

3. Chaussée glissante



Chaussée glissante

3. Chaussée glissante

Pour aider l'adolescent à identifier les déclencheurs internes et externes de ses débordements d'humeur ou pour évaluer son degré de contrôle sur lui-même.

1. Demander à l'adolescent de décrire l'illustration à sa façon.

2. Mettre en évidence la métaphore à exploiter.

- ▶ Expliquez à l'adolescent la signification de ce symbole s'il ne le connaît pas déjà : lorsque les conditions météorologiques se détériorent (lorsqu'il pleut, qu'il gèle ou qu'il neige), la chaussée devient plus glissante et les conducteurs doivent faire preuve de prudence en ralentissant afin d'éviter de dérapager : les imprudents risquent non seulement d'être éjectés de la route, mais peuvent entraîner d'autres véhicules dans l'accident en provoquant un carambolage.

3. Relier la métaphore à un problème auquel est confronté l'adolescent.



La versatilité d'humeur des adolescents peut être fulgurante : de la bonne humeur à la colère, il n'y a parfois qu'une fraction de seconde. Ce caractère imprévisible du tempérament résulte souvent des bouleversements hormonaux, qui influent directement sur la réception et l'interprétation des événements, mais également du fait que toutes ces transformations physiques et psychologiques exigent beaucoup de leur énergie, ce qui augmente leur irritabilité. Demandez à l'adolescent dans un premier temps d'identifier les déclencheurs de sa mauvaise humeur : si l'eau, la glace et la neige rendent la chaussée glissante, quels sont les éléments qui favorisent les dérapages chez lui ? Le manque de sommeil ? Le manque d'assiduité dans ses travaux scolaires ? Une attitude provocante de la part d'une personne avec qui il se sent en rivalité ? Sa malpropreté qui suscite les quolibets humiliants des autres ? Au terme de cette exploration, il sera plus facile au jeune de comprendre qu'il est le plus souvent en son pouvoir de minimiser les risques à la base, en évitant d'en reproduire les conditions préalables.

Il existe par ailleurs des déclencheurs sur lesquels il n'a pas de prise et qui peuvent le faire dérapager vers la colère ou la tristesse profonde : la mauvaise humeur persistante de quelqu'un de son entourage, l'emprunt non consenti d'un vêtement ou d'un objet préféré par le petit frère ou la petite sœur, le malheur d'une amie qui est enceinte sans l'avoir désiré, etc. Le fait de reconnaître les conditions ou événements qui le fragilisent le prépare à mieux y réagir : au moment où l'on se sait plus sensible à tel ou tel déclencheur, il est alors possible d'être plus vigilant lorsque l'on détecte sa présence et la réaction s'avère déjà moins vive et intense qu'en cas de surprise totale. Expliquez à l'adolescent que les éclats et les écarts ne disparaîtront évidemment pas d'eux-mêmes parce qu'il en aura identifié les sources, mais qu'il sera néanmoins mieux préparé à les pressentir et à en circonscrire la force et la durée.



Le besoin d'être accepté à tout prix et de s'intégrer dans un groupe peut rendre plus influençables encore certains adolescents. Il s'ensuit alors un dérapage des valeurs et besoins fondamentaux du jeune, qui tendra à adopter ceux préconisés par ses nouveaux compagnons. Faites-le réfléchir sur le fait qu'en confiant ainsi à d'autres la responsabilité de mener sa vie, il ne détient plus le contrôle de la direction de son véhicule. Est-il vraiment prêt à suivre aveuglément cette voie ?

Il est possible également que l'adolescent soit animé des meilleures intentions du monde en voulant secourir un ami qui éprouve des problèmes d'argent et se laisse alors exploiter, en donnant de son temps, de son argent et tout son support à celui qu'il veut soutenir : en consacrant ainsi le meilleur de lui-même au problème de l'autre, il risque d'être entraîné avec lui lorsque la chaussée devient glissante. Peut-il identifier des amis ou des connaissances qui appartiennent au type « chaussée glissante » ? Leur est-il déjà arrivé de sortir de la route, soit en connaissant des échecs scolaires, en étant chassés du domicile familial, reniés par leurs amis, etc. ? Serait-il possible au jeune de délimiter jusqu'où il désire aller sur la voie de l'accompagnement de cet ami ? Peut-il se promettre à lui-même d'arrêter de rouler lorsqu'il sent qu'il est entraîné sur une chaussée glissante ? En toute franchise, croit-il vraiment qu'il sera capable et suffisamment sûr de lui pour s'arrêter à ce moment-là ? Quelles seraient les précautions à prendre pour y parvenir ?