

Si petit, déjà ado?

Il arrive... Un adolescent va bientôt squatter votre appartement. Quand? A quoi le reconnaître-t-on? Et comment accueillir ce nouvel être si différent, qui reste pourtant votre enfant?

DÉCRYPTAGE
avec Pascale Roux,
psychologue et coach
pour adolescents.

TEXTE CÉLINE FOSSATI
DESSIN ANNA HAAS

Une étape nouvelle attend la famille. Papa et maman vont bientôt accueillir chez eux une adolescente. L'aînée de la fratrie fête dans un mois son onzième anniversaire, et les heureux parents ont depuis quelques semaines déjà la nette impression qu'elle a changé de caractère. Et pas toujours pour le meilleur. Peut-être est-ce cela qu'on appelle l'entrée dans l'adolescence...



PASCALE ROUX,
Psychologue
et coach

A quel âge commence l'adolescence?

Vers 10-11 ans. Traditionnellement, on marquait l'entrée de l'adolescence par la capacité à procréer. Une fille commençait son adolescence avec ses premières règles. Aujourd'hui, on envisage plutôt l'adolescence en termes de comportements. De plus en plus

souvent, on observe des revendications adolescentes dès l'âge de 10 ans.

Quels sont les signes avant-coureurs?

Ils sont multiples et parlent tous de recherche de plus de liberté. Prenez l'apparence, par

exemple. Le look s'affirme. Les filles cherchent le style qui les met en valeur. Elles ne se laissent plus imposer des vêtements sans manifester leur mauvaise humeur. Par là, elles revendiquent le droit à l'autodétermination. Elles veulent choisir sous quelle apparence elles se présentent au monde, et elles vous le font savoir.

Et c'est plutôt bien?

Oui, sauf qu'il est important de fixer des limites tout de suite. Que cela soit sur le plan vestimentaire ou dans tout autre domaine – horaires de sorties, gestion des devoirs ou du sommeil... –, l'ado cherche à acquérir toujours plus d'autonomie. Et il doit pouvoir le faire à l'intérieur d'un cadre sécurisant, aux règles clairement définies.

Il faudrait répondre à une demande de liberté par une limite?

Oui. Votre ado, même naissant, vous dit «Je veux décider», et vous, parents, n'avez plus rien à dire. Bien, sauf que votre enfant n'a pas la maturité psychologique nécessaire pour définir ce qui est bon pour lui. Quand ce sera le cas, il sera adulte! Entre-temps, il doit se plier à certaines règles pour sa propre sécurité. A vous d'évaluer quand et pour quoi lâcher du lest.

Comment fait-on pour ne pas entrer en conflits perpétuels?

Vous tenez bon. Son rôle d'adolescent est de vérifier si la limite est correcte ou non, immuable ou non. Et les demandes de sorties, de nouvelles technologies, d'horaires plus souples se font de plus en plus précoces. En cas de faille, votre enfant s'engouffrera dedans. Si vous tenez bon en lui expliquant pourquoi vous avez fixé ainsi une limite, il sera à même de la comprendre. Même s'il n'est pas d'accord, il la respectera.

Et les hormones qui chaouillent dans tout ça?

Votre ado ne supporte pas la frustration, c'est normal. Il ou elle a même le droit de se fâcher, mais pas de démonter sa chambre, hormones ou pas. L'ado doit apprendre à gérer sa colère. Et vous êtes là pour le lui rappeler!

► **Notre experte:** Pascale Roux est psychologue et coach pour adolescents à Genève et à Nyon. Tél. 079 651 64 90, www.pascale-roux.com

