

# **Les relations parents-ado**

## **Si on apprenait à mieux se comprendre pour mieux s'entendre**

[christine.cannard@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:christine.cannard@univ-grenoble-alpes.fr)

Dr en Psychologie, Ingénieur de recherche INSERM  
Laboratoire de Psychologie et NeuroCognition (CNRS UMR 5105)  
Structure Fédérative de Recherche « Santé et Société »  
Université de Grenoble-Alpes



Le développement de l'individu est une histoire de maturation, de réajustement des relations parents-enfant, d'adaptation aux besoins de chacun, une avancée vers l'inconnu.

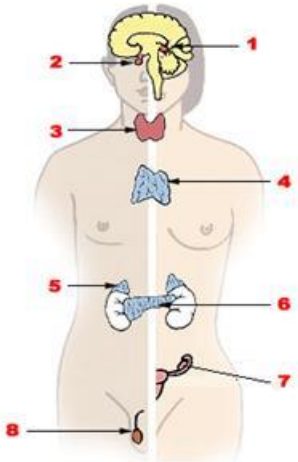
On ne va pas s'adresser de la même manière à un enfant de 18 mois, de 4 ans, de 8 ans, de 12 ans ou de 17 ans.

On ne va pas s'adresser de la même manière à un enfant unique ou un enfant dans une fratrie, à un aîné ou un cadet.

⇒ Chaque histoire est singulière dans un environnement socioculturel particulier, et une structure familiale spécifique.

# Qu'est-ce qu'être adolescent ?

## Transitions biologiques



Un corps en transformation, un corps en sexuation : le corps est au cœur de l'adolescence

### Maturation cérébrale

- Images du développement cérébral chez le jeune (5 – 20 ans)
- Maturation de l'arrière vers l'avant du cerveau
- En bleu les aires qui deviennent matures (Volume=nombre de synapses (-50%))

Source: Cogley, Giord, et al., 2004.

## Transitions cognitives



Penser, planifier, décider, contrôler, inhiber, faire preuve d'empathie

## Transitions sociales



## Transitions psychiques



Processus de séparation-individuation



Source : 123RF

# L'adolescence : période de consolidation identitaire

⇒ Henri Wallon disait : « si l'ado se relance à la découverte de soi, c'est qu'il est dépaycé devant sa propre personne »



⇒ Moratoire psychologique : qui suis-je ? Que suis-je ? Qu'est-ce que je vauX ?

## En résumé : les besoins de l'adolescent

Besoin de paraître

Régimes et troubles alimentaires, tatouages, piercing, maquillage, vêtement, coiffure

Besoin de liberté

Recherche de sensations fortes, les comportements à risque et l'usage des jeux vidéo

Besoin d'être reconnu

Besoin d'appartenir

Besoin d'avoir des amis à tout prix ! (et sur internet aussi) = Conformisme aigu, défis et endossement de rôles (pitre, rebelle, harcelé...)

Besoin de s'affirmer

Comportements d'opposition avec ou sans violence (« je ne suis plus un enfant, arrêtez de me traiter comme un enfant »).

Besoin d'être aimé

Ne supporte pas les blessures narcissiques et entraîne des mécanismes de défense

# Qu'est-ce qu'être parent ?

Les fonctions parentales sont de deux ordres :

- **ATTACHEMENT :**
  - Affection et sensibilité aux besoins de l'enfant
  - Empathie (comprendre les émotions et les sentiments d'autrui)
  - Soutien et prise en charge (sollicitude)
- **CONTRÔLE :**
  - Fixer des règles et convenir des limites à ne pas franchir
  - Assurer la supervision (en dehors du foyer)
  - Adopter des modes de sanction
  - Différence entre contrôle psychologique et contrôle comportemental

# Besoin d'attachement ... tout au long de la vie

L'attachement = lien affectif durable caractérisé par la tendance d'un partenaire à rechercher auprès d'un autre la **sécurité** et le **réconfort** en période de **détresse** ou face à une situation potentiellement **dangereuse** (Bowlby).

Le sentiment de sécurité permet **d'explorer** le monde environnant et de se développer. Inversement le sentiment d'insécurité retient et empêche l'exploration.



Les besoins d'attachements ne disparaissent pas mais ils sont progressivement transférés sur les pairs et sur le petit ami, puis sur le conjoint.

## **Besoin de contrôle et de supervision !!**

**L'autorité est nécessaire.** Il n'y a pas d'éducation sans l'exercice d'une forme d'autorité.

**Eduquer c'est autoriser** (... à grandir, à expérimenter, à découvrir, à aimer, à tenter, à désobéir, etc.). Grandir, c'est se sentir autorisé !! C'est la condition de l'accès à l'autonomie.

**Or il n'y a pas d'autorisation sans interdiction** (Prairat).

L'autorité permet « d'échapper à la multitude d'influences qui ne demande qu'à s'emparer de l'enfant trop tôt et à le projeter dans un univers auquel il appartiendra tout entier, avant que toute distance critique soit possible ».

L'abandon précoce de l'autorité familiale ne donne jamais accès ni à l'autonomie ni à la liberté : “Laissez traîner le pouvoir, il y aura toujours un petit tyran pour le ramasser”

Philippe Meirieu, 2000



## **Mais il y a contrôle et contrôle !!!**

- contrôle psychologique : présence parentale intrusive qui ne respecte pas la vie privée de l'adolescent, lui dicte les conduites à suivre et lui impose des modes de pensée (« on sait ce qui est bon pour toi »). Cette supervision réduit l'accès à l'autonomie et à la maturité ⇒ anxiété, dépression, agressivité.
- contrôle comportemental : vise à encadrer la vie familiale et scolaire des adolescents, en fixant des règles et des limites qui ne pourront être franchies. Il propose ainsi des balises qui agissent comme protection contre la déviance (un faible niveau de supervision comportementale ⇒ comportements asociaux, abus de substances et délinquance)

## **Flora, 19 ans : «L'orientation doit rester un choix personnel»**

«Le choix des études et d'un métier n'est pas facile pour une ado de 16 ans, envisager son avenir encore moins. Et du côté de nos parents, comment dire... Trouver l'attitude à adopter est difficile car l'orientation est aussi une histoire de famille. La mienne m'a poussée à choisir la filière scientifique, filière "d'excellence" selon eux. Depuis toute petite, je suis bercée dans ce milieu scientifique. Ma cousine est infirmière, ma tante est chercheuse en neurosciences et mon oncle est médecin. C'est ainsi que j'ai été forcée de choisir ce domaine. Et pourtant j'avais déjà des doutes sur ce choix.

«Lors d'un dîner familial, la question de mon orientation a suscité beaucoup d'intérêt. Tout le monde voulait savoir mon choix. Je leur ai expliqué que j'avais plutôt un profil économique et là, grosse déception ! Mon père m'a fait comprendre qu'il fallait absolument que je choisisse la filière scientifique, que je devais faire comme toute la famille... J'ai passé mon bac S, j'ai poursuivi en licence de sciences. Et puis je suis tombée malade, ce qui m'a empêchée de poursuivre mon année scolaire.

«L'année suivante, j'ai retenté ma chance dans la même licence. Ce fut un échec. J'ai fini par comprendre que l'orientation doit rester un choix personnel. Je vais faire de l'économie.»

[http://www.liberation.fr/france/2017/03/09/moi-jeune-perdus-dans-la-jungle-de-l-orientation\\_1554577](http://www.liberation.fr/france/2017/03/09/moi-jeune-perdus-dans-la-jungle-de-l-orientation_1554577)

# Les styles éducatifs parentaux

		Attachement	
		+	-
Contrôle	+	autoritaire	autoritariste
	-	permissif	désengagé

- Le style autoritariste : le parent est plus sensible à ses propres besoins qu'à ceux de son enfant et affirme clairement ses exigences à l'égard de ce dernier.
- Le style permissif : le parent est totalement à l'écoute de l'enfant, et dit « oui » à tout, parfois avant même que la demande ne soit formulée. Aucune interdiction.
- Le style désengagé : le parent laisse l'enfant à lui-même. Aucun signe clair n'est donné quant aux limites/règles à respecter ni au soutien à attendre.
- Le style autoritaire : les limites sont clairement définies, le parent s'occupe activement de ce qui arrive à l'enfant de façon à lui apporter le soutien requis.

## **Témoignage de Lili, 18 ans, sur *forum-ado*.**

*« Ma mère est moi on ne s'entend pas du tout. Jamais eu le contact mère fille, j'ai pas honte de dire que j'en ai rien à foutre de ma mère. On ne se voit plus, plus de bonjour, même pas un sourire. C'est même plus une mère pour moi. J'ai reçu une invitation pour son mariage, une invitation comme ça qui arrive chez moi, sans même être prévenue qu'elle allait se marier.*

*Au début je ne voulais pas du tout y aller, mais bon je me suis dit peut être que ça va arranger les choses. Donc j'ai fait l'effort d'y aller. A la fin de la mairie ma mère est venue vers moi pour s'expliquer, ça a comme toujours fini en engueulade, elle me demander ce que je lui reprocher, ce qu'elle n'avait pas fait dans son rôle de mère.*

*Mais elle n'a pas encore compris qu'elle n'a rien fait ! Elle n'a jamais rien fait. Par exemple, j'ai pas le souvenir d'avoir fêté mon anniversaire, petite. Elle ne m'a non plus jamais punie, même quand j'ai repeint le couloir moi même avec ma belle peinture. D'ailleurs je pouvais faire tout ce que je voulais, sortir le soir a 11 ans ... Enfin tout ».*

## Qu'est-ce que l'autorité ?

→ **Autorité autoritariste** : l'autoritariste exerce une domination sur l'autre afin d'obtenir de lui une obéissance inconditionnelle, sous la forme d'une soumission (pressions psychologiques, séduction, usage de la force physique, etc.).

→ **Autorité évacuée** : parents et éducateurs ont beaucoup de mal à poser des limites et s'en remettent à des instances extérieures d'où le terme « évacuée ». Ce n'est pas la norme qui est absente, c'est sa transmission qui est en péril.

**Etre l'autorité** = Autorité institutionnelle. La police, l'école, l'état ... C'est de plus en plus faux, l'école ne fait par ex plus autorité spontanément ...

**Avoir de l'autorité** = Autorité personnelle. C'est avoir cette confiance suffisante en soi pour accepter de se confronter à l'autre avec son savoir et ses manques.

**Faire autorité** = Autorité d'expertise/de fonction. C'est lorsque l'autorité repose sur les capacités professionnelles (connaissances dues à sa fonction), ou au statut de l'individu dont on reconnaît l'autorité (le patron, le parent, le grand frère, etc.)

## LA VOIX DE L'ADOLESCENCE

Irvin lit et sélectionne ces écrits afin de créer un corpus cohérent et varié. Son parti pris est de transformer ces écrits en rencontres. Pour cela, il fait lire et commenter cette collection d'écrits par d'autres adolescents qui en deviennent : « la voix ». Cela créé parfois des rencontres fortes entre l'écrit et son lecteur. La voix se trouble, une colère ou des larmes montent...



« J'me suis autoproclamée orpheline » [..\..\MOOC ado\« J'me suis autoproclamée orpheline ».mp4](#)

<http://www.narrative.info/portfolio/mots-dados/>

Crions-nous pour nous faire obéir ou  
précisément parce que nous  
échouons à nous faire obéir... ?



## Qu'est-ce qu'être désobéissant ?

En désobéissant :

- ⇒ Il teste la qualité d'attachement : « qu'est-ce que je vauX pour toi, est-ce que tu m'aimes toujours lorsque je fais cette bêtise ou lorsque je désobéis ? »
- ⇒ Il teste l'autorité des adultes qui l'entourent. Il ne leur reconnaît plus spontanément cette autorité liée au statut d'adulte ou à leur fonction (« quand vas-tu me dire que je vais trop loin ? »).
- ⇒ Il essaie d'attirer l'attention sur lui et de faire réagir ceux qu'il rencontre. La désobéissance appelle une réponse. Reconnaître l'acte, c'est signifier qu'il a été entendu, et son responsable reconnu.
- ⇒ Il a toujours besoin que l'on reformule les interdits. Il teste la cohérence de l'adulte dans la durée. C'est pourquoi « il faut autoriser à désobéir », sinon aucun message ne passe.



## **Le conflit est nécessaire pour la quête d'autonomie et l'affirmation de soi**

Il y a conflit lorsque l'état actuel de la situation ne correspond pas à l'état désiré (valeurs et attitudes en contradiction = tensions)

Mais le conflit peut devenir permanent ou au contraire être totalement éludé.

→ Il est permanent lorsque l'agressivité et l'opposition deviennent un moyen privilégié d'entrer en relation, voire même un moyen de recréer une proximité que l'on pense perdue.

→ Il est évité lorsque le parent protège son enfant en décidant tout à sa place ou en étant toujours d'accord avec lui, sans le renvoyer jamais à ses responsabilités... Éviter le conflit c'est nier la réalité car c'est ne pas entendre le message sous-jacent.

**⇒ Face à la résistance d'un adolescent, pas facile d'être parent !**

## Pourquoi aujourd'hui les limites sont si difficiles à poser aux enfants ?

- **Question de société** : c'est le plaisir avant tout et la satisfaction immédiate, c'est un monde démocratique fondé sur l'égalité et c'est une société individualiste. Les adolescents appliquent les règles quand ça les arrange et ne les appliquent pas quand cela entrave leur « droit » de jouissance et de liberté.
- C'est aussi une société en pleine **restructuration familiale** où la place de chacun est mal définie.
- Et enfin une société où le **jeunisme** prévaut.
- **Question d'individu** : on éduque avec son passé et l'éducation que l'on a reçue, même si on s'en défend. Or, chaque parent a sa propre histoire, forcément différente de celle de l'autre parent. Pas facile de toujours s'approuver mutuellement.

## **Témoignage d'une mère de famille sur *aujourd'hui.com***

*« Mon fils a 15 ans demain. Notre relation est de plus en plus difficile car il n'a plus de respect pour moi et ne fait rien de ce que je lui demande. Il en est venu à me dire hier qu'il n'était plus mon fils et que je l'avais sûrement adopté ... qu'il me considère comme une "colocataire" et non comme sa mère. Tout ça car il trouve que je fais tout pour l'ennuyer ... et qu'il voudrait simplement que je le laisse tranquille. En fait il faut qu'il ait ce qu'il veut et que je ne lui demande rien. Je limite son accès à l'ordi car sinon il y passerait ses jours et ses nuits ... et n'a plus aucune autre activité ... les vacances arrivent et je me dis que ça va pas être facile. J'avoue que je me sens dépassée par cette situation ».*

## **Eduquer c'est prendre des risques**

Le risque est là : croire qu'on n'a pas d'autorité, croire qu'on n'est pas légitime, se sentir incapable de nous opposer aux attaques de nos ado, croire qu'on n'a pas le droit de l'empêcher d'être « heureux », croire qu'on va empêcher sa construction identitaire, croire que c'est notre enfant qui décide...

S'opposer à un adolescent révèle et relève de la solidité psychique. Il faut toujours établir la place de chacun dans la famille, mais il faut être fort pour pouvoir affronter les conflits et les paroles blessantes ou les comportements agressifs de l'adolescent qui cherche à s'affirmer haut et fort.

**L'essentiel est de se demander jusqu'où aller ? Jusqu'où permettre ?**

## Catégoriser les problèmes : importance et ennui

Le problème est	<i>Très important</i>	<i>Peu important</i>
<i>Très ennuyeux</i>	Fumer à la maison Rentrer ivre mort	Ne jamais être là aux heures de repas ou quand on l'attend
<i>Peu ennuyeux</i>	Décrochage scolaire Vol	Ranger sa chambre

- Les problèmes importants le sont pour le devenir de l'adolescent
- Les problèmes ennuyeux le sont pour vous parents dans votre vie quotidienne mais n'engagent pas l'équilibre de l'adolescent.

## Quelques pistes pour intégrer les règles, le bien et le mal

- Lui faire prendre conscience des différentes règles dans différents milieux : au sein de la famille, de l'école, du club sportif ou de l'association de quartier, de l'interroger sur ces règles (« et toi qu'en penses-tu ? », « est-ce juste ou non ? »),
- Encourager chez lui un sens moral autonome = l'habituer à prendre des décisions en soupesant ses intérêts personnels, ses valeurs, et ses croyances face aux conséquences de ces prises de décisions, pour soi et pour les autres,
- Lui donner des occasions de s'interroger sur les sentiments et les points de vue des autres (à travers les films, les séries, les livres, les évènements familiaux ou scolaires par exemple),
- Etre des modèles pour eux en se comportant et en pensant moralement,
- Expliquer clairement ce qu'on attend d'eux et pourquoi (« ce n'est pas possible de.... » au lieu de « tu ne dois pas faire ... »),
- Demander « comment ça s'est passé ? » et non « pourquoi t'as fait ça ? »

## **... et pour arrêter de culpabiliser ...**

⇒ Ne jamais oublier que la perfection n'existe pas et que vous, parents, vous avez droit à l'erreur. Même si vous vous trompez, vous aurez essayé (au lieu d'avoir peur comme vos enfants).

⇒ Ne jamais oublier non plus de situer ses règles par rapport à des valeurs éducatives que l'on défend (être cohérent avec soi-même), mais aussi par rapport à notre propre histoire familiale passée et présente (parler de soi).

⇒ Ne jamais oublier de se faire aider par un tiers pour montrer à l'enfant qu'il ne faut pas en rester là (psychologue, enseignant, CPE, Maison des adolescents, ami proche, etc).

# Bibliographie

- Daniel Marcelli et Eirick Prairat (2011). L'autorité éducative : fondements, enjeux et perspectives. Conférence - débat organisée par le Laboratoire EMA - Ecole, Mutations, Apprentissages, *dans le cadre du cycle thématique " Éduquer et transmettre : quelle école demain ? « .*
- Bruno Robbes (2006). Les trois conceptions actuelles de l'autorité. Les cahiers pédagogiques.
- Michel Fize (2004). *Les interdits, fondements de la liberté*, Paris, Presses de la Renaissance.
- Michel Fize (2013). *Mon adolescent en 100 questions, Grandes questions et petites difficultés de mon ado de 8 à 18 ans*, Eyrolles.
- Guérin (2001), *A quoi sert l'autorité ? S'affirmer-respecter-coopérer*, Lyon, Chronique sociale.
- Chappaz (G.) (2004), *L'autorité en pannes... Entre besoin de soumettre et désir d'éduquer*, Aix-Marseille, Université de Provence, p. 118-128.
- Sonia Martin (2014). L'autorité parentale, entre restrictions, extensions et adaptation, *Le Journal des psychologues* 2014/9 (n° 322), p. 33-35.
- Philippe Jeammet ( 2010). Pour nos ado, soyons adultes. Edition Odile Jacob.
- Philippe Jeammet (2010). *Lettre aux parents d'aujourd'hui*, Montrouge, Bayard.



# **Merci de votre attention**

Pour plus d'info, voir livre : Christine Cannard (2015). Le développement de l'adolescent. De Boeck.

Ou Mooc : <https://www.fun-mooc.fr/courses/course-v1:grenoblealpes+92009+session01/about>