INTRODUCTION

Personne ne m'avait prévenu qu'il se passait quelque chose dans le cerveau des enfants au moment de leur entrée dans l'adolescence. Je ne m'étais pas préparé à cette réalité. J'étais parti du principe que les sept années qui s'écouleraient entre leurs treize et vingt ans ne seraient que dans la continuité du schéma lent et prédictible de la croissance déjà observée pendant l'enfance. Je n'étais pas préparé aux explosions, aux sautes d'humeur et au comportement imprévisible.

Si vous avez lu mon précédent livre, *Ce que j'aurais aimé savoir avant d'avoir des enfants*[1], vous savez déjà que ma femme Karolyn et moi avons deux enfants de quatre ans d'écart. Ils ont été très différents dans leur façon de gérer l'adolescence, ce qui m'a conduit à une

1. Gary Chapman et Shannon Warden, *Ce que j'aurais aimé savoir avant d'avoir des enfants*, Romanel-sur-Lausanne (Suisse), Ourania, 2018, 192 p.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

observation fondamentale. Il n'existe aucun modèle qui puisse être appliqué à tous les adolescents. Toutefois, des changements se retrouvent, de façon assez commune, dans les domaines physiques, émotionnels et neurologiques.

Tous s'accordent à dire que les années d'adolescence sont extrêmement importantes dans la transition du stade de l'enfant au stade du jeune adulte. Les décisions qui sont prises pendant ces années formatrices auront un immense impact, à vie, sur les individus. Nous sommes, de façon assez naïve, conscients que certains ados choisissent des modes de vie destructeurs qui diminuent leurs capacités cognitives et physiques, ce qui conduit aussi parfois à un décès précoce. Il s'agit là d'une des plus grandes tragédies de notre culture moderne occidentale.

Je pense aussi que la majorité me rejoindra sur le fait que les parents jouent un rôle clef dans la vie de leurs ados. Des parents absents ou abusifs exerceront une profonde influence négative sur le comportement de l'adolescent. De la même manière, des parents très engagés l'un envers l'autre, qui essaient sincèrement de guider leur fils ou leur fille, influencent énormément leur ado de façon positive.

Ne vous méprenez pas, je ne dis pas que si les parents font correctement leur travail, l'adolescent deviendra forcément un adulte responsable. Nous connaissons tous des ados qui, ayant grandi dans des familles

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

aimantes et encourageantes, ont pris de mauvaises décisions aux conséquences dévastatrices. Beaucoup de ces parents se sont assis dans mon bureau au fil des années. La réaction la plus courante est : « Qu'est-ce qu'on a raté ? » Ils partent du principe que s'ils avaient été de bons parents, leur ado n'aurait pas pris de telles décisions. La réalité, c'est que les ados sont humains, que les humains sont libres de leurs choix et que certains de ces choix peuvent faire naître de la souffrance. Accepter cette réalité n'efface pas la douleur, mais elle nous conduit à dépasser notre découragement et à nous demander : « Que pouvons-nous faire maintenant pour aider ? » Tant que l'ado est vivant, il y a toujours l'espoir d'une rédemption future.

Admettre la réalité de la liberté humaine ne diminue pas le fait que les parents jouent un rôle majeur dans l'aide qu'ils apportent à l'ado pour pouvoir aborder la vie de façon positive. Mon but, en écrivant ce livre, est d'aider les parents à mieux comprendre les dynamiques de ces années, et ainsi, à être des parents plus efficaces. Ces dynamiques n'ont pas changé, même si c'est effectivement le cas de certaines expressions ou certains types de comportements. Je suis parfaitement conscient que beaucoup de mes lecteurs seront des mamans solos. Si vous avez un fils ou une fille ado, que son père n'est pas impliqué dans sa vie, je vous encourage à chercher autour de vous des adultes de confiance qui pourront jouer un rôle significatif dans

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Chapitre 1

SI J'AVAIS SU QUE...
Les ados développent la capacité de penser de façon logique

Une mère a demandé : « Pourquoi mon fils adolescent remet-il en question tout ce que je dis ? C'est comme si quelque chose s'était produit dans son cerveau. Il n'a jamais été comme ça avant. C'est comme si sa personnalité entière avait changé. »

Cette mère a répondu sans le savoir à sa propre question. « C'est comme si quelque chose s'était passé dans son cerveau. » Elle a raison. Le cerveau des adolescents subit un processus de remodelage. N'attendez pas de votre adolescent qu'il reste un enfant. L'adolescence est synonyme de changement. Nous savons que leur corps change, car nous pouvons observer qu'ils grandissent. Nous savons qu'ils changent sexuellement, car les poils pubiens commencent à se former. La jeune adolescente commencera bientôt son cycle menstruel, si ce n'est

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

déjà fait, et le jeune homme commencera bientôt à se raser le visage. Cependant, nous ne sommes pas toujours conscients qu'ils changent aussi mentalement, car nous ne pouvons pas observer le cerveau. Les recherches indiquent que l'adolescence est une période de changement radical au niveau neurologique. L'un de ces changements est qu'ils développent la capacité de penser logiquement.

Notez bien que je dis « développer » la capacité de penser logiquement. Cela ne se produit pas du jour au lendemain. L'adolescence est un passage entre l'enfance et l'âge adulte. Aux premiers stades de son développement, l'ado peut retomber dans son comportement d'enfant et accepter tout ce que vous dites comme un fait, et deux jours plus tard, il peut remettre en question tout ce que vous dites. Comme son cerveau est impressionnable, c'est-à-dire fortement influencé par son environnement, le rôle des parents devient extrêmement important à l'adolescence. Ce n'est pas le moment de se défiler, mais le moment de les accompagner dans cette rénovation permanente du cerveau, en même temps qu'ils développent la pensée logique.

Un autre changement important dans le cerveau de l'adolescent concerne le centre émotionnel du cerveau. Les hauts émotionnels de l'adolescent sont extrêmement hauts, et ses moments en creux sont extrêmement bas. Cela s'explique par le fait que le centre de contrôle des émotions du cerveau est

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Pensez-y

1. Réfléchissez à votre propre adolescence. Comment vos parents réagissaient-ils lorsque vous n'étiez pas d'accord avec eux ? Leurs réponses étaient-elles utiles ou blessantes ?
2. De quelle manière aimeriez-vous être différent(e) de vos parents dans vos réponses à vos adolescents ?
3. De quelle manière voudriez-vous imiter les réactions de vos parents face au développement de votre capacité à penser logiquement ?
4. Si vous avez déjà des adolescents, comment évaluez-vous la manière dont vous avez réagi lorsque votre ado a remis en question votre jugement ?
5. Lorsque vous avez exercé votre autorité parentale, l'avez-vous fait d'une manière ferme mais aimable, ou bien avez-vous réagi avec dureté et colère ?
6. Qu'est-ce que vous aimeriez changer dans votre façon passée de répondre à votre adolescent ?
7. Si vos enfants ne sont pas encore ados, qu'avez-vous appris dans ce chapitre qui, selon vous, vous sera utile lorsqu'ils commenceront à montrer des signes de rénovation de leur cerveau, et qu'ils commenceront à penser de manière plus logique et à poser plus de questions ?

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

TABLE DES MATIÈRES

Introduction 7

Si j'avais su que...

1. Les ados développent la capacité de penser de façon logique 13
2. La culture influence énormément les ados 25
3. Les ados ont besoin de se sentir aimés 41
4. Les ados avancent vers l'indépendance 61
5. Les ados ont besoin d'apprendre des compétences sociales 79
6. Les ados ont besoin d'apprendre à gérer la colère 101
7. Les ados ont besoin d'apprendre à s'excuser et à pardonner 115
8. Les ados ont besoin d'être guidés 133
9. Les ados ont besoin d'apprendre à se mettre au service 149
10. Sa santé émotionnelle a un impact sur ses réussites scolaires 161
11. Les ados ont besoin d'être guidés spirituellement 181
12. Un modèle parental est plus important que des mots 195

Épilogue 209
Remerciements 213

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com