



## Du “mal à dire” de l’adolescent au “décrochage scolaire”, le pas est parfois vite franchi ...

**21** Avr

Categories: [Articles](#), [Blog](#)

Entre 11 et 17 ans, la crise d’adolescence touche une bonne majorité d’adolescents. Cette perturbation de croissance est liée aux différents changements physiologiques (corporels, hormonaux...) et psychologiques (s’accepter, s’identifier) que le jeune traverse. C’est malheureusement durant ces moments critiques qu’il y a risque de mauvaises fréquentations, dangers d’expérimentations diverses pouvant aller de la fugue, au décrochage scolaire, voire aux délits...

Outre ce “mal à dire”, cette crise d’adolescence se traduit régulièrement par le fait que de nombreux enfants présentent des difficultés scolaires: attention, concentration, prise de notes, étude et méthode de travail laissent à désirer.

Beaucoup encore font face à leurs angoisses, leurs peurs, leurs émotions dès qu’ils doivent prendre la parole devant la classe ou répondre aux professeurs. Leur embarras à s’exprimer ainsi en public peut se manifester différemment : l’adolescent ne dit plus rien, se met à bégayer, n’ose plus répondre. Pétrifié, il perd rapidement tous ses moyens.

Dans tous les cas, on constate un manque de confiance en soi, la présence de doutes, de ressentis inconnus ou exacerbés (boule au ventre, à la gorge, sueurs, tremblements,...). Il arrive que la parade à ce “mal être” prenne le visage de l’agressivité (un des premiers signes de décompensation pour l’ado comme pour nous-même aussi quand nous ne savons plus où donner la tête, quand nous « perdons pieds »). Il est impératif de voir dans ce type de comportement un signe d’alerte plutôt que de l’agressivité pure, de répondre de façon posée à ce prétexte d’un basculement de la conscience ordinaire vers la conscience pathologique.

Pour certain, ce qui se vit dans cette crise “d’adolescence” est un moteur pour aller de l’avant, pour d’autre, elle fait l’effet inverse, il le fige. Quand c’est le cas, on note des difficultés d’apprentissage, de perception de soi et de l’environnement, de place à occuper en classe, dans un groupe. Les valeurs attendues et tout le système de référence s’en voient perturbés. La désorganisation, la démotivation s’expriment au travers de l’apprentissage, de l’étude (baisse des points) et dans le goût de tous les jours. Très vite s’y adjoint une perte d’énergie teintée de fatigue, isolement, enfermement, troubles (sommeil, mémoire, comportements) irritabilité, nervosité, agressivité, apathie.

L’envie manque, tout demande un effort, on n’y arrive plus ! Au sein de la famille, tout le monde pâtit, chacun perd ses repères. Alors, en tant que parents, on tente vaillamment le dialogue, puis face au mur et conscients que c’est loin d’être une solution, on enchaîne avec la valse des punitions: confiscation du GSM, suppression d’internet, interdiction de sorties, etc...

Que faire ? Vers qui se tourner ? Quelles clés pour éviter le pire ? La sophrologie caycédienne est un des outils performants et facilement intégrable au quotidien : famille, scolarité, loisirs... Un de ses principes fondamentaux est de s'adapter à la personne (petit enfant, enfant, adolescent) et non l'inverse, d'essayer d'adapter l'ado à nous parents, à l'entourage.

Dans la majeure partie des cas, ce qui relance le "moteur", c'est l'émotionnel : retrouver la joie et le plaisir. L'important est de remotiver positivement l'adolescent. Ses demandes et ses ressentis seront accueillis et entendus sans interprétation ni jugement. La sophrologie est une science exclusivement orientée vers les capacités positives de chacun et l'adolescent, en pleine phase de développement personnel en possède plus qu'il ne croit. L'activation de ses potentialités le ramène rapidement à plus d'autonomie et l'accès à ses vraies valeurs.

Le but de la sophrologie Caycédienne est de prendre conscience de ses capacités en devenant acteur de sa propre existence. En séance : on ne subit pas, on est actif ! Progressivement, satisfaction, forces de vie et énergie positive refont surface, améliorant ainsi sa vie sociale et familiale.

Pour en savoir plus sur la sophrologie enfant-adolescent, une séquence sur YouTube est maintenant disponible sur notre site.

**Anne Houyet** infirmière pédiatrique, Master Sophrologue Caycédien® et chargée de cours à l'Académie de Belgique et du Luxembourg.