

## Quelques pistes pour communiquer avec les adolescents



### REFERENCE

- ✓ E. TATAR-GODDET, « Savoir communiquer avec les adolescents », Editions Retz, 2002



### QUELQUES REGLES DE COMMUNICATION

Lorsqu'un adolescent cherche à communiquer verbalement avec vous, il faut être attentif aux points suivants :

- ✓ Ecoutez-le avec attention et bienveillance. Laissez-le parler. Il est peut-être entrain de penser à voix haute, il attend simplement de vous un simple accompagnement et souhaite s'entendre et être entendu avant d'être guidé.
- ✓ Limitez vos réactions non verbales (intonations, attitudes, regards...) car l'adolescent vous regarde et peut s'arrêter de parler s'il perçoit sur votre visage une grande surprise, un agacement, du désintérêt...
- ✓ Ne juger ni trop rapidement, ni trop vivement ce qu'il dit. Ne vous moquez pas de lui. En particulier, s'il tient certains propos qui ne correspondent pas à vos opinions, vos normes de jugement ou qui vous paraissent ridicules.
- ✓ S'il vous demande votre avis, n'en profitez pas pour lui tenir un long discours. Exprimez vos opinions d'une manière nuancée.
- ✓ Ne l'obligez pas à partager immédiatement votre point de vue. Laissez le temps faire son œuvre. Ne dramatisez pas ses idées et convictions actuelles. Elles évolueront.

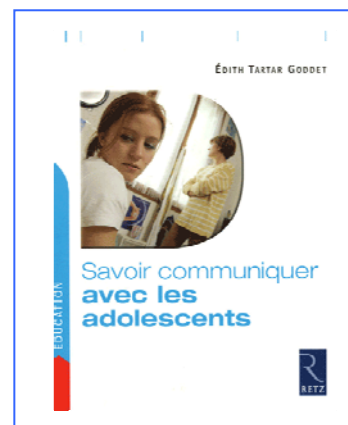
Lorsqu'un adolescent cherche à communiquer verbalement avec vous, il faut être attentif à ne pas ... :

- ✓ Oublier de le saluer lorsque vous vous adressez à lui pour la première fois de la journée. :
- ✓ Lui donner des ordres, crier, parler trop vite, montrer son agacement, être agressif (il risque de se laisser contaminer par les émotions qui vous habitent et qu'il perçoit derrière votre regard, débit verbal, gestes...).
- ✓ Ne pas écouter jusqu'au bout - réagir trop vite de manière émotionnelle ou moralisante.
- ✓ Exiger que vos demandes soient immédiatement suivies d'effets : laissez-lui la possibilité de vous dire spontanément « non », de discuter, de réfléchir et de choisir.
- ✓ Attendre qu'il reconnaisse verbalement que vous avez raison et qu'il a tort.



### REAGIR DEVANT DES ATTITUDES DEFENSIVES

- ✓ Apprenez à repérer les attitudes défensives des adolescents. Elles se cachent derrière les attitudes, conduites et paroles d'évitement excessives en regard de la situation vécue.



- ✓ Identifiez-les pour vous-même afin d'ajuster vos paroles et votre comportement.
- ✓ Respectez ses défenses. Ne les « tritillez » pas inutilement mais tenez-en compte avant de reprendre le cours de ce que vous êtes entrain de dire ou de faire.
- ✓ N'infantilisez pas. Vous pouvez dire par exemple : « Je vois bien que ce que je dis ou ce que je vous demande de faire ne vous intéresse pas, mais j'ai le devoir de le dire ou de le faire. Vous pouvez ne pas être d'accord, manquer d'intérêt... mais je vous demande de faire un effort pendant un certain temps ».

Il s'agit en effet d'amener l'adolescent, qui fonctionne selon la loi du « tout ou rien », vers une position plus nuancée pour faire tenir ensemble, sans exclure l'une d'entre elles, les positions contraires qui l'habitent :

- ✓ Intéressez-vous aux différents sens possibles de ces conduites : prenez le temps d'en parler avec d'autres personnes (collègues...) ;
- ✓ Essayez de percevoir le registre dans lequel s'inscrit ladite conduite. Si elle est défensive, cela signifie que l'adolescent ne peut pas s'adapter pour le moment à la situation. Il utilise son énergie pour se protéger car il n'arrive pas à gérer ce qu'il ressent. Ne bousculez alors pas trop vivement ces défenses.
- ✓ N'interprétez pas ces comportements dans le registre moral, affectif ou social.

Rappelez-vous que :

- ✓ La passivité, le manque d'intérêt sont peut-être des mécanismes de défense contre l'anxiété ;
- ✓ L'absence de désir d'apprendre peut signifier que l'adolescent préfère ne rien désirer du tout plutôt que de risquer ne pas voir ce désir satisfait.

Lorsqu'il refuse de communiquer :

- ✓ N'interprétez pas ses silences dans le registre moral : « il le fait exprès », « il se moque de moi »...
- ✓ Ne calquez pas votre attitude sur la sienne :
  - Continuez à communiquer avec lui : il vous entend, et vos paroles feront sans doute effet en lui, mais il ne le vous montrera pas forcément tout de suite.
  - N'en profitez pas pour parler à sa place.
- ✓ Maintenez le lien verbal entre lui et vous. Dites-lui avec bienveillance et sous forme interrogative ce que vous voyez, ce que vous savez et ce que vous comprenez de lui (Est-ce que tu es entrain de ... ?).
- ✓ Tolère-le tel qu'il est :
  - Ne l'obligez pas à répondre à vos questions coûte que coûte.
  - Stimulez sa parole intérieure en le questionnant, et encouragez-le à se répondre intérieurement à lui-même.



## REPRESENTATIONS SOCIALES DE L'AUTORITE POUR UN ADOLESCENT

La personne qui fait autorité sur les adolescents est idéalement :

- respectueuse des jeunes, à leur écoute, attentive ;
- fixe les limites claires et explicites auxquelles elle se soumet elle-même ;
- se montre capable de fermeté, tout en étant juste dans ses décisions ;
- ne se laisse pas déstabiliser par les comportements provocateurs ;
- sait sanctionner sans humilier ;
- est fiable, compétente, intéressante sur le plan professionnel ;

- se montre capable de s'adapter aux adolescents, d'ajuster ses exigences.

Les représentations de l'autorité sont assez proches des représentations que les adolescents se font des adultes : des personnes qui acceptent l'opposition, la confrontation, sans être démolies et sans devenir violentes en retour. L'adulte n'est, à leurs yeux, ni inconsistant, inexistant ou malléable, ni trop accessible, rigide ou dur.

Enfin il ne faut pas attendre que les adolescents reconnaissent et remercient les adultes de l'autorité qui se dégage de leur personne. Certains fonctionnent de manière paradoxale : ils jubilent de « faire ce qu'ils veulent » de telle ou telle personne et, dans le même temps, ressentent à son égard un profond mépris.



## AIDER L'ADOLESCENT A AVOIR CONFIANCE EN LUI

- ✓ Intéressez-vous à ce qu'il dit, à ce qu'il fait, sans porter de jugement de valeur ;
- ✓ Valorisez-le dès qu'il fait un progrès, qu'il a réussi quelque chose ou fait l'effort d'améliorer son comportement (scolaire, social, relationnel...). Précisez-lui (et essayez de vous en convaincre) que l'appréciation que vous portez sur lui concerne l'acte qu'il accomplit (attitude, conduite, parole, travail...) et non sa personne. Jugez-le sur ce qu'il fait, pas sur ce qu'il est.
- ✓ Adaptez vos exigences à ses possibilités. Ne vous montrez pas constamment insatisfait.
- ✓ Lorsque vous avez quelque chose à lui dire, exprimez-le toujours clairement, calmement et en paroles. Ne pensez pas, par exemple, que le jeune comprendra de lui-même que son attitude n'est pas conforme aux règles de la politesse si vous ne lui dites pas explicitement.
- ✓ Essayez d'accompagner un adolescent particulièrement fragilisé par des difficultés successives à croire à nouveau en lui-même.

S'il est habitué à ses nombreux échecs, en adoptant des attitudes défensives (« Ça ne m'intéresse pas, ça ne sert à rien, ce n'est pas la peine d'essayer, je n'y arriverai pas, je suis foutu... »), il ne se risquera pas, sans résistances, à vous faire confiance et à tenter de nouveaux essais.

S'il a peur d'un nouvel échec, il peut être aussi paniqué par la réussite, en particulier quand il ne l'a jamais rencontré.



## COMMENT TOLERER LES CRITIQUES

- ✓ Observez votre trouble quand un adolescent nous fait une critique et la manière dont vous le gérez :
  - Réfléchissez sur vos réactions pour, dans un second temps, en modifier les effets ;
  - Ne montrez pas votre trouble à l'adolescent ; contrôlez vos réactions émotionnelles ;
  - Acceptez la critique lorsqu'elle est pertinente : elle peut vous aider à mieux vous connaître vous-même.
- ✓ Acceptez-vous tel que vous êtes avec vos qualités et vos défauts, vos capacités et vos inaptitudes :
  - Reconnaissez vos erreurs ainsi que vos limites ; cessez de vous reprocher vos échecs, vos difficultés ; tolérez ce que vous n'aimez pas en vous-même ;
  - Faites le deuil d'un idéal de perfection : l'adulte parfait n'existe pas.



## REAGIR DANS LE CADRE SCOLAIRE

COMPRENDRE	AGIR
Attitude d' <u>opposition</u> (dire « non »)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Acceptez cette opposition</u> et nommez-la : « Je vois que vous n'avez pas envie de travailler » ;</li> <li>• <u>Reconnaissez cette opposition comme légitime</u> : « C'est votre liberté de ne pas avoir envie de travailler », mais cette liberté est inadéquate à l'école : « Vous êtes là pour apprendre, je suis là pour vous transmettre des savoirs... » ;</li> <li>• <u>Conviez-les à mettre en tension leur désir et l'exigence scolaire</u> : « Je vous demande de faire momentanément un effort, alors que vous avez envie de faire autre chose ».</li> </ul>
Attitude <u>conformiste</u> à l'égard de la culture adolescente (se différencier des adultes en s'identifiant au groupe ou à un pair - ne pas jouer le jeu scolaire)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Acceptez la culture adolescente</u> et identifiez-en les différents aspects ;</li> <li>• <u>Apprenez-leur à résister aux pressions sociales</u>.</li> </ul>
Le « <u>test</u> » de l'adulte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Ne vous laissez pas déstabiliser par les épreuves</u> qu'ils cherchent à vous imposer ;</li> <li>• <u>Tentez de ne pas réagir de façon trop émotionnelle</u> dans le rapport de force (« Je vous interdits de me parler comme ça ») ou de manière trop rigide ;</li> <li>• <u>Réagissez devant le groupe avec humour</u>, aidez les adolescents à réfléchir sur ce qu'ils disent ou font, sans leur faire la morale tout de suite ;</li> <li>• <u>Reprenez ensuite l'événement</u> avec l'auteur des faits, dans le cadre d'une relation individualisée.</li> </ul>



## LA RELATION AVEC UN AUTRE ADULTE AU SUJET D'UN ELEVE

- ✓ Lorsqu'un de vos élèves est perçu d'une manière dévalorisée par un adulte (parent, professeur...), prenez le temps d'observer et d'écouter avant de réagir : Comment est-il perçu par d'autres adultes ? par ses amis ? Comment interprétez-vous cette relation ? Se conforme-t-il ou non aux images que les adultes véhiculent sur lui ?
- ✓ Si vous-êtes vous-même en conflit avec lui, ou s'il se rend insupportable, listez à la fois les reproches que vous avez à lui faire et ses aspects valorisants (qualités, capacités, intérêts...) pour vous construire une image de lui qui soit moins excessive et plus positive. Contrôlez vos réactions spontanées à son égard quand elles sont négatives.
- ✓ Si vous écoutez des parents qui tiennent un discours dévalorisant sur leur adolescent :
  - Mettez-vous en position d'écoute sans manifester de réaction ;
  - Ne prenez pas position pour ou contre le jeune ;
  - Faites-leur entrevoir les autres aspects de leur fils ou de leur fille ;
  - Recentrez le débat sur l'adolescent lorsque les parents vous parlent soit d'eux-mêmes au même âge, soit de sa sœur ou de son frère, dont la réussite serait plus valorisante pour eux ;
  - Essayez d'inscrire ces parents dans une image future de leur adolescent, meilleure que celle qu'ils ont aujourd'hui.