



Famille du média : **Médias régionaux**
(hors PQR)

Périodicité : **Mensuelle**

Audience : **80000**

Sujet du média :

Actualités-Infos Générales



Edition : **Janvier 2024 P.94-95**

Journalistes : **CÉLINE RAPINAT**

Nombre de mots : **1310**

ÉDUCATION

LA CONFIANCE EN SOI CHEZ L'ADOLESCENT

Bon nombre d'ados manquent de confiance en eux. En effet, ce n'est pas toujours facile de s'accepter et de s'aimer tel que l'on est, à un âge où l'on traverse de nombreux bouleversements. Quel fil conducteur suivre pour aider son adolescent à croire en ses capacités ? Quels sont les attitudes à favoriser et les comportements à proscrire ?

Un adolescent qui a confiance en lui ressent une véritable force intérieure. Cela lui donne des ailes pour aller de l'avant dans tous les domaines de sa vie. Il est plus productif, se concentre sur ce qu'il a à faire et non sur le jugement des autres. Il se sent moins vulnérable, a le courage d'exprimer ce qu'il ressent. Il ne craint pas de s'opposer, de refuser ce qui ne lui convient pas. Il s'affranchit du regard extérieur et s'affirme sans craindre de perdre l'affection de l'autre. Un jeune qui a confiance en lui n'est pas influençable, ce qui le met à l'abri d'ennuis potentiels...

Les signes d'un manque de confiance en soi

“À mon sens, un des signes les plus importants du manque de confiance en soi chez l'adolescent, c'est la banalisation du réel, souligne Anne-Marie Barreiro (1), psychosociologue, coach professionnelle en communication et autrice du livre *Donnez des ailes à vos ados* (2). C'est par exemple l'adolescent qui prétend n'accorder aucune importance au fait que son professeur lui ait fait une réflexion, ou qu'il ait eu une mauvaise note. Alors qu'au fond de lui, cela le touche, et il voudrait réussir. Mais il préfère dire qu'il s'en fiche plutôt que de penser qu'il n'est pas suffisamment bon.” Le manque de confiance en soi peut entraîner un vrai désinvestissement chez le jeune. Puisqu'il n'est pas convaincu d'être capable, il préfère rester en retrait, voire ne rien faire, par peur de rater ou du regard des autres. D'autant qu'il est plus facile d'assumer un échec quand on n'a pas travaillé que si l'on s'est investi. “À chaque mauvaise note, systématiquement, notre fils disait avec un air détaché : ‘De toute façon, c'est normal, je n'avais rien fait.’ Évidemment, on n'était pas dupes. Le problème, c'est qu'il s'est réellement mis à ne

“UN JEUNE QUI RESTE TOUT LE TEMPS ENFERMÉ, NE VOIT PERSONNE... C'EST LE SIGNE QU'IL ÉVITE DE SE CONFRONTER AU REGARD DE L'AUTRE”

plus travailler... Il a fallu beaucoup de tact et de patience pour que finalement il nous avoue que ça le mortifiait, et qu'on l'aide à sortir de cette mauvaise passe dans laquelle il était en train de s'enfermer”, raconte Christelle, mère de Diego, 15 ans. On doit aussi être vigilant face à l'adolescent isolé, voire mutique. “Un jeune qui reste tout le temps enfermé, ne voit personne... C'est le signe qu'il évite de se confronter au regard de l'autre. Bien sûr c'est normal de rester de temps en temps à ne rien faire dans sa chambre, c'est même nécessaire, mais il faut aussi prendre l'air, sortir, voir ses amis... c'est une question d'équilibre”, ajoute Anne-Marie Barreiro.

Soigner la communication

À l'adolescence, l'atmosphère familiale peut vite devenir conflictuelle, et il peut être compliqué d'adopter la bonne attitude avec son enfant. On agit parfois de telle sorte qu'il pense qu'on ne lui fait pas confiance. D'autant qu'à cet âge, il a généralement tendance à prendre mal tout ce qui vient de ses parents... Ils lui demandent des nouvelles ? L'ado se sent étouffé. Ils lui donnent leur avis ? Il se sent infantilisé. Ils le mettent en garde

contre certains dangers ? Là, il pense qu'ils lui brisent les ailes. Par ailleurs, plus d'un parent se sent démuni face à un ado qui ne demande qu'à être responsabilisé mais qui, finalement, ne fait pas les choses. Tout en rétorquant, au moindre rappel : “Laisse-moi tranquille” ou encore “T'inquiète je gère”... “La clé pour donner confiance en soi à son adolescent, c'est l'approche communicationnelle, affirme Anne-Marie Barreiro. Il faut déceler toutes les subtilités dans sa posture : je regarde comment il se tient, ce qu'il est en train de faire, s'il semble réceptif, disposé à échanger. J'attends le bon moment pour entrer en communication avec lui. Si c'est mon ado qui vient me trouver, j'arrête ce que je suis en train de faire – sauf si j'ai une urgence bien sûr –, je pose mon portable, et je l'écoute vraiment.” Avant, quand j'avais une consigne à donner à mes ados, je leur parlais dès que je les voyais. Je les sentais exaspérés, peu réceptifs, et ça m'agaçait, je m'énervais après eux, explique Laurent, père d'Elliott, 13 ans, et Zoé, 15 ans. Je me disais qu'ils ne faisaient vraiment pas beaucoup d'efforts pour participer à la maison. Puis je me suis mis à changer de tactique. J'essayais d'attendre le bon moment, qu'ils aient fini leur travail, qu'ils n'aient pas l'air totalement accaparé par leur portable... Et ça a vraiment changé les choses : nos relations sont plus apaisées, ils sont davantage enclins à s'investir dans ce que je leur demande, voire fiers de participer à la vie de la famille.”

L'amener à se prendre en main

En cas de problème, comme de mauvais résultats scolaires, un changement de comportement... on évite les réflexions décourageantes, les comparaisons avec le frère, la sœur ou n'importe quel autre jeune, la culpabilisation, les étiquettes qui collent à vie à la peau de l'enfant. At-



tention aussi aux petites phrases à double tranchant comme "C'est bien mais tu es capable de mieux" qui enlèvent tout le bénéfice du compliment. De telles attitudes briment l'enfant et sapent sa confiance en lui. La coach conseille : "Si l'ado traverse une mauvaise passe, comme des notes en berne alors que le bac approche, il ne faut pas laisser la situation s'enkyster. Sinon il risque de se renfermer et de couper la relation. Il faut l'amener à prendre conscience de ce qu'il vit, sans faire de commentaire. Les jeunes détestent les réflexions et les jugements ! On essaie de le faire parler pour qu'il se rende compte par lui-même d'où vient le problème. On peut lui demander : 'Veux-tu qu'on parle de ce qui se passe ? Car ce n'est pas dans ton habitude d'être comme ça.' On lui demande quelles solutions il pourrait envisager. On n'hésite pas à lui rappeler ses forces, ce qu'il a déjà accompli. On souligne qu'on est là pour lui, qu'on peut l'aider à trouver des solutions et à les mettre en place. Et au final, c'est lui qui choisit. Cela l'aidera à se remobiliser

"IL FAUT L'AMENER À PRENDRE CONSCIENCE DE CE QU'IL VIT, SANS FAIRE DE COMMENTAIRE. LES JEUNES DÉTESTENT LES RÉFLEXIONS ET LES JUGEMENTS!"

et lui donnera confiance. C'est bien de faire ce genre de debriefing à l'extérieur, pourquoi pas à l'occasion d'une activité sympa. Ainsi déchargé des contraintes de la maison, l'enfant n'en sera que plus réceptif."

Gérer les réussites et les échecs

Si l'adolescent a réussi quelque chose, on le valorise judicieusement, sans le surestimer. On s'attache davantage à sou-

ligner les efforts que le résultat, de même que ses progrès. Cela l'aide à être indulgent avec lui-même et nourrit sa confiance en lui. En cas d'échec, inutile d'en rajouter. Bien au contraire, on lui rappellera qu'ils sont inévitables et même formateurs. "Il faudrait presque fêter les échecs !", remarque Anne-Marie Barreiro. Ils sont l'occasion d'un apprentissage et d'un travail sur la connaissance de soi. On peut dire à son ado : 'Qu'est-ce que tu as appris ? Qu'est-ce que tu feras de différent la prochaine fois ?' Et l'accompagner. On ne fait pas à sa place mais on ne le laisse pas seul non plus. On le met sur le chemin." L'ado rentrera ainsi dans un cercle vertueux : l'échec ne sera plus là pour accréditer sa thèse qu'il n'est pas suffisamment bon. Il lui permettra d'analyser ce qu'il n'a pas fait correctement, de progresser, ce qui viendra nourrir sa croyance en ses capacités.

/// **CÉLINE RAPINAT**

- (1) ambcoaching.com
- (2) éditions Gereso