

Les parents d'ados font aussi leur crise

Au moment où les ados cherchent à prendre leur envol, les parents se sentent parfois remis en cause. Une phase délicate qui fragilise le couple et l'oblige à se réinventer.

C'est l'âge des portes qui claquent, des mots qui fâchent... Dans l'imaginaire collectif, l'adolescence se résume tout entière dans la fameuse crise du même nom. Celle-ci n'est pourtant pas systématique, loin de là. Et elle peut en cacher une autre : celle du couple parental. « Car quand l'enfant a 15 ans, le couple a peu ou prou le même âge, explique Édith Goldbeter-Merinfeld, professeure de psychologie à l'Université libre de Bruxelles. Il est donc confronté, en quelque sorte, à sa propre adolescence. » La première passion s'est éteinte, les enfants ont grandi, les parents ont parfois un peu perdu de vue le sens de leur union. Cette période est donc marquée par une fragilité que confirment les statistiques du ministère de la justice. Ainsi, en 2015, au moment du prononcé du divorce, les mariages avaient duré en moyenne quinze ans et sept mois.

Ces deux crises, quand crises il y a, se nourrissent l'une l'autre. Pour les parents, voir l'enfant se muer en ado n'est pas toujours facile à accepter. « C'est le signal qu'une page se tourne, que l'enfant va bientôt partir », relève encore Édith Goldbeter-Merinfeld. Si certains envisagent ce moment comme une sorte de soulagement où enfin, disent-ils, ils pourront se retrouver un peu, d'autres appréhendent de se retrouver en tête à tête. « C'est un moment un peu similaire à celui du départ à la retraite, explique Armelle Nollet, directrice du Cler. L'attitude du couple dépend beaucoup de ce que la parentalité a représenté pour chacun de ses membres au fil des quinze années précédentes. »

Certains parents ont ainsi pu être un peu absents, d'autres à l'inverse se sont surinvestis dans l'éducation de leurs enfants. Un certain discours sur la parentalité parfois idéalisée a pu y contribuer. Jean-Marie-Andrès, président des Associations familiales catholiques (AFC), le reconnaît. « Il est vrai que depuis plusieurs années, on a beaucoup mis l'enfant au centre des attentions familiales. Parce que nous les aimons beaucoup, bien sûr. Mais il ne faudrait

pas pour autant oublier la conjugalité, qui est première. »

Afin d'aider les familles à remettre chacun à sa juste place, les AFC ont donc lancé un nouveau site Internet appelé « Réussir l'amour ». Les couples peuvent y trouver de nombreuses ressources pour ne pas « s'oublier » dans la famille, qu'il s'agisse de soigner les retrouvailles du soir après le boulot, de s'accorder sans culpabiliser des week-ends à deux ou d'aborder avec l'autre ses attentes en matière de sexualité (lire les repères page 14). Car sur ce plan non plus l'adolescence n'est pas neutre. Certains parents peuvent avoir du mal à accepter l'idée que les adolescents entrent eux-mêmes dans la sexualité. Et peuvent se sentir, en quelque sorte, déposés de ce privilège. D'autres, convaincus qu'ils ne peuvent renouer avec la passion amoureuse au sein de leur couple, vont alors jusqu'à chercher de nouvelles expériences à l'extérieur.

Pour les parents, voir l'enfant se muer en ado n'est pas toujours facile à accepter. « C'est le signal qu'une page se tourne, que l'enfant va bientôt partir. »

Schématiquement, la famille se compose d'un ensemble de sphères qui doivent coexister, reprend Édith Goldbeter-Merinfeld. « La sphère parentale coexiste donc avec la sphère conjugale et chaque sphère personnelle. Si, pendant des années, la sphère parentale a pris le pas sur les autres, alors il est très difficile d'imaginer que celle-ci puisse se terminer. Et c'est pourtant ce qui arrive tôt ou tard. L'adolescent finit toujours par devenir adulte et voler de ses propres ailes. » Certains parents ressentent alors ce que les psys appellent le « syndrome du nid vide », fait d'un immense sentiment de perte.

Autre difficulté pour le couple : l'adolescence est le moment où l'on aborde « les vrais problèmes, ceux qui engagent la vie du futur adulte », du choix des études à



« Quand l'enfant a 15 ans, le couple a peu ou prou le même âge. » Jonatan Fernstrom/Getty Images

Les parents d'ados font aussi leur crise

« Un couple n'est jamais figé, et l'enfant ne constitue qu'une de ses saisons. »

●●● Suite de la page 13.

la place des petits copains ou copines. « Or désormais, les réponses sont très ouvertes, explique encore Jean-Marie Andrès. Tout cela crée une multitude de conflits car le père et la mère répondent avec leurs valeurs personnelles ainsi qu'en fonction de leur propre caractère et même parfois, de conceptions de l'autorité très différentes. » Bref, il n'y a vraiment pas de mode d'emploi et les sujets de désaccord sont nombreux.

Pourtant, malgré les haussements de sourcils et les coups de menton, et bien qu'ils s'en défendent, les adolescents restent très attachés au modèle que leur offrent leurs parents. Et même au front d'opposition commun auquel parfois ils se heurtent. « Il est beaucoup plus facile pour un ado de s'opposer à ses parents quand ils sont unis, reprend Édith Goldbeter-Merinfeld. Sinon, il va être tenté de repousser les limites beaucoup plus loin avec l'espoir que les parents s'accordent enfin sur quelque chose, même si ce point d'accord se limite à un constat : leur ado est ingérable. » Pas de quoi augurer de dîners de famille apaisés.

Dans cette perspective, l'adolescence des enfants peut être un bon moyen de réfléchir à ce que l'on a encore de commun, de se rappeler pourquoi initialement on s'est choisis. Paul et Isabelle, parents de deux ados de 17 et 14 ans, en ont fait l'expérience. « Nous avons la chance de toujours bien nous entendre, confie Isabelle. Et je me suis rendu compte que cela comptait beaucoup pour nos enfants. Notre fille, notamment, se pose plein de questions sur l'amour, et j'ai remarqué qu'il était très important pour elle de nous sentir solides sur ce plan. Elle nous pousse à fêter la Saint-Valentin, par exemple. Elle trouve ces preuves d'amour essentielles. »

« Nous parlons des saisons du couple pour expliquer les métamorphoses de celui-ci au cours de la vie, explique Armelle Nollet, la directrice du Cler. Un couple n'est jamais figé et l'enfant ne constitue qu'une de ses saisons. » Le couple durable est celui qui se réinvente à chaque crise, « c'est-à-dire à chaque changement auquel il est confronté », note-t-elle encore. Façon de dire, peut-être, que l'adolescence renvoie le couple à sa crise de croissance.

Emmanuelle Lucas

repères

Quelques ressources

Le Cler propose des parcours « Être parents aujourd'hui » consacrés à la relation avec les adolescents. Renseignements : www.cler.net ou 01.48.74.87.60.

Les AFC. L'association propose plusieurs types d'outils pour les familles dans ses antennes locales et en ligne. Elle organise des chantiers éducation ouverts toute l'année où des parents peuvent se retrouver autour de conseillers familiaux. Elle a mis aussi en ligne Réussir l'amour, un site sur la vie de couple destiné à un large public. <https://reussirlamour.com/et> www.afc-france.org. Enfin, à destination des ados, les AFC lancent une nouvelle websérie, Manon, Alex et les autres, qui aborde les questions liées à la sexualité.

témoignages

Les mères souvent en première ligne

« J'ai parfois été déçue par les réactions de mon mari »

Éloïse, 50 ans, mère de deux filles de 22 et 20 ans

« L'adolescence aujourd'hui révolue de nos filles a pesé sur notre couple. Même si nous nous entendons toujours, j'avoue avoir parfois été déstabilisée, voire déçue par certaines réactions de mon mari. Face aux provocations de nos filles, j'ai découvert certains aspects de sa personnalité que je ne connaissais pas et qui ne m'ont pas plu. D'une certaine façon, la violence a fait irruption dans notre famille. Personne ne donnait de coups à personne mais j'ai entendu mon mari employer des mots très durs, loin de l'humour auquel il m'avait habituée. Il pouvait dire : « Si c'est comme ça, quitte la maison, j'en ai marre de



Malgré les oppositions, les adolescents restent attachés au modèle parental. Maskot/Getty Images/Maskot

te voir.» Je trouvais qu'il ne savait pas s'y prendre, qu'il commettait de grossières erreurs de psychologie et que, d'une certaine manière, il tombait dans le piège tendu par nos filles en se laissant aller lui-même à l'injure et à l'excès. Cela a créé des tensions indéniables. »

« Je n'ai pas trouvé le soutien dont j'avais besoin »

Isabelle, mère de deux enfants de 20 et 17 ans

« L'adolescence de notre aînée a été très compliquée. Elle était extrêmement mal dans sa peau, à la fois agressive à la maison et testant toutes les limites à l'extérieur. Nous attendions chaque week-end avec angoisse, nous demandant à quel excès elle allait se livrer. Mon mari et moi avons tenté de faire front commun mais j'ai eu le sentiment d'être assez seule face à

ma fille. C'est moi qu'elle trouvait quand elle rentrait à la maison le soir, c'est donc à moi qu'elle s'en prenait. Pendant des années, j'ai eu le sentiment de mener un combat en solitaire. Progressivement, des non-dits se sont installés entre mon mari et moi. Je lui en ai voulu de ne pas trouver comment m'aider davantage. Je voyais qu'il tentait de le faire mais il restait toujours à la surface des choses. Depuis, nous sommes séparés. Je sais que pour lui non plus cette période n'a pas été simple. Je ne lui en veux pas mais nous vivons mieux ainsi. Ces années ont été trop dures. »

« Je suis partie en vacances seule, afin de me retrouver »

Ségolène, mère de trois ados

« C'est sans doute idiot et j'aurais dû m'y attendre mais quand mon fils aîné est entré en se-

conde, j'ai pris conscience qu'il n'en avait peut-être plus que pour trois ans à la maison s'il partait faire ses études supérieures dans une autre ville. Comme nos trois enfants sont d'âges très rapprochés, j'ai réalisé par la même occasion que dans un laps de temps très court nous allions nous retrouver mon mari et moi seuls à la maison. J'en ai déprimé. Lui tentait de me montrer le bon côté des choses. Nous avons tenté de nous mobiliser sur un projet de déménagement, nous avons pris le pli de sortir plus souvent au restaurant, au spectacle. Mais je me sentais complètement paniquée et vieille. Et lui semblait ne pas comprendre. Lors des vacances de printemps, je suis donc partie en vacances seule, afin de me retrouver. Cela m'a permis de me rendre compte que nous avions quand même une vie heureuse ensemble. Et que notre couple avait encore de belles choses à vivre. »

Recueilli par Emmanuelle Lucas

Prochain dossier:
Ce que cachent les mensonges des enfants

Entretien. Pour la psychologue Isabelle Filliozat, l'un des rôles des parents consiste à donner une vision positive du monde, y compris, si possible, à travers le couple.

« Le couple parental reste une référence très forte »

Isabelle Filliozat

Psychologue (1)

Que se passe-t-il soudain dans le cerveau des ados ?

Isabelle Filliozat : Faisons un peu de biologie pour permettre aux parents de dédramatiser et surtout de comprendre que leur adolescent n'a pas décidé un beau jour de les embêter en devenant ingérable. Le cerveau de l'ado est l'objet d'une grande réorganisation. Il doit gagner en rapidité à l'approche de l'âge adulte. Il entreprend pour cela de mettre de l'ordre dans son architecture neu-

ronale. Disons qu'il se structure en autoroutes, là où il était sillonné de petites routes de campagne. C'est ce que l'on appelle la myélinisation, qui permet à l'influx nerveux de se déplacer à grande vitesse. Le problème est que ce processus se fait progressivement, de l'arrière du cerveau vers l'avant. De ce fait, l'ado devient très paradoxal : il acquiert certaines compétences plus vite que d'autres. Il tient des discours philosophiques élaborés, tout en oubliant ses clés auxquelles il pensait très bien tout seul deux ans auparavant !

Cette période est-elle forcément compliquée pour le couple ?

I.F. : C'est une période souvent complexe. Les parents sont plus in-

quiets car les ados s'absentent de plus en plus de la maison. Ils doivent plus souvent dire « non » et endossent parfois un rôle ingrat. Pourtant, du point de vue de l'ado, le couple parental reste une référence très forte. Sentir ses parents solides est un réconfort. Il ne faut pas perdre de vue que l'on a le meilleur impact éducatif en s'aménageant de bons moments avec son ado, autour de jeux de société ou de discussions politiques, ou en riant ensemble. Notre rôle de parents est, à cet âge plus encore qu'aux autres, de leur donner une vision positive du monde, y compris, si possible, à travers le couple. Si nous nous réalisons, ils chercheront à faire de même.

Quelle est la principale difficulté rencontrée par les parents ?

I.F. : Les parents doivent sans cesse se demander jusqu'où faire confiance à leur ado. Car il est tiraillé entre un besoin d'autonomie grandissant et une très mauvaise capacité d'anticipation. Un moyen d'éviter bien des tensions consiste à concilier ces attentes paradoxales de l'adolescent. On peut y arriver en décidant ensemble des règles familiales et en aidant concrètement à les respecter. Par exemple, si l'on veut que l'ado rentre à 23 heures, se contenter d'un « OK, je te fais confiance » ou d'un : « C'est comme ça et c'est tout » va très probablement aboutir à ce que l'ado ne rentre pas

à l'heure. Mieux vaut l'amener à réfléchir par lui-même au meilleur moyen de respecter cette règle. Pour cela, il faut l'aider à se projeter. – Comment vas-tu rentrer ? Comment vas-tu t'y prendre pour refuser un dernier verre sans perdre la face vis-à-vis de tes copains ? – Quand ce travail-là est fait, parfois, on pourra accepter qu'il rentre à minuit plutôt qu'à 23 heures, parce qu'au fond ce n'est pas tant la question de l'heure qui est en jeu. L'essentiel est ailleurs : l'ado aura été équipé pour être responsable.

Recueilli par Emmanuelle Lucas

(1) On ne se comprend plus !, JC Lattès, 249 pages, 2017, 18 €.

Publicité

LA PLUS GRANDE HISTOIRE DE TOUS LES TEMPS
TELE QU'ON NE VOUS L'A JAMAIS RACONTÉE

L'ÉTOILE DE NOËL

AUJOUR'HUI AU CINÉMA

ANIMATION AFFIRM FILMS WALDEN MEDIA AmManagers #LÉtoileDeNoël www.letolledenoel-tofilm.com COLUMBIA TRISTAR



chronique



Sylvie Blanchet
Bénévole dans une association de quartier,
ex-enseignante spécialisée

Une conception très citoyenne de l'éducation

La scène se déroule dans la salle d'attente d'une association d'aide juridique aux migrants. Il y a beaucoup de monde ce jour-là. Une jeune femme d'Afrique subsaharienne patiente avec ses deux garçons de 4 et 5 ans et leur cadette encore bébé. Vient son tour. Les deux petits garçons sont énervés. Pour que la consultation avec un juriste de l'association puisse se dérouler dans le calme, je suggère à la jeune mère de les garder avec moi. L'aîné se laisse aisément convaincre de se mettre au dessin. Mais le plus jeune, manifestement fatigué, ne l'entend pas ainsi et commence à pleurer.

Il pleure, et je ne parviens guère à le consoler, même avec l'aide de son frère. Pour éviter que ses pleurs ne cassent trop les oreilles des personnes qui attendent et sont déjà lasses, je tente, mais sans succès, une sortie dans la cour pour cueillir des fleurs. Je dois dire que je me sens passablement embêtée et désarçonnée. C'est alors qu'un monsieur, également africain, se porte à notre secours. Il parle au petit garçon, tente de le persuader qu'il n'y a pas lieu de pleurer. Il n'y réussit guère mais il le fait avec beaucoup de bienveillance. Témoin de cet échec, une jeune femme, africaine toujours, vient à la rescousse : nous sommes trois désormais à nous préoccuper de l'inconsolable, trois auxquels il faut ajouter le frère aîné... Et le miracle finalement se produit : le petit cesse de pleurer, il retrouve même le sourire !

Des scènes de ce type, j'en ai connu plus d'une par le passé, notamment dans les classes de maternelle au moment de la rentrée, quand les pleurs sont monnaie courante : un père ou une mère d'Afrique subsaharienne qui, venant de déposer son enfant, voyait un autre pleurer prenait très souvent le temps de tenter de le reconforter. Les autres parents, en

revanche, ne s'en mêlaient pas, non sans doute qu'ils soient indifférents mais plus probablement parce qu'ils estimaient ne pas devoir le faire.

On pourrait penser qu'il ne s'agit que d'un détail. Je pense pourtant que ce n'en est pas un. Chez la majorité des personnes venues d'Afrique subsaharienne, l'éducation d'un enfant ne revient pas à ses seuls parents et proches : quiconque se trouve sur le chemin peut, et même probablement doit, y contribuer, dans la mesure de ses possibilités ; le faire n'est pas ressenti comme une intrusion, bien au contraire.

Chez la majorité des personnes venues d'Afrique subsaharienne, l'éducation d'un enfant ne revient pas à ses seuls parents et proches.

C'est sans doute cette conception très citoyenne de l'éducation qui amène les enfants d'origine africaine à se montrer à leur tour, quand ils grandissent, si volontiers attentifs et protecteurs avec les plus petits. Petits frères et petites sœurs bien sûr mais pas seulement : j'ai le souvenir d'une sortie de centre de loisirs où de grands gaillards de 10 ans avaient spontanément proposé de se relayer pour porter sur leur dos le fils de l'animatrice, âgé de 5 ans seulement, dont les jambes commençaient à fatiguer. L'offre s'était ensuite étendue à tous les plus petits qui paraissaient en avoir plein les pattes... J'avais été émerveillée par cette marque d'attention. Mais les grands gaillards semblaient trouver leur proposition tout à fait normale, voire banale !

essentiel

Chroniques C'est trop bien



Ce petit livre délicieux fait suite, si l'on peut parler de « suite », à *C'est bien* et *C'est toujours bien*, deux ouvrages écrits sur le même principe, devenus des classiques de la littérature jeunesse. Philippe Delerm y choisit une vingtaine de moments précieux et légers : attendre la neige, chuchoter dans la nuit, prendre l'apéro avec un ami... Pour chacun, il propose un texte court, une petite fiction, imaginaire bien sûr mais universelle : impossible de ne pas se reconnaître dans le héros du texte, de s'y voir, d'y être ! Et cela, que l'on ait 10, 40 ou 70 ans... À savourer en famille !
Yaël Eckert
À partir de 10 ans.
De Philippe Delerm, Éd. Milan, 96 p., 9,90 €.

Livre-CD Grand tintamarre, chansons et comptines acadiennes



L'Acadie, cette terre canadienne, partage encore avec le répertoire musical français beaucoup de trésors, comme *La Prison de Nantes*, *La Claire Fontaine* ou – moins connu, mais tout aussi intéressant – *Le Pommier doux*. Elle compte aussi bien d'autres chansons qui méritent d'être écoutées en famille. Ici, les arrangements originaux donnent de la saveur et du rythme. Et de séduisantes illustrations accompagnent les chansons d'un bout à l'autre de l'album.
Blandine Canonne
Dès 3 ans.
Avec Joseph Edgar, Lisa Leblanc et d'autres. Illustrations de Mathilde Cinq-Mars. Éd. La Montagne secrète, 9,90 €.

On en parle. En partenariat avec l'Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique, le psychiatre Serge Tisseron a réalisé une série de vidéos pour aider les familles à baliser l'usage des écrans.

Numérique, la prévention passe par les parents

En 2008, s'appuyant sur sa pratique clinique, le psychiatre Serge Tisseron, spécialiste du numérique, forgeait à l'adresse des familles la règle du « 3/6/9/12 » : pas d'écran avant 3 ans, pas de jeux vidéo avant 6 ans, pas d'Internet avant 9 ans, pas de réseaux sociaux avant 12 ans. Une injonction facile à retenir, qui reste certes valable mais dont le caractère négatif, reconnaît-il aujourd'hui, donne souvent aux parents « l'impression d'avoir tout faux ».

Aussi, une petite décennie – et quelques ouvrages – plus tard, Serge Tisseron remet-il l'ouvrage sur le métier, sous la forme de 15 brèves vidéos qui seront diffusées à partir d'aujourd'hui et au rythme d'une par semaine sur son site (1) et sur celui de l'Open, l'Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique (1). Dans chacune de ces interviews filmées, le « psy » répond à une question très courante posée par un parent : à partir de quel âge peut-on laisser son enfant jouer sur tablette ? Comment réagir si notre ado est harcelé sur un réseau social ? Que faire si notre fils passe beaucoup de temps enfermé dans sa chambre, devant des jeux vidéo ?

L'approche, résolument pragmatique, tient compte du vécu quotidien des familles, déjà envahies par les écrans. « Le but est de donner des astuces, des conseils, des repères, et non de diaboliser les outils ou de culpabiliser les parents », indique Thomas Rohmer, le président de l'Open.

Vous voulez jouer avec votre enfant sur votre portable mais ne savez pas quelle application éducative télécharger ? Vous pouvez bien sûr vous fier aux notes attribuées par les sites spécialisés. Mais l'essentiel, soutient Serge Tisseron, c'est de choisir « l'appli » qui vous procurera réellement du plaisir. Car l'enfant « ramène tout à lui ». Et si, à ses côtés, devant l'écran, vous donnez l'impression de vous ennuyer,

il aura le sentiment d'être lui-même ennuyé, prévient le psychiatre.

Au fond, l'essentiel, c'est que le numérique ne détourne pas le parent de sa relation à l'enfant et qu'il n'en vienne pas non plus à restreindre les champs d'apprentissage des plus jeunes. Qu'un adulte éprouve de la fierté en découvrant que son bébé est capable, très tôt, de se saisir d'un téléphone portable et de faire défiler les images avec son doigt, pourquoi pas ? Le problème, néanmoins, prévient Serge Tisseron dans l'une des vidéos, c'est qu'un enfant qui joue régulièrement avec un smartphone risque de négliger une bonne part de sa motricité au profit de ces deux seuls gestes, tenir l'objet et le « froter ».

« Beaucoup hésitent à se saisir de ces questions parce qu'ils considèrent leur enfant techniquement plus compétent qu'eux. »

« En matière de numérique, bien plus encore que dans d'autres domaines, l'éducation requiert de l'exemplarité », avance Thomas Rohmer. Lui qui pendant douze ans est intervenu dans les écoles pour sensibiliser les élèves aux risques liés au numérique est convaincu aujourd'hui que la prévention passe nécessairement par les parents. « Beaucoup hésitent à se saisir de ces questions parce qu'ils considèrent leur enfant techniquement plus compétent qu'eux. Or ce n'est pas parce qu'on n'a jamais fait soi-même du scooter qu'on se garde de dispenser à sa progéniture des conseils de bon sens lorsqu'on lui offre son premier deux-roues », insiste l'expert.

Denis Peiron

(1) www.open-asso.org