



Association Nationale E.D.V.O.

Association Nationale E.D.V.O.

4, rue Gallieni
95360 – MONTMAGNY

Tel : 01 34 28 64 50

Fax : 01 34 28 64 59

edvo@wanadoo.fr

<http://edvo-addictions.fr>

CONSEILS POUR LES PARENTS

Si chaque être humain est différent dès la naissance, quelque soit la famille où il s'éveille à la vie et grandit, il peut aussi se construire différemment en fonction de ce que rencontreront ses besoins fondamentaux.

Il peut également hériter indirectement, avant et après naissance, d'éléments non négligeables (peurs, irritabilité face aux frustrations, carence affective, carences liées à l'alcoolisation pendant la grossesse, maltraitements, séparation des parents, chocs affectifs...) qui, en fonction de sa sensibilité, prédisposent à une recherche de soulagement par l'usage de produits psycho actifs ou à des comportements de fuite avec d'autres types d'addictions comme la boulimie, la compulsion dans les jeux, le sport et le travail dans l'excès ou l'effet « défoncé » par alcoolisation massive, rapide, dite binge drinking,

A cela vient s'ajouter la part d'inconnu due à l'évolution des mœurs qui favorisent de plus en plus tôt et de plus en plus souvent la rencontre avec les produits psycho actifs ; c'est un élément important à prendre en compte dans le domaine des expérimentations. La demande du jeune dans notre Société dite de consommation et l'attitude des parents face aux conduites à risques des adolescents, nous amène à revoir la manière d'envisager l'éducation des enfants et des ados.

EDVO propose son aide pour la prévention des conduites addictives, avec des moyens riches d'expériences ou d'initiatives aux contacts des publics concernés. La prévention par l'éducation, par l'information, permettant au jeune de développer son sens critique en devenant acteur dans son environnement, reste une de nos priorités.

Comment permettre à un jeune d'avoir confiance en lui, d'avoir la force de dire non et de faire les bons choix, d'avoir la capacité de gérer ses émotions et de les vivre sans les subir ; comment lui apporter toute l'attention qui l'aidera à se construire « de l'intérieur » comme l'écrit Tony ANATRELA dans son livre « la liberté détruite ».

Quelles orientations pédagogiques donner à l'éducation des enfants afin d'en faire des êtres plus solides devant l'attrait des drogues ou face aux autres formes d'addiction ?

Nous partirons des besoins de l'enfant pour se construire et grandir aussi harmonieusement que possible en sachant qu'aucune éducation n'est « un long fleuve tranquille ».

Pour faire comprendre que nous retrouvons les mêmes étapes à l'adolescence que lors du premier développement de l'enfant, nous vous proposons le schéma des étapes du développement selon Pamela Levin dans son livre « Les cycles de l'identité » comme fil conducteur de notre approche. L'idée de Pamela est que nous repassons par les mêmes phases à chaque étape de notre développement.

Quand on parle des besoins de structure de l'enfant, il en va de même pour les besoins de l'adolescent, son besoin de tendresse (avec des formes différentes). Besoin de respect, besoin de se réaliser, etc...

Donner des pistes de réflexion sur la croissance harmonieuse d'un enfant, ce n'est en aucune manière une garantie de succès. L'éducation d'une jeune personne reste toujours une aventure particulière, riche, où nous apprenons à connaître l'autre et où nous sommes plongés, bon gré mal gré, selon les jours.

**L'enfant est une personne,
Il a besoin d'un père et d'une mère,**

Besoin de respect

Besoin de signes de reconnaissance

Besoin de découvertes

Besoin de repères, de normes

Besoin d'être entendu

Besoin de limites, de structures

Besoin de s'opposer

Besoin de sanctions

Besoin d'autonomie

Besoin de sécurité

Besoin de sa place

Besoin d'être à sa place

Besoin d'apprendre

Il est évident que tous ces besoins sont hiérarchisés.

Prenons le bébé tout petit, celui qui vient de naître. De quoi a-t-il besoin ? De nourriture, de chaleur, mais aussi de sécurité et de relation. Des expériences célèbres ont démontré qu'un bébé nourri normalement mais sans ressources affectives d'une mère ou d'une soignante pouvait se laisser mourir. Nous savons aussi à présent, que dans le ventre de sa mère, dans les deux derniers mois de grossesse, le futur bébé perçoit les sons, donc les voix, et réagit.

L'enfant est, comme l'adulte un être de relation. Déjà le rythme des tétées ou des biberons va lui apprendre un certain type de relation au monde via sa mère, la plupart du temps cela constitue les premiers éléments d'une mémorisation en relation avec ses besoins fondamentaux pour se structurer.

Cette première période où l'enfant semble si peu actif est une période très riche dans le système des relations que l'enfant ressent. Déjà il est important que les mots viennent donner un sens à ce qu'il ressent, même si les mots ne sont pas compris dans leur sens « normal », il saura les utiliser très tôt pour exprimer ce qu'il ressent. Il ressent et exprime des émotions. Ses facultés de perceptions ou d'expressions sont en éveil et ne demandent qu'à se développer avec leurs subtilités qui nous surprennent parfois. Ce que vous l'amenez à voir, à entendre, à vivre avec tous ses sens est donc très important dans cette première partie de vie.

Rien ne doit être négligé dans ce contexte y compris pour ceux qui vivent dans son environnement. Il faut y mettre une grande dose de vigilance, surtout dans ce qu'il peut percevoir en négatif.

Par exemple, les mécanismes de la peur, peuvent se construire très tôt dans ce cerveau qui n'a pas encore les éléments du discernement liés à l'apprentissage. Quel sera l'impact d'une scène de ménage avec les cris de ses parents, les portes qui claquent ? Et cette colère difficilement maîtrisée avec des mains moins rassurantes pour prendre bébé qui a été réveillé en sursaut. Il crie sans comprendre et son cœur bat la chamade. Que ressent-il ? Que va garder sa mémoire ? Que va-t-il y construire à force de ressentir cette forme de violence si les éléments se répètent ?

L'enfant a besoin d'être reconnu comme une personne à part entière avec des besoins légitimes. Ces besoins fondamentaux et universels sont aussi sources d'équilibre puis d'autonomie. Ces besoins nous suivent toute la vie. Toute menace dans ce domaine nous fragilise et nous pouvons nous référer à la "pyramide de Maslo" pour y retrouver ces besoins tout au long d'une vie.

Pour que l'enfant grandisse heureux il a besoin

- d'Amour et de Loi
- de Permission et de Protection.

Nous faisons ici référence à des concepts d'Analyse Transactionnelle. Pour faire simple, nous pouvons nous représenter ces rôles comme étant respectivement dévolus au père pour la loi et à la mère pour la permission, tout en sachant que les deux parents ont un rôle de permission et de protection auprès de l'enfant ou du jeune. Il est bien difficile de cumuler ces deux rôles mais il est souvent plus désastreux de reprocher à l'autre, devant ses enfants, de ne pas jouer un rôle, on parle aussi du père absent dans les cas de dysfonctionnement de l'enfant.

Soyez présents auprès de vos enfants avec beaucoup d'amour, car on a besoin de se savoir aimé de son père autant que de sa mère. Soyez présents surtout en qualité (et quantité si possible) d'écoute et d'échanges mais aussi de "limites" pour sa protection, c'est-à-dire la "loi" dite et respectée, car vous « construisez » cette notion de repères pour l'enfant et ensuite pendant l'adolescence. Cela ne veut pas dire que vous allez être écoutés et suivis, ne rêvons pas.

On a besoin de vous comme repères pour savoir où aller, où ne pas aller. Mais, le jeu avec l'interdit direz vous ? Ça c'est une autre histoire quand on suit le parcours de chaque jeune. Nous sommes riches de « différences », y compris dans ce domaine, mais l'interdit ou la permission sert de référence dans l'esprit de chacun.

Des besoins d'affection : l'enfant a besoin de se sentir aimé tel qu'il est et non pas dans le projet de ses parents.

Il a besoin de sa place d'enfant, mais pas de toute la place. Il ne faut pas faire de l'enfant le centre du monde en faisant graviter la vie de la famille autour de ses besoins ou plutôt de ses désirs. « L'enfant roi », que deviendra t-il au moment de l'adolescence ? Il faut lui souhaiter de se reconstruire très vite avant d'être adulte.

Un enfant de 6-8 ans peut prendre sa famille en otage quand on cède à tous ses caprices ou quand il a besoin que maman soit à côté de lui pour faire ses devoirs ou apprendre ses leçons. Mieux vaut lui donner une méthode pour apprendre, cela le rendra indépendant et libérera la famille. Plus jeune, avant et après la naissance, la mère et l'enfant ne font qu'un. Si la naissance vient ménager une séparation dans ce tout, il faudra du temps pour que l'enfant ne prenne plus sa mère pour son objet et pour que la mère ne prenne plus son enfant pour son prolongement. C'est au père de s'interposer entre les deux.

Ainsi l'enfant est tenu à sa place, fruit d'un couple qui le précède. Il ne sera jamais sa propre origine. Il ne sera jamais « le mari de maman », ou « la femme de papa ». Il est important que cela soit dit clairement à l'enfant.

C'est une structuration du temps et de l'espace qui se met en place.

Des besoins de structure : il y a l'enfant, il y a les parents. Trouver la bonne distance.

Trop près : risque d'envahissement de l'enfant par la mère, de la mère par l'enfant, du couple par l'enfant. Si l'un des deux parents s'absente (maladie, séparation, mort) il faut que l'autre lui garde sa place, au moins symboliquement par la parole pour que l'enfant ne soit pas « tenté » de le remplacer, de prendre la place du père près de maman ou inversement. C'est alors donner un pouvoir affolant parce que sans limites.

Aider l'enfant à se structurer, c'est poser des limites, c'est le rôle de la protection. Poser des limites, c'est en même temps donner des permissions.

Exemple : L'enfant veut rester devant la télé ou devant son écran Internet au-delà du temps décidé par les parents. Déjà, ce temps donné est une protection pour l'enfant, celle de ne regarder que ce qui lui convient en terme d'image, en même temps c'est la permission de regarder la télé un moment. L'enfant cherche jusqu'où va la limite quand il va plus loin que le temps. Il teste la résistance, la limite. S'il sent que la limite est ferme, et qu'elle ne vacille pas sous ses cris, il va pouvoir intégrer une notion rassurante : « ils sont solides, je n'ai pas le pouvoir de les faire changer ». C'est à la fois frustrant car « mon pouvoir » n'est pas tout puissant et en même temps rassurant, car ils sont solides. Il vous dira merci du fond du cœur beaucoup plus tard mais vous en serez récompensé avant qu'il vous le dise.

Un mot sur l'interdit ; qui n'est pas aussi restrictif que nous l'entendons. Dans ce mot il y a « dit », d'où la place de la parole, et « inter » qui signifie « entre », entre des personnes. L'interdit est ce pont jeté entre les personnes, qui permet à l'autre d'exister en dehors de moi, donc avec qui je peux entrer en relation. Si cette parole n'est pas dite, tout est confusion et personne ne s'y reconnaît ; personne n'est à sa place, la confusion règne et avec elle, la peur. Dans ce qui est dit, le sens des mots a aussi son importance ; ce sont des bases qui structurent le cheminement de la pensée très

tôt. Cette carence de structure conduit dans bien des cas à concevoir qu'il est « interdit d'interdire » !

L'importance de la parole : c'est elle qui permet à l'enfant de reconnaître le monde, les personnes, les émotions, qui donne à voir les limites des uns et des autres, qui structure l'environnement, qui permet d'accéder à la relation. La parole doit être vraie au sujet de la mort, de la maladie, du chômage, les adultes qui vivent ces situations se parlent, ont des mots à mettre sur cette réalité. L'enfant les vit dans l'intensité émotionnelle sans pouvoir prendre du recul de la chose dite. De toute manière, il sera au courant de la mort ou de tout événement qui survient dans son entourage, seulement, comme on n'en parle pas, il est amené par sa propre logique à penser qu'il y a là quelque chose de mal. Si on ne lui en parle pas, il peut interpréter que c'est lui qui est responsable de ce qui arrive.

N'oublions pas que l'enfant est, par son mode de pensée, le centre du monde et qu'il voit tout de son unique point de vue. Il n'a pas la possibilité de se décentrer, comme il arrive aux adultes de le faire. La parole doit être sincère et non synonyme de manipulation, elle doit être aussi le reflet de ses émotions pour permettre à l'enfant d'identifier puis d'exprimer ce qu'il ressent dans ce climat de confiance. Ne pas être dans le déni pour soi quand on est parents, s'accorder le droit de pleurer, de parler de ses faiblesses autant que de ses forces, aidera l'enfant et l'adolescent dans ce qu'il a d'important à vous faire partager.

Pourquoi la peur ?

L'enfant aussi bien que le jeune ado se retrouve seul devant un monde qu'il lui faut organiser à sa mesure pour avancer et pour y vivre. Le jeune enfant débarque dans un univers inconnu, il passe du milieu aquatique de la gestation au milieu aérien de la naissance. Il y a là des adultes qui le prennent en charge et s'occupent de lui, le pilotent dans ce monde nouveau et surtout avec de la tendresse en général au départ.

Pour le jeune ado qui lui aussi débarque, avec la puberté, dans un monde nouveau, qui va-t-il trouver pour l'orienter? L'enfant au cours des douze premières années de sa vie s'est accoutumé à son corps, il a appris comment se comporter dans son univers, à nouer des relations, il s'est structuré. Et voilà qu'arrive la puberté et les transformations de son corps qui lui devient étranger, il ressent une nouvelle énergie en lui, s'éveille à la fonction génitale, il perd tous ses repères, il entre dans un nouveau monde. **C'est angoissant**. Il s'oppose à tout ce qu'il avait accepté, il se cherche une nouvelle identité. A ce moment, les parents deviennent les repères que l'on refuse pour en trouver d'autres, pour se construire à sa façon. Cela va demander du temps et beaucoup d'énergie de sa part. Même si les parents n'ont pas oublié ce qu'ils ressentaient à cet âge-là, il leur faudra beaucoup d'énergie aussi pour rappeler les limites, de la patience et de la tolérance parfois pour lui laisser vivre les conséquences des expériences bonnes ou mauvaises. Cette profonde transformation de tout le corps amène une grande fragilité et une fatigabilité qui n'est pas toujours reconnue. Avec autant de force qu'aux premiers moments de la vie, il repasse par les mêmes stades de développement, mais pas au même niveau, bien sûr.

Il manifeste une agressivité plus violente que par le passé, il a peur et cherche des adultes fiables, au moins pour se poser en face d'eux et se déterminer, comme dans l'enfance. Besoin de s'opposer pour s'affirmer. Les parents ont à assumer cette agressivité et à mettre des mots dessus. Ce qui n'est pas passé par la parole a de grandes chances de se traduire en actes violents.

La violence est peur et agressivité.

La peur est une émotion vitale, elle permet de sentir le danger pour y faire face ou fuir si besoin est. La protection peut être de prendre la fuite quand le danger est trop grand.

Beaucoup de Parents considèrent que la violence est un risque permanent pour leurs enfants et font partager leurs peurs ; avec le manque de confiance en soi, ce type de partage peut s'inscrire dans le fonctionnement de l'adolescent comme un frein dans son besoin d'ouverture aux autres et au monde.

Le besoin d'aller vers les autres et à la découverte du Monde doit être reconnu et parlé pour que la personne n'en soit pas le jouet.

Le jeune a besoin de rencontrer des adultes fiables qui ne transigent pas avec la loi, même si eux-mêmes la contestent parfois. Sinon le jeune « pense » qu'il vaut mieux qu'il prenne le pouvoir et ne dépende de personne. Il se maintiendra facilement dans l'illusion de la toute puissance, dans la méconnaissance de ses limites et de ses besoins « Je fais ce que je veux, avec qui je veux et quand je veux... ».

Il faut parler des sanctions car c'est un principe éducatif universel y compris dans le monde animal. Dire que cette action est interdite, cela veut dire aussi que l'erreur doit être sanctionnée.

Un enfant a besoin de cette sanction pour reconnaître la faute et **réparer** dans la mesure du possible ce qui a fait du tort. C'est une forme d'intégration de la loi. Si la sanction n'intervient pas, ce que j'ai fait n'est pas répréhensible, donc je peux recommencer. Là encore, l'éducation commence tout petit. Cela veut dire aussi, expliquer la raison de la sanction, prévenir l'enfant de sa responsabilité, lui donner sa part d'autonomie dans ce domaine. Sinon, je risque de faire de lui un irresponsable.

Les limites : savoir dire « non ».

Des enfants qui ne sont pas éduqués sont des « sauvages » : ils sont dans les pulsions : « tout, tout de suite et pour moi tout seul ». C'est l'éducation par la parole, la loi dite et respectée, la sanction prévue et appliquée qui vont permettre à l'enfant d'entrer en relation avec lui-même, avec les autres, avec le monde. Ceci n'est pas inné, ça s'apprend. Apprentissage qui commence dès le berceau et qui se poursuit tout au long de la vie. C'est du devoir des parents de donner à l'enfant et au jeune un modèle de respect de l'autre, puis respect de la loi. Bien souvent, nous autres parents donnons allègrement à nos enfants des modèles de transgression.

Vos enfants vous observent. Parents ayez confiance en vous et dans votre capacité de Parent-éducateur ; n'ayez pas peur de vous opposer, avec calme surtout, face à vos adolescents récalcitrants notamment. C'est rassurant pour eux et ils ont besoin de cette fermeté « tranquille ». C'est d'autant plus utile pour ceux qui, sous effet du cannabis ou de l'alcool qui désinhibe, ont l'impression d'être des « grands » avec le pouvoir de tout décider et en revendiquant avant tout « leur liberté ». On peut imposer son autorité sans crier, sans juger, sans menace. Si vous perdez votre calme, cet adolescent n'attend probablement que cela pour se poser en victime et justifier sa consommation en cherchant à vous culpabiliser.

Revenons à l'enfant, en parlant de sécurité, en particulier celle que l'on doit ressentir en soi. L'enfant ou le jeune ne vit pas dans un monde fade. On y est souvent agressé par des images, des événements difficiles à supporter. L'enfant n'a pas les mots pour exprimer ce qu'il ressent. Il a besoin que l'adulte lui donne le moyen de le faire en mettant les mots justes.

L'enfant peut ressentir de la colère quand on vient de lui refuser un jeu, que l'on juge dangereux ou un film ou un site Internet ou une sortie qui comporte des risques inutiles.

Il ressent une frustration et se met à crier, c'est important de lui dire : « Je vois que tu n'es pas content, que tu es en colère, que tu me rends responsable de ta colère. Je le vois et je le comprends. Mais tu n'as pas le droit de déranger tout le monde par tes cris. Va dans ta chambre, va faire un tour, tape sur ce coussin si ça te fait du bien. Je fais cela pour ton bien et parce que je t'aime, ne l'oublie pas ».

L'adolescent aura tendance à oublier très vite pour revenir à la charge et tenter de vous faire fléchir avec ses arguments, cela demande bien souvent beaucoup de patience pour l'écoute et le maintien de sa décision.

Il importe que l'enfant soit reconnu dans ce qu'il ressent, sans pour autant l'autoriser à exploser sa colère. Important parce qu'on ne méprise pas ce qu'il ressent, et en même temps, on lui pose les limites de la vie en groupe.

Exprimer ses émotions, c'est aussi s'en libérer en les vivant mieux si nous apprenons à les gérer ; les refouler, les intérioriser, les dissimuler, peut aboutir à un type de réactions systématiques avec des conséquences psychologiques non négligeables.

Dans les émotions positives ou négatives, quand le déni vient en plus pour en neutraliser l'expression, cela freine la relation aux autres. Cela contribue souvent à l'isolement, je dirai même à une auto-intoxication d'émotions refoulées synonymes de mal-être dont un adolescent peut parfois se servir pour justifier sa consommation de produits psychotropes.

S'accorder des moments de paroles pour échanger en tête à tête, entre parents et enfant, sur les sujets préoccupants, en donnant la bonne mesure à ce qui doit être dit dans ce partage, peut être un type de fonctionnement qui facilite la parole ensuite avec cette notion de considération mutuelle.

Quand les parents ont des difficultés de quelque ordre que ce soit, les enfants les absorbent, ils s'en inhibent le cœur et l'esprit sans qu'il reste de place pour apprendre. Les jeunes sont confrontés à cet envahissement de l'esprit. Les autres, le groupe, les copains, la mode, les rites du groupe, tout cela remplit la tête et bien souvent on ne sait pas à qui en parler. On n'ose pas le faire avec les parents, dans le « meilleur » des cas, le jeune dit : « Je ne veux pas les embêter avec mes histoires. Ils ne comprendraient pas... ». C'est une manière de prendre en charge les parents comme des gens incapables de gérer leurs responsabilités de parents.

Pour d'autres, les parents ne sont pas disponibles ou sont ressentis comme hostiles, soit qu'ils sont trop pressés, jamais là, trop axés sur le scolaire, pas « écoutant ». Il faut du temps pour pouvoir parler en confiance, savoir que la confiance ne sera pas répétée ! Combien d'entre nous n'ont pas été douloureusement surpris d'entendre leurs propos « secrets » transmis à autrui ?

Pour le jeune, c'est encore plus difficile surtout s'il a déjà fait l'expérience des adultes pas toujours fiables. Il a besoin de considération, de respect, d'amour. Bien souvent, il va les chercher dans le groupe de pairs, ses égaux ou ceux qui ont les mêmes ennuis que lui. Dans le

groupe, il se sent « reconnu » et, momentanément du moins, pas méprisé. Si les difficultés scolaires viennent aggraver les choses, à qui va-t-il pouvoir se confier ? La qualité de l'écoute, la confiance et surtout les moments d'échanges en tête à tête instaurés pendant l'enfance, auront encore leur importance même pendant la crise d'adolescence.

Parents, ne mettez pas trop de pression sur les résultats scolaires. Il y a d'autres valeurs dans la vie, d'autres moyens de se réaliser. Ne négligez pas ses aptitudes, où il est performant et aidez-le à découvrir ce qui peut donner du sens à sa vie.

« Rappelez-vous l'enfant que vous avez été. Qu'attendait-il de ses parents ? »

Cela peut vous donner une idée de ce qui vous a manqué, mais qui ne manque pas forcément à vos enfants. Ne leur donnez pas ce que vous auriez aimé recevoir : ce n'est pas forcément cela qu'ils attendent. Ecoutez, entendez la demande, aidez à aller du besoin immédiat au désir profond et apprenez-lui à savourer le plaisir d'obtenir, de réussir, après cette attente constructive.

Si à l'école, au collège, au lycée, on vous parle de difficultés de votre enfant, ne vous sentez pas visé dans votre personne de parent, écoutez, faites-vous attentif, présent, aimant mais pas collant, soyez jeune avec vos jeunes, essayez de comprendre les difficultés traversées, vous l'aideriez ainsi à trouver en lui les ressources nécessaires aux changements.

Il y gagnera davantage en estime de lui, en confiance en lui, si vous l'incitez à être l'acteur de ces changements. Ne faites pas à sa place pour résoudre ses problèmes quelles qu'en soient les conséquences ; ces conséquences ont un effet déterminant sur le désir de changements.

Cette réflexion est le fruit d'un travail d'observations et de recherches de deux intervenants aux contacts des personnes en difficulté :

- une mère de famille, psychologue réputée qui fait un travail remarquable auprès d'enfants et d'adolescents, Madame Monique HAGUET, que j'ai eu le plaisir d'écouter dans une conférence où j'ai pu noter l'essentiel de ses propos .
- et le co-auteur de ce document, ex policier, Jean-Paul BRUNEAU qui a travaillé depuis 1970 à la Brigade des mineurs, puis aux stupéfiants, puis à la prévention et à la formation d'acteurs de prévention. Cette expérience professionnelle s'est enrichie d'une formation en Faculté de Médecine avec un D.U. « Toxicomanie - Dopage », mais aussi, depuis 1987, en accueillant dans la structure d'EDVO des polytoxicomanes sevrés et abstinents de tous produits modifiant le comportement, qui « renaissent » en réapprenant à vivre avec ces besoins précités.

Monique HAGUET,

Psychologue, 16 rue Tapisserie 60000 BEAUVAIS

06 83 42 28 07

Jean-Paul BRUNEAU,

Président fondateur de l'Association Nationale EDVO

06 09 21 26 92