

AVEC LE CONCOURS DU DR XAVIER POMMEREAU, PSYCHIATRE ET CHEF DU PÔLE AQUITAIN DE L'ADOLESCENT DU CHU DE BORDEAUX.

Laissez vos ados prendre des risques

Parce qu'ils ont le goût de la vie, les ados ont aussi le goût du risque. Tenter des expériences leur permet de se construire. Mais ils ont également besoin du cadre fixé par les adultes.

Christine Lamiable

Avec trois filles âgées de 13, 15 ans et 26 ans, Véronique n'a pas fini de réfléchir à la manière d'informer ses enfants des risques que, adolescent, l'on est parfois tenté de prendre. « *Je ne peux pas m'appuyer sur ma propre expérience, car je n'ai jamais dépassé la ligne rouge lorsque j'étais ado*, raconte cette gestionnaire locative de 50 ans. *Je n'osais pas. Alors, je me sers des campagnes de prévention pour expliquer à mes filles les dangers liés à l'alcool, au tabac, au cannabis. Et j'évoque les camarades que j'ai vus dans un triste état à cause de l'alcool et ceux d'entre eux qui en sont morts sur la route.* »

Trouver son identité

Pour autant, Véronique ne se berce pas d'illusions. Elle sait que ses filles, comme tous les adolescents, ont mené et mèneront leurs propres expériences. Le Dr Xavier Pommereau, psychiatre, rappelle que cette prise de risques est non seulement inévitable, mais

EN PARLER ENTRE PARENTS

On se sent parfois démuné face à un jeune qui vit une adolescence très différente de celle que l'on a connue. Il peut alors être utile de se tourner vers un groupe de parole destiné aux parents, qui permettra de relativiser les difficultés rencontrées et de mettre en commun les expériences de chacun. Pour trouver un groupe de parole proche de chez vous, adressez-vous au service de pédopsychiatrie de votre ville ou à une maison des adolescents (liste par département sur www.anmda.fr).

qu'elle est nécessaire. « *Le goût du risque à l'adolescence est une forme d'appétit qui permet de prendre ses distances et ses marques pour s'extraire de la dépendance infantile aux parents* », explique-t-il. Aux parents comme à leurs pairs, les adolescents veulent prouver qu'ils sont « capables ». Prendre des risques est aussi un moyen de reprendre la main sur leur destinée quand la puberté leur impose des changements importants. L'enjeu ultime est de taille puisqu'il s'agit de construire leur propre singularité.

Mais tout parent peut oublier l'importance de laisser son ado tracer sa voie lorsque la crainte qu'il lui arrive quelque chose l'étreint. « *À 17 ans, ma fille aînée a commencé à se rendre à des soirées à Paris alors que nous habitons en banlieue*, témoigne Véronique. *J'étais terrorisée à l'idée qu'elle se fasse agresser dans le train quand elle rentrait tard. Je lui demandais donc de m'envoyer un texto toutes les dix minutes afin de m'assurer que tout allait bien. L'empêcher de participer à ces soirées aurait été plus simple, mais je suis consciente que cela aurait ouvert la voie au défi.* » Xavier Pommereau ne la contredit pas. « *Toute interdiction trop radicale suscitera l'envie de mentir, de dissimuler, de manipuler.* » Quand cette interdiction est sans appel et se fait l'écho d'une anxiété généralisée, on peut même redouter le pire. « *Aujourd'hui, les adultes ont une vision très sombre de l'avenir des jeunes*, regrette le psychiatre. *Certains ados cherchent à fuir ce pessimisme en s'exposant encore plus. Alors qu'ils ont besoin que l'on croie en eux.* »

La confiance à accorder aux ados ne doit pas pour autant être aveugle. Car, à ne pas assez se préoccuper de ce que leur enfant fait et ressent, les parents découvrent parfois soudainement que, en quête de sensations fortes, il a pris des risques excessifs. Entre rigidité et laxisme,



© Martin Allinger

“ L'ADOLESCENCE PEUT ÊTRE UNE BELLE AVENTURE, SI TANT EST QUE L'ON OFFRE AUX JEUNES UNE ALTERNATIVE AUX TENTATIONS DÉLÉTÈRES. ”

Dr Xavier Pommereau, psychiatre

il existe un équilibre qui passe par le dialogue et permet de fixer des limites claires. Certes, on lui permet de sortir avec des amis. Mais il s'engage à ne pas conduire s'il est alcoolisé, à téléphoner s'il est confronté à une difficulté insoluble, etc. Est-ce que cela suffit ? Non, si l'on en croit l'expérience de Xavier Pommereau. « *Les ados ne souhaitent pas que leurs parents se cantonnent à un discours technique sur les dangers qu'ils encourent, souligne-t-il. Ils ont envie d'apprendre ce que leurs parents ont vécu au même âge. C'est l'occasion de leur faire comprendre que, d'une génération à l'autre, il existe des invariants, comme la quête de l'amour. Et, pour les parents, de découvrir que les façons de s'aimer, elles, ont changé.* »

L'art de négocier

Véronique essaie d'atteindre cet équilibre. Si l'aînée de ses filles a traversé cette période sans encombre, il n'en va pas de même pour la deuxième, plus extravertie que sa sœur. « *Il y a un an, elle a fini par m'avouer qu'elle avait goûté à l'alcool et au tabac en soirée. Je lui ai dit que je la trouvais trop jeune pour cela. Mais je ne me voyais pas l'empêcher de sortir.* » Juste avant les fêtes

de fin d'année, poursuit Véronique, elle a invité une amie à la maison et elles ont bu de l'alcool dans sa chambre. Beaucoup trop puisqu'elle a frôlé le coma éthylique. « *Je m'efforce de comprendre ce qui lui est passé par la tête, mais elle me dit qu'elle ne l'a pas fait exprès. Et comme, par ailleurs, elle est bonne élève, a des amis, est appréciée, je ne sais pas quoi penser.* »

Que faire quand des dérapages surviennent ? Il faut essayer d'évaluer la situation, conseille le Dr Pommereau. « *Est-ce la première fois ? Le jeune a-t-il vraiment conscience d'être allé trop loin ? Quel enseignement en tire-t-il ? Si le phénomène se reproduit, il faut dire à l'ado à quel point on est préoccupé et le pousser à s'interroger. N'est-il pas en train de fuir quelque chose ? Enfin, il ne faut pas hésiter à se faire aider si les signes inquiétants s'accumulent.* »

Dans la plupart des cas, la traversée de l'adolescence se passe sans gros coups de vent. Elle peut être une belle aventure, si tant est que l'on offre aux jeunes une alternative aux tentations délétères. « *Incitons les ados à mettre en forme leurs désirs plutôt que de les laisser absorber tranquillement ce que la société de consommation leur propose, suggère Xavier Pommereau. Le vôtre veut partir en voyage ? Mettez-le au défi de préciser son trajet, le budget, les bagages... dont il aura besoin.* » En somme, tendons la main à l'adulte en devenant qu'il est.

À LIRE



Le Goût du risque à l'adolescence,
Dr Xavier Pommereau,
éd. Albin Michel
(2016), 16,90 €.