

# «Un adolescent, c'est l'équivalent d'une bonne psychothérapie pour les parents»

Et si la crise des enfants était aussi celle des parents? Dans «Parents d'adolescents: une crise peut en cacher une autre» le psychologue genevois Nino Rizzo se penche sur le cas de ces grands oubliés que sont le père et la mère.

## Bio express

Nino Rizzo est né le 30 juillet 1950 en Sicile. Il a grandi au pied de l'Etna «avec la fascination et l'angoisse des éruptions». Il débarque à Genève en 1971, «dans cet endroit calme, sans tremblements de terre et sans éruptions», pour y effectuer ses études de psychologie et ne plus en repartir. Psychologue, psychothérapeute et psychanalyste, il a notamment œuvré comme animateur psychosocial auprès d'adolescents et de jeunes toxicomanes. Il a également été en charge pendant plusieurs années du secteur adolescent à l'Ecole des parents de Genève. Il est aujourd'hui directeur clinique et responsable du secteur adolescence à Espace Adoption tout en poursuivant sa clinique privée avec adolescents et... ex-adolescents de tout âge.



## De quoi parle-t-on?

Les parents d'adolescents en crise de puberté sont sous la loupe du psychologue et psychothérapeute Nino Rizzo.

Parent d'adolescent, voilà un job qui n'est pas de tout repos!

Loin de là. C'est même peut-être le job le plus difficile. Être parent n'est déjà pas facile en soi, mais parent d'adolescent, c'est vraiment le pic!

C'est plus difficile aujourd'hui?

Sans doute. Les repères ont changé à une vitesse inégalée et, pour beaucoup, accompagner leur enfant dans un monde qu'ils ne comprennent plus, ou moins bien, se révèle difficile. De plus, la famille s'étant réduite à un format nucléaire – quand les parents sont encore ensemble – le réseau de protection que constituait la famille élargie a disparu. Les parents se retrouvent seuls et souvent très démunis.

Ils sont donc les grands oubliés de la crise d'adolescence?

Oui, ils sont même plus largement les grands oubliés de la psychothérapie. On s'occupe de plus en plus des enfants, des bébés, de périnatalité... Et au milieu de tout ça, les parents sont laissés de côté, comme si leur rôle allait de soi, alors qu'en réalité il va de moins en moins de soi.

Être parent d'ado, cela ne va-t-il pas de pair avec le sentiment d'être perdu?

Certainement, mais je crois qu'il est important d'écouter ces parents. Ce matin encore, j'ai reçu un couple venu me parler de leur fille préadolescente. Le père et la mère se posaient des questions au sujet de l'autorité, des sorties et des médias sociaux. La plupart du temps, il n'y a pas besoin de rencontrer l'enfant, car le problème vient au fond des parents, de leur manque de repères: il suffit de les aider à les retrouver.

L'étape dite de «l'âge bête» est nécessaire. C'est plutôt l'absence de crise qui est inquiétante.»



«Tout adolescent a besoin à un moment donné de vivre la colère, le rejet et la haine.»

## Que pensez-vous de ?

### Françoise Dolto

«C'est une sacrée bonne femme. Elle m'évoque le courage. Celui d'aller se replonger dans la tête et la peau d'un adolescent, tout en restant lucidement adulte, dans ce monde fantasmagique apparemment insensé qu'est celui de l'enfance et l'adolescence. Lorsqu'un adulte réussit cela, il peut en retirer et dire des choses merveilleuses.»

### Justin Bieber

«Il illustre le cas de ces enfants stars lancés trop tôt dans un monde qui ne leur est pas destiné. On les détruit.»

### Les prisons pour mineurs

«Certains adolescents ont cassé tous les cadres familiaux et institutionnels. Souvent, ils demandent eux-mêmes à être mis dans de telles institutions, car ils se rendent compte qu'ils sont à la recherche d'un cadre et d'une structure que la société n'arrive plus à leur offrir. Aujourd'hui, on se retrouve de plus en plus face à des mineurs qui ont grandi sans réelles limites et sans accompagnement. Dans ces cas-là, un cadrage disciplinaire peut être utile, à condition qu'un travail thérapeutique intense soit effectué parallèlement.»

### Que vous disent-ils ?

Quand ils se questionnent au sujet de leur enfant, les parents viennent assez vite à l'idéalisation de leur propre adolescence avec l'idée que «c'était mieux avant». Inévitablement, on passe par là, mais l'important est d'en sortir et cela n'est pas toujours possible de se poser les bonnes questions, de sortir de l'idéalisation qu'elle soit positive ou négative. C'est là-dessus que tout parent doit travailler: mettre de côté, dans une certaine mesure, son vécu pour laisser la place à son enfant, à ce qu'il est en train de vivre, et réaliser que ses réactions sont souvent le reflet de sa propre expérience.

Vous parlez de crise, on a pourtant du mal à imaginer des parents envoyant valser leurs enfants... Quels sont donc les symptômes ?

La crise du milieu de vie, ou du mitan comme on l'appelle, comporte des changements aussi bien physiques – ménopause pour la femme, andropause pour l'homme – que parfois professionnels – certains font la douloureuse expérience du chômage. Mais c'est surtout à cette époque que le couple parental est souvent mis à mal: les parents se retrouvent avec des enfants qui souvent ne veulent plus partir en vacances avec eux et s'éloignent progressivement. Le couple se trouve alors confronté à la délicate question: «Et nous deux, qu'est-ce qu'on fait?» Tout cela n'est pas facile à entendre au moment où son fils ou sa fille est sur le point de se lancer dans la vie alors que, de son côté, l'heure est à un certain renoncement. Les parents d'adolescents ont besoin d'aide, surtout lorsqu'ils entrent dans une crise ouverte.

Doivent-ils parler de leur mal-être à leur enfant ?

Je pense qu'il est bon pour l'adolescent que les parents lui laissent entrevoir leur crise du mitan, en y mettant les formes, et sans lui demander de porter leur tristesse.

Au final, se focaliser sur la crise de son enfant est un moyen d'échapper à sa propre remise en question...

C'est en effet un jeu auquel nous sommes tous tentés de jouer, aussi bien dans la relation parent-enfant que dans la relation de couple: se cacher derrière les difficultés de l'autre.

Faire le deuil d'une merveilleuse histoire d'amour vécue avec son enfant et qui n'est plus possible, comme vous l'écrivez, c'est terrible pour un père ou une mère.

C'est terrible, mais tout parent est obligé de passer par là. Les enfants ont le

droit d'être déprimés, révoltés, de leur faire des reproches, même si les parents ont fait de leur mieux. Cette étape dite de «l'âge bête» est nécessaire. C'est plutôt l'absence de crise qui est inquiétante.

Mais tout parent n'est pas forcément armé pour vivre le rejet de son enfant.

Certes, mais c'est une occasion de croissance pour les parents, car en revivant, à travers leurs enfants, des expériences parfois mal vécues de leur propre adolescence, ils ont la possibilité de revisiter leur histoire, de la comprendre et d'évoluer. Au final: un enfant adolescent, c'est l'équivalent d'une bonne psychothérapie pour les parents!

Dans votre livre, vous évoquez plusieurs cas, dont celui de cette mère divorcée dont la fille de 16 ans lui reproche de la surveiller en permanence. Où se situe la limite ?

L'important est de rester à sa place de parent. L'adolescent est très content de partager pour autant que son père ou sa mère ne se montrent pas intrusifs. Tout adolescent a besoin à un moment donné de vivre la colère, le rejet et la haine, et le meilleur laboratoire pour exprimer ces sentiments violents, c'est la famille.

Et dans le cas d'une adoption, les parents se trouvent-ils davantage démunis ?

La configuration est différente. Ces enfants ont été marqués par l'abandon et l'arrivée de l'adolescence marque pour eux une nouvelle séparation. Une foule de questions se heurte dans leur tête: «Vais-je pouvoir grandir tout en m'opposant à mes parents», «vont-ils encore m'aimer?» Cette fragilité se retrouve autant du côté des enfants adoptés que des parents adoptifs. Ces derniers ont d'ailleurs dû affronter des années de démarches administratives avant d'avoir leur enfant et ont tellement donné qu'ils pensent qu'après tout cela, tout se passera bien. Eh bien non, les enfants adoptés sont, en tout cas, comme tous les enfants et passent aussi par cette crise.

Parents et enfants adoptifs finissent donc toujours par se retrouver ?

J'en suis convaincu. Je n'ai jamais rencontré de cas démontrant le contraire. Souvent, le lien entre enfants adoptés et parents adoptifs prend plus de valeur une fois la crise d'adolescence passée. Le lien ne rompt pas, il se transforme.

Entretien: Viviane Menétrey

«Parents d'adolescents: une crise peut en cacher une autre», Nino Rizzo, Ed. Médecine & Hygiène. En vente sur [www.exlibris.ch](http://www.exlibris.ch)