

LA RESPONSABILISATION

UN OUTIL POUR LA VIE



Les adolescents atteints de TDA/H rencontrent de nombreuses difficultés au niveau de la responsabilisation. Ils ont souvent de la difficulté à identifier leurs compétences, leurs besoins et les conditions d'apprentissage qui leur conviennent. De plus, ils ne savent pas à qui demander de l'aide, quoi demander ou comment utiliser les mesures d'aide mises en place. Les adolescents TDA/H vont préférer ne rien tenter plutôt que de prendre le risque d'échouer par manque de confiance en leurs capacités. C'est pourquoi les jeunes TDA/H ont besoin du soutien d'un adulte pour apprendre à se responsabiliser.



Cadre

Tout au long de l'adolescence, un cadre de vie clair et structuré est primordial afin de rassurer le jeune et le responsabiliser. Ce cadre de vie devrait comprendre des structures, des routines, des limites, des règles, les tâches domestiques et des mesures d'aide.

Donner à votre adolescent de l'espace. Permettez-lui de s'enfermer dans sa chambre de temps en temps pour parler avec ses amis, écouter de la musique, etc. Il faut savoir respecter sa bulle et son intimité.



Prendre des décisions

Généralement, ce sont les jeunes qui ont appris à se débrouiller jeune qui seront plus rapidement autonomes. Il est important de laisser l'adolescent prendre des décisions par lui-même et gérer certaines tâches. C'est de cette façon qu'il commencera à prendre peu à peu plaisir à assumer des responsabilités.

Au lieu de lui imposer des méthodes, suggérez-lui des stratégies et encouragez-le à choisir ses propres moyens et méthodes. De plus, il est important de laisser l'adolescent faire des choix et les assumer. Donc, laissez votre adolescent choisir ses amis, ses vêtements, son travail, etc. Par contre, si nécessaire, offrir en premier temps un filet de sécurité.

Autonomie

1. Ne faites pas les choses à sa place. Laissez-le se débrouiller seul en lui confiant des tâches et des missions à accomplir. Il aura sans doute besoin d'encadrement dans un premier temps, allez-y progressivement.
2. Passer par-dessus votre réflexe de toujours vouloir le protéger des petits soucis de la vie. C'est en subissant les conséquences de ces actes qu'il comprendra et apprendra à devenir adulte.
3. Apprenez-lui à communiquer de manière responsable. Cela l'aidera à développer des aptitudes dans ce domaine et ainsi lui montrer que vous avez confiance en ces capacités.
4. Proposez-lui des outils, mais ne le faites pas à sa place. Il faut que l'adolescent soit en mesure de régler ses propres problèmes et non assimiler que vous serez toujours là pour le sortir du pétrin.

Donner des responsabilités au jeune est un bon moyen pour favoriser une bonne image de soi. De plus, soulignez régulièrement ses forces, valorisez ses actions, renforcez ses comportements adaptés et les efforts qu'il déploie aideront son estime. Ne vous précipitez pas pour l'aider, il est important qu'il ait suffisamment de temps pour tenter de régler son problème seul avant.

Favoriser son estime de soi

CONFRONTEZ-LE À LA RÉALITÉ

- Mettez-le face à la réalité et arrêtez de jouer le rôle d'assistant auprès de lui. C'est en s'intégrant dans la vraie vie et en étant confronté à ses difficultés, à ses échecs et aux réussites qu'il développera son autonomie.
- Demandez-lui son avis, laissez-le s'exprimer, ne décidez pas pour lui-même. N'hésitez pas à le laisser se débrouiller face aux prises de rendez-vous et à y aller sans le parent.
- Confiez-lui des responsabilités. Laissez-lui la maison, demandez-lui de vous aider à jardiner, à cuisiner, etc. Incitez-le à se trouver un travail rémunéré.
- Écoutez-le et considérez-le comme un adulte en devenir, potentiellement responsable.
- Faites-lui assumer les conséquences de ses actes. Laissez-le s'exprimer à son professeur pour un devoir non fait. Évitez de lui donner de l'argent à chaque fois qu'il dépense toute la sienne.

TRAVAILLER EN ÉTAPES

Ne brûlez pas d'étapes. Les adolescents TDA/H mûrissent de manière différente, mais généralement plus lentement que les enfants sans TDA/H. Il faut donc lâcher les rênes plus lentement, étape par étape, un domaine à la fois.

L'autonomie s'acquiert progressivement. L'idéal est de procéder en étape, en fixant des objectifs à atteindre.

Découpez un objectif comportemental en plusieurs étapes. Vous passerez au niveau suivant lorsque le jeune aura prouvé qu'il était capable de prendre ses responsabilités à l'étape précédente.

Sources :

1. DE COSTER, Pascale. (2016). Apprivoiser le TDA/H à l'adolescence. TDA/H Belgique.