

Être une ressource éducative pour son ado, en route vers l'autonomie

JEUDI 03 AVRIL 2025 – 18H

Collège Marlioz – Drumettaz-Clarafond

Introduction : Définitions, présentation du continuum de l'autonomie,

Être une *ressource*, c'est être un appui pour l'ado face à ses défis. L'*autonomie* suit un **continuum** : dépendance → contre-dépendance → indépendance → autonomie (choix conscient de ses dépendances). Ce chemin s'accompagne de bouleversements hormonaux et psychologiques (ex. : besoin de dormir plus tard, émotions intenses mal régulées).

1. Comprendre ce qui se passe dans la tête, le cœur, le corps de l'ado :

- **Quête identitaire** : l'ado se détache de sa famille pour construire son identité.
- **Paradoxe de l'attachement** : il oscille entre le besoin de lien et celui d'indépendance. Exemple : un jour il rejette la discussion (« laisse-moi tranquille »), le lendemain il reproche qu'on ne lui ait pas dit bonjour.
- **Estime de soi** : construite par le regard porté sur lui. Il faut savoir exprimer et accueillir les émotions. En tant que parent, s'interroger aussi sur sa propre estime de soi.
- **Contrôle de l'attention** : l'ado teste ses figures d'attachement pour garder un sentiment de contrôle.

2. Apprivoiser les peurs:

Les peurs chez l'ado :

Le processus du homard : L'ado sort de la protection familiale, ce qui le met en insécurité. Il se construit une carapace, souvent à travers son look, pour se protéger seul. C'est une première forme d'autonomie, un choix personnel face à un monde perçu comme menaçant.

Peur de l'abandon : Il se dit "je ne peux compter sur personne". D'où l'envie d'être populaire, de "compter" pour les autres. Le regard des pairs devient central.

Peur du rejet : Il craint de ne pas être aimé tel qu'il est, de devoir se conformer pour être accepté.

Peur de l'échec / de décevoir : Il a peur de perdre l'amour ou la reconnaissance s'il ne réussit pas.

Pression scolaire : Mélange de peur de l'échec, du rejet et de l'abandon. Mais c'est aussi un enjeu d'affirmation personnelle dans un groupe.

Peur de l'avenir : Inquiétudes liées au climat, au Covid, aux guerres... Cela peut fragiliser la santé mentale, augmenter la dépendance affective ou provoquer des idées noires.

Les peurs des parents :

Sécurité : Il s'agit de travailler sur la prise de risque, la confiance envers son ado, mais aussi sur la posture et la vision du monde du parent. Exemple : certains parents ont plus peur de laisser sortir leur fille que leur garçon, ce qui peut être perçu comme une injustice.

Réactivation des schémas : Le comportement de l'ado vient souvent réveiller quelque chose chez le parent (angoisses, blessures, souvenirs). L'ado le perçoit et sait sur quels boutons appuyer pour garder le contrôle. Il est utile pour le parent de s'interroger sur ce que cela réveille en lui (ex. : syndrome du nid vide).

3. Devenir une ressource éducative pour son ado en chemin vers l'autonomie

- **Communication consciente** (inspirée de la CNV) :

1) Décrire les faits, 2) Exprimer son ressenti, 3) Nommer le besoin, 4) Faire une demande claire.
→ Éviter les reproches, les comparaisons, le « tu qui tue ».

- **Accompagner l'autonomie** : donner des responsabilités, écouter ses idées, proposer des choix, valoriser les réussites, soutenir les échecs.
- **Cadre et règles** : fixer des limites claires, cohérentes, avec des conséquences explicites.
- **Stress** : techniques proposées (respiration carrée ou triangle, visualisation...).

Questions des parents :

- **Intérêt général pour le groupe parent** fondé par la conférencière.
- **Comment poser des limites sur les écrans ?** → Réponse : inclure l'ado dans la réflexion, expliquer le sens des règles, tester, ajuster. Rien n'est figé : aujourd'hui il n'est pas autonome, demain peut-être que oui. Laisser la possibilité de transgresser... mais en assumer les conséquences.