COMMENT VIVRE DES VACANCES SEREINES AVEC NOS ADOS...

... après la période parfois difficilement vécue du confinement/déconfinement?

Maryse Corbet, psychologue à la Maison des adolescents de la Manche, vous donne son point de vue.

Paroles de parents

Pendant le confinement, vivre en famille a pu être une épreuve pour certains parents dont les repères habituels ont été profondément bouleversés. Alors qu'habituellement, l'école et le travail rythment la journée, nombre d'entre nous se sont retrouvés confrontés à une organisation dont nous seuls pouvions décider : nous voilà libres et inquiets devant ce changement. Certains parents se sont sentis submergés par une charge psychique jusqu'alors inconnue, par des sentiments très contradictoires dont ils ont pu se sentir coupables. A-t-on le droit de dire, et à qui, que l'on ne supporte pas cet enfermement même s'il se veut protecteur ? Que l'on n'en peut plus d'être les enseignants de nos enfants ? Que l'on finit par ne plus supporter cette proximité familiale et surtout par ne plus supporter ses propres adolescents ? La Maison des adolescents de la Manche avait alors illustré cette inquiétude avec des paroles de parents pendant le confinement...

« J'ai l'impression que tout est plus difficile avec les enfants, je me sens débordée, je suis fatiguée ! Qui peut m'aider ? »

« Notre fille refuse le travail scolaire, elle dit que ça ne sert plus à rien. On lui dit quoi ? On la laisse faire ? »

« Mon mari ne supporte plus que notre fils de 14 ans joue aux jeux vidéo. Et moi je ne supporte plus que mon mari ne supporte plus ! On fait comment ?».

...et avait mis en parallèle les paroles d'adolescents sur les mêmes questions.

Paroles d'adolescents

Les mêmes conditions de vie ne produisent pas les mêmes effets ni les mêmes réflexions selon que l'on est adultes ou adolescents. La notion du temps est totalement différente chez les adolescents qui n'ont pas encore cette faculté à se projeter et leur inquiétude est souvent le reflet de celle de leur entourage. Le plus important pour eux, et cela va sans doute étonner beaucoup d'adultes, c'est d'être bien avec leurs parents... pour lesquels ils s'inquiètent parfois. Aux questions des adultes submergés et fatigués, les adolescents exprimaient leur propre vécu :

« A la maison notre mère est à bout, elle crie pour un rien et s'énerve tout le temps. A qui on peut en parler et on fait comment ? »

« Les devoirs à la maison j'en ai marre, mes parents me crient dessus, ils trouvent que je n'en fais jamais assez. Je fais comment pour leur dire de me laisser gérer mon temps et qu'ils me stressent ? »

« Mon père dit que je joue trop à la console mais moi ça me fait du bien de jouer. Je crois qu'il est inquiet pour tout le monde. Je ne sais pas qui appeler pour savoir comment faire. »

L'épreuve (les preuves) de l'adolescence !

Si être parent ne signifie pas être infaillible, être adolescent ne signifie pas non plus être insensible. Les premiers sont dans une situation où la société leur laisse penser qu'ils devraient tout savoir, tout comprendre et surtout avoir des solutions : être parent n'est pas un métier, c'est un processus que l'on découvre presque au jour le jour, où chacun fait du mieux qu'il peut avec son histoire, ses joies et ses déceptions ! Les seconds sont dans une situation où l'image que la société donne d'eux n'est pas toujours très favorable, parfois présentés comme des forces d'opposition massive, parfois comme des sources intarissables d'égoïsme. Rarement, on dit d'eux qu'ils sont des êtres hypersensibles, fragiles comme les petits enfants qu'ils sont encore à l'intérieur alors que leur corps qui vient de faire un bond de 15 cm en six mois semble nous prouver qu'ils ont grandi !

L'adolescence est une réminiscence de l'histoire de chacun, des parents comme des enfants, alors soyez patients avec eux et restez indulgents avec vous !

...et les grandes vacances ?

La sortie du déconfinement annonce, pour la majorité des adolescents, une période de vacances de plus de trois mois et, pour les parents, la crainte de se retrouver dans un face à face difficile, la peur d'être à nouveau confronté à des heurts familiaux.
Être confronté, c'est se sentir contraint.
Or l'adolescence est une période qui échappe à l'adulte et qui peut le laisser dans le constat souvent douloureux du « c'était mieux avant » car l'enfant sage et obéissant leur paraît s'être transformé en un adolescent opposant et surtout ingérable. Difficile alors pour les parents de raisonner, de penser correctement car l'émotion dévient envahissante, submergeante avec un vécu d'une grande intensité : colère, rage, impuissance, tristesse, découragement mais aussi culpabilité.

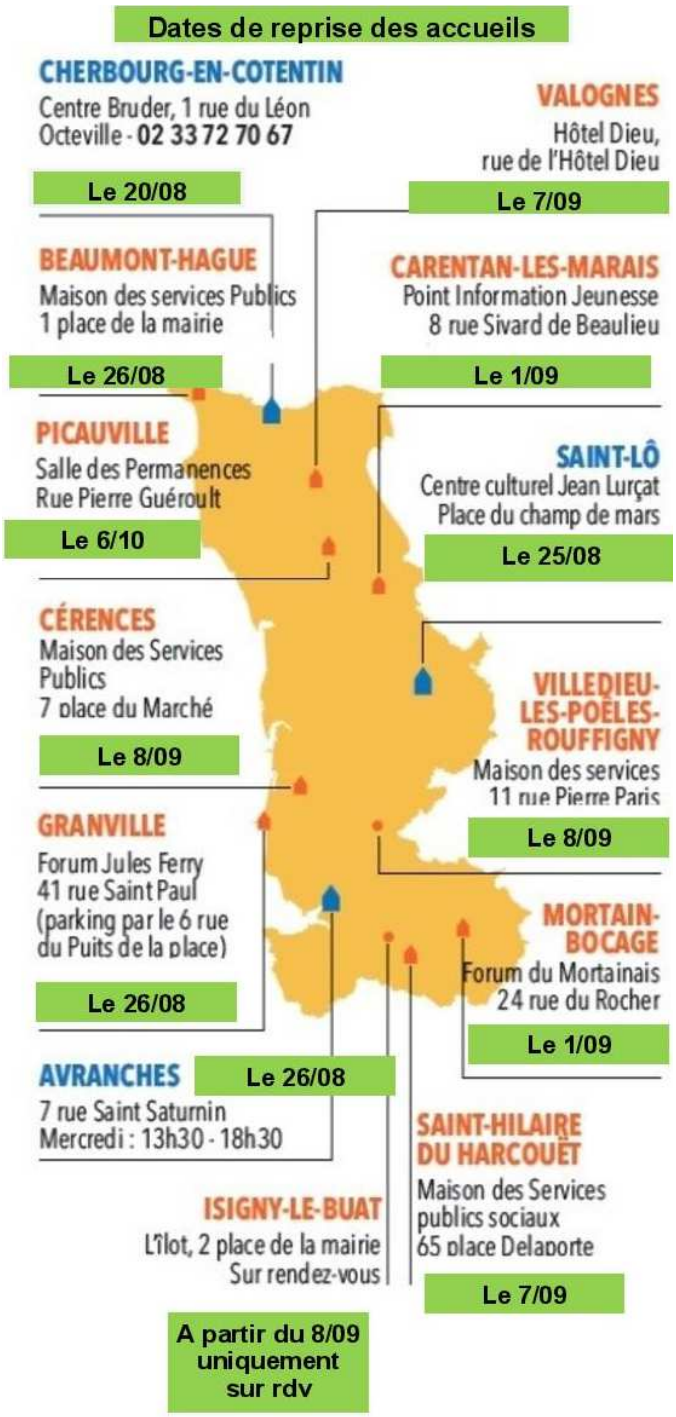
L'idée s'impose que votre adolescent vous transforme en parent colérique, débordé sans que pour autant les choses ne changent ! C'est cela le pire : une débauche d'énergie émotionnelle pour pas ou peu de résultat ! Mais pourquoi ? Non, impossible d'envisager les trois mois à venir dans cette ambiance ! Rassurez-vous, les mois qui s'annoncent s'appellent « vacances » et non plus « confinement », la contrainte du partage

d'un même espace n'est plus et la distance va redevenir le maître mot de la situation. Vous n'aviez plus ce choix de la distance et surtout plus ce choix de l'aménagement de la distance et ça, c'est la pire des situations ! Or, sachez qu' « adolescence » et « distance » forment une rime riche, très riche même ! Pour peu que l'on y ajoute vacances, nous avons un triptyque désormais annonciateur de calme et d'apaisement.

Profitez donc des vacances pour retrouver la distance nécessaire face à l'adolescence et n'oubliez pas que cette petite phrase si souvent entendue « rhooo, mais lâche-moi » ne signifie en rien « laisse-moi » mais « fais un petit pas de côté mais ne t'éloigne pas car j'ai encore besoin de toi ».

MAISON DES ADOLESCENTS de la Manche

La Maison des Adolescents est un lieu d'accueil, d'écoute et d'accompagnement confidentiel et gratuit pour tout jeune à partir de l'entrée au collège et jusqu'à 25 ans, pour les parents et les professionnels.

A l'antenne d'Avranches, les professionnels vous reçoivent les mardis et mercredis de 10h à 12h et de 14h à 18h. Reprise des accueils le 26 août 2020 après la fermeture estivale. Des permanences sont organisées à Cérences-Granville, St Hilaire du Harcouët-Mortain Bocage, Villedieu les Poêles-Isigny le Buat.
Contact: 02.33.72.70.68.

Retrouvez les actualités de la Maison des adolescents sur le site internet : http://maisondesados50.fr/ et sur facebook: https://www.facebook.com/MadoManche