

# COMMENT AIDER UN ADO À DEVENIR ADULTE ?

Savoir prendre les bonnes décisions pour soi, respecter les autres, cesser de confondre désir et fantasme... Long est le chemin à parcourir pour devenir "responsable". En vue de soutenir leurs grands adolescents, les parents doivent aussi accepter certaines règles.

par Flavia Mazelin Salvi

Ils ont entre 18 et 25 ans, vivent sous le toit familial, poursuivent leurs études ou sont à la recherche d'un emploi. Ce ne sont plus des ados, pas encore des adultes. En 2003, le psychanalyste Tony Anatrella, coauteur d'*Un nouvel âge de la vie, le temps de la postadolescence* (Érès) avait créé un néologisme pour les désigner : les « adulescents ». La majorité des psys préfère parler aujourd'hui de jeunes adultes. Ils naviguent entre désir d'indépendance et besoin de sécurité dans le douillet nid parental. À la fois débrouillards et velléitaires – même si les généralisations sont toujours réductrices et caricaturales –, ils posent, de fait, quotidiennement une colle à leurs parents : comment les guider sans les étouffer, les préparer à l'envol sans les laisser tomber ?

Première vérité, qui n'est pourtant pas une évidence pour tous : pour que son enfant quitte l'adolescence, il est nécessaire de l'y aider. « Mais pour cela, encore faut-il que ses parents en aient le désir », affirme Philippe Hofman. Dans son dernier livre, *L'Impossible Séparation*, le psychologue clinicien spécialiste de l'adolescence dresse avec humour et bienveillance, mais sans complaisance, le tableau de la famille moderne et des liens affectifs, complexes et paradoxaux qui l'entravent. « J'appelle les parents de jeunes adultes des "coupés-collés". Ils se sont coupés de leurs propres parents, des traditions, de nombre de contraintes, pour mieux se coller à leurs enfants qu'ils maintiennent dans un lien de dépendance et d'anxiété. Dans ce monde vécu comme "insécurisant" et instable, les enfants sont devenus la valeur refuge, le seul lien pérenne. » Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que ces pères et mères soient prêts à tout pour préserver ce lien, explique en substance Philippe Hofman. Soutien affectif, financier, logistique... Ils donnent sans compter à leurs grands qui, à la fois comblés et fragilisés, se demandent bien pourquoi ils quitteraient un refuge quatre étoiles pour affronter les galères au dehors.

## En lui apprenant à « faire face »

Si les professionnels de l'enfance et de l'adolescence comprennent la double posture des parents, ils ne la valident évidemment pas. « Plus ils sont dans l'affectif et matériellement présents, moins le jeune a de chance de construire son parent intérieur, c'est-à-dire d'intérioriser le bon parent pour lui », observe Anne-Catherine Pernot-Masson, auteure de *Découvrez le parent qui est en vous* (Payot, "Petite Bibliothèque"). Selon la pédopsychiatre et thérapeute de famille, sans exposition raisonnable au risque, au lieu de se fortifier grâce aux attentions paternelles et maternelles, celui-ci devient de plus en plus vulnérable, faute de pouvoir compter sur ses ressources personnelles. Un système que vient parfois interrompre le sursaut des parents : « Pris de remords, ils lâchent alors trop brusquement leur enfant qui n'a pas les "outils" pour affronter les problèmes et difficultés de la vie », analyse la spécialiste.

Faire face, faire les bons choix pour soi, développer une pensée autonome, se respecter et respecter les autres... Telles sont les grandes lignes de la notion de responsabilité que donnent les psys. Toutes convergent vers un même but : savoir prendre soin de soi sans oublier les autres. « Il s'agit d'être capable d'évaluer ses capacités et ses limites pour faire des choix qui seront eux-mêmes des compromis entre ses propres idéaux et la réalité », résume le pédopsychiatre Patrice Huerre.

### **En marquant les étapes symboliques**

C'est précisément à ce tournant de la vie de l'adolescent que les parents doivent essayer de trouver la bonne distance. Or, ils sont souvent pris dans leur ambivalence et, sans en avoir toujours conscience, piègent leur enfant dans l'inconfort d'un double discours. « Ils lui disent : "Tu es un adulte maintenant." Tout en lui demandant : "Tu es sûr que tu es vraiment prêt ?" regrette Alain Braconnier. En réalité, il n'est pas encore adulte et il ne peut pas être sûr d'être prêt ! » Ce psychiatre et psychanalyste conseille aux parents, afin qu'ils puissent aider leurs enfants à avancer et avancer eux-mêmes, de marquer les étapes symboliques. « Faute de rites initiatiques collectifs, il s'agit d'utiliser ce que l'on a en s'appuyant sur des symboles : le bac, le permis de conduire, la majorité, le premier stage ou job... En organisant une petite fête familiale assortie d'un mot sur le mode : "C'est un nouveau palier de franchi, tu passes du côté des adultes." » Faire une halte symbolique sur ce passage valorise le jeune – même s'il ne le montre pas ou ironise – et oblige père et mère à se positionner différemment.

### **En le confrontant à la réalité**

Pour évaluer correctement son sens des responsabilités, rien de mieux qu'une immersion dans la vraie vie. « Comment s'évaluer sans être confronté à la difficulté, à l'amertume d'un échec, à la fierté d'un succès ? » interroge Patrice Huerre. D'où l'impérieuse nécessité de les mettre face au réel sans jouer auprès d'eux les sherpas dévoués. « Il ne faut pas hésiter à les laisser se débrouiller avec leurs papiers, ne pas faire à leur place les démarches administratives et encore moins gérer les questions de santé, poursuit le pédopsychiatre. On peut également leur laisser la maison et partir en vacances, les solliciter pour des travaux de bricolage, leur demander de trouver des stages rémunérés à l'étranger plutôt qu'en France... Sans oublier de souligner les réussites, les choses bien faites ou de donner des petits conseils en cas de besoin. » La réalité pour la génération des enfants de la consommation, c'est aussi la réalité d'un budget à tenir. Seul. Avec le minimum de dérapages autorisés.

C'est encore rappeler la notion de devoir, de contrepartie légitime. « Subvenir aux besoins de son enfant pendant ses études est une obligation légale, précise Anne-Catherine Pernot-Masson. Bien sûr, on peut accepter un échec, une erreur d'orientation, voire une année "pour rien", mais pas le suivre dans ses errances sans lui demander de résultats. Si le contrat est rompu, il faut être prêt à dire : "Stop, je ne finance plus." Et à s'y tenir. » Pour renforcer la motivation des parents culpabilisés ou anxieux, les psys rappellent que l'essentiel pour ces jeunes est de sentir leurs parents sûrs d'agir pour leur bien. S'ils perçoivent cette détermination bienveillante et sereine, ils pourront alors s'interroger sur les meilleurs moyens à mettre en œuvre pour devenir les artisans de leur vie.

## En continuant à poser un cadre

Le toit familial n'est ni un internat aux règles strictes pour mineurs dissipés, ni une résidence hôtelière pour adultes surmenés. « Les parents doivent poser clairement le cadre de la vie commune, suggère Philippe Hofman. Ils commenceront par se concerter pour poser un contrat cohérent qui ne sera pas l'objet de conflits entre eux, ce dont leur enfant, même majeur, s'empresserait de jouer. » L'important ? Qu'il soit tenu de participer aux tâches domestiques et qu'il applique le B.A.BA de la politesse qui s'impose à tous dans le cadre d'une cohabitation : prévenir d'un retard, s'excuser d'une absence, ne pas modifier les règles de vie de la maison... « Les parents ont intérêt, pour eux et pour leur enfant, à montrer que leur quotidien ne s'organise pas autour de lui, avance Patrice Huerre. À chacun ses loisirs, ses amis, ses habitudes, tout en partageant de temps en temps des moments ensemble. »

Pour Anne-Catherine Pernot-Masson, cette vie en commun n'exclut pas la sanction en cas de transgression. « C'est aussi le moyen de leur faire prendre conscience du chemin qu'il leur reste à parcourir pour devenir adultes, car les jeunes ont tendance à majorer leur maturité. Il rentre saoul d'une soirée ? Les parents n'ont pas à supporter cela et peuvent lui demander de dormir ailleurs. Il abîme la voiture familiale ? Il paie les réparations ou ne conduit plus pendant un moment. » Nombre de parents se sont mordu les doigts d'avoir cru un peu trop vite aux très sincères « T'inquiète, je gère ! » de leur « presque adulte »...