

ADOLESCENCE

C'est une période mouvementée, mais aussi une période clé où les jeunes développent leur identité. Nos conseils aux parents pour les accompagner.

L'adolescence s'apparente à une zone de turbulences. Les hormones sèment la zizanie. Le corps se transforme. L'esprit se développe. Bien que mouvementée, l'adolescence est une période clé où les jeunes prennent leur envol et développent leur identité. Ils posent les bases pour devenir les adultes de demain. Les questions fusent dans leur tête, les doutes aussi. Les ados sont attentifs au regard des autres, aux normes sociales. Ils veulent se fondre dans la masse, tout en se démarquant... Tout n'est pas simple. Une campagne de prévention autour de la santé psychique des jeunes, qui vient tout juste de démarrer, les invite à oser parler. Elle est portée par les cantons romands, la Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique et Promotion Santé Suisse. Des petites bandes dessinées mettent en scène certaines préoccupations des jeunes. Elles sont diffusées sur les réseaux sociaux et sur



“La vie sociale virtuelle des ados est très forte. Elle a pris une importance considérable.”

JULIEN REY,
ÉDUCATEUR DE RUE AU CENTRE RLC DE LA VILLE DE SION

les sites internet ciao.ch et santepsy.ch. C'est important de partager ce qui va bien, mais aussi ses difficultés, d'au-



LES PARENTS PEUVENT

- Offrir une écoute bienveillante au jeune, sans le juger
- S'intéresser à l'adolescent, à ses centres d'intérêt
- Ne pas minimiser ses difficultés
- Prendre contact avec un professionnel si les difficultés sont trop importantes

Aider les ados à se sentir bien dans leur peau

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH

tant plus à l'heure où tout un chacun affiche le meilleur de soi-même sur les réseaux sociaux. Les jeunes devraient pouvoir se confier sans tabou, ni filtre à leurs amis et, en retour, leur offrir une oreille attentive. Parfois, les adolescents préfèrent parler de leurs difficultés à un adulte, soit dans le cadre familial, soit en dehors. Notons toutefois que les parents n'ont pas forcément un capital sympathie illimité auprès de leur ado...

Le rôle des parents

«C'est un âge où les jeunes se rendent compte que leurs parents ne détiennent pas la vérité absolue alors que jusque-là, ils se laissaient guider. Ils remettent en question l'ordre

établi», explique le Dr Boris Guignet, médecin-chef de service au service de pédopsychiatrie au Centre hospitalier du Valais romand. Reste que dans tout ce cheminement, les parents ont un rôle important à jouer. «Pour traverser cette période mouvementée, les adolescents ont besoin d'avoir des outils solides. Ces outils se développent déjà pendant l'enfance», note Boris Guignet. «Actuellement, nous vivons dans une société où l'enfant est placé au centre de toutes les attentions. Nous sommes très attentifs à son bien-être. C'est bien, mais il faut aussi savoir faire preuve de souplesse et laisser l'enfant faire ses expériences, tout en définissant clairement les règles du jeu. Cela va lui

permettre de travailler sa confiance en lui», continue Boris Guignet. Un enfant a besoin de s'ennuyer, de trouver un projet, de se donner les moyens de le réaliser. Il voit qu'il peut trouver les solutions par lui-même et peut se rendre compte de ses capacités. Autant de ressources qu'il pourra mobiliser tout au long de sa vie pour gérer différents types de situations. «L'utilisation des écrans court-circuite un peu ce schéma. Elle permet de stimuler rapidement la zone de plaisir, sans produire d'efforts. Arrivés à l'adolescence, les jeunes se retrouvent un peu désarmés. Ils ne savent pas comment réagir, comment mobiliser leurs ressources pour faire face aux difficultés», analyse le Dr Guignet. «Pour lui, le lien est très important car il donne du sens à l'existence. Il rassure en nourrissant la confiance en soi et en l'autre», ajoute Boris Guignet. «Les activités extrascolaires sont notamment un joli moyen de socialiser, de créer des liens d'amitié», ajoute-t-il.

Une vie sociale virtuelle

Cela dit, arrivé à la période fatidique de l'adolescence, les écrans deviennent quasiment incontournables. «La vie sociale virtuelle des ados est très forte. Elle a pris une importance considérable. Si bien que lorsqu'ils

sont privés de natel, ces jeunes sont aussi privés de leur vie sociale», relève Julien Rey, éducateur de rue au centre RLC à Sion. Il rencontre les jeunes en ville, dans les lieux publics, les différents quartiers, mais aussi dans les écoles où il fait de la prévention. Pour lui, une bonne gestion des écrans, est capitale. «J'aime bien faire des analogies avec la vie réelle. L'internet, c'est un peu comme la ville de New York. Il y a différents quartiers. Broadway permet d'aller voir des spectacles, d'écouter de la musique. C'est super. En revanche, il y a aussi le quartier des narco-trafiquants... Est-ce que vous laisseriez votre enfant ou votre ado se balader seul à New York? Pour l'internet, c'est pareil», image-t-il. «En trois clics, ils se retrouvent confrontés à des images choquantes, à des sites pornographiques. Ces images laissent des traces. En plus, elles leur donnent une vision biaisée de la sexualité. Avant 13 ans au minimum, il ne faut pas les laisser aller seul sur l'internet», met en garde Julien Rey. Il recommande aux parents de ne pas donner un téléphone portable à des enfants trop jeunes. Il conseille aussi de fixer des règles et un temps d'utilisation. «Le dialogue est essentiel. Il faut expliquer les décisions prises et leur fondement au jeune», termine-t-il.

LE CONSEIL PRÉVENTION DE LA LIGUE VALAISANNE CONTRE LE CANCER



Limiter sa consommation d'alcool

On estime que 4 à 8% des cancers sont liés à l'alcool. Avec le tabac et le surpoids, l'alcool fait partie des principaux facteurs de risque de cancer, informe la Ligue valaisanne contre le cancer à l'occasion de son 60e anniversaire. Même consommé en faible quantité, l'alcool augmente le risque de cancers de la bouche, du larynx, de l'œsophage, du foie, de l'intestin et du sein. Plus la quantité consommée est importante, plus ce risque augmente. Peu importe le type d'alcool... Vin, bière ou spiritueux ont tous le même impact sur notre santé. Une consommation régulière peut conduire à la dépendance, endommager des organes et provoquer un cancer. Pour réduire son risque de cancer, il est conseillé de consommer de l'alcool avec parcimonie. Mieux vaut renoncer au tabac et opter pour une alimentation équilibrée et pratiquer régulièrement une activité physique pour préserver sa santé.

Plus d'infos sur:

www.lvcc.ch
ou sur le site du Code européen contre le cancer.

EN BREF

JEU EXCESSIF Sensibiliser le grand public



Jeu excessif: nous avons tous à y perdre.

Les jeux d'argent font rêver nombre d'entre nous. La perspective de devenir riche en ayant gratté un billet ou en ayant trouvé les bons numéros au loto nous réjouit. Pourtant, dans les faits, les chances de gagner sont faibles. Un stand de prévention du jeu excessif et de l'endettement viendra parler de cette problématique au grand public à l'occasion du «Comptoir 180°» qui se tient au CERM de Martigny du 2 au 5 mai. Les visiteurs pourront tenter leur chance sur un mur de grattage géant où les chances de gagner sont de 1%. Le stand est tenu par Promotion Santé Valais et Caritas Valais.

PARENTS

Rester à l'écoute de son ado

«L'adolescent a besoin de se sentir écouté, mais il a peur d'être jugé. L'adulte peut lui offrir une oreille attentive et accueillir les sentiments du jeune sans jugement», conseille le Dr Boris Guignet, pédopsychiatre. «Il vaut mieux éviter le face-à-face. Vous pouvez vous mettre à côté et prendre le jeune par l'épaule, par exemple. Les trajets en voiture sont aussi propices à la discussion», ajoute-t-il. «Je trouve important également de s'intéresser au jeune, à ce qu'il aime, à ce qu'il regarde sur l'internet, à ses jeux vidéos préférés, à ce qu'il ressent. On peut même pousser jusqu'à

jouer avec eux aux jeux vidéos», continue Julien Rey, éducateur de rue. Il invite les adultes à ne pas minimiser les soucis des ados, mais plutôt à les prendre au sérieux. «Si les parents sont inquiets, ils peuvent, dans un premier temps, en parler avec leurs proches ou avec d'autres parents. Si malgré cela, les inquiétudes persistent, ils peuvent s'adresser à un professionnel (pédiatre, médiateur scolaire, éducateur de rue, pédopsychiatre, centre SIPE) pour consolider leur rôle de parents et se positionner par rapport aux besoins de leur enfant», termine le Dr Guignet.