

# Entretien psy ...

Réponses aux internautes

07-2010

---

## «Le comportement de mon fils m'inquiète »

*« Mon fils de 14 ans à changé, il n'est plus le même. Il est souvent de mauvaise humeur, nous répond de plus en plus et s'éloigne de nous. Mon mari me dit que c'est la crise d'adolescence qui commence je sais bien mais je m'inquiète ».*

Votre fils, change: lui qui petit cherchait refuge et affection dans vos bras s'éloigne à présent: il grandit, se détache, se cherche. Élever un enfant implique nécessairement de faire le deuil de cette relation première: C'est accepter de laisser sa progéniture se séparer de soi tout en continuant à veiller sur elle.

Il vous contredit presque systématiquement, teste vos limites de patience et se montre insatisfait malgré vos efforts. De cette manière il marque son opposition, sa différence par rapport à vous et tente d'affirmer sa propre personnalité.

Acquérir son indépendance, devenir un adulte autonome s'apprend et c'est tout l'enjeu de l'adolescence. La traversée de cette phase de maturation ne se fait pas sans difficulté.

En effet, le processus adolescent est une période d'intenses remaniements, source de déséquilibre. L'impulsivité, l'instabilité de l'humeur présentent chez votre fils témoignent de ses tensions internes.

Une des tâches principales de l'adolescent sera d'établir de nouveaux repères, de redéfinir ses relations aux autres et à lui même. C'est précisément ce qui se joue pour lui qui aura indiscutablement besoin de vous pour passer ce cap.

Votre inquiétude rejoint celle de nombreux parents d'adolescent qui s'interrogent sur comment maintenir le lien à leur enfant ? Comment trouver la bonne distance?

Commencer par relativiser la situation. Les animosités existantes entre vous et votre fils ne sont pas dues à son caractère ou à votre éducation mais à la période de changement qu'il traverse.

Malgré les mésententes il est essentiel de continuer à partager des expériences positives avec lui. Laissez-le vous parler de son jeu en réseau favori, organiser une sortie... Ainsi vous lui transmettez l'idée que votre lien résiste à vos querelles.

En partageant des moments agréables ensemble vous aurez également davantage de chances d'obtenir un changement chez lui par la suite.

Pensez également à valoriser ses initiatives. S'il rentre bien à l'heure fixée ou s'il met le couvert comme il faut (même si vous avez dû lui demander dix fois!) Encouragez-le.

Malgré leur apparent détachement les adolescents sont très sensibles aux regards que l'on porte sur eux. Le renforcer par des compliments revient à lui dire qu'il y a du bon en lui.

Mais il ne s'agit pas de tout accepter et de jouer au parent-copain. Un adolescent à besoin qu'on lui fixe des limites, des règles. Cela lui donne un cadre et l'aide à se structurer. Essayez de fixer les règles en discutant, négociant avec lui sans imposer les choses de façon autoritaire.

Karima Derrazid  
Psychologue clinicienne