



PARENTS/ ADOS

LES PETITES
PHRASES

QUI ÉNERVENT

Grâce à nos super stagiaires
(et à nos super amis), on a établi
un palmarès des phrases des parents
qui énervent les ados... et vice versa.
Quels malentendus se cachent derrière
ces petits conflits du quotidien ?
Et peut-on, parfois, éviter le *fight* ?
On a creusé la question.

✉ *Marion Joseph*
✉ *Julien Rico*

**TU COMPTES SORTIR
COMME ÇA ?**



T'INQUIÈTE, JE GÈRE

ou encore :

« VOUS ÊTES STRESSÉS DE OUF ! »

Le contexte : il est 22h30. Tu as un sac pour un mois à faire d'ici 5h30. Tu n'as pas commencé.

Pourquoi tu dis ça : toi, tu n'es pas stressé-e du tout. Tu sais que ton sac sera prêt à 5h29.

Pourquoi ça les énerve : ils n'y peuvent rien, tes parents sont inquiets (il faut dire que l'an dernier, à 5h28, tu étais encore en mode spéléo dans la buanderie). Si tu leur intimes l'ordre de ne pas s'inquiéter, forcément, ça les énerve.

Comment s'en sortir : concède-leur quelques éléments factuels pour les apaiser : « J'ai tout ce qu'il me faut sur la liste », etc. Évite les annonces faussement rassurantes (« Au pire, tu me déposeras ma brosse à dents à Prague »). Engage-toi sur une heure à laquelle ton sac sera prêt. Et tiens parole, évidemment. La prochaine fois, ils seront sûrement moins sur ton dos.



LÂCHE TON TÉL

ou encore :

« TU PASSES TA VIIIIEE
SUR TON PORTABLE »

Le contexte : pas besoin de te faire un dessin.

Pourquoi ils disent ça : comme ils te l'ont peut-être déjà confié, ils ont peur qu'à cause de ce fichu téléphone, tu deviennes stupide/cyberaddict/chômeur-euse/asocial-e.

Pourquoi ça t'énerve : contrairement à ce qu'ils pensent, tu as plein de centres d'intérêt dans la vie. Le pire, c'est qu'eux aussi passent leur viiie sur leur téléphone.

Comment s'en sortir : en proposant de clarifier au maximum les règles familiales en la matière. Tu devras bien sûr te plier à celles qui pour eux sont gravées dans le marbre (oui, même s'ils sont si cruels qu'il t'interdisent le portable sous la douche). Mais tu pourras défendre ta vision des choses. L'objectif étant d'aboutir à des principes acceptés et respectés par tous. Par exemple, une boîte à portables dans laquelle tout le monde s'engage à poser son portable de 19h à 21h.

OH, C'EST BON !!!

(ton exaspéré)

Le contexte : ils ont découvert une catastrophe dans laquelle tu as indéniablement une part de responsabilité (leur lit plein de vomi au lendemain de ta soirée).

Pourquoi tu dis ça : tu te sens comme un lapin dans les phares d'une voiture. Intérieurement, tu paniques. Extérieurement, tu tentes de masquer ton trouble.

Pourquoi ça les énerve : alors, déjà qu'ils étaient, disons... agacés, voilà qu'ils ont la sensation désagréable (et erronée, n'est-ce pas?) que tu te fiches d'eux. Or, l'un des besoins fondamentaux de tes parents, de tout le monde d'ailleurs, c'est celui de se sentir respectés.

Comment s'en sortir : « Pardon. Je comprends que vous soyez agacés/furieux/prêts à m'étrangler ». Sachant qu'il faut faire un réel effort de décentrage. Pas réciter le truc pour t'en débarrasser. Sinon, ils vont t'étrangler en vrai. Ensuite, propose des solutions pour réparer ton erreur (et pas : « On n'a qu'à déménager »).

ET TRUCMUCHE, IL/ELLE A EU COMBIEN ?

(sur un ton faussement décontracté)

Le contexte : tu as eu une note que tu considères comme tout à fait honorable. Ou pire, une note objectivement excellente.

Pourquoi ils disent ça : ils ne peuvent pas s'en empêcher. Ils savent que ça va t'énerver. Ils se sentent peut-être même honteux. Mais bien qu'ils t'aient souvent répété qu'il est puéril et inutile de se comparer aux autres, ils seraient assez contents, au fond, que Trucmuche ait eu une moins bonne note que toi.

Pourquoi ça t'énerve : tu aimerais qu'ils reconnaissent tes efforts/réussites sans te coller la pression, sans aucune arrière-pensée.

Comment s'en sortir : plusieurs facteurs entrent en jeu. La note de Trucmuche, bien sûr : si elle est moins bonne que la tienne, tu protestes pour la forme, et tu balances. La fréquence de l'événement ensuite. Si c'est rare (une fois par mois ou moins), on te suggère la clémence: tes parents sont des êtres humains faillibles, après tout.

QUOI ? Y A PAS DE WIFI ???

ou encore :

« QUOI ? ÇA CAPTE PAS ICI ??? »

Contexte : ils vous ont offert des super vacances dans la Creuse. Des vaches à perte de vue, que du bonheur.

Pourquoi tu dis ça : tu viens de réaliser que pendant deux semaines, tu n'auras aucun moyen d'échapper à ton petit frère/aux vaches/à tes parents. Tu vas perdre tout contact avec la vraie vie. Ton existence est foutue, tout simplement.

Pourquoi ça les énerve : ils rêvent depuis des mois de ces retrouvailles familiales. Ils aimeraient que tu sois ravi-e à la perspective de vos soirées à jouer ensemble aux Aventuriers du rail.

Comment s'en sortir : en évitant de t'offusquer de l'absence de Wifi toutes les cinq minutes. Tu as exprimé ta déception, très bien. Et si les vaches te stressent, tu n'y peux rien. Mais maintenant, il n'y a plus qu'à jouer aux Aventuriers du rail. Tu verras, c'est toujours aussi marrant.

TU COMPTES SORTIR COMME ÇA ?

Le contexte : la phrase est généralement suivie de « Mets un pull/des chaussures/un short de plus de 10 cm de long ».

Pourquoi ils disent ça : une fois encore, ils s'inquiètent pour toi. Ils t'aiment (violons). Ils ne voudraient juste pas que tu aies une angine/des champignons/un avertissement.

Pourquoi ça t'énerve : tu estimes que tu es la seule personne habilitée à dire si tu as chaud/froid/peur du CPE.

Comment s'en sortir : rappelle-leur que, bien qu'il soit très tentant pour eux de croire le contraire, tu es la seule personne habilitée à connaître tes sensations et sentiments. Demande-leur de te préciser clairement ce sur quoi ils ne transigeront pas (le short de plus de 10 cm ?) Et prépare-toi à assumer – sans peser sur eux – les conséquences, s'il devait malgré tout t'arriver malheur (angine/champignons/avertissement).



J'AVAIS PLUS DE BATTERIE

ou encore :

« J'ÉTAIS DANS UN TUNNEL »

Le contexte : ils devaient venir te chercher chez Anissa à 1 heure. À 0h58, tu as trouvé 228 appels en absence.

Pourquoi tu dis ça : tu en as marre de devoir être joignable H24, alors que tu fais de ton mieux pour respecter tes engagements et garder leur confiance (la preuve, tu étais prêt-e à 0h58).

Pourquoi ça les énerve : 1. Ils ne croient pas une seconde au coup de la batterie. 2. Ça les stresse quand ils n'arrivent pas à te joindre. 3. Ils ont sommeil.

Comment s'en sortir : dans l'immédiat, profil bas. Demain, tu pourras peut-être aborder la question de fond. « Quand vous m'appellez 228 fois en une soirée, je me sens étouffé-e et je finis par inventer des excuses. J'aimerais un peu plus de liberté ». Dit comme ça, il y a plus de chances qu'ils t'entendent, et que vous arriviez à fixer des règles convenant à tous (exemple : s'ils viennent te chercher à une soirée, tu surveilles ton portable 15 minutes avant l'heure fixée).

C'EST PAS UN HÔTEL, ICI

ou encore :

« JE NE SUIS PAS UN TIROIR-CAISSE/
LA BANQUE DE FRANCE »

Le contexte : c'est les vacances. Tu as dormi chez un-e pote les trois dernières nuits. Tu leur demandes si tu peux repartir ailleurs + 5€ pour acheter un kebab.

Pourquoi ils disent ça : si ça se trouve, ils ne voient aucun inconvénient à ce que tu repartes, ni à te donner 5€, c'est les vacances. À travers cette métaphore (datant il est vrai du siècle dernier), ils cherchent juste à te dire qu'ils ont besoin d'un peu de considération.

Pourquoi ça t'énerve : tu n'as pas du tout l'impression de prendre cette maison pour un hôtel. Tu les aimes, les respectes, apprécies même de les voir un peu de temps en temps. Alors, tu as du mal avec leur ironie, là.

Comment s'en sortir : une idée folle – et si tu leur faisais part de temps à autre de ta gratitude ? Par exemple, en évoquant dans un petit SMS quelque chose qu'ils ont fait pour toi et que tu as apprécié. « Merci pour le kebab. J'y étais avec Anissa et Arthur, gt trop content-e » (si tu es très en forme, ajoute : ). Ça leur fera du bien, ça te fera du bien, et ça mettra de l'huile dans les rouages de votre relation.

PFFFF, J'EN SAIS RIEN

(air désinvolte, paumes écartées en signe d'impuissance)

Le contexte : tes parents cherchent à obtenir de toi une information. Par exemple, ils aimeraient connaître la date exacte de clôture des vœux sur Parcoursup.

Pourquoi tu dis ça : pour de vrai, tu ne sais pas. Tu trouves ça compliqué de te renseigner. Et surtout, tu t'en fiches un peu (pour l'instant en tout cas: tu sais que c'est vers le printemps).

Pourquoi ça les énerve : ils ont bien compris, en particulier à ton attitude corporelle, que tu te demandais ce que ça pouvait bien leur faire. Ils ne comprennent pas que ça ne t'intéresse pas. Et que tu ne comprends pas que ça les intéresse.

Comment s'en sortir : en faisant un effort pour comprendre que ça les intéresse. Et en leur demandant de faire un effort pour comprendre que ça ne t'intéresse pas (ou pas encore).





REGARDE-MOI QUAND JE TE PARLE

Le contexte : généralement une BVEF (Bonne Vieille Engueulade des Familles)

Pourquoi ils disent ça : pour eux, c'est une question de respect.

Pourquoi ça t'énerve : pour toi, ce n'est pas parce que tu ne les regardes pas que tu ne les écoutes pas.

Comment s'en sortir : si cela te coûte vraiment beaucoup de les regarder dans ces moments-là, tu peux essayer de leur dire (maintenant ou dans une occasion plus calme). Mais alors, cherche un autre moyen de leur montrer que tu t'intéresses à ce qu'ils te disent (enlève tes écouteurs, par exemple)!

ET TA CHAMBRE, ELLE VA SE RANGER TOUTE SEULE ?

ou encore :

« AH BEN DIS DONC, C'EST BEYROUTH ICI »

Le contexte : quand on ouvre la porte de ta chambre, un flot de fringues, classeurs, paquets de chips, se déverse dans le couloir.

Pourquoi ils disent ça : leur intention est peut-être de te parler du problème (récurrent ?) de ta chambre d'une façon qu'ils estiment presque humoristique. Les goûts et les couleurs...

Pourquoi ça t'énerve : outre le fait que personne n'a jamais rêvé de se lancer dans un grand rangement, la forme t'irrite. Cette soi-disant légèreté te pèse et tu as déjà entendu cette expression 365 fois, multipliées par (ton âge - 6 ans).

Comment s'en sortir : dis-leur, gentiment, que tu adorerais qu'ils varient leur formulation. Si tu es du genre kamikaze, tu peux aussi répondre sur le même registre « Ben non, malheureusement, elle ne se range jamais toute seule. Mais j'espère à chaque fois. » Attention cependant, l'appréciation de la limite entre humour et insolence dépend des parents et du moment. Et à part ça, range ta chambre, hein ! De rien.

J'ARRIVEUUUUHHHH

Contexte : le repas est prêt. On t'appelle pour la 42^e fois. Tu as déjà crié trois fois que tu arrivais bientôt. On s'impatiente.

Pourquoi tu dis ça : ben, parce que tu comptes arriver bientôt, pourquoi ?

Pourquoi ça les énerve : à ton avis ?

Comment s'en sortir : en arrivant. Ou au moins en apportant une définition trèèèèès précise à ce que tu entends par « bientôt ».

ET POURQUOI CE SERAIT À MOI DE LE FAIRE ?

ou encore :

« JE L'AI DÉJÀ FAIT L'ANNÉE DERNIÈRE »

Le contexte : ton père arrive juste du boulot, il est tard. Tu es en pleine partie de *Fortnite*, ta sœur sous la douche. Il te demande de mettre la table.

Pourquoi tu dis ça : tu as besoin de te détendre après le lycée. Et d'après tes calculs, c'est à ta sœur de s'y coller.

Pourquoi ça les énerve : dans ce moment précis, ils ont besoin d'aide. Ils attendent de toi que tu prennes ta part des tâches familiales. Ils seraient soulagés de ne pas avoir à parlementer trois heures.

Comment s'en sortir : s'il existe chez vous une charte précise en matière de répartition des tâches, va vite chercher ta sœur. Si ce n'est pas le cas, mets le couvert fissa. Et une fois à table, propose que vous ayez désormais un tableau des tâches sur le frigo (à côté de notre super bingo). Bien sûr, il a vocation à être respecté spontanément. Et il n'empêche pas de rendre un petit service de temps en temps.



C'EST POUR TON BIEN

ou encore :

« TU ME REMERCIERAS PLUS TARD »

Le contexte : ils viennent de t'interdire une sortie.

Pourquoi ils disent ça : parce qu'ils le pensent.

Pourquoi ça énerve : parce que les 18 ans d'Arno, tu en rêvais depuis des mois.

Comment s'en sortir : le fait est que sur ce coup-là, vous n'avez pas la même définition du « bien ». Et que, même si tu peux bien sûr leur exposer la tienne, ils ont le droit, voire le devoir, de t'imposer la leur (par exemple, faire nuit blanche la veille du bac n'est pas une bonne idée). C'est terrible, mais c'est comme ça.

TU PEUX PAS COMPRENDRE

Le contexte : tu es en plein chagrin d'amour. Tu pensais que ça durerait toute la vie – tes parents, deux jours. Il ou elle a tranché pour deux mois. Ta mère tente maladroitement de te consoler.

Pourquoi tu dis ça : tu es inconsolable. Tu ne vois pas en quoi ta peine est comparable à celle de ta mère le jour où un type des années 1980 a refusé de danser avec elle sur *Still Loving You* des Scorpions.

Pourquoi ça les énerve : ta maman aimerait tellement pouvoir t'aider, quand elle te chope les yeux rougis en train d'écouter pour la 472^e fois *Paradis* d'Orelsan, qui te rappelle ton amour perdu. Elle rêve d'ailleurs de glisser ce dernier dans son hachis parmentier.

Comment s'en sortir : en lui disant plutôt « Maman, s'il te plaît, j'ai besoin de vivre mon chagrin tranquillement, là », avant de te repasser *Paradis* une 473^e fois. En sortant de ta chambre pour goûter son hachis. Il y a peut-être moyen que vous tombiez d'accord sur les ingrédients.

ET SI MACHIN SE JETTE DANS LE FLEUVE, TU LE FAIS AUSSI ?

Le contexte : à court d'arguments dans une négociation, tu as fait appel à une méthode que tu sais controversée: la comparaison. Tu voulais partir à un festival en Blablacar, tes parents ont dit «no way». Tu as insisté, ils ont dit «no way». Alors, tu as dit «Arthur, lui, il a droit à Blablacar». Et ce qui devait arriver arriva.

Pourquoi ils disent ça : c'est simple, quand tu emploies ce type d'arguments, ils ressentent un peu la même chose que toi lorsqu'ils te disent «Et Machin, il a eu combien?»

Pourquoi ça t'énerve : parce qu'au fond, tu sens bien que ton argument était foireux.

Comment s'en sortir : en faisant appel à d'autres arguments.

5 RÈGLES D'OR POUR AMÉLIORER LA COMMUNICATION FAMILIALE



PARLER Sincèrement ET gentiment.

On peut exprimer un désaccord sans forcément provoquer une guerre nucléaire – si, si! Parle de ce que tu ressens, dis «je» plutôt que «tu»: «Quand tu me demandes la note de Machin, je me crispe», plutôt que «Tu vas me lâcher?», en claquant la porte.

ÉCOUTER Vraiment, pas juste en façade.

Prends en compte le ressenti des autres. Exprime ton ouverture d'esprit par une attitude corporelle ouverte (évite les soupirs et les yeux levés au ciel). En cas de crise, vous pouvez tenter un jeu: chacun a 5 minutes pour exprimer ce qu'il ressent, l'autre l'écoute sans l'interrompre.

EXPRIMER SES BESOINS Les conflits viennent souvent d'un manque de compréhension

des besoins des autres, mais aussi des siens. Tu rechignes à mettre la table, tes parents s'énervent: ils ont besoin d'aide, tu as besoin de calme. Dès que chacun identifie ses besoins et prend en compte ceux des autres, on peut chercher des solutions.

ÉTABLIR DES RÈGLES Les parents fixent généralement des limites «non négociables»

(ça fait partie de leur job). Mais dans certains domaines, différents selon les familles, il y a un espace de discussion. Dans ces domaines, propose toi-même des règles, en prenant en considération ce qui compte pour toi comme pour eux.

RESTER POSITIF Même si c'est loin d'être un réflexe, parle aussi de ce qui va bien. Tu peux demander à tes parents

de lister ce qu'ils apprécient ces temps-ci dans tes actions, tes choix. À l'inverse, dis-leur quand tu es heureux-se. Et positive même en cas d'engueulades. Elles font partie de la vie, et ne changent rien à l'amour.

