

Comment s'adresser aux adolescents

- Marie Montpetit, intervenante psychosociale / facilitatrice / conférencière et auteure
- Depuis plus de 15 ans auprès d'individu, couple et famille
- Expertise dans les écoles, ayant donné de la formation aux élèves ainsi qu'aux enseignants

L'entrée en matière

Il y a d'abord votre expérience et votre expertise ... de savoir votre matière, d'avoir pris le temps de bien assimiler votre présentation. Il est très important ici de comprendre que vous êtes votre principal outil de travail !

Parce que le non verbal, parle !!! ... D'après-vous, quel est le pourcentage de « verbal » qui est attribué dans un message, une phrase que vous dites ? ...

- 93 % = non verbal (attitude et comportement)
- 7 % = dans les mots que vous utilisez ...

Ça s'applique au théâtre, à la scène ... et aussi dans la vie de tous les jours ... autant pour l'étudiant (que nous appellerons ici l'ado), que l'enseignant qui est « présent » dans la classe ou absent ... que vous !

*Important que vous soyez « à l'aise » ... même si le trac est présent ! **Entrez en classe comme vous entrez en scène !***

Pour présentation de la matière à quelqu'un comme dans le cadre d'une présentation, d'un atelier, d'un cours, il y a plusieurs facettes – comme il y a plusieurs manières de transmettre l'information, comme il y a plusieurs façons de jouer une pièce de théâtre, de présenter une œuvre. Le metteur en scène vous guide, impose son grain de sel, sa vision, sa manière de faire. Pas parce qu'il existe qu'une seule façon de présenter la matière, mais c'est SA manière ...

En tant que diffuseurs, producteurs, artistes, vous avez votre façon, votre couleur, votre manière de percevoir l'adolescent – selon votre vécu et votre expérience de vie et votre expertise professionnelle !

Ce que je vous présente ici :

- Est un très bref survol de l'adolescent – selon ses périodes de vie
- Pour que vous ayez en tête que l'adolescent n'est pas une bibitte rare, mais simplement un humain en évolution ...

Évidemment, l'adolescent est une période, une parenthèse, dans la vie de l'humain, qui – habituellement – nous fait peur, en tant qu'adulte. Pourtant, on y est tous et toutes passé !

Il est bien certain que l'adolescent de 12 ans est différent de celui de 17 ans; 5 ans dans la vie d'un ado c'est énorme ! Dans la vie d'une personne de 50 ans, c'est minime. Tant au niveau psychologique que physique !

- *La vie à 12 ans = 12 km / heure*
- *La vie à 30 ans = 30 km / heure*
- *La vie à 50 ans = 50 km / heure*

Pour ça que pour vous, une heure ça peut être court, mais pour l'ado, c'est interminable ! ... Pourtant, c'est le même temps – question de perception mais surtout, question d'âge !

Je ne vous donnerai pas un cours d'anatomie de l'humain; par contre, il est important de comprendre quelques notions pour mieux comprendre l'ado, mieux le saisir et ainsi mieux communiquer avec lui.

Je vous propose de diviser la période de l'adolescence en trois catégories :

- *12/13 ans*
- *14/15 ans*
- *16/17 ans*

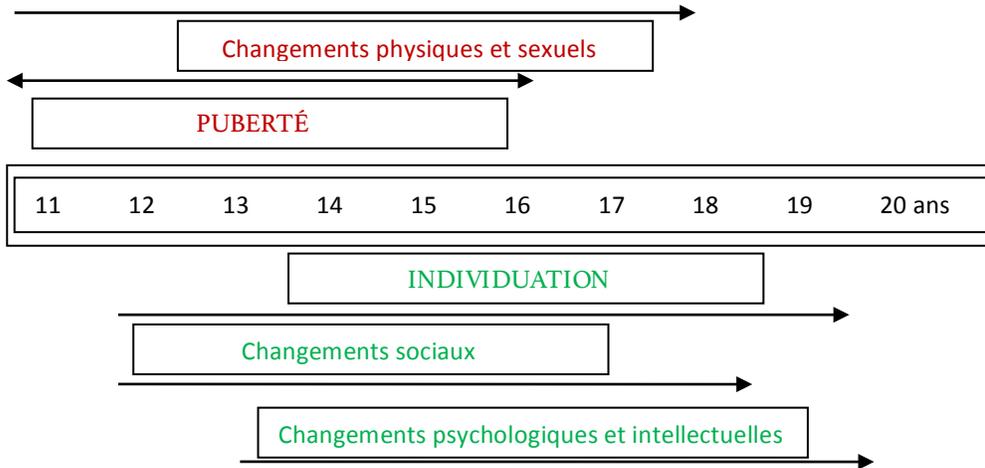
*L'adolescence, qui vient du mot *adolescere*, signifie « grandir, se développer, se*

transformer ». L'adolescence est donc essentiellement une période de croissance et de grands changements.

*La **puberté** étant reliée à la physiologique (période située entre l'enfance et l'âge adulte) – menant au caractère sexuel secondaires (mue de la voix, pilosité, menstruation, etc.)*

et

*l'**individuation** est reliée au domaine de la psychologie (processus graduel de séparation du jeune d'avec sa famille en préparation d'une vie indépendante à l'âge adulte*



L'adolescent ***SUBIT*** donc des transformations importante dans son corps, ce qui engendre beaucoup d'insécurité (un nouveau corps, un sein qui pousse plus vite que l'autre, est-ce que je vais être grand, est-ce que je vais être grosse) ...

Il est occupé à grandir et à découvrir le monde ... surtout vers 15 ans où tout arrive en même temps !!! Il est en pleine période de détachement, d'ouverture sur le monde, fait table rase sur les valeurs enseignées par la famille, se cherche de nouvelles balises, de nouveaux défis, toujours plus intenses les uns que les autres ...

Les bouleversements extérieurs se répercutent donc sur la vie intérieure de l'ado : il ne sait plus qui il est ni ce qu'il deviendra.

Pendant cette période « cruciale », les adolescents sont donc abonnés aux montagnes russes des émotions !

C'est un ***forfait vacances « tout inclus »*** et tout à fait ***gratuit*** » ... Il ne se comprend plus, les responsabilités dépassent ses capacités, avec la sensation que c'est trop lourd, trop gros, trop, trop, trop ... des virages trop raides, des pentes trop hautes qui donnent la trouille !!!

Et savez-vous où ils habitent durant cette période ? ... Il y a trois grandes villes :

- Sainte Dépression
- Colère sur Mer
- Rivière de la Peur

Et la météo de ces trois villes sont dans un micro-climat incertain et instable :

- Vents forts
- Orages violents
- Tremblement de terre
- Raz de Marée

Certains de ces adolescents ont des adresses dans chacune des villes ... La colère, la déprime et la peur sont les trois saveurs vedette à l'adolescence ... et ils cultivent des pensées extrêmes suivies d'émotions fortes ...

Voilà l'adolescent !

Présenter « la main et les filtres »

L'importance de parler de façon différente quand l'ado a 12 ans, 15 ans ou 17 ans ! Voyez par vous-même où se situe la tempête dans sa tête !

Pour mieux vous situer, je vous propose « Les sept « E » de la communication ».

- *Écouter : sachez être ouvert à ce que l'ado a à dire, même si ça vous semble bizarre ou farfelu au départ ... ayez en tête qu'il est en pleine tempête dans sa tête et que sa structure n'est pas complète !*
- *Enquêter : posez les questions qui pourraient vous aider à mieux saisir SA réalité ! Montrez vous curieux et intéressé, mais faites attention de ne pas vous faire piéger par la manipulation !*
- *Entendre : l'ado ne vous confiera pas ses états d'âmes ou il ne sait juste pas comment formuler sa demande. Sortez votre boule de cristal, essayer de « deviner » ce qui le tracasse et tendez-lui la perche*
- *Enseigner : « prêchez par l'exemple » ... vous êtes une personne d'influence auprès de l'ado et vous ne posséder que très peu de temps. La patience, la compréhension et l'objectivité sont des atouts précieux ! Et surtout, soyez à l'affut de vos propres réactions ... c'est un outil extraordinaire pour partager votre matière ! L'ado apprend par l'exemple et l'observation !*
- *Entraîner : exercez-vous entre vous, avec des collègues, avec des amis, avec les ados de vos amis ! Vous êtes un « bon coach » de théâtre pour les ados !*
- *Encourager : offrez votre soutien, partager votre passion, croyez en lui ! Qu'il est capable d'aimer ce que vous proposer !*
- *Exprimer : de manière claire vos limites, vos attentes et vos demandes. Dîtes le de façon respectueuse en utilisant le « je » et en restant le plus calme possible !*

Vous savez, les adolescents ne sont pas des monstres ! N'ayez pas peur d'eux !!! Vous n'êtes pas l'ennemi !!!

Et souvenez-vous que si l'ado n'est pas « présent », qu'il est en colère, qu'il est perturbé ... ce n'est pas vous qui en êtes la cause !!!

Des questions ?