

ESTELLE DENIS
et STÉPHANE CLERGET



QUESTIONS
DE MÈRE,
RÉPONSES
DE PSY

LE D U C . S
E D I T I O N S

Dois-je fouiller dans le portable de mon ado ? Je n'aime pas le petit copain de ma fille, dois-je lui dire ? Dois-je suivre mon ado sur les réseaux sociaux ? Mon ado se lève à midi, dois-je le laisser faire ? Autant de situations auxquelles il est indispensable de pouvoir faire face, pour le parent comme pour l'ado !

Ce livre, qui fonctionne comme un échange entre Estelle Denis, maman et journaliste, et Stéphane Clerget, pédopsychiatre reconnu, rassemble une centaine de questions concrètes et aborde des thèmes aussi différents que les addictions, le harcèlement, la désinvolture ou l'homosexualité. Entre témoignages de mère et conseils de psy, ce livre apporte des solutions à tous les parents d'ado !



DES RÉPONSES DE PSY POUR AIDER TOUS LES PARENTS D'ADO !



Maman de deux ados, **Estelle Denis** est journaliste et animatrice de télévision. En 2017, elle a rejoint la chaîne L'Équipe, où elle présente l'émission « L'Équipe d'Estelle ». Elle est l'auteure de *Demain je m'y mets (vraiment)* (First).

Le **D^r Stéphane Clerget** est pédopsychiatre, praticien hospitalier et diplômé d'histoire de la médecine. Il est l'auteur de nombreux livres, notamment *Parents, osez vous faire obéir* (Albin Michel) et du *Guide de l'ado à l'usage des parents* (Calmann-Lévy) et intervient régulièrement dans les médias.

ISBN : 979-10-285-1593-5



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

Illustrations : Mélody Denturck
Rayon : Parentalité

ADOS : LE DÉCODEUR

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Illustration de couverture : Mélody Denturck

Design couverture : Antartik

Suivi éditorial et relecture : Cécile Dick

Maquette : Stéphanie Aguado

© 2019 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq Martyrs du Lycée Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1593-5

Estelle Denis et Stéphane Clerget

ADOS : LE DÉCODEUR

L E D U C . S
E D I T I O N S

Introduction

Estelle Denis

Depuis que j'ai mes enfants, j'ai toujours eu le sentiment de faire de mon mieux. Ma fille et mon fils sont à la base faciles, sympas et drôles, mais depuis quelques semaines, je les vois changer : de ton, d'attitude, de physique, de passions, et je me demande si je ne vais pas les perdre une fois l'adolescence venue. Cela m'angoisse un peu. Leur ai-je finalement donné toutes les clés pour passer sereinement le cap de l'adolescence ? Comment les aider à devenir adultes sans les étouffer ? Suis-je vraiment une mère (presque) parfaite pour eux ?

Autour de moi, je vois les enfants de mes amies se transformer et je me dis que, forcément, ce sera aussi le cas des miens. Alors, j'ai décidé de coucher sur le papier toutes les questions qui me venaient à l'esprit (et parfois celles de mes copines, qui ont profité de l'aubaine !) et de les soumettre à Stéphane Clerget, pédopsychiatre reconnu. J'ai rencontré Stéphane il y a une vingtaine d'années, lorsque je préparais une chronique sur l'argent de poche pour l'émission « Combien ça coûte ». Il m'avait alors bluffée par la clarté et la franchise de ses réponses. Ensuite, j'ai régulièrement fait appel à lui lorsque j'avais besoin d'un avis éclairé sur une question psy quand je présentais « 100 % mag » sur M6.

Beaucoup des questions posées dans ce livre le sont également par les parents que Stéphane voit en consultation, d'autres lui ont semblé inédites, mais il a mis un point d'honneur à répondre à toutes mes interrogations et à calmer certaines de mes angoisses.

Après avoir lu ce livre, vous ne serez pas forcément une meilleure mère, mais vous aurez au moins des clés pour décoder votre ado et comprendre ce qui se passe en lui lors de cette période délicate.

1.

**Mon ado n'est
plus un enfant**

Estelle Denis

C'est arrivé un matin, au petit déjeuner. Je racontais une anecdote à mes enfants et, tout à coup, j'ai vu ma fille lever les yeux au ciel et esquisser un petit rictus de mépris, comme si j'avais proféré la phrase la plus débile du monde. Rien de grave me suis-je dit, elle doit être dans ses pensées. Puis le dimanche, elle s'est levée plus tard que d'habitude, s'est approchée lentement de la table où nous petit-déjeunions, comme si marcher était la chose la plus fatigante qui soit, a vaguement maugréé un « Bonjour » inintelligible et a commencé à envoyer des messages sur son portable en me demandant de l'argent pour aller au ciné avec ses copines. La semaine suivante, elle a commencé à se servir dans mon dressing et à répondre par des phrases de cinq mots maximum. Une vague d'angoisse m'a submergée : et si mon bébé adoré, ma petite fille si mignonne et si parfaite, était en train de devenir une ado ?

Mon ado tout mignon s'est transformé en tyran en quelques mois, est-ce normal ?

Stéphane Clerget

L'adolescence peut surprendre par l'apparente brutalité de son amorce. Alors que les changements physiques éclosent à peine, on peut observer de brusques changements de tempérament. Mon enfant, qui était calme, obéissant, serviable et respectueux des règles, devient un ado de mauvaise humeur, opposant, égocentrique et rebelle. Ces manifestations sont variables d'un individu à l'autre, mais se rencontrent fréquemment. La sécrétion des hormones sexuelles et des hormones de croissance sont souvent responsables d'une forme d'agressivité et de tensions internes. Les remaniements psychiques expliquent le reste. En effet, lors de cette nouvelle phase de croissance cérébrale, les pulsions de la petite enfance, qui avaient été mises sous contrôle à l'âge de 6-7 ans (grâce à l'éducation) et durant toute la période dite de latence (qui correspond au temps de l'école primaire), réapparaissent. On retrouve alors l'enfant de 2 à 5 ans qui, après avoir été un bébé plus ou moins tranquille, disait non à tout, lançait ses premiers gros mots, nous tenait tête, pensait que le monde tournait autour de sa personne et se conduisait comme un tyran. Tout cela ressemble à une immense régression qui se comprend aisément si l'on considère que l'adolescence est une nouvelle naissance, avec un nouveau corps et un nouveau

cerveau en devenir. La conduite à tenir est de reprendre l'éducation de son enfant, comme vous l'avez fait dix ans auparavant. De reposer les limites, de le rappeler à l'ordre, de l'aider à réintégrer les règles de la vie sociale et à maîtriser ses pulsions. Rassurez-vous, cela ne dure pas plus longtemps que la période de la petite enfance...

Estelle Denis

Autant vous l'avouer tout de suite, je suis en plein dedans. À moi les haussements de sourcil dès que j'ose émettre un avis, les sourires narquois, les LOOOOOL appuyés, les longs soupirs, comme si j'avais dit une énormité alors que je soumettais juste l'hypothèse d'aller au cinéma. Bref, pas facile, mais j'arrive à en rire tellement c'est caricatural. Je les remets juste à leur place s'ils haussent le ton. Pour le reste, je me dis que ça leur passera et je continue de leur faire des câlins dès que je peux, même si, à mon grand regret, je sens de plus en plus de réticences de leur part ! Je remarque tout de même qu'ils s'adoucissent soudainement lorsqu'ils ont quelque chose à demander. C'est un peu pénible, mais je me rassure en me disant que ça ne durera pas !

Mon ado ne veut plus que je l'appelle « Mon bébé », dois-je obtempérer ?

Stéphane Clerget

C'est plutôt rassurant que votre ado ne veuille plus que vous l'appeliez « Mon bébé ». C'est le contraire qui serait préoccupant. Il ou elle n'aimait déjà pas tellement cela à l'âge de 5 ou 6 ans, le mot « bébé » étant une offense pour celui ou celle qui se voulait être un(e) « grand(e) ». L'entrée en adolescence marque le besoin de s'émanciper de ses parents. Et ce n'est pas toujours aisé tant les liens de l'enfance ont été puissants. Il n'est pas si évident, en effet, de se détacher de ceux que l'on a idolâtrés pendant plus d'une dizaine d'années. Mais le temps des adieux à l'enfance ne se fait pas d'un coup d'un seul et les ados aiment parfois régresser et retrouver le temps des câlins, propre au vert paradis enfantin. Dans les faits, si votre ado peste quand vous l'appellez « Mon bébé », une partie de lui-même est rassurée par cette illusion du maintien d'une époque révolue. Car la nostalgie ne touche pas que les parents. L'adolescence est l'une des périodes de la vie où l'on est parfois le plus nostalgique. Alors autorisez-vous, sans en abuser, à le voir passagèrement comme votre poupon, à la condition, bien sûr, que vous lui accordiez l'autonomie suffisante et nécessaire pour son âge et, surtout, que vous ne l'appeliez « Mon bébé » que dans l'intimité et en aucun cas devant ses ami(e)s.

Estelle Denis

À bien y réfléchir, je me rends compte que je n'appelle quasiment jamais mes enfants par leur prénom complet, et lorsque je le fais, ils savent que ce n'est pas bon signe pour eux ! Entre les diminutifs et les petits surnoms affectueux, j'avoue les appeler de dizaines de manières différentes en fonction du moment. « Mon poussin, ma poussinette, mes chéris, mes amours, mes bébés, mon loulou, ma louloute, mon loupiot, ma poulette, ma puce, Vic, Merlinou... » À son entrée en sixième, mon fils m'a tout de même demandé de ne plus l'appeler « Mon bébé » mais « Mon grand ». Mon cœur de mère a un peu saigné, je me trompe encore parfois, mais j'essaye de respecter son choix au maximum, même si le naturel reprend parfois le dessus. Quand leurs copains sont à la maison, là, je me mets en vigilance maximale, car je crois qu'ils ne me pardonneraient pas un « Mes petits poussins d'amour » lancé à la cantonade.

Mon ado refuse désormais de me faire des câlins, puis-je l'obliger à être plus gentil ?

Stéphane Clerget

Lui ou elle qui raffolait enfant de vos câlins râle désormais quand vous l'approchez de trop près pour lui faire un bisou. Rassurez-vous, votre ado vous aime toujours ! Mais il a besoin d'un paravent à son amour et au vôtre pour grandir à l'abri. Devenu pubère, il est désormais très sensible aux contacts physiques, qui peuvent susciter des émois dérangeants. Sans en avoir conscience, il craint parfois un rapprochement incestuel. Respectez sa pudeur, frappez avant d'entrer dans sa chambre ou dans la salle de bains. Ce climat de pudeur rendra les câlins moins troublants

Pour d'autres, les plus jeunes, ce qui est gênant, c'est le sentiment d'être maintenu en enfance, à l'heure où ils veulent se décoller de vous tout en ayant paradoxalement du mal à le faire. Alors quelle attitude adopter ? Vous pouvez faire des câlins moins appuyés, plus discrets, et éviter de leur en faire en public. Vous pouvez aussi troquer le gros « poutou » baveux sur la joue contre une étreinte chaleureuse, à l'américaine, sans les forcer évidemment. Le mieux est encore de remplacer les câlins par des compliments. Et pas seulement sur leur physique. Vous pouvez aussi leur rapporter les remarques positives de votre entourage : « Untel m'a dit qu'il te trouvait beau/belle » ou « intelligent(e) ».

Estelle Denis

J'ai la chance d'avoir deux ados plutôt enclins aux câlins, mais je vois bien que les bisous de ma fille sont moins appuyés qu'avant, que j'ai un peu plus de mal à la prendre dans mes bras. Je profite à fond de ces instants où nous regardons des films tous ensemble, collés serrés sous des couvertures, car je sens bien que ça ne durera pas *ad vitam æternam*. Je leur fais un gros *hug* tous les matins au petit déj', et le soir quand ils vont se coucher. Mon fils étant plus petit (et donc moins réticent !), je peux encore lui « voler » quelques moments de tendresse avant qu'il ne devienne, lui aussi, un peu plus distant. C'est malheureusement inexorable, alors, dès que je les sens ouverts à un petit câlin, je fonce.

Mon ado lève les yeux au ciel à chaque fois que j'ouvre la bouche, comment réagir ?

Stéphane Clerget

Votre enfant vous admirait. Vous étiez sa déesse, son héroïne. Aujourd'hui, vous êtes tombée de votre piédestal. Devenir un simple mortel aux yeux de votre enfant n'est pas facile à vivre. Mais rassurez-vous, c'est bon signe ! Car être un humain, ce n'est déjà pas si mal. Surtout que votre ado réalise alors qu'il peut devenir comme vous, que ce n'est plus mission impossible. Si malgré les défauts et les défaillances, réels ou supposés, qu'il constate chez vous, vous avez pu devenir adulte, parent et exercer un métier, pourquoi ne le pourrait-il pas, malgré son manque de confiance en lui et une estime de soi fluctuante ? Cette « désidérialisation » l'aide à s'émanciper de vous et à rechercher d'autres modèles parmi, on l'espère, des adultes bienveillants et méritants, voire des héros positifs de la littérature ou du cinéma. Pour autant, il faut lui rappeler qu'il ne doit pas vous manquer de respect ni se montrer impoli. Si vous avez perdu de votre aura en tant que parent, c'est le moment de faire valoir vos qualités d'adulte. Montrez-lui l'univers professionnel dans lequel vous évoluez. Un ado est toujours très surpris de voir ses parents si différents dans le monde du travail ou dans le champ social, parmi d'autres adultes qui ne sont pas spécialement leurs amis. Si votre ado n'admire

plus la mère (jusqu'à ce qu'il devienne à son tour parent), il pourra désormais admirer la « dame ».

Estelle Denis

Le plus fatigant dans tout cela n'est pas qu'ils haussent les yeux au ciel lorsque vous émettez une opinion mais qu'ils croient avoir tout inventé. Il y a quelques semaines, un mot en verlan m'a échappé – du style « C'est relou » – et ma fille m'a dit d'un ton dédaigneux : « Arrête de parler comme nous pour faire jeune. » Là, j'ai éclaté de rire et lui ai expliqué que cela faisait plus de cinquante ans que le verlan existait et que, puisqu'on y était, elle était bien gentille d'adorer des chanteurs dont j'avais déjà les posters dans ma chambre d'ado ! On en a ri ensemble. Je crois qu'en fait nos ados sont plutôt fiers de nous dans l'ensemble mais que ce ne sont pas forcément des choses qui se disent, à part en sport parce que c'est quantifiable. Quand je gagne un match de tennis ou que je participe à une course, je vois bien qu'ils sont heureux pour moi et fiers de leur maman. Un argument de plus pour vous mettre au sport !

Mon ado ne m'offre rien pour la fête des Mères, dois-je lui faire une réflexion ?

Stéphane Clerget

Rien ne vous empêche de lui demander, sans reproche, pourquoi il ne vous a rien offert. Il pourrait répondre qu'il n'a pas d'argent de poche et qu'à son âge, il n'allait pas faire un collier de pâtes. Un bisou suffirait, répondriez-vous. Il pourrait également dire qu'il vous exprime sa gratitude et son affection au quotidien et qu'il n'a pas besoin de cette fête dont les origines remontent, certes, à l'Antiquité, mais qui est devenue très commerciale. Pourtant, lui répondriez-vous, il serait fort dépité qu'on ne lui offre rien à Noël. En réalité, il se contentera de vous dire qu'il est désolé mais qu'il avait oublié. Pourquoi le lui rappeler alors ? Car à l'adolescence, il est d'usage d'apprendre les convenances. Mais surtout parce que les parents ont besoin, pour les encourager à mener à bien leur mission et à supporter les contraintes, comme les frustrations, que cette dernière impose, d'un minimum de gratitude de la part de leurs enfants. Et que fêter sa mère est une façon symbolique d'exprimer annuellement cette gratitude. Or si l'adolescence est qualifiée d'âge ingrat, ce n'est pas seulement parce qu'ils ont perdu les grâces physiques de l'enfance... En voulant se décoller des parents, ils poussent parfois à l'extrême ce détachement en oubliant toute reconnaissance. Certes, cette « dette » est impossible à solder et ils ne pourront

jamais vous rendre ce qu'ils ont reçu de vous, mais une « Bonne fête maman » n'a pas de prix pour une mère et coûte si peu à un ado.

Estelle Denis

Cela m'est arrivé et je dois avouer que ça m'a passablement énervée ! J'attendais un petit geste, et j'ai eu droit à un « J'ai pas trop eu le temps et en fait j'y ai pas pensé ». Je me suis permise de leur faire une petite réflexion en leur expliquant que ce n'était quand même pas trop dur d'aller m'acheter une fleur et que j'étais triste de leur comportement. Ils étaient tout penauds. Je ne sais pas si j'ai eu raison de leur dire que leur attitude m'agaçait et me peinait même, mais j'ai eu ma fleur et je me suis sentie mieux après. Bien sûr que la fête des Mères n'est pas une obligation, mais j'estime qu'un enfant, ado qui plus est, peut quand même faire un petit effort une fois dans l'année !

2.

**À chacun
ses limites !**

Estelle Denis

Depuis que je suis mère, j'ai toujours cherché le juste équilibre : être à la fois cool mais ferme quand il le faut, entourant mes enfants d'une affection débordante, soulignant leurs qualités en permanence, leur laissant beaucoup de liberté tout en leur inculquant les bonnes manières, leur ouvrant l'esprit par des lectures et sorties culturelles appropriées, consacrant mes week-ends à les emmener au sport... Oui mais ça, c'était avant d'avoir des ados. J'ai bien étudié le comportement de mes amies avec leurs enfants et je me prépare à regret à devenir cette mère qui va rabâcher en permanence : « Tu as fait tes devoirs ? », « Range ta chambre », « Non, je n'augmenterai pas ton argent de poche », « Qui a laissé la bouteille de Coca vide dans le frigo ? », « Arrête, ça fait trois heures que tu joues aux jeux vidéo », « Réveille-toi, il est midi », « Tu sens la cigarette et ne me dis pas que c'est parce que les gens fumaient autour de toi ».

Avoir un ado, c'est l'obligation de réaffirmer les règles de la maison et d'en créer de nouvelles, qui n'avaient pas lieu d'être lorsque votre enfant était encore ce charmant bambin qui réclamait votre affection plutôt que son argent de poche.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ados : le décodeur

Stéphane Clerget et Estelle Denis



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

A L I S I O