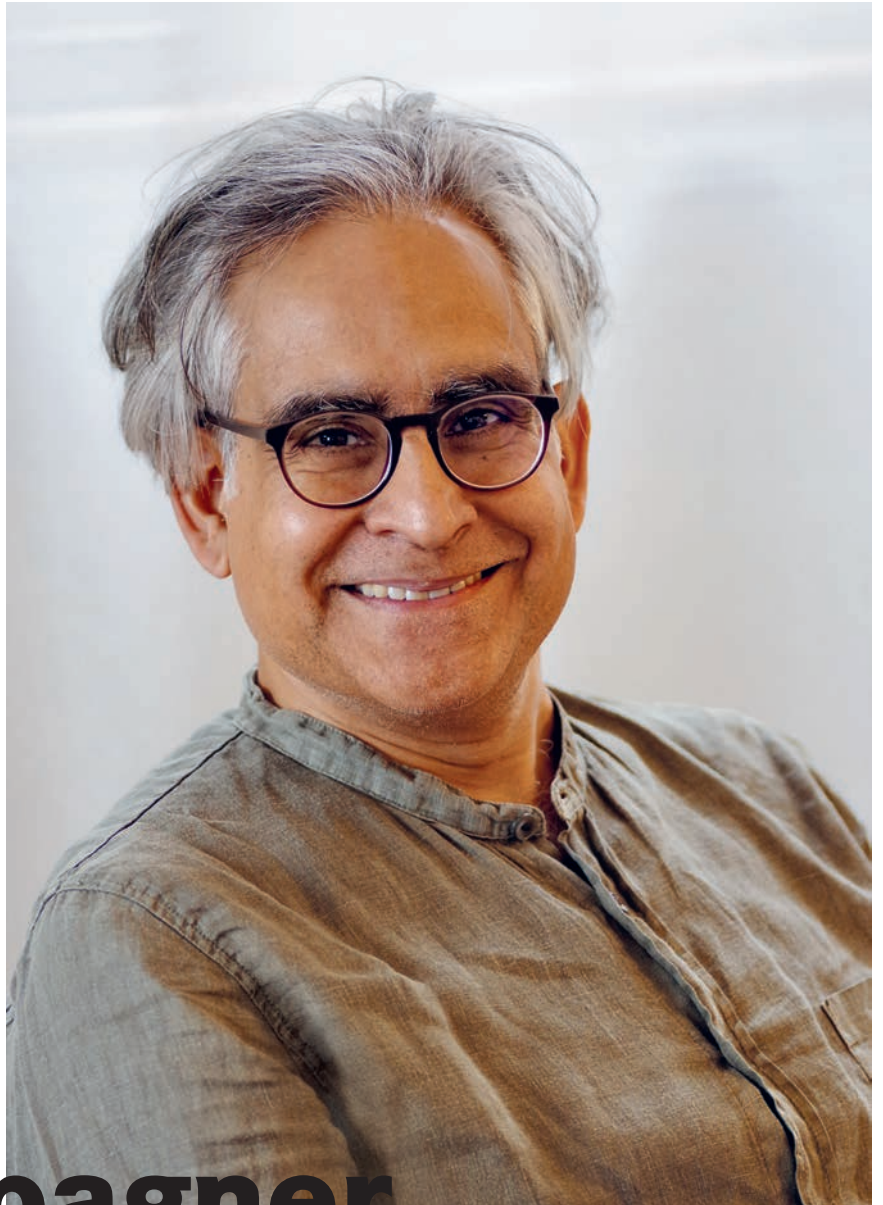
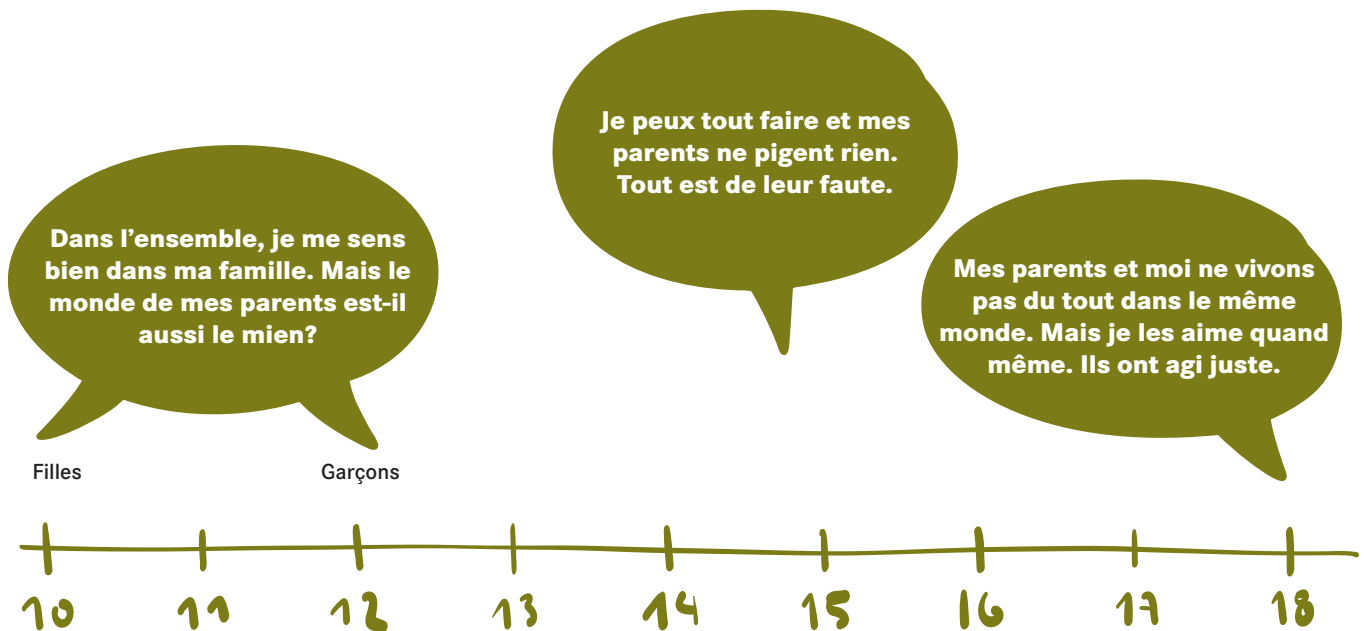




Accompagner à distance

Le retrait des enfants et la remise en question du monde de leurs parents fait partie du processus de croissance. Les parents qui restent néanmoins soudés à leurs enfants peuvent les accompagner durant cette période, même dans les phases difficiles: un entretien avec le Dr med. Sajiv Khanna.

Phases de développement dans l'adolescence



«Je sais pas, laisse-moi tranquille, je veux avoir la paix» sont des réponses que de nombreux parents d'adolescents ont déjà entendues. Quand les enfants commencent-ils à se détacher du nid et qu'est-ce qui caractérise cette phase?

Chez les filles, le début de l'adolescence commence souvent à dix ans, chez les garçons environ deux ans plus tard. Les enfants font des comparaisons et une distance émotionnelle s'installe. C'est important pour qu'ils apprennent à mieux se percevoir. L'enfant se retire davantage dans sa chambre et dort également plus. En effet, le développement

physique et mental nécessite beaucoup d'énergie.

Pourquoi les conflits avec les jeunes de 13 à 16 ans sont-ils les plus fréquents?

Durant cette phase appelée l'adolescence moyenne, les jeunes ont l'impression de pouvoir tout faire et que leurs parents ne comprennent rien du tout. Ils essaient des choses et échouent parfois. L'ambition alterne avec le doute de soi. Souvent, les jeunes sont très vulnérables à cette période et traversent des crises, notamment parce qu'ils ont le sentiment de ne rien savoir faire de bien ou de ne pas être à leur place. ▲

Dr. med. Sajiv Khanna

Sajiv Khanna est psychiatre et psychothérapeute spécialisé dans l'enfance et l'adolescence. Ses services vont des traitements pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes aux coachings pour les parents en passant par la supervision pour des spécialistes. Réfléchir en réseau et collaborer avec d'autres centres de soins lui tient à cœur. Il consulte à Wintertour et s'engage dans différents cercles de spécialistes. Le Dr. med. Sajiv Khanna est lui-même père de deux adolescentes.



Les adolescents qui vont mal n'ont pas tous besoin d'une thérapie.

Dr. med. Sajiv Khanna

Certains se distancient fortement de leurs parents, au point de les mépriser.

Quel est le rôle du cercle d'amis dans cette phase?

C'est un cadre dans lequel de nombreux jeunes peuvent discuter de leurs préoccupations. C'est pourquoi il est souvent difficile pour les parents de comprendre le comportement de leurs enfants à ce stade de la vie. Chez eux, les enfants ne racontent presque plus rien. Certains n'y parviennent pas non plus, car ils se sentent si vulnérables et rapidement remis en question. Les baisses d'humeur ne se produisent généralement qu'à la maison. Dans leur cercle d'amis, ils trouvent un nouveau champ d'action et ils peuvent s'exercer aux relations sociales ainsi qu'à de nouvelles manières de se comporter. De nombreuses

amitiés se nouent à cette période de la vie, qui resteront formatrices, tout comme la musique écoutée à ce moment-là.

À partir de quand la situation se détend-elle généralement?

À partir de 17 ou 18 ans, lorsque l'adolescence tardive commence. On se rend alors soudain compte que les jeunes font par eux-mêmes en sorte d'arriver à l'heure au travail ou à l'école et qu'ils accomplissent consciencieusement leurs tâches. C'est le moment où ils remettent en question leurs propres actions et deviennent vraiment des individus qui vivent selon leurs propres valeurs dans un environnement social. Ils ont alors compris que leurs idées sont différentes de celles de leurs parents, mais ils parviennent aussi à apprécier à nouveau des choses qu'ils rejetaient auparavant.

Et qu'en est-il des parents? Qu'est-ce qui les aide à garder leur calme et à rester eux-mêmes pendant ces phases?

La clé est de ne pas oublier son propre bien-être en tant que parent. Prévoyez une activité de loisirs, seul(e) ou entre amis un soir de semaine ou une excursion en couple le week-end. ●

Soyez à l'écoute de votre enfant

Tout comportement inhabituel à la puberté n'est pas forcément inquiétant. Mais que faire s'il y a des signes de troubles psychiques?

[www](#) ↗

Pour en savoir plus, consultez la suite de l'interview sur notre site web.