Famiped. Volumen 2. Nº 2 Junio 2009.
Revista electrónica de información para padres de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

Negocier avec les adolescents

Auteurs:
Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención Primaria. Distrito Aljarafe. Sevilla.
Miguel Garrido Fernández. Terapeuta familiar. Universidad de Sevilla.

Traductrice: Marina Puertas Martínez

Mots clé: adolescents, raisonnements, émotions, dialogue, négociation

Le texte suivant représente une scène fictive entre une mère et sa fille adolescente, mais elle peut être appliquée entre un fils et son père, sa mère ou tous les deux. Après avoir lu le texte, essayez d'imaginer un autre exemple et faites attention aux émotions en jeu.

Vous préparez le dîner pendant que vous aidez votre fille de 6 ans à faire ses devoirs. Soudain, votre fille Clara, de 13 ans, arrive et vous dit: «*Maman, mon amie Esther fête son anniversaire demain et tous nos amis iront chez elle. Je voudrais rester là jusqu'à minuit parce que tous mes amis ont la permission de rentrer à cette heure-là. Est-ce que je peux?*»

Votre première impulsion est de répondre catégoriquement: NON. Indubitablement, cela déclenchera une bouffée et un claquement de porte de la part de votre fille, qui, comme d'habitude, répétera la même rengaine: «*Zut, je suis la seule fille, LA SEULE, qui ne peut JAMAIS rester jusqu'à minuit! Rien ne va m'arriver! TOUS mes amis peuvent*…» etc. Après, toutes les deux aurez une discussion et il y aura plus de bouffées et mauvaises mines; finalement, n'importe quelle décision que vous preniez, vous vous demanderez toujours: *Est-ce que j'ai été trop sévère en interdisant d'y aller? Est-ce que j'ai été trop arrangeante et maintenant je serai inquiétée jusqu'à ce qu'elle rentre à la maison?*... Et la semaine prochaine la même rengaine à nouveau, mais avec d'autres circonstances, comme aller à un concert ou acheter un certain vêtement.

Rembobinons: le moment choisi par la fille pour demander la permission n'est pas fortuit. Dès leur enfance, les enfants savent de manière inconsciente comment être opportuns, donc ils posent des questions clés quand nous sommes occupés et, par conséquent, la probabilité de recevoir une réponse affirmative est plus élevée. Aussi, ils consultent aux parents séparément, en disant que l'autre parent a déjà donné une réponse affirmative. Par conséquent, on doit éviter de répondre hâtivement, en disant, par exemple: «*Chérie, je crois que ce sujet est important pour toi, mais maintenant je suis occupée. Après le dîner, nous parlerons*». Ou plus brièvement: «*je dois y réfléchir*».

Au moment de négocier, vous devez tenir compte d'une **liste de choses que nous ne devons PAS faire ou dire** et une autre liste avec des stratégies qui rendent la communication plus facile:

Voici la **première liste:**

1.- **Reprocher:** *La dernière fois nous sommes passés te prendre et nous avons dû t'attendre pendant une demi heure.*

2.- **Sermonner:** *Je ne suis pas de accord avec le fait que les adolescents ont trop de liberté.*

3.- **Menacer:** *Va savoir qu'est-ce que tu vas y faire! Je suis sûre que plus d'un t'offrira du tabac ou drogue.*

4.- **Comparer:** *Tiens! Ton cousin Victor a 16 ans et il est très sérieux*… et aussi *De mon temps*…

5.- **Jouer le rôle de victime:** *Je n'arriverai pas à trouver le sommeil jusqu'à ce que tu rentre à la maison.*

6.- **Être sarcastique:** *Pour aller aux fêtes tu es toujours prête, mais pour aider à la maison*…

7.- **Insulter:** *Je crois que tes amies sont superficielles.*

Si on fait attention, la liste contient des phrases qui sont souvent utilisées par nous-mêmes, par d'autres parents et par notre famille. C'est dommage que nous ne nous rappelions pas ce qu'on ressentait lorsque quelqu'un nous donnait ces réponses pendant notre adolescence: rage, colère…

Voilà la **deuxième liste:**

1.- Admettre les sentiments de l'adolescent: cela implique ÉCOUTER et DONNER UN NOM à ces sentiments. Par exemple, la phrase «*Je vois qu'aller à la fête te fait plaisir*» peut être un bon commencement et favorise la collaboration.

2.- Exprimer le point de vue personnel: il conviendrait d'utiliser des phrases qui commencent par «*je pense*», «*je suis préoccupé*», «*je crois*» pour décrire les problèmes qu'on perçoit. Aussi, nous devons parler de nos propres expectatives, par exemple:

- *Je suis préoccupé que tu commences à fumer ou boire d'alcool dans cette fête.*

- *Je pense que rentrer seule à la maison à cette heure-là peut être dangereux.*

- *Je suis préoccupé que le lendemain tu sois fatiguée pour étudier ton examen de maths du lundi.*

- *Je voudrais savoir s'il y aura un adulte supervisant la fête.*

- *Je suis préoccupé que quelqu'un ivre t'emmène en voiture et vous ayez un accident.*

En plus, cela peut rendre l'expression des sentiments et peurs de l'adolescent plus facile. Cependant, cela n'est pas simple car quelques sentiments ne sont pas conscients.

Voyons quelques exemples:

Qu'est-ce que peut sentir ou penser la mère?

– Peur que la fille arrive seule de nuit.

– Peur que le groupe puisse avoir une influence négative sur sa fille (consommation du tabac, alcool ou drogues, relations sexuels dangereuses).

– Peur que la fille perde le rythme d'étude et ses résultats empirent.

– Insécurité face à sa propre réponse: *je dois ou je ne dois pas lui donner la permission?*

– Gêne par rapport aux discussions.

– Rancune parce qu'elle a grandi dans une famille stricte.

– Jalousie parce qu'elle n'a pas eu ces opportunités pendant son adolescence.

– Rage parce que le père ne participe pas à ces décisions.

Qu'est-ce que peut sentir ou penser la fille?

– Désir d'être autonome et indépendante.

– Désir et émotion d'avoir des nouvelles expériences.

– Peur et insécurité face aux possibles risques ou propositions (*Est-ce que je veux vraiment faire…? Oserais-je faire…?*)

– Peur de prendre certaines décisions (fumer ou dire non) dans le groupe d'amis.

– Peur d'être repoussée par le groupe si elle ne participe pas, si elle ne se rebelle pas, si elle ne fait pas les mêmes choses que ses amis…

3.- Écouter l'opinion de la fille signifie le faire sans juger, interrompre ni critiquer. Ainsi, les sentiments de Clara apparaîtront plus facilement:

- *«Je souhaite aller parce qu'on a préparé une surprise très amusante et en plus Andrés, un cousin de Esther que j'ai connu dans l'été et qui est très intéressant, va aussi y aller…»*

- *«Pour mes amies et moi, c'est clair qu'on ne va pas fumer bien que certains de notre classe le font déjà…»*

4.- Approfondir un peu plus les sentiments de la fille. Souligner les aspects positifs et négatifs des raisonnements de la fille.

- *«Je sais que tu as envie d'aller à la fête et en plus tu voudrais voir ce garçon…»*

- *«Je vois que tes amies et toi avez une idée très claire par rapport à la consommation du tabac. Je suppose que vous sachez qu'il est difficile de dire non quand quelqu'un t'offre une cigarette, n'est-ce pas?»*

- *«Comment pensais-tu rentrer à la maison? Rappelle qu'on a la voiture dans le garage et qu'à cette heure-là il n'y aura pas de bus».*

5.- Proposer des alternatives.

- *Je peux aider la mère d'Esther à préparer la fête; donc, nous rangerons tous la maison et après je t'amènerai chez nous.*

- *On peut organiser la fête dans le club de notre urbanisation, et après nous le rangerons tous.*

- *Tu peux rentrer avec Julia, qui habite tout près de chez nous, en prenant le dernier bus de 23 h 30.*

- *Je te téléphonerai à 23 h 30 et papa passera te prendre à minuit.*

Il est aussi possible de donner une réponse négative, tant qu'elle soit justifiée. Par exemple, on peut attribuer des mauvais résultats dans ses études au fait de rentrer tard à la maison. Cependant, on doit donner l'occasion à des futurs changements d'attitude et stimuler la prise de décisions en encourageant une autonomie et une responsabilité plus grandes.

Cette liste peut paraître très simple. Cependant, la clé réside dans les sentiments, qui sont des réactions naturelles et qui, pour faciliter la communication, ne doivent pas être niés. Quand on nie nos peurs, on tend à adopter une attitude arrogante; quand on rejette le

sentiment d'une autre personne, elle peut ressentir une rancune et colère. Découvrir ce sentiment et en parler débloque beaucoup de situations difficiles. Se rendre compte de ce sentiment caché derrière une phrase quelconque évite des affrontements et malentendus. Cependant, on manque d'entraînement à cette activité, qui doit être pratiquée plus fréquemment. En plus, cela peut servir comme un modèle pour nos enfants au moment d'effectuer leurs propres négociations.