



SERIE 4

Comprensió audivia

ENTRETIEN AVEC LE PSYCHOTHÉRAPEUTE LAURENT BRICOUT

- Pourquoi la plupart des adolescents n'ont pas confiance en eux ?
- L'adolescence est un âge où l'on a un pied dans l'enfance, et où l'on essaie de poser l'autre pied dans l'âge adulte. C'est un moment très compliqué. Il faut à la fois se séparer et construire ses propres valeurs. Cette grande angoisse bouleverse l'estime de soi.
- Est-ce qu'il est normal de manquer de confiance en soi au point de ne pas s'aimer ?
- Je crois que c'est assez fréquent. On a tous l'impression que les autres ont plus confiance en eux et s'aiment davantage. On a tous, dans notre entourage, des gens très sûrs d'eux, des espèces de leaders « populaires », dans le langage adolescent.
- Comment apprendre à s'aimer, et avoir davantage confiance en soi ?
- Il n'y a pas de solution miracle. Mais je crois que ce qui ne marche pas trop mal, c'est d'expérimenter, c'est d'oser. Oser aller vers les nouveautés, ce qui fait plaisir, les choses importantes : un métier, des relations, un compagnonnage...
- Comment s'affirmer sans agressivité ?
- C'est une belle question, importante ! Il est préférable de parler de soi, pas de l'autre. Par exemple, quand tu évoques tes émotions, tu vas le faire sans mettre l'autre en cause. Si quelqu'un te refuse quelque chose ou te fait un reproche, tu peux l'insulter, le menacer, mais le ton va monter... Tandis que si tu lui dis simplement : « *Tu m'as fait mal* », tu parles juste de toi. Tu n'agresses pas l'autre.
- Que faire en classe pour avoir confiance en soi en cas de contrôle oral ou écrit, quand on a peur de se tromper ou des moqueries ?
- Encore une fois, il faut oser ! Il n'y a pas 36 méthodes. Les moqueries, si tu n'y réponds pas, elles passent.
- Pourquoi est-ce que le regard des autres est si important à l'adolescence ?
- Il est important toute la vie ! L'homme préhistorique ne pouvait pas vivre seul : dans un environnement aussi difficile, s'il restait en dehors du groupe, il mourait jeune. Il lui fallait toujours se comparer aux autres, et trouver des stratagèmes pour être inclus. Évidemment, on a beaucoup évolué et la vie a beaucoup changé, mais on a gardé cette façon de fonctionner. C'est encore plus important à l'adolescence, où l'on ne se pose pas trop de questions, où l'on se réfugie derrière ses parents.
- Comment est-ce que les parents peuvent nous aider à prendre confiance en nous ?



- L'enfance est une succession de réussites : l'enfant apprend à marcher, à expérimenter, il accomplit ses premiers apprentissages en s'amusant. Les réactions des adultes vont forger la confiance du petit. Des parents bienveillants, qui reconnaissent la réussite et les mérites de leur enfant, l'aident beaucoup.
- Comment est-ce que les professeurs peuvent nous donner confiance ?
- Là encore, ce qui est important c'est de valoriser, reconnaître ce qu'un élève peut faire. Mais la valorisation, à mon avis, doit porter davantage sur l'effort accompli que sur le résultat.
- Est-ce qu'on peut conserver son estime de soi malgré ses échecs ?
- Tout à fait : on apprend de ses erreurs beaucoup plus que de ses réussites. La confiance en soi permet de se dire qu'un échec n'est qu'une bataille perdue, qu'on n'a pas réussi à un moment T, c'est tout. C'est bien plus formateur pour les apprentissages. Je crois qu'il est important d'en accepter l'idée, mais c'est souvent difficile à admettre, même pour un adulte !

D'après *Le Cercle psy*, septembre/octobre/novembre 2018

Clau de respostes

1. Parce que l'adolescence est une étape de transition entre l'enfance et l'âge adulte.
2. Il faut oser expérimenter.
3. Il faut surtout parler de soi et pas des autres.
4. Il ne faut pas répondre aux moqueries.
5. Non, il est important toute la vie.
6. En valorisant les mérites et les réussites de leurs enfants.
7. En valorisant les efforts que les élèves font.
8. Qu'on apprend beaucoup plus des échecs que des réussites.



Compensió escrita

JE T'AIME, JE TE SURVEILLE !

1. Non, parce qu'elle considérait que ça pouvait être une preuve d'amour.
2. Il devenait très insistant.
3. Non, pas du tout, c'est devenu très courant.
4. Non, la jalousie a toujours existé.
5. Parce que chaque partenaire a plus de liberté qu'autrefois.
6. Pour surveiller sa fille quand elle n'est pas à la maison.
7. Parce qu'ils s'inquiètent pour eux.
8. Non, parce que les enfants doivent pouvoir préserver leur intimité.