



## *Conflits avec votre adolescent... Une solution souvent efficace : le contrat écrit*

[www.grandir-pour-guérir.fr](http://www.grandir-pour-guérir.fr)

**Dr. Daniel Haué**

### **Préambule :**

J'ai vu des situations de très grandes tensions entre un adolescent et ses parents s'apaiser fortement après l'établissement de ce contrat écrit.

Lors de la rentrée dans l'adolescence, le jeune homme (ou la jeune fille) se sent poussé(e) à avoir plus de liberté, à explorer le monde extérieur, ce qui lui permet de partir à la conquête de lui-même (ou d'elle-même) et d'établir des liens sociaux.

Mais ces désirs d'adolescents, exprimés souvent de façon intransigeante et impulsive, vont venir se heurter à la nécessité que les parents ont à donner des limites structurantes à leurs adolescents pour les aider à grandir et s'autonomiser progressivement.

Pour découvrir ses propres limites, l'adolescent va se sentir poussé à se confronter aux lois et il cherche souvent à les transgresser.

S'il ne rencontre pas la LOI JUSTE et les interdits structurants chez ses parents, il va se sentir inconsciemment angoissé et risque fort de rechercher ces limites en se confrontant à la police et à la justice.

Alors que le petit enfant trouve naturel de demander chaque jour à ses parents ce qu'il a le droit de faire, l'adolescent vit mal cette dépendance qui lui apparaît comme une privation de sa liberté.

### **En quoi consiste cette démarche contractuelle ?**

Les 2 parents se concertent pour décider tout ce qu'ils veulent demander à leur adolescent (horaires pour les sorties, services à la maison, travail scolaire, argent de poche, tout sujet qui peut être source de tension...) et ils écrivent leurs souhaits sur une feuille. Bien évidemment, cette démarche peut se réaliser avec un seul parent en cas de séparation.

L'adolescent va écrire de son côté tous les droits qu'il demande à ses parents (horaires de sorties, argent de poche, temps de TV et jeux vidéos, etc...)



## *Le contrat écrit (suite)*

[www.grandir-pour-guérir.fr](http://www.grandir-pour-guérir.fr)

**Dr. Daniel Haué**

Le père (ou substitut paternel) va réunir le « parlement familial », à savoir parents et adolescent, pour débattre ensemble et argumenter sur chaque point des 2 listes de manière à arriver à un consensus démocratique qui sera obligatoirement écrit et formera ainsi le contrat définitif.

Une sanction conséquente constructive (travaux d'intérêts collectifs par ex.), acceptée par l'adolescent sera notée sur ce contrat en cas de transgression de l'un des points du contrat.

Les parents et leur adolescent vont apposer leur signature sur le contrat écrit qui va permettre à l'adolescent de prendre conscience qu'il est considéré par ses parents comme une personne à part entière et qu'il engage sa responsabilité en signant. Chacun recevra son exemplaire du contrat.

L'adolescent va pouvoir, tel un étalon fougueux, évoluer dans cet espace de liberté défini par le cadre démocratique du contrat consensuel et il va apprécier la confiance accordée par ses parents. Il saura que la transgression verra l'application immédiate de la sanction prévue.

Les parents se sentent rassurés d'avoir donné ce cadre comportant des limites structurantes nécessaires à leur adolescent pour grandir.

Le contrat sera évolutif, par exemple tous les ans ou tous les 2 ans, en donnant de plus en plus de liberté et préparant l'adolescent à l'autonomie de sa future majorité.

Si un problème nouveau surgit entre l'adolescent et ses parents, un avenant au contrat peut être ajouté sur le sujet conflictuel.

Généralement, très rapidement, la sérénité revient dans les relations qui étaient tendues au départ.