

# Scolarité

## AIDEZ VOTRE ADO A TRAVAILLER COOL

La rentrée est passée. Alors que s'installe leur « rythme de croisière », collégiens et lycéens ont plus encore besoin de l'attention de leurs parents. Alimentation, coups de stress, horaires, mauvaises notes, donnez-leur un coup de pouce en gardant la bonne distance.

« Télévision + ordinateur + console » : pour l'ensemble on limite à une ou deux heures par jour, et pas après 22 heures. « Bien sûr, précise le psychiatre Daniel Marcelli, l'ado va tricher un peu. Il va s'arranger pour avoir le temps de faire ses devoirs et regarder la télé. S'il passe son temps devant, on la supprime de la maison, mais on ne la met pas sous verrou: ce serait la faillite de l'autorité. » Et le début des disputes pour avoir la clé...

**Veillez à ne pas inverser les rôles: les parents commandent, les ados obéissent.** Tout accepter de ses enfants, ce n'est pas les aider.

### IMPOSEZ VOTRE AUTORITE

Bercés dans l'illusion qu'ils sont les maîtres, ils risquent ensuite de ne pas supporter les premières frustrations de la vie d'adulte, de

PAR CÉCILE GUÉRET

ne pas tolérer que la société ne se plie pas à leurs volontés. Imposez les exigences qui vous tiennent à cœur - ne pas fumer dans la maison, rentrer avant minuit... - et n'y renoncez pas, sinon c'est l'escalade. « Quand l'ado est opposant, ajoute Daniel Marcelli, la grande difficulté est de ne pas s'énerver. Pour ne pas entrer dans une relation négative, on reste un peu chacun de son côté et on en reparle plus tard. » Si le conflit perdure, n'hésitez pas à faire intervenir un tiers (ami, parrain, psy...) pour essayer de le désamorcer.

**Essayez de ne pas vous focaliser sur les bulletins,** de vous intéresser aussi au contenu de l'apprentissage: demandez-lui de vous raconter ce qu'il apprend,

### PARLEZ D'AUTRE CHOSE

posez-lui des questions, évoquez vos propres souvenirs, cela l'aidera à reformuler ses acquis, à structurer son propos, voire à défendre son point de vue.

Et puis, « parler de scolarité, c'est bien, mais ça ne doit pas être le seul sujet de conversation », insiste Daniel Marcelli. Au quotidien, on manque souvent de moments d'intimité avec son ado. Proposez-lui un déjeuner à deux de temps en temps, voire un week-end, sans évoquer l'école. C'est dans ces moments de « relâche » qu'il se confiera le plus.

**Acceptez de ne plus choisir ses chemises... sans tout laisser passer.** Les codes vestimentaires sont une façon de marquer son identité, de se faire admettre par le groupe. Les filles peuvent vouloir se maquiller un peu, pas se déguiser en voiture volée. Apprenez-leur qu'aller en cours avec les cheveux sales ou une jupe trop courte risque de les desservir en donnant d'eux une mauvaise image. Et n'entrez pas dans un jeu de culpabilité: avoir la « bonne » paire de baskets, d'accord. En vouloir trois de couleurs différentes, c'est un caprice.

### LAISSEZ-LE S'AFFIRMER



« Souvent, les ados traversent un moment de fléchissement scolaire vers la troisième ou la seconde, analyse Daniel Marcelli. Ils ne travaillent plus pour faire plaisir aux parents et se posent des questions sur l'utilité immédiate de ce qu'ils apprennent. Ils cherchent aussi à connaître leur valeur brute, c'est-à-dire les notes qu'ils obtiennent en ne faisant rien. » Ne vous inquiétez pas, cela peut être transitoire. Maintenez la pression, tout en essayant de lui faire comprendre qu'il est responsable de ses notes, et n'hésitez pas à rencontrer le professeur principal.

### MAUVAISES NOTES: NE PANIQUEZ PAS!

**Ne le harcelez pas tous les jours avec son travail scolaire** et attendez la fin de la semaine pour faire un point avec lui. « C'est le dur métier de parents d'adolescent de se retenir de tout contrôler, tout en imposant des règles », reprend Daniel Marcelli. Une nécessité pour que le jeune apprenne à devenir autonome et à organiser son temps. Ainsi, il se sentira accompagné et soutenu dans sa motivation, sans être fliqué. A 16 ans, on pense que travailler est une soumission aux adultes. En le laissant tranquille, il s'appropriera sa scolarité et s'y investira plus. A vous ensuite de veiller à ce qu'il ait de bonnes conditions de travail: ne pas partir tous les week-

### DEVOIRS: LAISSEZ-LE ÊTRE AUTONOME

Hebdomadaire T.M. : 624 855 C : 01 41 34 60 00 L.M. : 4 206 000  
JEUDI 25 SEPTEMBRE 2008  
PARIS MATCH



ends sans prévoir de moment pour les devoirs, lui réserver un espace isolé et être disponible s'il a besoin d'aide.

« **Bien manger donne l'énergie pour travailler être bien dans son corps et de bonne humeur** », assène Brigitte Danchin, nutritionniste. On commence par un petit déjeuner complet: des tartines et un yaourt, ou des céréales avec du lait, et un fruit (frais, en compote ou en jus). Contre la chute de glycémie vers 11 heures, proposez-lui d'emporter une compote. Eventuellement une barre de céréales les jours de gym, mais pas de barre chocolatée. Pour le déjeuner, on évite la «junk food» (pizzas, kebabs, hamburgers...)!

**HABITUEZ-LE  
A BIEN SE  
NOURRIR**

L'idéal est d'avoir habitué votre ado, à la maison, à manger des légumes verts, des féculents et des protéines. Pour le goûter, du pain et du chocolat, surtout pas de sodas ni de gâteaux industriels pleins de gras et de sucre. Au dîner, on se retrouve tous ensemble autour d'un repas équilibré.

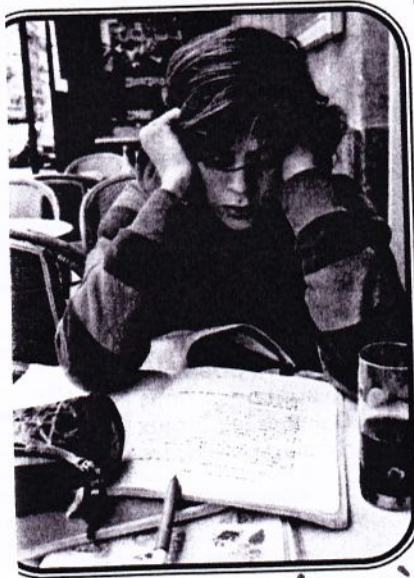
**Dormir est essentiel pour avoir du tonus, mais aussi pour grandir.**

Le corps sécrète l'hormone de croissance la nuit. Quand on manque de sommeil, comme 70% des ados en semaine (\*), on a du mal à assimiler les connaissances et à organiser ses idées.

On est plus irritable, voire triste et négatif. Habituez-le à des horaires réguliers et aménagez-lui un nid douillet, obscur, silencieux et pas trop chaud (19 °C idéalement).

**OFFREZ-LUI UN  
BON SOMMEIL**

Un dîner léger, une tisane ou un lait chaud une heure et demie avant le coucher, de la musique douce ou un bon livre pour se relaxer. On bannit sodas, télé, jeux vidéo et toute activité stimulante.



**REPEREZ L'EXCÈS  
DE STRESS**

**L'adolescence est une période angoissante:** le corps et l'image que l'on a de soi changent, les relations avec les parents évoluent, on cherche sa place dans la société, et l'école demande plus de performances. « S'il a des troubles du sommeil, de l'alimentation, des maux de tête, de ventre, des problèmes dermatologiques; s'il est irritable, intolérant, tout en se sentant incompris, cela peut venir d'une souffrance due au stress », avertit Gisèle

George, pédopsychiatre. Élément moteur en temps normal, il peut alors devenir épuisant. Pour aider votre ado à se calmer, conseillez-

lui de se concentrer sur sa respiration quand l'angoisse monte, et de lâcher prise en s'autorisant des moments de détente.

**Faire du sport, à l'école ou en club, c'est bon pour le moral, pour la sociabilité, pour le sommeil et pour le corps.** Mais attention, pas de surenchère

**PROPOSEZ-LUI SPORT  
ET PARESSE**

d'activité! L'ennui aussi est nécessaire à la formation psychique des ados: laissez-

les profiter de ces moments gratuits qui ne servent à rien d'autre qu'à ne rien faire. Ce sont d'indispensables moments de créativité et de liberté. Alors, on les laisse buller sans les culpabiliser. ■

(\*) Étude Sofres-Institut du sommeil et de la vigilance, 2005. A lire : « Ados, galères, complexes et prises de tête », de Daniel Marcelli et Guillemette de La Borie-Munier, éd. Albin Michel. « La confiance en soi de votre enfant », de Gisèle George, éd. Odile Jacob et « Ces enfants malades du stress », de Gisèle George, éd. Anne Carrière. « Bien dans mon assiette », de Brigitte Danchin, éd. Plon.