

Conférence du docteur Sophie BENKEMOUN
Sébazac – 15 octobre 2013

**« Parler pour que les ados écoutent,
Les écouter pour qu'ils parlent »**

Cette conférence était organisée par l'[IFMAN sud-ouest](#) à Sébazac, près de Rodez, le 15 octobre 2013. Les lignes ci-dessous en retracent le compte-rendu :



« Mme BENKEMOUN est médecin généraliste de formation. Elle a trois fils. Elle a connu la communication bienveillante aux USA, où elle a vécu quelques années. Dans l'école de des enfants étaient organisés par la psychologue scolaire des ateliers de parents. Depuis, Mme BENKEMOUN a créé « [L'atelier des parents](#) » :

1 - L'adolescence

Mme BENKEMOUN a invité l'assistance à imaginer que nous prenions une pilule qui nous faisait rajeunir. Ceci pour retrouver l'immensité des bouleversements physiologiques, physiques, émotionnels, intellectuels, relationnels vécus par les ados. L'adolescence est une période très compliquée pour les ados, et pour les parents !

- L'ado grandit beaucoup, physiquement il prend une taille d'adulte, mais il n'est pas encore un adulte.
- Son cerveau n'est pas terminé. La construction du cerveau se finira vers l'âge de 24 ans. La dernière partie du cerveau qui fonctionnera est celle du lobe préfrontal. Le cerveau archaïque nous a permis dans l'histoire du développement de l'humanité, à faire face aux menaces, aux attaques. Il permet une activation immédiate des réflexes de l'attaque ou de la fuite ; c'est inné chez les humains et les animaux. L'activation du lobe préfrontal permet une réflexion, et une réaction différée et plus complexe. Le fonctionnement de cette partie du cerveau doit s'acquérir par l'apprentissage et les processus éducatifs. Tant que l'activation du lobe préfrontal n'est pas en marche, ce sont les parents, ou les adultes qui doivent aider l'ado à différer.

- Il n'est pas accoutumé à son nouveau corps, cela le rend maladroit. Sa maladresse n'est pas volontaire... Sa position affalée sur la table ou dans un fauteuil lui permet une meilleure courbure, son centre de gravité change... Il lui faudra se réapproprier les dimensions de son nouveau corps. Les chamboulements hormonaux déclanchent des vagues émotionnelles.
- L'ado connaît une transformation intellectuelle ; il développe les capacités d'abstraction.
- Il y a une transformation de l'identité. L'ado perd des repères. Il va devoir en construire d'autres. Il doit faire le deuil de son enfance, il doit faire le deuil de l'image idéalisée qu'il avait de ses parents (qui était vécus comme des héros). Et les parents doivent faire le deuil de l'enfance de leur ado. Ils doivent aussi faire le deuil de l'image idéalisée d'eux-mêmes que leur ado avait présenté leur petit... L'ado se pose des questions : Qui suis-je ? où vais-je ?

L'ado passe d'une période organisée - l'enfance- à une période désorganisée – l'adolescence- qui permettra à une période réorganisée – l'âge adulte.

Toute cette phase produit des émotions, des pensées, des comportements caractéristiques de l'adolescence ; **et c'est normal.**

Nous pouvons mettre notre énergie pour faire que le comportement, les attitudes de notre ado se transforme, qu'il revienne à son comportement antérieur d'enfant, ou qu'il accède à un comportement adulte. Ce n'est pas possible... !

Nous pouvons mettre notre énergie pour maintenir, améliorer, changer notre relation avec notre ado, en changeant nous-mêmes, en changeant nos relations avec lui.

Globalement, avec des variantes, l'adolescence commence en classe de 5^{ème}. La pleine période de l'adolescence, c'est en 4^{ème} et 5^{ème}. La fin de l'adolescence, c'est plus fluctuant : 24 ans, quand la construction du cerveau est terminée, ou quand ils commencent à rire d'eux-mêmes ????

2 - La communication

Les quatre **émotions** de base de l'être humain sont la joie, la colère, la peur et la tristesse.

Joie : prendre le temps d'accueillir et d'exprimer la joie.

Colère : quand un ado est en colère, il est vraiment « chargé » de colère...

Quand il est **triste**, idem.

Quand un ado est en colère, ou triste, il ne faut pas faire de commentaires, de réflexion, ou donner des conseils, ou lui parler de notre propre expérience. Ce n'est pas le moment, tant que les émotions sont fortes, à chaud. Il vaut mieux l'aider à faire baisser sa charge émotionnelle, et la seule façon de le faire, c'est en l'écoutant. Et tout en l'écoutant, nous envoyons des accusés de réception, pour lui montrer qu'on l'écoute. Pour cela, nous arrêtons de faire ce que nous sommes en train de faire, nous le regardons tout en l'écoutant. Nous lui donnons une vraie écoute, nous ne faisons pas semblant. Si nous ne sommes vraiment pas disponible, il vaut mieux lui dire que nous ne le sommes pas.

Mais avec les ados, il n'y a pas toujours une seconde chance... et quand nous nous serons disponible, eux ne le seront plus. Dans l'écoute, nous pouvons aussi lui servir de miroir émotionnel, en lui verbalisant les émotions qu'ils montrent : « Je vois que tu es en colère (ou triste, ou...),..., ça a l'air de te rendre triste, cette histoire, etc. » Nous donnons de l'empathie, sans commentaire, ni question, ni conseil, nous lui reflétons simplement ses émotions. C'est cette attitude d'écoute qui permet que les émotions de l'ado s'apaisent.

La discussion sur le problème amené par le jeune ne peut se faire que plus tard, quand la charge émotionnelle s'est apaisée.

Comportement qui nous exaspère.

Exemple donnée : la conférencière est exaspérée quand son ado laisse la porte de w.c. ouverte. Nos pouvons gueuler, crier : « A l'âge que tu as-tu devrais fermer la porte !!! ». Sachons que toute critique négative, disqualifiante, attaque l'estime de soi de nos enfants. De plus, en critiquant notre enfant, nous le situons comme la cause du problème. Nous critiquons la personne, au lieu de critiquer le comportement. Nous confondons la personne et le problème. Et nous mettons à mal la construction de l'estime de soi de notre enfant.

Il vaut mieux décrire le problème : « La porte des wc est restée ouverte... » Ou : « la table colle encore » au lieu de dire : « Tu n'as toujours pas nettoyé la table, ou tu l'as mal nettoyé... ». Je décris ce que mes sens observent. Puis nous parlons de nos émotions.

Donc, je décris le problème tel que je l'observe avec mes sens. Puis j'exprime ce que je ressens émotionnellement. Nous ne devons pas attendre pour parler que nos propres émotions soient au maximum, que nous soyons prêts ou prêtes à exploser ! Ne pas attendre d'être prêt à tuer ! C'est trop tard à ce moment là...

3 - l'autorité

Lorsque nous ne sommes pas d'accord avec un comportement, une attitude dite gentille ne sert à rien, l'argumentation non plus (« sois raisonnable ! ». Pendant ce temps, les comportements montent d'un cran, et notre exaspération aussi. Puis nous menaçons de punition, et dans l'épuisement nous cédon ! C'est épuisant pour les parents, et c'est très déstabilisant pour l'ado.

L'autorité, ce n'est pas de l'autoritarisme. Ni autoritarisme, ni laxisme.

L'autoritarisme correspond à un cadre strict, adossé sur des punitions, sans bienveillance, avec des recherches d'humiliation.

Ne pas oublier que nos outils d'éducation sont aussi des outils donnés à l'enfant et au jeune pour lui ; un enfant tapé apprend qu'une fois grand, il aura le droit de taper

L'autorité pose un **cadre** ; ce cadre a quatre montants :

1. les interdits posés par la loi

Nous pouvons dire à l'ado que la loi l'interdit, ce n'est pas nous, c'est la loi qui nous l'interdit à tous

2. les interdits non négociables

Ce sont les comportements interdits par nous, dans notre famille

3. les interdits négociables

Autorisations ou interdiction à discuter

4. ce qui est libre

Par exemple, le maquillage pourra être non négociable dans certaines familles, et négociable pour d'autres familles (par exemple dans la semaine, c'est non – et c'est oui le week-end). Dans d'autres famille, pour le même âge, ce sera libre (tu te maquilles quand tu veux).

Ne pas oublier qu'un ado a tout son temps, et rien à perdre. Il peut donc revenir et revenir encore pour obtenir un accord. Il est nécessaire d'informer notre ado du pourquoi d'une interdiction. Mais informer l'ado n'est pas se justifier. Informer, oui, se justifier, non. Un jeune peut nous redemander x fois le pourquoi il n'a pas le droit, pas l'accord... Nous devons lui dire : « C'est non, et tu sais pourquoi. » Puis nous quittons la pièce, pour ne plus donner suite aux supplications ou arguties du jeune. Notre petit pleure, notre ado tempête... Nous ne pouvons pas empêcher ces réactions. C'est non, point barre. Il n'y a pas d'éducation sans frustration. Nous pouvons éventuellement donner une écoute empathique si nécessaire aux émotions fortes de notre ado (sa colère, sa tristesse pour ne pas avoir l'accord demandé). Mais nous maintenons notre décision, sans plus la justifier.

Pour fixer des **règles**, règle des 6 **C**. Nous pouvons établir ces règles avec nos ados :

1) Règle **courte**

2) Règle **claire**

Nous devons nous assurer que notre jeune a bien compris la règle.

3) Règle cohérente

Nous devons nous-mêmes avoir un comportement cohérent, respecter les règles nous-mêmes.

4) Règle constante

La règle ne peut pas varier en permanence. Mais attention, pas de rigidité. Si une règle implique que nous ne mangeons pas au salon, devant la télé, il peut y avoir de temps en temps une exception, pour une finale ou une émission de télé exceptionnelle.

5) Règle connue d'avance

D'où l'importance de poser très clairement les règles, d'avance. Mais il n'est jamais trop tard pour définir en famille les règles à respecter.

6) Conséquences

Si des règles connues ne sont pas respectées il y a des conséquences :

- On peut reconstruire le cadre, revoir la règle.
- La conséquence ce n'est pas la punition.
- Une punition n'a pas de rapport avec le comportement qui a enfreint la règle. La punition veut faire « payer » au jeune son comportement : « Il faut que tu payes pour ce que tu as fait. » cela engendre ressentiment, colère, et dissimulation (le jeune apprend à dissimuler pour ne pas être puni, humilié).
- La conséquence a un lien logique avec ce qui s'est passé. Par exemple, si un ado n'est pas rentré à l'heure décidée, il aura autant de temps en moins pour une prochaine sortie. Ou bien si son comportement a demandé du temps de réparation pour son parent, le parent peut demander que le jeune l'aide sur le même temps : « Tu as raté ton bus, je suis venue te chercher en voiture. Cela m'a pris demi-heure. Je te demande à m'aider à préparer pendant demi heure le repas. ». Penser à troquer du temps, en conséquence de règles non respectées.
Il peut aussi y avoir des conséquences positives. Il est très important de souligner ce que nous observons qui se passe bien, ou les efforts de l'ado, même si le résultat de ses efforts n'est pas encore concluant, surtout lorsque nous constatons même un tout petit progrès.

Imprévus

Quand notre ado nous demande un accord pour quelque chose auquel nous n'avons pas pensé, qui n'est pas dans les règles explicites instaurées, il demande en général une réponse, urgente, tout de suite. Plutôt que de dire « euh, oui, euh non, », dire : « Si tu veux une réponse tout de suite, c'est non. Je te donnerai la réponse ce soir (ou demain, ou...), et ce sera ou oui, ou non. ». En général, l'ado va préférer attendre ! Il n'y a pas de vraies urgences, nous ne sommes pas obligés de répondre en urgence.

4 - L'estime de soi

Elle est liée à ce que nous avons reçus, à nos expériences de vie, dès la conception. Mais rien n'est jamais définitif, on peut réparer toute la vie.

Attention aux paroles maladroites, apparemment anodines, elles peuvent être assassine de l'estime de soi d'un ado.

Faire très attention aux réflexions sur l'aspect physique. Les ados sont extrêmement susceptibles, en difficultés, concernant leur aspect physique.

a. Amour de soi

Il s'agit de se sentir digne d'être aimé, d'un amour inconditionnel, quel que soit le comportement de l'enfant ou du jeune. D'où l'importance de bien différencier pour nous et dans les commentaires la personne et le comportement : « Je n'aime pas ce comportement, ce que tu as fait. Maman, papa t'aime quoique tu dises ou tu fasses. », Et non pas : « Tu es vilain, tu es nul, je ne t'aime plus. »

Attention, chaque être humain exprime l'amour ou reçoit l'amour par des canaux différents. Voir le livre « Les 5 langages de l'amour », par Gary CHAPMAN.

- i. Des cadeaux
- ii. Le toucher, les câlins
- iii. Les paroles valorisantes, les compliments
- iv. Des temps de qualité passés ensemble
- v. Des services rendus
- vi.

Il est nécessaire de repérer ce qui fait sens d'amour pour nos enfants. Pour un cela sera du temps passé ensemble, pour l'autre un cadeau, pour l'autre encore des câlins, etc.

b. Vision de soi

Le regard que nous avons sur notre enfant, notre vision sur lui, construit l'image de notre enfant a de lui-même.

c. Confiance en soi

Un enfant, un être humain, a le droit d'oser faire des choses, de ne pas les réussir, nous avons tous droit à l'erreur. Comment réagissons-nous quand notre ado échoue ? Valorisons- nous ses efforts ? Considérons nous chaque « échec » comme un pas en avant vers une réussite ? Savons-nous qu'avant de savoir marcher, un enfant tombe environ 2000 fois. Que ce serait-il passé si nous l'avions critiqué, traité de nul, ou humilié, à chaque fois qu'il est tombé. Il en est de même à tout âge.

Et enfin, il est important de ne pas nous oublier nous-mêmes, d'être bienveillant avec nous-mêmes. Les parents ont besoin de bien être et de plaisir aussi. Il est important que les parents prennent soin d'eux-mêmes. Les parents aussi ont droit à l'erreur avec leurs enfants.

Et n'oublions pas que dans le passage de l'adolescence, l'important pour les parents est de garder le lien avec leur ado. »



[Compte-rendu sur le site du MAN Aveyron](#)