

ROLLE Le Docteur Olivier Revol en conférence au Casino

Décrypter les adolescents

Par
Sylvie Lebaz

Le 7 avril dernier, rencontre avec le Docteur Olivier Revol, pédopsychiatre, Chef du service de neuropsychiatrie au CHU de Lyon. Un Monsieur très attendu, imaginez : un médecin venant nous aider à mieux communiquer avec nos ados, qui nous offrait son expérience pour décoder les comportements de notre descendance... L'assistance était toute ouïe avant même qu'Olivier Revol n'ait commencé !

Le Docteur Olivier Revol commença alors sa conférence avec un grand sourire et rassura tout le monde en assurant de suite qu'avec les ados...fallait pas s'inquiéter ! Aux parents de s'adapter à cette délicate période de la vie (qui se croise souvent avec leur propre crise de milieu de vie, et c'est le choc de deux moments critiques), à apprendre à dissocier des comportements normaux de comportements pathologiques, à survivre à cette déferlante hormonale que nos jeunes vivent qui implique que toutes leurs émotions deviennent excessives. Il nous explique comment se passe une consultation «type» dans son service : le mutant arrive, *pantalon un peu beaucoup bas*, I-Pod à la ceinture, les cheveux à la Justin Bieber, affalé sur le canapé, ce qui achève les parents. Normal nous dit Olivier Revol, qui en voit des dizaines dans le même genre. Et on part pour une série d'expressions d'ados, qui font rire l'assemblée : *Tu me prêtes ta mère une seconde ? Réponse : Non, j'vous la donne*. Un autre qui rentre tous les soirs et qui se met les pieds sous la table à qui les parents demandent si c'est l'hôtel : *Non sinon j'aurait un service d'étage*. Et celui

qui dit à sa mère : *J'ai toujours détestée, dès que j'ai vue, j'ai hurlé*. On est dans l'ambiance.

La crise d'adolescence

Plus sérieusement, le Docteur Revol nous décrypte l'ado et sa période. Sa crise est essentiellement physiologique, l'adolescence n'est pas une période joyeuse car il faut renoncer à son corps d'enfant, à ses joies d'enfant. L'ado a foncièrement peur, et se sent mal. C'est pour lui une période de souffrances. En fait, il est en deuil de son enfance. Et les parents doivent s'armer de patience et le laisser faire ce processus de deuil. Sa stratégie c'est l'égoïsme, il change donc il doit lui-même se réapprovoiser. Il se rouvrira plus tard, seul un ado sur huit ne va pas bien. Il s'ennuie ? Sa fatigue est autant physique que psychique, il est en mutation. Il est insolent, il provoque, il s'oppose ? C'est normal, il se sent abandonné, malheureux, et plus il pousse, plus les parents doivent comprendre que ce qu'il recherche ce n'est pas la guerre mais le cadrage, les limites, le petit truc qui va faire que comme dans son couffin, il se sentira protégé. En ce qui concerne la réelle fatigue physique des ados, Olivier Revol est formel : le rythme scolaire est en totale opposition avec le rythme biologique des adolescents. Durant cette période, les périodes de sommeil se décalent, et sont clairement incompatibles avec une attention en classe à 8 heures, particulièrement chez les garçons. Quant aux ados qui souffrent de dyslexie ou de déficit d'attention, avec des horaires pareils, on frôle la catastrophe. Ils ont simplement besoin de dormir. Il suffit de faire l'expérience un week-end : réveiller son ado à 10 heures... à 10 heures et cinq minutes il s'est endormi.



La conférence du Dr Revol, pleine d'humour et de pragmatisme, a remporté un franc succès.

L'alcool, la pire addiction

Lorsque l'on parle d'addiction chez les ados, on pensera plus facilement à la cigarette, à l'écran dans sa globalité. Pourtant c'est l'alcool qui arrive en première place des addictions adolescentes. La mode du «binge drinking» est en augmentation et laisse l'ado explorer des limites. Mais la chose n'est pas d'hier, la Grande-Bretagne et ses «happy hours», est déjà passée par là. Si votre ado vous dit d'un air innocent : *hier soir ? Non j'ai rien bu, juste un TGV*, décidez vite «Téquila-Gin-Vodka» et rendez-le conscient que la consommation excessive d'alcool a des incidences sur ses fonctions cognitives. Signalons encore quelques points abordés par le Docteur Revol :

Pas d'ordinateur ni de télévision dans la chambre (1 enfant sur 4 a une télévision dans sa chambre), les ados sont champions pour travailler, en pianotant sur Facebook tout en vérifiant les messages sur leur natel. Limiter le temps d'utilisation de la télévision (péjorative chez les enfants à risque de surcroît) et de l'ordinateur, et prôner le paramétrage (les ados sont des rois des profils multiples) et exiger la confidentialité en les éduquant à la propriété de l'image. Un conseil plein d'humour d'Olivier Revol pour passer en douceur la crise d'adolescence : *Aujourd'hui on échange des maisons, alors faites des échanges d'ados, chez les autres ce sont toujours des anges.* ■

PUB



arboratum CEA, partenaire de l'Association de l'Arboratum du Vallon de l'Aubonne

**Epargne Seniors : 3/4 %
Sans limite de rémunération**

Naturellement, votre banque

www.ceanet.ch • Tél. 021 821 12 60



CAISSE D'ÉPARGNE
D'AUBONNE