

Coronavirus: parents et ados confinés, les règles d'une bonne cohabitation

Il y a une nécessité à trouver des stratagèmes pour combattre l'ennui chez les ados confinés. Mais les parents doivent aussi s'adapter, explique la psychologue Evelyne Josse.



Le 27/03/2020 à 18:42

Nombreux sont les adolescents qui ne comprennent pas toujours la nécessité d'appliquer les mesures de confinement décrétées le 17 mars dernier par le Conseil national de sécurité (CNS). Si de nombreux ados se sont réjouis aux premiers jours de cette annonce, les extirpant des bancs de l'école, il s'avérerait difficile pour eux de tenir sur la longueur.

« Si le temps semble long aux adultes retenus chez eux, il paraît plus long encore aux adolescents. Ils s'ennuient très rapidement par manque de stimulations intellectuelles, physiques et sociales. Mais personne n'a le choix. Il faut rappeler que cette situation est temporaire et prendre le temps de discuter de cette réalité. Il faut réfléchir avec eux aux solutions les meilleures pour traverser cette période difficile. Les ados peuvent nous surprendre par leur créativité ! Pour les aider à tenir sur la distance, il faut combattre l'ennui. Car par petites doses, l'ennui développe l'imagination et stimule la créativité mais massif, il est générateur d'anxiété et d'angoisse », explique Evelyne Josse, psychologue et chargée de cours à l'université de Lorraine (Metz).

LIRE AUSSI [Fait exceptionnel: un chat contaminé par un humain](#)

Habités à se confier et à trouver du réconfort auprès de leurs pairs, les adolescents en cette période de confinement se retrouvent physiquement coupés de leur référence sociale principale. Le virtuel peut toutefois les aider à compenser ce besoin de contact physique. Selon Evelyne Josse, les parents devraient d'ailleurs adapter leurs consignes quant à l'usage des réseaux sociaux : « En temps normal, on conseille aux parents de limiter le temps de connexion sur les réseaux sociaux. En période de confinement, les prérogatives éducatives changent inévitablement. Les parents doivent être conscients de l'importance que revêt pour le jeune le besoin d'être connecté à ses amis. Ils devront donc faire preuve de souplesse en ce qui concerne le temps d'écran des adolescents ».

Sans ces contacts précieux avec leurs pairs, le risque serait que les adolescents deviennent anxieux, qu'ils dépriment, qu'ils deviennent très émotifs ou qu'ils développent des réactions impulsives, les poussant par exemple à sortir en faisant fi des règles de distanciation sociale.

Besoin d'intimité

Avides de liberté et d'autonomie, les adolescents risquent aussi de devoir apprendre à composer en permanence avec les membres de leur famille, particulièrement avec l'ingérence de leurs parents. « Autant que possible, les parents devraient respecter leur besoin d'intimité. Ils devraient éviter d'être sur leur dos en les pressant au dialogue, en les interrogeant sur ce qu'ils pensent et ressentent, en les questionnant sur ce qu'ils font sur leur smartphone, en s'enquérant constamment de l'avancement

de leur travail scolaire, ou encore en les inondant de conseils sur la manière la plus efficace de le mener à bien », conseille Evelyne Josse.

Pas question pour autant qu'ils ne s'impliquent pas dans la vie de la famille, une attention particulière doit cependant être apportée au fait de leur laisser faire des choix. « Plutôt que d'imposer une participation aux tâches ménagères par exemple, les parents peuvent établir une liste de tout ce qu'il y a à faire pour assurer le fonctionnement de la famille. Chacun des membres choisit les tâches qu'il s'engage à accomplir et signe un contrat. Les adolescents respectent davantage leurs engagements lorsqu'ils ont participé activement à la prise de décision et à la répartition des tâches », affirme la psychologue.

Lâcher du lest

Cette manière de fonctionner évitera peut-être les quelques tensions que pourrait exacerber cette situation de confinement. Pour maintenir un climat familial respirable, les parents devront, selon Evelyne Josse, inévitablement lâcher du lest :

« Habituellement, lorsqu'un conflit surgit, le jeune s'enferme dans sa chambre en criant et en claquant les portes ou quitte le foyer pour aller décompresser à la salle de sport ou avec ses amis. Le confinement réduit donc ses possibilités de décompression et son mode habituel de gestion des conflits. En conséquence, lorsqu'il éprouve de la tension, il explose. En situation de confinement, si les parents se montrent rigides et autoritaires vis-à-vis d'un ado avec lequel les relations sont déjà compliquées, ce sera inévitablement l'affrontement avec pour conséquence une rupture de la communication. »

Enfin, pour les détacher de leur précieux smartphone, il faudra là aussi maîtriser l'art de la formule. « J'ai trouvé un documentaire. Tu veux que je te passe le lien ? » sera probablement mieux reçu que « Au lieu de regarder des conneries sur ton téléphone, tu ferais bien de te cultiver ».