



A la Une DOSSIER

Témoignages : vacances j'oublie tout... y compris les règles?

L'été, les parents sont eux aussi en vacances : on donne du lest, on assouplit les règles. C'est grave ? La coach familiale Nathalie de Boisgrollier décrypte pour nous trois témoignages.

J.M

« L'été, je relâche la garde : la télé fonctionne un peu plus souvent, on se couche tard, et j'ai du mal à faire faire leurs devoirs de vacances aux enfants. A l'approche de la rentrée, c'est parfois difficile de remettre le cadre... »

Cathy, maman de deux enfants

Le décryptage de Nathalie de Boisgrollier «Premier point, on dédramatise : il s'agit seulement de deux semaines. Cela ne va pas anéantir toute l'éducation de vos enfants. Si certains points éducatifs vous tiennent vraiment à cœur (la télé, l'alimentation, etc.), faites-en part aux grands-parents... mais sans faire une liste à la Prévert ! On priorise et on choisit les points les plus importants, voire si possible, un seul et unique. Pour exposer cette demande, évitez la critique (« L'année dernière ils se sont couchés trop tard durant les vacances, ils étaient très excités à la maison ») ou l'ordre (« Couchez-les à 20 heures »), mais faites appel à la coopération (« Il y a un point sur lequel nous aimerions que vous soyez vigilants, c'est le coucher : si possible, pas après 21 heures, les enfants seront ainsi en meilleure forme pour profiter des activités avec vous »).

« L'été, nous partons en vacances avec plusieurs couples d'amis. Nous n'avons pas toujours les mêmes idées en matière d'éducation. Cela pose parfois problème : quand les amis autorisent leurs enfants à faire du vélo seuls dans la rue, mais que nous, non, comment faire pour que nos enfants ne se sentent pas lésés ? Et plus ils grandissent, plus le problème se pose, car il faut leur accorder de plus en plus de liberté. »

Luc, père de deux enfants

« Durant les grandes vacances, les enfants passent deux semaines chez leurs grands-parents où ils font un peu ce qu'ils veulent. Les enfants sont on ne peut plus heureux et mes parents nous rendent un sacré service. Aussi, difficile de leur demander d'être un peu plus stricts. Mais j'ai toujours peur que ces deux semaines de relâche ne gâchent un peu notre travail du reste de l'année. »

Aurélie, maman de trois enfant

Le décryptage de Nathalie de Boisgrollier « Ce genre de situation est l'occasion de lâcher prise, d'apprendre à faire autrement, de permettre à son enfant d'expérimenter, de montrer qu'il est capable. C'est l'occasion de revoir avec lui les règles de sécurité dans la rue, non en lui récitant, mais en l'interrogeant : « A quoi dois-tu faire attention ? Comment ? » On peut aussi en discuter avec les amis, trouver une solution qui convienne à tout le monde : tout seuls, oui, mais plutôt dans cette petite rue où il n'y a pas beaucoup de circulation. »



Ado, autorité et liberté

A l'adolescence, la question du juste équilibre entre autorité et liberté se pose de façon aiguë. Davantage encore durant la période estivale, champ des possibles pour des ados en pleine recherche d'eux-mêmes.

Avec Marie Rose Moro, professeure de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à l'Université de Paris Descartes, directrice des Maisons des adolescents de Cochin et de Solenn (www.maisondesolenn.fr) et auteure de l'ouvrage *Les ados expliqués à leurs parents* (Bayard, 2015).



Petit rappel des faits : à l'adolescence a lieu le processus de « séparation-individuation ». Un terme un peu compliqué pour parler d'une réalité que découvrent les parents de plein fouet : « *Durant cette période de transition de l'enfant à l'adulte, l'adolescent doit se séparer de ses parents, non seulement matériellement mais aussi dans sa tête. Il va devoir abandonner ses images d'enfant, trouver d'autres référents, aiguïser son esprit critique pour devenir lui-même, une personne autonome et indépendante avec ses propres valeurs, projets, rêves* », rappelle Marie Rose Moro. Ce processus ne se fait pas sans accroc : l'ado questionne

le bien-fondé des interdits, remet en question la loi, teste les limites. C'est normal ! Mais face à un ado qui s'oppose systématiquement, se braque, ment, la tentation peut-être grande de lâcher l'affaire – ou au contraire, de resserrer la vis. Et l'on navigue encore entre autoritarisme et laxisme... « *Pourtant, à cette période charnière, il est plus que jamais important pour le parent d'avoir de l'autorité, au sens noble du terme* », estime la psychiatre. Cette autorité, qui va guider l'ado et l'encadrer avec bienveillance dans sa quête identitaire, va cependant devoir prendre une autre forme, car « *on ne peut faire*

preuve d'autorité comme avec l'enfant plus jeune : ça ne marche pas, et c'est source de conflit, confirme la professeure de psychiatrie. A l'adolescence, la relation est plus symétrique car l'ado est doté de sens critique, il est capable de voir nos paradoxes ». Et de citer ce fameux conseil de Winnicott : « *Avec les ados, les parents doivent être authentiques.* » Plus que jamais, le parent doit être cohérent, se comporter en « modèle ». Cette nouvelle forme d'autorité va aussi devoir intégrer davantage de liberté, de responsabilisation, afin de laisser une marge de manœuvre à l'ado pour expérimenter, se trouver... quitte à ce qu'il fasse des erreurs, prenne des risques. La communication a également une place de choix dans cette autorité, « *mais de parent à enfant, pas en tant que copain*, conseille la psychiatre. *Et toujours à froid, en privilégiant les moments en tête à tête.* » ■

J.M

L'été, saison de tous les dangers ?
Nouvelles connaissances, nouveaux lieux, relâche des parents... L'été est une parenthèse magique pour les ados, un champ des possibles dans un cadre coupé de l'environnement habituel et des contraintes scolaires. « Il suffit de se rappeler sa propre adolescence pour s'en souvenir ! souligne Marie Rose Moro. L'été, c'est fait pour ça : les rencontres amoureuses, les expérimentations. Cela fait partie de ce fameux processus de séparation, essentiel pour devenir adulte. » Avec la spécialiste des ados, décryptage de quatre situations estivales qui posent ce dilemme : entre autorité et liberté, où placer le curseur avec l'ado ?

Ado, été, autorité et liberté : cas pratiques

■ Mon ado ne veut plus rien faire avec nous

La situation Vous aviez prévu différentes visites touristiques, mais votre ado préfère rester au bord de la piscine avec sa nouvelle bande du camping.

Le décryptage En pleine construction identitaire, l'ado prend ses distances d'avec ses parents. En contrepartie, il a un besoin immense de vie sociale ; ainsi, il ne se sent pas seul dans ce travail de séparation. En vacances, il est donc tout à fait naturel qu'il ait envie de se reconstituer un cercle de pairs. « *L'ado va aussi profiter de cette période pour trouver du plaisir dans ses propres activités, en dehors de ses parents* », ajoute Marie Rose Moro. Encore une fois, cela fait partie du processus naturel de séparation. A nous, parents, de faire également de notre côté ce travail de séparation... « *Il est inutile de forcer l'ado à participer à des activités, cela risque de créer du conflit* », conseille la spécialiste.

■ Mon ado est sortie en boîte en cachette

La situation On a autorisé notre ado à dormir chez une copine pour une « soirée pyjama », et on apprend qu'elles ont pris leur vélo pour aller à la boîte du coin.

Le décryptage Bien sûr, tout dépend de l'âge : à 12-13 ans, ça ne passe pas, mais à 16-17 ans, ces sorties nocturnes

sont un peu un passage obligé de l'adolescence. « *La prise de risque, la transgression font partie du processus d'individuation, tout comme le mensonge qui a une fonction psychologique à l'adolescence : il crée de la distance avec les parents* », rappelle la psychiatre qui appelle à dédramatiser et relativiser. Comment réagir ? « *Il faut dire non fermement, mais ne pas punir, c'est inefficace. Et surtout, on ne sépare pas les amies.* » On profite également de cet incident pour rappeler à son ado quelques règles de sécurité : pas d'alcool, encore moins celui d'un verre offert, pas de retour en voiture avec une personne qui a bu, etc.

■ Au camping, mon ado multiplie les aventures

La situation Il y a eu Evan, Théo, Matthieu. En fait, on a du mal à suivre le compte... Et on ne sait pas trop ce que recouvre exactement, à cet âge, le terme « sortir ».

Le décryptage Ces petites aventures sont autant de liens éphémères qui permettent aux ados d'expérimenter. « *On n'intervient pas, on ne réglemente pas la vie amoureuse et sexuelle de son ado. A la limite, on ne devrait même pas être au courant. C'est une infraction dans le monde intime de l'ado alors qu'il tente justement de se séparer de ses parents* », estime la psychiatre. S'il vous semble cependant que c'est le moment opportun pour

aborder les quelques règles d'une sexualité sans risque, vous pouvez le faire, mais de mère à fille et de père à fils. « *Sinon, c'est très intrusif et l'on met son ado dans une situation très gênante, très difficile* », estime la spécialiste des ados.

■ Elle s'habille trop sexy

La situation Petit short en jean, croped-T-shirt... L'été, l'ado se dénude, et ce n'est pas seulement à cause de la chaleur !

Le décryptage Pour l'ado, le look est très important : il lui permet de se rattacher à un groupe. « *C'est aussi générationnel : à notre époque, on portait des jupes courtes, on montrait les genoux, ce qui choquait nos parents. Aujourd'hui les ados portent des petits shorts, montrent leur nombril, et cela nous choque à notre tour !* », observe la spécialiste. Chez les filles, les vêtements et le maquillage font en outre partie d'un jeu de séduction dont elles sont bien conscientes. « *Les adolescentes expérimentent ainsi leur corps qui devient sexuel, et l'effet qu'il fait sur les autres* », analyse Marie Rose Moro. C'est naturel, mais cela ne nous empêche pas de les mettre en garde contre le regard des adultes, « *un regard parfois violent, qui sexualise* ». En montrant encore plus de leur corps, en forçant sur l'eye liner, les ados testent aussi les limites ; à nous donc de les rappeler, tout en laissant un espace de liberté et d'expérimentation.