

Comment aborder des sujets difficiles avec les enfants et les adolescents? - De l'utilisation d'un tiers.

♥ Nourrir le lien avec son enfant au quotidien peut devenir un sacré défi au moment de l'adolescence ! Entre les besoins d'autonomie du jeune et son repli par moments, sa quête identitaire et les inquiétudes des parents, force est de constater qu'aussi bienveillantes puissent être les intentions des adultes, les bonnes pratiques sorties tout droit de la discipline positive peuvent être d'un grand secours, par moments, si l'on souhaite maintenir le lien dans une ambiance cordiale.

★ Comment accompagner un jeune qui déploie de mieux en mieux ses ailes, sans lui marcher sur les plate-bandes, tout en lui offrant un cadre dans lequel il se sente confiant pour expérimenter et en même temps s'assurer que le chemin qu'il choisit lui permette d'atteindre ses objectifs ? Parce qu'il s'agit bien d'estime de soi, au final : si l'adolescent réussit en suivant la méthode qu'il s'est choisie, son estime de soi est nourrie et grandit, en même temps que lui et les nouvelles ressources qu'il est en train de développer. Et cet être en construction qui a besoin de se rassurer sur ses capacités à mener seul.e sa barque, n'a pas nécessairement envie d'écouter ou de recevoir les bons conseils des adultes qui l'entourent : qu'il s'agisse des parents, professeurs ou autres membres de l'entourage proche.

💡 C'est ici que l'on peut faire appel au tiers dont parle régulièrement Boris Cyrulnik lors de ses nombreuses interventions : utiliser le tiers pour aborder une souffrance ou un sujet délicat permet de s'en détacher et facilite le maintien du lien avec l'autre. Ce tiers peut être un film, une pièce de théâtre, un livre, l'expérience d'une tierce personne ou carrément un professionnel de l'accompagnement lorsque le dialogue ne peut plus être établi.

💡 J'ai choisi, dernièrement, de lire la prochaine lecture obligatoire de mon ado, histoire d'avoir un point de départ pour établir le lien sur les matières scolaires. Je ne suis pas fan de thrillers et le livre en question est un polar jeunesse qui m'a agréablement surprise à plus d'un titre. Non seulement le récit narratif est bien ficelé et la lecture agréable ; j'ai aussi été agréablement surprise par le contenu du récit, dans lequel sont abordés avec délicatesse et légèreté des sujets plutôt lourds comme

la schizophrénie, la détresse sociale, la trahison, le trauma et ses conséquences sur chacun des membres d'une famille et sur la famille et son entourage de manière plus systémique. Si j'y réfléchis de manière plus approfondie, je réalise que d'autres sujets y sont évoqués également : comment une personne inculpée pour meurtre et la famille entière peuvent se retrouver ostracisées par le voisinage et la société, le rôle des média et des journalistes dans la divulgation des informations et la manière dont cela est fait, la place de la police. Et si j'analyse le récit depuis mon rôle de psychopraticienne, comment chacun des membres de la famille vit l'épisode traumatique, l'état de sidération ; pourquoi les parents y restent coincés et comment le jeune frère de 14 ans s'en sort parce qu'il choisit consciemment de se mettre en action. Voilà autant de sujets aussi sérieux que passionnants qui peuvent être abordés. Je laisse à la jeunesse le choix des sujets et l'ordre dans lequel nous les explorerons.

💎 J'ai inclus, dans le titre de cet article, les enfants : la méthode peut varier, selon l'âge de la tête blonde. L'enfant a-t-il envie de lire seul son livre ? Dans ce cas le parent entame la conversation avec lui sur son vécu à travers la lecture, dans un moment de complicité – comme je le ferai avec mon ado. Et si c'est un tout petit, il choisit le livre ou si le parent a besoin de passer un message, il choisit un livre ou un dessin animé traitant du sujet. L'enfant lui-même approfondit spontanément, en posant des questions ; il se peut aussi que le sujet lui fasse peur ou éveille d'autres émotions, auquel cas le partage peut se poursuivre dans cette direction pour le rassurer, etc. Très souvent, les enfants aiment créer par la suite : cela leur permet de traiter, digérer l'information reçue à travers un dessin, une construction lego, un morceau de musique qu'il joue ou improvise sur son instrument ou tout autre activité qu'il affectionne.

✧ Vous l'aurez compris, il existent autant de manières de faire qu'il y a de parents et d'enfants. Souvenons-nous des sages paroles du renard dans *Le Petit Prince* d'Antoine de Saint-Exupéry : «*On ne voit bien qu'avec le cœur.* ». Laissons-nous donc guider par le lien de cœur qui nous unit à nos chérubins.

♥ Je nous souhaite de belles découvertes et échanges ! ♥

* Quelques suggestions si vous souhaitez approfondir le sujet *

De la parentalité heureuse et bienveillante :

- Isabelle Fillozat – nombreuses publications dont « *J'ai tout essayé* ».
- Olivier Revol – « *J'ai un ado mais je me soigne* ».

Du côté de la discipline positive :

- Jane Nelsen - « *La discipline positive* », avec un opus spécial pour adolescents.
- Adele Faber & Elaine Mazlish - « *Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent* ».

Pour la relation et la communication, en général :

- Jacque Salomé – tous les livres de contes et aussi « *T'es toi quand tu parles* ».
- Marshall Rosenberg - « *Les mots sont des fenêtres ou bien ils sont des murs : introduction à la communication non-violente.* ».

Côté blogs :

- Papa positive
- Ado Zen