

SUZANNE VALLIÈRES

# Les Psy-trucs

*pour les ados*

PARENTS  
AUJOURD'HUI



# Table des matières

<b>1. Qu'est-ce que l'adolescence ?</b> .....	<b>7</b>
Entre l'enfance et l'âge adulte.....	8
La crise d'adolescence : différente selon le sexe ? .....	10
Comprendre les besoins fondamentaux de l'adolescent .....	10
<b>2. Comment maintenir la communication avec mon ado?</b> .....	<b>15</b>
Pourquoi est-ce devenu plus difficile de communiquer avec notre adolescent ? .....	16
Dois-je insister pour que mon adolescent me parle ?.....	18
Comment favoriser la communication entre nous ? .....	21
Que faire quand la communication tourne au conflit ? .....	29
<b>3. C'est MA chambre !</b> .....	<b>35</b>
Comment expliquer ce désordre dans la chambre de mon adolescent ? .....	36
Dois-je exiger que mon adolescent fasse sa chambre ?.....	38
Dois-je tolérer que mon adolescent s'isole dans sa chambre ? .....	41
Téléviseur et ordinateur dans la chambre : pour ou contre ? .....	42
Jusqu'où respecter l'intimité de mon adolescent ? .....	44
<b>4. Quand adolescence rime avec insolence !</b> .....	<b>47</b>
Pourquoi les ados deviennent-ils si insolents ? .....	48
Comment expliquer leurs sautes d'humeur ? .....	50
Comment réagir en tant que parent ? .....	52
Qu'est-ce qu'un « parent-copain » ? .....	58
<b>5. Mon ado a les blues !</b> .....	<b>63</b>
Pourquoi les adolescents ont-ils les blues ? .....	64
Quels sont les signes d'une dépression chez un adolescent ? .....	66
Quelles sont les causes possibles de la dépression chez un adolescent ? .....	68
Comment aider mon jeune à surmonter la déprime ou la dépression ? .....	69
Mon ado a-t-il des idées suicidaires ? .....	74

<b>6. L'autorité et les règles : nos ados en ont-ils encore besoin?.....</b>	<b>79</b>
Pourquoi nos ados s'opposent-ils à nos règles ou les contestent-ils tant? .....	80
Est-ce que tous les adolescents défient les règles et l'autorité? .....	81
Les règles et la discipline ont-elles toujours leur place à l'adolescence? .....	83
Comment réagir quand l'adolescent s'oppose ou conteste?.....	85
Comment faire respecter les règles à la maison? .....	91
Comment intervenir si mon ado ne respecte pas les règles? .....	95
Dois-je encore imposer des conséquences? .....	100
<b>7. L'importance de l'amitié à l'adolescence .....</b>	<b>105</b>
Quelle est l'importance de l'amitié à l'adolescence? .....	106
Pourquoi les amis prennent-ils autant de place dans la vie de nos adolescents? .....	108
Mon adolescent a de la difficulté à se faire des amis. Pourquoi? .....	109
Mon jeune est-il victime d'intimidation? .....	111
Comment réagir devant la mauvaise influence d'un ami?.....	113
<b>8. Mon ado et le tabac, l'alcool et les drogues.....</b>	<b>119</b>
Pourquoi cet attrait des ados pour les produits psychoactifs? .....	120
Mon adolescent commence à fumer! Comment réagir? .....	122
Dois-je accepter que mon ado consomme de l'alcool à la maison? .....	125
Qu'est-ce que le « calage » d'alcool et comment réagir aux excès?..	126
Comment savoir si mon adolescent prend de la drogue? .....	128
Quelles sont les drogues les plus populaires? .....	129
Comment réagir si mon ado prend de la drogue? .....	133
<b>9. Mon ado se désintéresse de l'école! .....</b>	<b>141</b>
Comment expliquer la démotivation de mon adolescent face à l'école? .....	142
Comment puis-je aider mon jeune à être motivé à l'école? .....	145
Comment dois-je réagir devant un mauvais bulletin? .....	150
Il veut abandonner l'école: que faire? .....	152
<b>10. Nos ados et la sexualité .....</b>	<b>157</b>
Premier amour de mon adolescent : pourquoi est-ce si important? .....	159

Comment aider mon jeune à surmonter sa première peine d'amour? .....	162
Comment aborder la sexualité avec mon adolescent? .....	166
Comment parler à mon ado de son orientation sexuelle? .....	172
Ils veulent coucher ensemble à la maison: que dois-je faire? .....	173
Ma fille est enceinte: comment dois-je l'accompagner? .....	176
<b>11. Pourquoi mon ado est-il si inactif et comment le rendre responsable? .....</b>	<b>181</b>
Comment rendre mon adolescent responsable et autonome? .....	182
À quel âge peut-il commencer à travailler l'été? .....	184
Comment expliquer ce besoin de rester inactif pendant des heures? .....	186
Est-ce normal que mon jeune se couche tard, qu'il dorme autant ou qu'il fasse de l'insomnie? .....	187
Mon adolescent est-il cyberdépendant? .....	190
<b>12. Les troubles alimentaires chez nos ados .....</b>	<b>195</b>
Mon ado se nourrit-il adéquatement? .....	196
Qu'est-ce qu'un trouble alimentaire? .....	201
Qu'est-ce que la boulimie? .....	202
Qu'est-ce que l'anorexie? .....	203
Quels sont les signes d'un trouble alimentaire? .....	205
Quels sont les traitements offerts? .....	207
<b>13. La séparation et la famille recomposée .....</b>	<b>213</b>
Pourquoi la séparation est-elle plus difficile pour un adolescent? .....	214
Comment aider mon jeune à surmonter cette épreuve? .....	215
Quelle attitude dois-je adopter après la séparation? .....	216
La famille recomposée: est-ce plus difficile avec un adolescent? .....	217
Quel doit être le rôle du beau-parent? .....	219
Comment aider mon jeune à accepter cette nouvelle réalité? .....	222
Pourquoi mon adolescent refuse-t-il la garde partagée? .....	225
 Bibliographie. ....	 229
Remerciements .....	231

Qu'est-ce que  
l'adolescence ?

Ce bébé que vous avez tenu dans vos bras, que vous avez bercé, consolé et qui vous a parfois fait passer des nuits blanches... Cet enfant qui a fait ses premiers pas sous vos applaudissements et que vous avez encouragé à ses premiers essais à vélo ou en patins... Celui que vous avez accompagné à sa première journée à la maternelle ou à la « grande école », les yeux pleins d'eau... Ce bambin qui vous racontait ses journées, ses peurs, ses joies et ses peines... Ce jeune qui, jusqu'à tout récemment, vous faisait spontanément des câlins et des bisous... est soudainement devenu silencieux, distant, revendicateur ou opposant ? Il est probablement rendu à l'une des étapes les plus importantes de sa vie : l'adolescence.

Cette période, qui a la réputation d'être difficile, tout parent l'appréhende. Ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle souvent « crise d'adolescence » ! « Tu as deux ados... Ouf ! Bon courage ! » « Attends quand les tiens seront ados, tu verras... » « Ça ne sera pas beau à l'adolescence ! » Voilà le genre de commentaires couramment entendus, signes que l'adolescence est vue comme une phase trouble, mouvementée et pas simple à vivre, tant pour les parents que pour les enfants. Et pourquoi ? Pour plusieurs raisons.

Une partie de la réponse vient du fait que cette étape de la vie est caractérisée, d'une part, par une *humeur très changeante* chez l'adolescent, qui est soumis à des bouleversements hormonaux et psychologiques très importants et, d'autre part, par une certaine déstabilisation des parents, qui ne sont pas tout à fait préparés à faire face à ces changements ou qui ne comprennent pas toujours ce qui se passe et ont l'impression de perdre le contrôle.

### **Entre l'enfance et l'âge adulte**

L'adolescence est une période de transition qui s'échelonne généralement de 13 à 19 ans. Le terme « adolescence » vient du verbe latin *adolescere*, qui signifie « grandir vers », alors que le mot « adulte » vient d'*adultus*, qui signifie « qui a fini de grandir ». Le dictionnaire *Larousse* donne pour sa part la définition suivante :

## Adolescence

*« Période de la vie entre l'enfance et l'âge adulte pendant laquelle se produit la puberté [...] »*

L'adolescence marque donc l'apogée de la *puberté*. Pendant cette puberté, le corps se met à produire une plus grande quantité d'hormones sexuelles (œstrogènes chez les filles et testostérone chez les garçons), d'où l'apparition de changements physiques évidents. Jamais, depuis sa première année de vie, l'enfant n'aura connu une période aussi intense et accélérée de transformations sur les plans physique, social et affectif. Comme l'expliquait Françoise Dolto (pédiatre et psychanalyste française réputée), l'adolescence est en quelque sorte « une seconde naissance » qui se fait progressivement. C'est une mutation importante.

Tout cela a une incidence sur le comportement ou le caractère de notre jeune, qui est en crise d'identité et affiche souvent une attitude difficile à gérer. Irritabilité, timidité, agitation, fierté, écarts de conduite et multiples changements d'humeur sont quelques-unes des caractéristiques associées à cet âge. Comme les émotions ressemblent alors souvent à des montagnes russes, bien des parents se sentent pris au dépourvu, désarçonnés.

## Quel est le profil type de l'adolescent ?

Plusieurs études semblent indiquer qu'environ 80 % des ados traversent cette étape de leur vie sans trop de troubles ou de turbulences. Certains sont, tout compte fait, bien dans leur peau, confiants, optimistes, et trouvent leur vie familiale satisfaisante. S'ils sont indécis face à leur avenir, cela ne semble pas trop les stresser alors ils laissent aller les choses. Les conflits peuvent être présents, mais, dans leur cas,

- Comment maintenir la communication avec mon ado?
- Téléviseur et ordinateur dans la chambre: pour ou contre?
- Le premier amour de mon adolescent: pourquoi est-ce si important?
- Pourquoi ces crises et cette insolence chez mon ado?
- Le tabac, l'alcool et les drogues: pourquoi sont-ils si attrayants à cet âge?
- La famille recomposée: est-ce plus difficile avec un adolescent?
- Dois-je tolérer le désordre dans la chambre de mon ado?

Ce livre apporte des **réponses claires aux questions** que beaucoup de parents se posent au sujet de leur **adolescent**. Il démythifie certaines notions relatives à cette période mouvementée de la vie et fournit des clés de compréhension qui permettront aux parents de **maintenir une relation privilégiée** avec leur ado et de mieux l'accompagner dans ses choix. Chaque thème est résumé en **psy-trucs simples et à la portée de tous**, qui pourront être appliqués dans la vie quotidienne.



La psychologue **Suzanne Vallières** livre le fruit de plus de vingt années d'expérience auprès des jeunes en tant que formatrice spécialisée, thérapeute, conférencière et... mère de trois ados! Elle collabore régulièrement à diverses publications, à des émissions de télévision et de radio, et est l'auteur des best-sellers de la série « Les Psy-trucs ».