

Book Review/Recension d'ouvrage

L'estime de soi de nos adolescents : Guide pratique à l'intention des parents

par Germain Duclos, Danielle Laporte, & Jacques Ross

Montréal, Canada : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2016, 175 pages

ISBN: 978-2-89619-779-8 (couverture)

Reviewed by / Revu par

Gervais Deschênes

Université d'Ottawa

« Avant que l'adolescent puisse consolider son identité, il lui faut passer par des stades de malaises et d'existence fragmentée, des tentatives d'opposition, de rébellion et de résistance, des phases d'expérimentation, de mise à l'épreuve de soi par la pratique de l'excès, et tout cela a son utilité positive dans le processus d'auto-définition ».

— Peter Blos

L'ouvrage de Duclos (psychoéducateur / orthopédagogue / conférencier / auteur), Laporte (ayant été psychologue clinicienne), Ross (psychoéducateur / andragogue / psychothérapeute / auteur) propose une manière d'intervenir innovatrice auprès des adolescent(e-s),

où le succès de leur formation scolaire au secondaire dépend de la santé affective de leur estime de soi. Les auteur(e)s définissent cette notion psychologique qui est l'image que l'on se fait de soi-même ainsi que de la valeur que l'on se donne, à la fois globalement et parmi chacune des sphères de la vie ; ces dernières se comprenant à travers la quête identitaire en vue de la place légitime que veulent prendre les adolescent(e-s) en société pour une vie plus équilibrée et réussie. À ce propos, les auteur(e)s ont le génie d'énumérer plusieurs éléments-clés pour la croissance personnelle des adolescent(e-s) dans cette quête infinie qu'est la connaissance de soi.

L'ouvrage s'organise d'après les chapitres suivants : Remerciements ; Mode d'utilisation ; Avant-propos ; Chapitre 1 : Faire vivre un sentiment de confiance à l'adolescent (L'adolescent a besoin que ses parents lui fassent confiance / L'adolescent a besoin de participer à l'élaboration des règles qui le concernent / L'adolescent a besoin d'apprendre à gérer son stress) ; Chapitre 2 : Aider l'adolescent à se connaître (L'adolescent a besoin d'être aimé, apprécié, écouté et compris / L'adolescent a besoin de se séparer, de s'affirmer et de devenir autonome / L'adolescent a besoin d'être reconnu et respecté pour ce qu'il est / L'adolescent a besoin que ses parents aient des attentes réalistes) ; Chapitre 3 : Apprendre à l'adolescent à participer et à coopérer (L'adolescent a besoin de trouver sa place dans sa famille / L'adolescent a besoin de trouver sa place dans son groupe d'amis / L'adolescent a besoin de trouver sa place dans son milieu scolaire) ; Chapitre 4 : Guider l'adolescent dans la découverte de stratégies menant au succès (L'adolescent a besoin de modèles pour se projeter dans l'avenir / L'adolescent a besoin d'apprendre à résoudre ses problèmes / L'adolescent a besoin de vivre du succès) ; Conclusion ; Annexe ; Bibliographie.

Bien que cet ouvrage s'adresse tout d'abord aux pères et aux mères d'adolescent(e-s), les éducateur(trice-s) en milieux scolaires au secondaire étant substitués des parents découvriront pareillement les points d'ancrage psychopédagogiques cruciaux quant au développement personnel de leurs élèves. En consultant les questionnaires et les exercices pratiques tels que suggérés amplement dans cet ouvrage, ils réaliseront que l'enjeu de l'éducation au sujet de l'estime de soi est de créer des situations émotionnelles de calme intérieur en faisant vivre des sentiments de confiance chez cette clientèle scolaire puisque c'est « la première tâche qui incombe aux parents et aux éducateurs. Pour cela, il faut croire en lui ou elle, favoriser sa participation à l'élaboration des règles qui

le concernent et l'aider à reconnaître et à gérer son stress » (p. 167). Devant des élèves malhabiles et contestataires, les éducateur(trice-s) trouveront des avantages probants à utiliser cet outil psychopédagogique en performant plus spécifiquement des rencontres avec leurs élèves qui ont besoin d'aides personnalisées et périodiques afin de rehausser leur estime de soi. Ainsi, ces questionnaires et ces exercices pratiques sont des stratégies d'adaptation et de nouvelles attitudes à adopter en contexte de changement social. Ils sont des solutions pragmatiques avant-gardistes devant les problématiques scolaires qui sont là devant nous.

Ces questionnaires et ces exercices pratiques sont en outre complets dans leurs formes et leurs contenus. Ils habilite à établir la dynamique de la communication inter-individuelle entre les parents, les éducateur(trice-s) et leurs adolescent(e-s). À partir de là, cet outil psychopédagogique permet d'améliorer l'écoute active, la confiance mutuelle, une meilleure compréhension, le respect, l'esprit d'abnégation ainsi que la coopération authentique qui sont quelques comportements indispensables à cultiver pour co-construire les identités personnelles et de prévenir la crise spirituelle chez certains adolescent(e-s) fragilisé(e-s). L'ensemble de l'ouvrage accorde de l'importance à éclaircir les zones d'ombre parmi les maintes styles de personnalité des adolescent(e-s) appelé(e-s) à devenir de jeunes adultes en pleine santé mentale et physique.

Les éducateur(trice-s) découvriront dans cet ouvrage que la clé du succès pour de bons résultats scolaires implique la motivation à valoriser auprès de leurs élèves qui sont à la recherche de modèles pour s'inspirer. À cela, ces derniers ont « la capacité de se projeter dans l'avenir. Les adolescents qui ont cette capacité sont ceux qui ont accès à des modèles d'adultes qu'ils peuvent d'abord idéaliser, puis critiquer et, enfin, chercher à imiter dans ce qu'ils ont de meilleur » (p. 132). Les parents et les éducateur(trice)s savent pertinemment que leur(s) adolescent(e-s) ont besoin d'encouragements constants. À ce sujet, considérant que ceux-ci sont très sensibles aux paroles qui leur sont adressées, il est important de mettre en pratique l'approche proactive de paroles rassurantes qui guérissent pour augmenter le plaisir en la vie et d'appliquer ainsi une pédagogie de l'espoir. Les auteur(e)s suggèrent ici des catégories d'expression à caractère rétroactives qui font réellement du bien telles que :

'Tu t'améliores beaucoup à l'école', 'Je trouve que tu as beaucoup de talent dans... ', 'Je suis très content(e) d'avoir un garçon (ou une fille) comme toi !', 'Tu as un si beau sourire !', 'Tu es pas mal drôle', 'Je suis certain(e) que tu es capable de...', 'Quand

tu fais quelque chose que tu aimes, tu es très persévérant(e) !', 'C'est beau, continue !', 'Je suis fier (fière) de toi, tu sais !', 'Merci !' (p. 87).

Les auteur(e)s prodiguent entre autres ce conseil suivant à savoir que les éducateur(trice-s) devraient être convaincus sans fausse conscience que leurs élèves ont à structurer leur identité à travers un réseau relationnel dans lequel ils apprennent à vivre intensément en groupe, car « ce réseau joue le rôle d'un véritable antidote au sentiment de solitude sociale. Il est très important que l'école, dans sa structure et son fonctionnement, favorise activement le sentiment d'appartenance » (p. 127). Ainsi, à titre d'exemple, les éducateurs(trice-s) par l'entremise accentuée de la participation de leurs élèves, ont la responsabilité à promouvoir en milieux scolaires l'intervention ajustée de bénévoles provenant des organisations communautaires. Ces bénévoles ont particulièrement à cœur de créer des liens par leurs gestes gratuits exemplaires. Cette approche éducative affermie non seulement le sentiment d'appartenance des élèves, mais régénère aussi le tissu social de la communauté locale. La visée fondamentale de l'action bénévole est de stimuler la joie de vivre chez les élèves pleins d'enthousiasme et de passion dans ce qu'ils font de mieux lorsqu'ils(elles) sont guidé(e)s avec diligence.

Par ailleurs, les auteur(e)s sont conscient(e)s que les parents se retrouvent parfois bien malgré eux dans le dilemme à trop protéger ou à ne pas vouloir contrôler leurs adolescent(e)s. Cette réalité engendre parfois des rapports difficiles entre parents-adolescent(e-s). De plus, la plupart des tensions conflictuelles « entre les parents et leurs ados sont le résultat de l'ambivalence des jeunes à assumer leurs responsabilités et leur autonomie ainsi que de la tendance des parents à projeter leurs propres rêves, désirs et attentes sur leurs enfants » (p. 31). Il s'agit de réaliser également que l'expérience éducative est la somme de nos erreurs passées. Or, en éducation comme dans tout domaine de la société, il est permis de soutenir le droit à l'erreur qui fait parti du processus d'apprentissage parce que nous faisons tous à divers degrés des erreurs afin d'éviter le plus que possible de les reproduire dans l'avenir.

Pour terminer, la force dynamique de cet ouvrage optimiste réside dans sa grande probité intellectuelle et surtout par la vision humaniste exceptionnelle de Duclos, Laporte et Ross. Tout au long de la lecture de l'ouvrage, on dénote leur extrême souci à transmettre la réflexion philosophique que les personnes sont avant tout créées bonnes dans toute leur intimité profonde. À cet effet, cet artefact constitue un outil psychopédagogique de premier plan au bénéfice des parents et des éducateur(trice-s) qui veulent améliorer

leurs praxis éducatives auprès des adolescents(e-s). La pensée de ces auteur(e)s prolifiques autorise à consolider des liens privilégiés entre les parents et leur(s) adolescent(e-s) c'est-à-dire l'intense amour parental que les adolescent(e-s) ont besoin pour renforcer leur(s) mécanismes de défense puisqu'ils sont engagés existentiellement à expérimenter le dur métier de vivre. Par là, la découverte progressive de nouveaux sentiers au sens de la vie devient alors loisible pour tout un chacun.