

ANABELLE GALVAO

vous répond



Je me fâche sans cesse avec ma fille adolescente. Comment pouvons-nous améliorer notre relation?

Ah ces adolescents ! C'est pas toujours simple, n'est-ce pas ? Ils ont le chic pour nous déstabiliser.

Dans votre question, il y a déjà plusieurs choses à retenir. Tout d'abord vous dites que vous vous fâchez souvent, eh bien au moins c'est signe qu'une relation existe. Il n'y a rien de pire que le silence pour tuer une relation. Il est vrai qu'on a tendance à penser qu'il ne doit pas y avoir de conflit entre parent et enfant pour que les choses se passent dans la normalité. Eh bien je vous dirai qu'il n'y a pas de relation sans conflit car le conflit fait avancer, il permet de réfléchir sur soi et sur ce qui se passe entre soi et l'autre. L'éviter n'est pas bon signe car cela amène vite à une indifférence et à une non résolution des difficultés. Donc s'il y a conflit, il y a de la vie. Il ne sert donc à rien de culpabiliser si c'est le cas.

Puis vous vous posez la question de comment améliorer cette relation, c'est donc que vous êtes sensible à ce qui se passe avec votre fille, cela témoigne de l'amour et de l'intérêt que vous lui portez. C'est donc bon signe et votre désir est tout à fait louable.

Maintenant, voyons ensemble quelques explications et conseils qui vont vous permettre d'avancer dans cette relation.

Tout d'abord, parlons de l'adolescence ! Il est vrai qu'on a souvent tendance à oublier sa propre adolescence, en tout cas, on oublie ce qu'on a vécu et comment les choses se sont passées pour nous. Il est vrai aussi que les adolescents d'aujourd'hui sont différents des adolescents d'il y a 20 ou 30 ans. Les sollicitations auxquelles ils doivent faire face aujourd'hui sont beaucoup plus nombreuses et complexes et rend cette crise de l'adolescence plus aiguë. Oui, on parle bien de crise, car c'est une période décisive pour la construction de leur personnalité.

Pour résumer, il y a les changements pubertaires qui demandent à l'enfant d'appréhender un corps nouveau qui a évolué et qui peut parfois même se révéler bizarre, étrange. Dans tous les cas, l'enfant doit apprivoiser ce corps, apprendre à se sentir à l'aise avec ses changements et ce n'est pas de tout repos. Cela mobilise une véritable énergie psychique et parfois de l'agressivité vis-à-vis d'eux-mêmes et des autres. A ce niveau, vous pouvez l'aider en évitant les remarques déplacées concernant son corps, et n'hésitez pas à faire des remarques valorisantes sur son look, sa coupe de cheveux sur le temps qu'il passe à la salle de bain, surtout pour une fille - pour se rendre jolie, en respectant son intimité lorsqu'il est dans sa chambre ou dans la salle de bain, en frappant avant d'entrer et en attendant qu'il vous autorise à entrer dans son espace perso, puis en lui proposant une activité physique qui mettra ce corps en mouvement d'une manière constructive.

De plus, cette agressivité dont je viens de parler est souvent accentuée par un autre mouvement qui est celui de quitter la phase d'enfant pour entrer dans sa phase d'adulte. C'est un processus long qui n'est pas simple car l'enfant doit apprendre à renoncer à tous les bénéfices de cet état infantile, où il n'a pas besoin de réfléchir à lui-même, où les réponses à ses difficultés sont apportées par les parents, bref, un état où il se laisse vivre, où il est « coucouné ». Il n'est pas si facile de renoncer à ces bénéfices d'autant que c'est un état plutôt confortable, n'est-ce pas ? Puis lorsqu'il devient adolescent, l'enfant qui admirait ses parents, les voyait comme parfaits, découvre qu'en fait, ils ne le sont pas. Il faut donc qu'il accepte ce fait et bien souvent c'est un processus difficile, car cela nécessite un double travail : dans un premier temps, l'enfant refuse ce constat, car cela signifierait qu'il est imparfait lui aussi, donc il rejette ses parents pour ne pas avoir à se rejeter lui. C'est un processus nécessaire pour que l'enfant développe sa propre capacité de réflexion et aille vers une plus grande autonomie psychique. Puis plus tard vers la fin de l'adolescence, il accepte ce constat d'imperfection pour lui et pour les autres. Ce n'est donc facile ni pour lui ni pour les parents qui se voient rejetés alors qu'ils n'ont pas changé. Donc, si votre ado vous rejette, ne vous inquiétez pas, il en a besoin. Il est important de ne pas le vivre comme un rejet total mais comme une mise à distance partielle nécessaire. Puis vous avez sûrement dû remarquer que parfois il se comporte encore comme un enfant. Eh bien là aussi, c'est normal. Il ne va pas tout quitter d'un coup, tout simplement parce qu'il a pris un an de plus ! Dans ce double mouvement de mise à distance et de rapport enfantin, il est important de l'accompagner en étant présent pour lui quand il a besoin d'être encore materné et de vous tenir à l'écart quand il ne veut pas de votre avis. C'est vrai que ce n'est pas toujours facile de savoir quelle attitude adopter et quand. Pour éclairer votre lanterne, le mieux est de communiquer le plus possible pour adapter votre attitude autant que faire se peut, car je vous rappelle qu'il ne sait pas toujours lui-même ce qu'il veut et quand. Alors allez-y au feeling et si vous n'avez pas la bonne réponse au bon moment, ce n'est pas grave, le tout avec les ados, c'est au moins d'essayer. Dans la relation que vous lui offrez, il prendra tout ce dont il aura besoin pour se construire.

Il ne faut pas oublier aussi que l'adolescence est souvent le moment où les premières relations amoureuses se mettent en place. C'est aussi encore un cap à passer, car avec les premiers émois arrivent les premières déceptions. Pour aider votre ado, il est important de respecter le fait que cela relève de sa vie affective personnelle qu'il est en train de construire. Vous pouvez l'aider en ne le questionnant pas sur ses relations amoureuses, laissez-le vous en parler s'il le souhaite. Le plus souvent, il en parlera avec ses copains plus qu'avec vous. Mais faites-lui comprendre que s'il a envie de vous en parler, vous êtes disponible.

Pour terminer, une relation de qualité demande du temps, alors n'hésitez pas, même si votre ado est désagréable, de partager du temps rien que vous deux autour de quelque chose qui l'intéresse comme le sport, une sortie, un ciné, un restau en tête à tête. Exprimez aussi vos ressentis quand ça se passe bien plutôt que quand ça se passe mal. Par exemple, vous pourriez lui dire : « J'ai passé un bon moment avec toi. C'était très précieux ce temps que nous avons partagé ensemble. Il me tarde la prochaine fois. » Et n'attendez pas qu'il vous réponde, car souvent il n'est pas encore en capacité de le faire.

Voilà, n'oubliez pas que vous avez vous aussi à grandir avec votre ado, alors soyez bienveillant avec vous-même et dites-vous bien que tout cela est normal. Vous savez, continuer à lui montrer votre amour est plus important que tout.