

# Réussir oui, mais avec quelles influences et conséquences ?

## LE REGARD DE L'AUTRE

L'adolescence est la période où le regard des autres participe à la construction de l'identité. L'adolescent est particulièrement réceptif aux remarques voire aux critiques de son entourage. La crainte du jugement négatif peut être la preuve d'un manque de confiance en les autres et avant tout en lui. L'adolescent a besoin d'être reconnu, aimé, compris et de se distinguer des autres. Il recherche « maladroitement » la distance adéquate avec l'autre ; il a peur de l'abandon et en même temps de l'intrusion.

## LA PLACE DU GROUPE

Entre jeunes, ils partagent des émotions similaires, un sentiment de compréhension mutuelle, des expériences communes. Ce groupe auquel l'adolescent appartient devient son nouveau repère. Il va se comparer aux uns, s'identifier à d'autres et va ainsi s'éloigner de certaines personnes et se rapprocher de nouveaux amis. Parfois, il va vivre l'expérience du rejet, être blessé voire traumatisé. Plus le jeune a confiance en lui, plus il est outillé et a des stratégies pour résister à cette pression, s'affirmer. Les amitiés, les amours, vont devenir sa priorité, laissant d'autres pans de sa vie au second plan.

## Les dangers de la pression

La pression mise sur l'adolescent, d'où qu'elle vienne, l'insécurise et peut s'exercer aux dépens de son épanouissement et de sa santé. Face à de trop fortes exigences, l'adolescent a une réaction entière, immédiate, qui peut le conduire à tout laisser tomber, à se démotiver.

Cette attitude correspond à un besoin de maîtrise à un âge où les changements physiques et psychiques sont déjà un véritable bouleversement en soi. De là, peuvent en découler une mauvaise estime de soi, des problèmes de concentration, d'endormissement, des troubles des apprentissages, du stress, une dépression ou d'autres troubles psychiques avec parfois une somatisation, des idées suicidaires, des conduites à risques...

La consommation de certains produits peut venir booster artificiellement les performances (amphétamines...), anesthésier l'anxiété ressentie (alcool, cannabis...).

## La place des écrans

Les outils numériques offrent de véritables opportunités (communiquer, jouer en réseau, créer, partager, s'informer), peuvent procurer du plaisir et ne sont pas non plus sans risques s'ils deviennent un refuge. Pas de problème si l'échappatoire est ponctuel, source de détente et sans conséquence sur le quotidien. Si la fuite dans le virtuel se fait à cause de frustrations du quotidien, d'un contexte de vie difficile, au point que l'adolescent ne peut plus s'en passer, cela peut constituer un danger. Comprendre les intérêts de nos adolescents pour les écrans, en parler avec eux diminue les conflits. Notre rôle éducatif est de limiter le temps d'écrans de nos adolescents, leur apprendre à s'autoréguler, à garder un esprit critique sur ce qu'ils y rencontrent et les inviter à être des utilisateurs responsables. Nous devenons ainsi des cyberparents !

## En résumé

L'adolescence est un moment propice au développement de compétences et de connaissances utiles tout au long de la vie.

Accompagner, encourager, tenter de comprendre nos adolescents, permet de prévenir les moments d'isolement, de tristesse et d'échec.

Pour être motivés dans les apprentissages, les adolescents ont besoin d'y trouver du sens et du plaisir. N'apprend-on pas mieux quand on est bien dans sa peau ? Vive les émotions positives !

La bienveillance de la part des enseignants et des parents est une condition nécessaire pour permettre à nos adolescents de croire en leurs chances de réussite.

Comme être parents aujourd'hui n'est pas si simple, il nous est possible de solliciter l'aide d'un tiers ou d'un professionnel. Et ce, afin de nous aider à offrir un cadre éducatif respectueux de nos enfants.

L'éducation reste affaire d'équilibre !

## Quelques ressources utiles

### Fil Santé Jeunes (pour les jeunes de 12 à 25 ans)

0 800 235 236 (appel anonyme et gratuit) / [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

### Inter Service Parents (pour les parents franciliens)

01 44 93 44 93

### CIDJ (informations sur les études, les métiers, l'orientation, l'emploi, la formation, les séjours à l'étranger, les offres de stages, les offres de jobs)

[www.cidj.com](http://www.cidj.com)

### Consultations Jeunes Consommateurs

0 800 23 13 13 / [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)



# RÉUSSIR À TOUT PRIX ? NOS ADOLESCENTS SOUS PRESSION QUELS RISQUES POUR EUX ?



## Réussir oui, mais dans quel contexte ?

La société actuelle ouvre un large champ de possibilités. Ce contexte laisse la voie à de nouvelles formes d'investissements professionnels et présage à nos adolescents des ouvertures éloignées des carcans habituels.

Les sollicitations de toutes sortes poussent les jeunes à expérimenter, à aller au bout d'eux-mêmes, de leurs limites. Cependant, cette même société fait la promotion de la performance, de la compétitivité, de l'immédiateté et de l'épanouissement individuel. Or, en poussant l'individu à se centrer uniquement sur lui-même, cela complique son intégration au monde et son ouverture aux autres.

La notion de réussite, omniprésente dans les médias, peut mener nos adolescents à nourrir des aspirations mais aussi des complexes et des souffrances. Par exemple, les clichés à propos des femmes et des hommes nous indiquent qui nous devons être pour être heureux, pour plaire. Ce contexte de recherche d'une image idéale de soi peut accentuer les peurs de nos adolescents et cette pression peut parfois les mettre en difficulté. Ils courent le risque de perdre leur capacité de juger, de choisir par eux-mêmes. Ne pas exprimer leurs besoins et leurs désirs véritables peut entamer leur libre arbitre.

En tant que parents, nous sommes les premiers à nous insurger contre cette société exigeante qui laisse penser à un déclin des compétences des jeunes. En même temps, nous alimentons la pression sans percevoir le paradoxe dans lequel nous nous sommes enfermés. En effet, nous projetons sur nos adolescents nos doutes, nos ambitions et/ou notre propre parcours de vie. Et si nous nous mettions à l'écoute de nos jeunes en étant attentifs au rythme de chacun d'eux ?

## Réussir oui, mais jusqu'où ?



### Du côté de l'école,

nous nous intéressons souvent seulement à la quantité de travail fourni et aux résultats obtenus par nos adolescents. Même lorsqu'ils ont le sentiment de faire ce qu'il faut, il arrive que leurs efforts soient jugés insatisfaisants. Pour tenter de stimuler les jeunes, les adultes mettent en place des stratégies (soutien, challenge, gratification mais aussi menace, culpabilisation, stigmatisation,

humiliation...) qui peuvent accentuer la pression exercée sur eux. Quand les résultats baissent, les causes peuvent être multiples.



### Du côté des loisirs,

la question du rythme n'est pas forcément non plus respectée. Le surentraînement peut amener des blessures dues à la fatigue ou à un effort trop important, à un sentiment de solitude face à la défaite. Certains adolescents vont prendre des artifices pour

découpler leurs facultés, se dépasser, et ce afin de tenir le cap, de pouvoir répondre aux exigences imposées.



### Du côté de l'image de soi,

il existe une autre forme de pression qui s'exerce sur l'apparence physique. Une image standardisée de la beauté peut pousser, par exemple, aux régimes, aux transformations physiques... N'est-ce pas une quête de la perfection ?

## Réussir oui, mais comment accompagner nos adolescents ?



### ÉCOUTER

Les adolescents doivent être acteurs de leur vie pour devenir responsables ; en tant que parents nous les guidons, les soutenant dans leur évolution. Nous devons nous montrer disponibles, attentifs pour répondre à leurs questionnements si nous le pouvons. Nous devons faire preuve d'une capacité d'écoute, de reformulation, sans plaquer à tout prix notre décision.

### COMMUNIQUER

Des temps d'échanges avec nos adolescents nous permettent de mieux les accompagner, les comprendre, les aider à trouver leur chemin, tout en gardant la bonne distance. En étant attentifs à nos adolescents, il est possible de connaître leurs faiblesses, leurs goûts, leurs intérêts, leurs domaines de compétences. Il est important d'observer, de discuter avant de dramatiser leurs attitudes. Restons bienveillants pour dénouer le conflit au profit de comportements créatifs.

### PASSER DU TEMPS ENSEMBLE

Les moments de plaisir sont nécessaires aux apprentissages et bénéfiques pour la santé. Partageons du temps avec nos adolescents. Il est rare donc précieux.

### VALORISER, ENCOURAGER

Les moments de plaisir sont nécessaires. Afin de les aider à avoir une bonne estime d'eux-mêmes, nous devrions valoriser les efforts, les progrès effectués plutôt que les résultats obtenus et manifester des signes de reconnaissance, de bienveillance. S'estimer est une condition pour développer des compétences psychosociales. Ils ont réussi une fois, ils réussiront à nouveau car cela a fonctionné !

### FAIRE CONFIANCE

C'est en agissant par soi-même qu'on peut vivre les conséquences de ses actes, de ses erreurs, trouver ses propres ressources. Ainsi, l'adolescent sera davantage en capacité de faire face aux difficultés. Il peut donner l'impression de ne pas prendre en compte la parole de l'adulte. Au contraire, elle compte beaucoup ! Il est donc important de négocier un contrat avec eux, mêlant libertés, limites et protections.

### S'EFFACER SANS DISPARAÎTRE

Quand nos adolescents nous disent « vous me prenez la tête », ils expriment le besoin de prendre leurs distances. Ils ont un désir impérieux d'un espace d'intimité. Malgré leur volonté apparente de fuir notre autorité, ils sont en attente de liens et de réponses de notre part. Leurs moments n'étant pas toujours les nôtres !



### CONTRÔLER

En intervenant, en faisant les choses à la place de nos adolescents, nous pouvons leur faire perdre confiance en leurs capacités. Les suspecter de ne pas travailler revient à les espionner. Le risque est que nos adolescents perdent le goût des apprentissages et se démotivent.

### JUGER

Pour garder le sentiment de contrôler la situation, nous avons tendance à critiquer, évaluer ce qu'ils disent, ce qu'ils font, ce qu'ils pensent. Ils peuvent se sentir jugés et remis en cause sur leur valeur.

### SE SUBSTITUER

En tant que parents, nous pensons que notre rôle est de trouver des solutions face aux problématiques de nos adolescents. Cependant, celles-ci ne correspondent pas toujours à leurs attentes. « Tu ne m'écoutes pas » peut signifier que nous faisons fausse route.

### COMPARER

Il nous arrive de les comparer aux autres jeunes, à leurs frères et sœurs, à leurs cousins, alors que nous devons les accepter comme ils sont. Pointer leurs défauts est une attitude qu'ils risquent de reproduire à l'égard des autres et d'eux-mêmes.

### SURSTIMULER

Pour nous, en les stimulant toujours plus, nous pensons leur donner toutes les chances de réussite. Il peut nous arriver de solliciter davantage notre enfant en utilisant souvent l'injonction « tu peux mieux faire, t'en as les capacités ».

### EXAGÉRER

Dans la relation parent-enfant les enjeux affectifs sont tellement importants que cela peut être difficile de garder calme, patience et bon sens. L'échec fait peur, c'est pourquoi nous pouvons être exigeants voire humiliants. Insister, disqualifier, prédire le pire, sont autant de comportements qui peuvent insécuriser nos adolescents en profondeur. Si nous faisons du forcing, cela peut même créer une réaction d'opposition (rébellion et/ou passivité).

### FOCALISER

Les adolescents peuvent avoir une image d'eux-mêmes qu'ils considèrent comme hors norme. Pour qu'ils s'acceptent tels qu'ils sont, évitons de cristalliser autour de cette particularité.

### SE DÉSINTÉRESSER

Par crainte de mal-faire ou de ne pas savoir gérer l'échec de nos enfants, nous pouvons avoir tendance à nier l'importance de notre présence auprès de notre jeune. Il peut alors se demander quelle place et quel intérêt il a pour nous.