir de l'Église ont également été des facteurs d'importance dans l'évolution des grands principes familiaux. Bref, la tradition éducative est tout à coup devenue dépassée et les connaisseurs ont pris le relais !

Au cours des dernières décennies, les parents d'enfants et d'adolescents ont été bombardés d'informations, de résultats de recherches et d'approches visant à les rendre plus

efficaces. À la fin des années 1940, le Dr Benjamin Spock, dans son livre *Baby and Child Care*, disait aux mères américaines comment prendre soin de leurs enfants. Au début des années 1960, durant la vague hippie, Alexander Neill et ses « enfants libres de Summerhill » affirmaient que c'était grâce à la liberté et à l'expérimentation que l'enfant allait se développer, et que le parent devait être un accompagnateur et non pas un dirigeant. Au début des années 1970, le psychologue Fitzhugh Dodson, dans *Tout se joue avant 6 ans*, laissait entendre que le parent devait intervenir hâtivement s'il constatait un problème chez son enfant, car, dès le début de la fréquentation scolaire, il serait trop tard pour agir. D'autres auteurs et spécialistes ont parlé aux parents d'attachement (John Bowlby), de psychanalyse infantile (Anna Freud, Françoise Dolto, René Spitz, Melanie Klein), de contes de fées (Bruno Bettelheim) et de stades de développement (Jean Piaget).

Où en est-on aujourd'hui ? Faites simplement l'exercice suivant : pensez au nombre de revues spécialisées, de livres (incluant celui-ci !) ainsi qu'à toutes les émissions de télévision qui tentent d'aider les parents d'enfants et d'adolescents dans leurs tâches éducatives. Vous constaterez qu'une grande quantité d'information est disponible, mais que les conseils vont souvent dans différentes directions : certains spécialistes vont même jusqu'à en dénigrer d'autres pour mieux imposer leurs idées. Alors, que faire en tant que parent ? Tout lire ? Tout écouter ? Tout appliquer ?

Malgré les nombreuses connaissances auxquelles nous avons accès aujourd'hui, comment se fait-il qu'autant d'adolescents vivent des situations de détresse intense (suicide, décrochage scolaire, dépression, troubles du comportement et d'apprentissage, toxicomanie...) ? Est-ce que les parents québécois, en devenant des « spécialistes » de l'éducation, ont perdu leur instinct parental ? Peut-on apprendre de nos ancêtres tout en ajustant leurs principes à la réalité des années 2010 ? Peut-on garder un peu de « gros bon sens »

sans jeter le bébé avec l'eau du bain ? C'est le défi que je vous propose dans les pages suivantes !

Étienne Gaudet  
Psychoéducateur, auteur et conférencier

P.-S. Je ne souhaite pas être LE spécialiste qui vous dira exactement quoi faire avec vos enfants. Les stratégies et les attitudes que je vous propose ne seront efficaces que si elles ont du sens pour vous. N'hésitez donc pas à rejeter ou à adapter ce que vous trouverez dans ce livre : soyez critique par rapport à ce que je vous suggère. Tout conseil sera valable seulement si vous vous l'appropriiez. Ayez confiance en vous : c'est vous le père, c'est vous la mère !



# Un peu de psychologie du développement, d'histoire et de sociologie

Comme je l'ai noté précédemment, l'adolescence est un concept relativement jeune dans l'histoire de l'humanité. Il s'agit d'un stade de vie transitoire entre l'enfance et l'âge adulte. On la situe généralement entre douze et dix-huit ans. Elle débute avec l'apparition des premiers changements physiques (augmentation de la pilosité, modification de la structure corporelle, premières éjaculations chez le garçon, premières menstruations chez la jeune fille) et serait due aux changements hormonaux (testostérone et œstrogène) chez l'enfant. En théorie, l'adolescence se termine à dix-huit ans, puisque notre société donne des droits d'adulte aux jeunes ayant atteint cet âge.

À mon avis, cette période est plus difficile à situer dans le temps que ce qu'en dit habituellement la littérature : elle peut commencer plus tôt et se terminer plus tard. Voici donc deux autres étapes faisant également partie de l'adolescence.

## La préadolescence

---

Il y a à peine quelques décennies, il était courant de voir les premiers signes de la puberté apparaître entre l'âge de douze et quinze ans. De nos jours, grâce à l'amélioration des conditions de vie en général et particulièrement de l'alimentation, certaines jeunes filles peuvent avoir leurs premières menstruations dès l'âge de neuf ou dix ans. Il est également possible d'observer que les enfants se développent physiquement plus rapidement que leurs aînés. Leur développement cognitif est aussi plus précoce, car ils ont accès à de nombreux moyens d'information (télévision, Internet...). Il n'est pas rare de voir un jeune enfant naviguer sur le Web, passer des heures devant sa console de jeux vidéo ou texter sur son cellulaire.

Un autre facteur à considérer pour expliquer l'apparition de plus en plus hâtive de l'adolescence est la diminution du taux de natalité dans notre société. Aujourd'hui, les gens ont en moyenne deux enfants. Toutefois, il y a quelques décennies, les familles québécoises comptaient tellement d'enfants que les parents devaient faire appel aux saints et aux saintes afin de trouver un nom à chacun de leurs rejetons ! Il y avait tant à faire qu'il ne restait que peu de temps disponible pour les tâches éducatives des parents. De nos jours, l'amélioration des conditions de travail, la diminution du nombre d'enfants dans les familles et les innovations technologiques permettent aux parents d'être plus disponibles. Cette nouvelle réalité a également modifié le rapport parent-enfant : on invite les enfants d'aujourd'hui à donner leur avis et à s'exprimer sur différents sujets les concernant. Observez les négociations interminables entre un enfant de trois ans et son parent dans un centre commercial ou au restaurant : ce type d'interaction était sûrement plus rare dans les années 1960, lorsqu'une mère traînait cinq enfants accrochés à ses jupes. C'est pourquoi il n'est pas rare que les propos d'un enfant de neuf ans donnent

l'impression qu'il est beaucoup plus âgé. Mais attention à l'illusion ! Il est dangereux de confondre pseudomaturité et maturité réelle : évitez de donner à un préadolescent trop de privilèges et de liberté. Laissons aux enfants la chance d'être des enfants... Ils auront bien le temps de grandir !

Finalement, le dernier facteur essentiel à considérer est l'éclatement du noyau familial. Il y a soixante ans, lorsqu'un enfant disait que ses parents ne vivaient plus ensemble parce qu'ils étaient divorcés, des points d'interrogation apparaissaient dans les yeux de ses amis, qui comprenaient mal comment on pouvait vivre autrement qu'avec son père et sa mère. Aujourd'hui, il est rare qu'un jeune raconte à ses amis que ses parents vivent toujours ensemble et qu'il n'a pas de garde partagée à subir une fin de semaine sur deux. Cette nouvelle réalité a des impacts majeurs tant sur l'enfant que sur le parent. Tout d'abord, la première société à laquelle est confronté un enfant, c'est sa famille. C'est grâce au contact avec ses membres, ses règles et ses moyens de communication que l'enfant pourra se développer en tant qu'individu. Comme la base familiale actuelle est de plus en plus précaire, l'enfant est privé de certains repères développementaux. Quelques rares enfants réagissent à cette carence en régressant, alors que d'autres, par réflexe de survie, deviennent des « adultes miniatures » hyperresponsables pour éviter de perturber papa et maman, qui sont aux prises avec leurs propres difficultés affectives. Il n'est malheureusement pas rare que des parents fassent inconsciemment jouer un rôle d'adulte à leur jeune enfant. Dans ces situations, ce dernier peut devenir symboliquement le partenaire qu'on a perdu ou l'ami sur qui on peut compter. Quand les parents confondent les rôles, une petite fille de sept ans peut penser qu'elle doit s'occuper de son papa, et un petit garçon de huit ans peut se sentir obligé d'être l'homme de la maison... C'est ainsi que certains jeunes entrent plus tôt dans l'adolescence.

## L'adulthood

---

À l'autre extrémité du continuum de l'adolescence se trouve un autre stade de vie qui n'existait pas il y a une centaine d'années : l'adulthood, nouveau terme né de la contraction des mots *adulte* et *adolescence*. Cette période s'étend généralement de dix-huit à vingt-cinq ans – bien que, pour certains, il s'agisse d'un état chronique !

Avant 1970, l'arrivée sur le marché du travail propulsait l'adolescent vers le monde des adultes. La scolarisation et les diplômes n'étaient alors pas obligatoires comme aujourd'hui afin d'occuper un emploi et ainsi d'assurer sa subsistance. À cette époque pas si lointaine, le marché du travail regorgeait de possibilités, même pour ceux qui détestaient l'école ou pour les entrepreneurs qui avaient en tête une bonne idée et le goût de la développer. Dans le Québec de la Révolution tranquille, tout était à faire et à construire, et les ressources semblaient inépuisables. Donc, dès qu'on décrochait un emploi, on se procurait un véhicule, on se louait un appartement, on se mariait et on fondait une famille... Bonjour le monde adulte !

Avec le temps, cette réalité s'est beaucoup modifiée. Aujourd'hui, sans diplôme, point de salut. Les connaissances et les nouvelles technologies de plus en plus pointues nécessitent des formations spécialisées. Les études sociologiques et économiques démontrent que plus une population est instruite, moins les individus qui en font partie vivent des problèmes graves (pauvreté, maladie, délinquance, toxicomanie...). Un dicton existe pour résumer cette situation : qui s'instruit s'enrichit ! De nos jours, même pour passer la vadrouille dans les corridors d'un centre hospitalier ou pour ramasser les ordures, le diplôme d'études secondaires est exigé. Une des conséquences de ce choix social est que les jeunes adultes québécois doivent rester assis de plus en plus longtemps sur les bancs d'école : certains réussissent à obtenir une formation leur assurant de bonnes possibi-

## Des limites ? Pour qui ? Pourquoi ?

Souvent, il est difficile pour un parent de comprendre le fonctionnement de son propre adolescent. Au moment où votre enfant fréquentait l'école primaire, il était à son affaire, il réussissait relativement bien et vous arriviez à lui faire entendre raison. Que s'est-il donc passé pour qu'il devienne en si peu de temps une petite boule d'émotions qui vous contredit à propos de tout et de rien, et qui se referme comme une huître lorsque vous tentez de lui parler ? Pour mieux comprendre le « futur ex-enfant » vivant sous votre toit, rappelez-vous votre propre adolescence. Il se peut que ses comportements ressemblent à ceux que vous aviez à son âge. Comme le dit si bien le proverbe, la pomme ne tombe jamais bien loin de l'arbre ! Souvenez-vous de la passion qui vous habitait alors, des projets que vous aviez en tête et de votre façon de réagir à l'autorité. Au besoin, allez consulter des experts en la matière,

vos parents, qui pourront peut-être vous rafraîchir la mémoire!

Même si vous comprenez que votre enfant vit des changements biologiques et psychosociaux importants à l'adolescence, devez-vous excuser tous ses comportements inadéquats? Non! Rappelez-vous: votre enfant n'est pas le premier être humain à passer par là et il ne sera sûrement pas le dernier! C'est à ce moment que votre rôle parental prend toute son importance et qu'imposer des limites devient essentiel pour vous et votre adolescent.

Qu'est-ce qu'une limite? Le dictionnaire dit qu'il s'agit du « point que ne peut ou ne doit pas dépasser une activité: barrière, borne, extrémité ». En voici quelques exemples concrets: le Code de la sécurité routière, qui encadre la conduite d'un véhicule automobile, le Code criminel, qui définit les actes répréhensibles à partir des lois établies, le Code du travail, qui détermine les règles entourant les relations entre les employés et les patrons, les règlements municipaux qui vous empêchent de tailler la haie de votre voisin, les règlements de votre ligue de hockey, le code de vie de l'école que fréquente votre enfant et même les règles du Monopoly.

Les limites et les règles existent pour permettre à chaque personne de vivre dans un climat minimal de respect et pour éviter les débordements ou les abus individuels. Certains, comme les punks et les anarchistes, diront qu'il existe trop de règles et qu'on nous contrôle. D'autres, les partisans du mouvement skinhead notamment, disent que nous vivons dans une société de droits individuels trop laxiste et que les individus en profitent au détriment d'autrui; plus à droite, ils réclament des mesures d'encadrement encore plus sévères et quelquefois extrémistes.

Comment en arrive-t-on à bien définir un code, un règlement, une limite? Essentiellement, un système de règles se base sur le courant social, familial et individuel d'un groupe donné. Donc, c'est notre histoire, notre religion et nos expé-

# Ressources

J'ai traité dans ce livre de différents sujets spécifiques à l'adolescence. Par contre, il se pourrait que vous souhaitiez en savoir plus sur des thèmes qui n'ont pas été abordés. Je vous propose donc dans ce chapitre une liste de ressources qui pourraient vous être utiles.

Cette section du livre a été réalisée en grande partie grâce à la consultation du Guide Info-Famille du CHU Sainte-Justine. Au fil des années, le centre hospitalier universitaire Sainte-Justine et les Éditions du CHU Sainte-Justine ont développé une expertise dans le domaine de la santé physique et psychologique de l'enfant et de l'adolescent. Au besoin, n'hésitez pas à visiter le site internet du Guide Info-Famille au [http://www.chu-sainte-justine.org/Famille/page.aspx?id\\_page=1454&id\\_menu=668](http://www.chu-sainte-justine.org/Famille/page.aspx?id_page=1454&id_menu=668).

## La surprotection parentale

---

Avez-vous tendance à vouloir trop en faire ? Avez-vous l'impression de vouloir contrôler tous les aspects de la vie de votre enfant ? Avez-vous de la difficulté à tracer une ligne entre votre existence et celle de votre adolescent ? Voici quelques ressources qui pourraient vous aider à mieux définir votre rôle parental.

### SITES WEB

#### LigneParents (section « Adolescent – Discipline »)

Service confidentiel et gratuit offert partout au Québec, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept.

<http://ligneparents.com/menu/index.php?lang=fr#i=Adolescent-7,Discipline-24>

#### Parler, c'est grandir

Site ayant pour but de faciliter les rapprochements et la communication entre les parents et leurs adolescents (proposé par le ministère de la Santé et des Services sociaux).

[http://www.jparle.com/accueil\\_fset.asp](http://www.jparle.com/accueil_fset.asp)

### LIVRES

Ashner, Laurie et Mitch Meyerson, *Ces parents qui aiment trop. La difficulté de lâcher prise et ses conséquences*, Montréal, Stanké, 2000.

Boisvert, Céline, *Parents d'ados. De la tolérance nécessaire à la nécessité d'intervenir*, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2003.

Delagrave, Michel, *Ados : mode d'emploi*, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2005.

Ungar, Michael, *Le Syndrome de la mère poule. Apprendre aux ados à faire face aux risques et aux responsabilités*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2007.



## La violence parentale

---

Vous êtes à bout : la communication, la cohérence, les limites, rien ne semble fonctionner. Si vous ressentez le besoin d'utiliser la violence pour contrôler les comportements inadéquats de votre enfant, prenez une grande inspiration et consultez les ressources suivantes.

### SITES WEB

#### **CAVAC (Centres d'aide aux victimes d'actes criminels)**

Organismes offrant des services gratuits et confidentiels pour aider les victimes d'actes criminels et d'agressions sexuelles à surmonter les conséquences psychiques, psychologiques et sociales liées à la violence.

<http://www.cavac.qc.ca/>

#### **Centre national d'information sur la violence dans la famille**

Site fédéral canadien offrant de nombreuses informations sur la violence familiale.

<http://www.phac-aspc.gc.ca/ncfv-cnivf/index-fra.php>

#### **Les effets de la violence familiale sur les enfants – Où est-ce que ça fait mal ?**

Site de la Gendarmerie royale du Canada présentant les conséquences négatives de la violence sur le développement d'un enfant.

<http://www.rcmp-grc.gc.ca/cp-pc/chi-enf-abu-fra.htm>

#### **LigneParents (section « Parents : gérer ses émotions »)**

Service confidentiel et gratuit offert partout au Québec, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept.

<http://ligneparents.com/menu/index.php?lang=fr#i=Adolescent-7,Crise-19,Conflit-18&p=/parents-gerer-ses-emotions-114.html>

AMOUR ÉCOLE PARTY SANTÉ MENTALE

ÉTIENNE GAUDET

# ADO-DÉFI

STRATÉGIES

MIEUX

POUR VIVRE

L'ADOLESCENCE

(POUR LES PARENTS)

> POUR LES ADOS <

(POUR LES PARENTS,  
C'EST DE L'AUTRE CÔTÉ...)

ÉMOTIONS  
AMITIÉ

ESTIME DE SOI

INTIMIDATION

INTERNET

CELLULAIRE

SPORT

DROGUES

SOMMEIL

SEXUALITÉ

ALCOOL

APPARENCE

