

L'adolescence chez les jeunes cœliaques

— *L'adolescence chez les jeunes : le moment où les soucis commencent pour les parents...*

Résumé de la conférence de Madame Iris Deblauwe, psychologue UZ Brussel, service de gastro-entérologie pédiatrique (21 avril 2018). À l'Hôpital Universitaire de l'UZ Bruxelles, les enfants et les adolescents cœliaques ne sont pas suivis systématiquement par des psychologues, parce que le service n'en offre pas toujours la possibilité, ou parce que les jeunes n'en expriment pas le besoin. Dans le cas de la maladie cœliaque, la période adolescente des patients inquiète toujours un peu les médecins et les parents quant au respect du régime sans gluten chez les jeunes. Il est donc utile de savoir comment les jeunes de cet âge vivent leur maladie, la gèrent, et comment dès lors les parents peuvent les aider au mieux.

La puberté est une période houleuse où les parents se sentent souvent démunis. La manière dont vous viviez avec votre enfant ne fonctionne subitement plus avec votre adolescent. Les parents se posent beaucoup de questions telles que : Comment apprendre à mon enfant qui souffre de maladie cœliaque à devenir autonome ? Comment lui apprendre à faire les bons choix ? Quand est-ce

que j'interviens ? Comment puis-je reconforter mon enfant ? Comment puis-je lui faire confiance et savoir que tout va bien se passer ? Pour bien comprendre et réagir, en tant que parents, il est important que nous soyons conscients de ce qui se passe en cette période de puberté. Lors de l'adolescence, l'enfant est en proie à de grands changements physiques, sociaux et émotionnels.

Tout ce qui était familier et prévisible jusqu'alors ne l'est plus. Le jeune a des difficultés avec lui-même. Il devient hésitant et n'a plus confiance en lui. La puberté, c'est apprendre à composer avec cette nouvelle réalité. L'adolescent ne veut plus être chapeauté par ses parents et veut sortir seul de cette période de turbulences. C'est pourquoi, même si vous voyez que certaines choses ne fonctionnent pas, vous ne pouvez pas intervenir trop rapidement. L'adolescent doit avoir la possibilité de suivre lui-même cette évolution. Il faut lui laisser la chance de pouvoir gérer lui-même les obstacles. Les changements physiques chez le jeune à cet âge sont également très impressionnants. Au niveau social et

émotionnel, les choses changent aussi. La grande spécificité de cette période est le développement de l'identité propre. Le jeune se pose des questions comme : "Qui suis-je ? Qu'est-ce que je veux devenir ?". Il prend distance avec ses parents parce qu'il veut construire son propre chemin.

Le jeune est aussi très sensible à la pression du groupe. Il peut réagir très intensément et a envie de faire ses expériences. Il veut repousser les limites. Évidemment, chaque enfant évoluera et se développera à sa manière et à son propre rythme.

L'adolescent cœliaque

Tout comme devenir un adolescent, devenir un adolescent cœliaque est un processus. Au départ, le jeune n'est plus accessible ni disponible à ses parents, mais heureusement, c'est une étape qui prend fin à un moment. Si vous le laissez assez tranquille durant cette phase, ce moment passera plus facilement. La maladie cœliaque exige beaucoup de discipline et d'affirmation de soi de la part des jeunes. Vous devez vous affirmer, vous devez aller vérifier les choses lorsque vous sortez

pour dîner, faire un voyage ou aller à une fête. Le régime doit également être suivi toujours et partout. Il n'y a pas de bouton pause. Il n'y a pas d'échappatoire.

Aucun jeune ne veut être différent des autres, et c'est impossible quand on a la maladie cœliaque. Vous ne pouvez pas cacher un régime sans gluten. Vous êtes souvent considéré comme "quelqu'un de spécial" et les adolescents n'aiment généralement pas cela.

En ce qui concerne le régime sans gluten, il y a seulement 2 options : soit le jeune suit son régime de manière stricte quand il sort et il se sent comme un outsider à l'extérieur, soit il ne le suit pas, et triche. Les hormones font qu'à la puberté il y a moins souvent des plaintes physiques quand il y a des écarts de régime, c'est pourquoi tricher est plus facile à cet âge.

Ce comportement d'expérimentation est typique à la puberté. Les jeunes testent facilement les limites, tant par rapport aux parents que par rapport à eux-mêmes, et donc par rapport à leur régime sans gluten. Le respect du régime sans gluten est aussi fortement influencé par la pression du groupe. Plus la pression des pairs est importante pour faire comme le groupe, plus le jeune aura des difficultés pour suivre son régime.

Le régime sans gluten est souvent un combat : d'un côté le jeune veut gérer ce problème seul, et de

l'autre, il veut se reposer sur ses parents pour organiser et planifier un voyage ou à une fête à l'extérieur. Cette dualité "j'accepte de l'aide/ je veux gérer seul" peut parfois être très forte jusqu'à la fin de cette période.

Les parents doivent souvent faire face à des sentiments d'impuissance et d'incompréhension si l'adolescent, consciemment, ne suit plus son régime. D'autant plus si en tant qu'enfant il suivait tellement bien son régime, cela semble incompréhensible. Comment cela se fait-il ? Cela a tout à voir avec le développement du cerveau des adolescents. La partie intellectuelle du cerveau n'est pas encore suffisamment développée, ce qui donne à la partie émotionnelle la part belle. En conséquence, les adolescents sont concentrés sur la satisfaction à court terme. Le jeune n'est pas encore suffisamment capable de penser aux conséquences de ses actes à long terme. Il cherche le plaisir immédiat et la satisfaction de ses besoins. Des compétences telles que penser, ressentir, comprendre, planifier et évaluer les risques sont encore en cours de développement. La production de connexions entre les cellules cérébrales du cortex préfrontal est toujours en cours.

Que pouvez-vous faire en tant que parent ? En fait, il s'agit de prendre en charge et de compenser là où le cerveau de votre adolescent a beaucoup de mal. Vous planifiez, vous estimez les risques, vous écoutez les émotions et vous

fixez des limites. En même temps, vous donnez l'espace nécessaire à son développement et à l'apprentissage.

Comment faire ?

Quelques conseils :

- Continuez à bien expliquer les conséquences des écarts de régime lorsque votre adolescent en fait. Informez votre enfant, fixez-lui des limites puis laissez-le partir en lui faisant confiance. En plus d'informer votre enfant, supprimer tout doute est très important. Les adolescents ne manifestent pas souvent de plaintes physiques, ce qui leur fait douter de l'exactitude du diagnostic. Allez donc plus souvent chez le médecin. Une conversation avec un expert a plus d'impact qu'avec les parents. Et surtout attention : Google n'est pas médecin ! Les informations que vous trouvez sur Internet ne sont pas toutes correctes.
- Choisissez un moment tranquille lorsque vous souhaitez parler à votre enfant. Les moments de grandes émotions doivent d'abord s'apaiser avant de commencer toute discussion.
- Soyez disponible et écoutez votre adolescent sans juger.
- Ayez de la compréhension pour ses émotions. Elles font partie de la vie.
- Ayez de la patience. La puberté est une phase qui passe.
- Continuez à encourager votre

enfant à s'affirmer et à se défendre pendant les sorties, etc.

- Les adolescents qualifient souvent le comportement de leurs parents de "contrôle". N'hésitez pas à continuer à "contrôler" car si vous arrêtez, l'enfant aura l'impression que quelque chose ne va pas. Il pensera que vous ne l'intéressez plus et cela augmentera son sentiment d'insécurité.
- Assurez-vous d'avoir à l'avance un bon stock d'aliments sans gluten.
- Rassurez votre enfant et donnez-lui l'assurance que tout se passera bien pour lui, même avec les limitations qu'implique le régime sans gluten.

Conclusion :

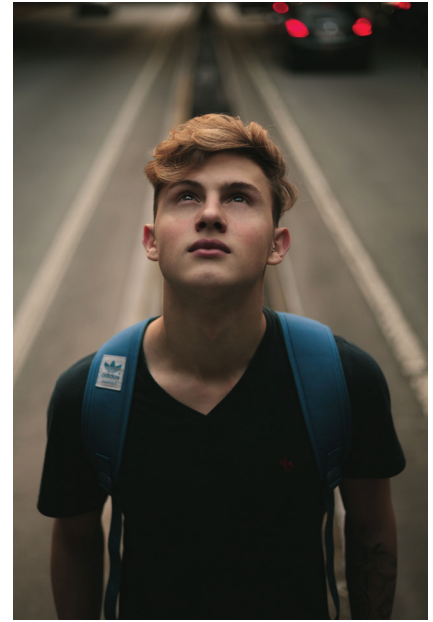
La puberté peut être une période stressante. Le plus grand défi consiste à trouver un équilibre entre la demande d'autonomie, la pression sociale et l'importance du régime. En tant que parent, c'est vous qui connaissez le mieux votre enfant. Vous savez le chemin qu'il a déjà parcouru et de quelle manière il a déjà traversé les obstacles. Si votre adolescent vous teste ou vous repousse, cela ne signifie pas que vous êtes un mauvais parent. Cela signifie seulement que vous avez un vrai adolescent à la maison ! En tant que parent, vous devez continuer à éduquer et à sécuriser, car vous êtes un phare lumineux important chez un adolescent incertain.

Pour terminer, nous pouvons utiliser

la métaphore des montagnes russes dans un parc d'attraction pour expliquer l'adolescence. Lorsque vous êtes assis sur votre siège et que la barre de sécurité se referme sur vous au départ de l'attraction, la plupart des gens vont tirer et pousser sur la barre pour vérifier qu'elle est solide et correctement fixée pour démarrer en toute sécurité. C'est exactement ce que l'adolescent fait avec ses parents. Alors, fixez des limites, et soyez cette barre de sécurité forte pendant la période turbulente de l'adolescence.

Résumé par Chantal Devue (VCV),

traduit du néerlandais par Valérie Foucart. Avec l'aimable autorisation de la VCV et de Madame Iris Deblauwe.



En "faim"... Nous sommes là !
Venez faire du bien à votre "bidou"
en dégustant nos petits plats
entièrement faits "maison" !

Bloom
CLARISSES

**PETITE RESTAURATION
SANS GLUTEN
& SANS PRODUITS LAITIERS
SUR PLACE OU À EMPORTER**





BLOOMCLARISSES

Rue des Clarisses, 16 - 4000 Liège
0470.85.31.69 • bloomsprl@hotmail.com