Sophie Marceau, maman copine dans « LOL ».

Je grandis avec mes ados

Leurs humeurs ou leurs bêtises nous compliquent souvent la vie. Et si les adolescents offraient aussi à leurs parents l'occasion de grandir plutôt que de vieillir ? La coach Gilly Weinstein nous dit comment tirer le meilleur de cette formation permanente inattendue.

« Être parent, c'est comme construire un bateau en pleine mer », dit la journaliste Alison Pearson dans son best-seller « Je ne sais pas comment elle fait » (Plon). Elle y raconte les aventures d'une mère de famille moderne et brillante qui adore son job à la City, et jongle avec une dizaine d'unités monétaires dans une poignée de fuseaux horaires tout en préparant un repas en conference call sur son portable.

Les plus avisées auront compris un truc important : il faut pouvoir réagir au quart de tour pour ne pas essuyer trop de coups (larmes, stress, voir cheveux blancs et rides). Réagir, c'est trouver la répartie permettant de garder tête haute, ego intègre et autorité parentale intacte sans aliéner son enfant.

En femmes du XXIe siècle que nous sommes, professionnelles et privilégiant l'épanouissement perso plus que nos mères, on a tendance à vouloir faire les choses comme il faut. À savoir être les meilleures mamans, organisées mais relax, autoritaires mais cool, cadrantes mais fun. Le tout en respectant nos besoins et nos engagements par rapport à nous-mêmes. Quand on y parvient, on jubile intérieurement en se disant – hé, hé – qu'on a compris comment s'y prendre. Wrong. On se retrouve les bras ballants, perdue devant le manque soudain d'outils adaptés.

Or, c'est notre faculté à réagir en puisant en nous-mêmes (en jargon coaching : en faisant appel à nos ressources naturelles) qu'il faut aiguiser si on veut rester vivaces (plutôt que vieillir). Plus on est dynamique, plus on sera à même de trouver les bonnes parades, les réactions utiles, les mots justes (en somme : les outils) pour gérer tensions ou conflits avec nos ados. Le contraire reste vrai : plus on s'appuie sur des outils obsolètes, plus on s'enlise et plus on passera pour celle qui n'a rien compris à rien. Et c'est là que le gouffre se creuse.

Attention, l'idée n'est pas de gommer la différence générationnelle (se souvenir : on est la mère, pas la copine) mais de rester éveillée. Plus on met nos outils de parents à jour, mieux on sera équipées. Sauf que la mise à jour se fait, justement, au jour le jour. Et c'est ça qui nous permet de ne pas nous endormir au volant, de rester agiles, et de nous remettre en question de manière constructive. Bref, grandir, c'est aussi rester jeune.

10 BONNES RAISONS DE VIVRE AVEC UN ADO

_ Il nous oblige à recalibrer nos outils de parents en temps réel et, de fait, à grandir nous-mêmes. Ce qui fonctionnait il y a un an, ou la semaine dernière, peut ne pas fonctionner aujourd'hui.

_ Il nous permet d'évoluer sous un regard impitoyable qui pointe la moindre incohérence. Donc de bénéficier d'une espèce de garde-fou qui nous évite de nous égarer, de manquer de cohérence.

_ Il nous force à côtoyer une personne qui connaît d'instinct les tendances, le film à voir, le livre qui va faire l'événement, etc. Bref, quelqu'un qui nous informe sur les aspirations de sa génération.

_ Il nous fournit un soutien technique de bord. Qui mieux que notre ado pour nous initier aux aléas de Facebook, à la télécommande ou à l'interface du GPS ?

_ Il nous habitue à tourner sept fois notre langue dans la bouche.

_ Il nous engage à écouter vraiment, car faire semblant ne tient plus la route. On abandonne le rôle du moulin à paroles (c'est fatigant et démodé) et on devient un roc de l'écoute.

_ Il nous permet de mettre à jour notre vocabulaire de manière hebdomadaire. Lorsque les gamines se traitent de « fraîcheur », ce n'est pas un compliment.

_ Il nous permet de vivre le « less is more » en réalisant, entre autres, que l'économie de temps ou de mots nous apporte souvent plus.

_ Il (et surtout elle) nous conseille sur la manière de porter notre slim… et la limite à ne pas franchir entre maman lookée et ado attardée.

_ Il nous fait prendre conscience de nos relations à nous : au fait, lesquelles de nos copines sont cool ? Vraiment sympas ?

GILLY WEINSTEIN

Presse