



## « ÊTRE PARENTS D'ADOS »

### ÉDITO

#### ( Parents, cette lettre est pour vous !

Vous êtes parent d'un ou plusieurs enfants, d'un nouveau-né, d'un ado. Vous savez donc que ce rôle n'est pas toujours facile : il vous procure de grands bonheurs mais aussi des peurs et parfois des inquiétudes qui peuvent vous paraître insurmontables. Face à ces difficultés, pas toujours facile d'en parler.

En Saône-et-Loire, le Reaap 71\* a été créé pour vous, en partant du principe que si chaque expérience est unique, elle peut aussi être partagée par d'autres parents. Les sujets traités dans Parenthèse vous sont communs. Ils parlent de votre quotidien, vous donnent des idées et des informations pratiques sur des actions et événements qui ont lieu près de chez vous.

La lettre vous donne également la parole : n'hésitez pas à nous faire part de vos réactions, de vos suggestions et de vos expériences pour nous permettre d'être toujours au plus près de vos attentes et de vos besoins !

Pour cette quatrième lettre, nous avons choisi de développer le thème *Être parents d'ados*.

Cette période « paradoxale » de l'adolescence fait souvent resurgir des conflits entre parents et adolescents que certains pensaient « réglés ». Or, il s'agit à nouveau, mais de façon différente, de préparer le détachement entre les parents et leurs enfants. Vous allez découvrir les points de vue de professionnels mais aussi de parents sur la question « Comment laisser grandir son ado ? ».

Des adolescents et des parents de Saône-et-Loire témoignent sur des questions pratiques telles que l'accès aux chambres des ados ou plus largement la liberté accordée aux ados.

Nous vous ferons également part de nos coups de cœur web et littéraires pour en savoir plus sur le sujet.

Enfin, vous pourrez connaître les bons plans qui ont lieu près de chez vous : atelier d'échanges sur la fratrie, lieu d'accueil enfant-parents, Maison des adolescents...

Bonne lecture à tous et bonne(s) découverte(s) ! )

**Le comité de rédaction du Reaap\***

\*Réseau d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents.  
Plus d'infos sur le réseau au dos de la lettre.

## Quelles libertés laisser à un ado ?

Expériences de Saône-et-Loirien

POINTS DE VUE



# COMMENT LAISSER

# GRANDIR SON ADO ?



## Peut-on rentrer dans la chambre d'un ado ?

Expériences de Saône-et-Loirien

### ► KIMBERLEY, 17 ans

« Il faut laisser certaines libertés mais pas toutes. Par exemple, il faut mettre des règles pour les sorties. Dans la vie de tous les jours, il faut mettre des limites à ne pas franchir pour garantir la sécurité. »

### ► CÉDRIC, 16 ans

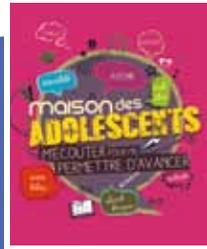
« On peut laisser la liberté de sortir seul par exemple si l'ado est en capacité de respecter les limites. On peut laisser la liberté aux ados de naviguer sur internet avec contrôle parental pour éviter d'aller sur des sites dangereux ou non autorisés. »

### ► CLAUDIE, 40 ans

« Ma fille de 15 ans demande beaucoup de liberté. J'ai toujours l'impression de la brider, mais en même temps je sens que c'est nécessaire : donner des horaires de sorties, limiter les écrans... sale boulot que d'être parent d'ado ! »

### ► MANON, 15 ans

« On ne peut pas laisser toutes libertés sinon l'ado se rebelle. »



Prisca GARDIN | Assistante sociale  
Hélène PHILIPPART | Psychologue

### DE LA MAISON DES ADOS

L'adolescence est une période délicate qui entraîne des changements relationnels pour chacun des membres de la famille. Ce nouveau mode relationnel avec celui/elle qui a été notre tout petit(e) s'accompagne d'un positionnement parental qui peut être assez délicat.

Comment trouver un équilibre avec son enfant qui évolue pour lui permettre de grandir, de se construire une identité propre, tout en veillant à sa sécurité ?

L'adolescence est un cheminement pour les jeunes et leurs parents avec des mouvements d'émancipation et des moments de proximité qui sécurisent.

**Pour se construire une identité propre, l'adolescent a besoin de sortir de son cocon d'enfant. Il va chercher à se différencier de ce qu'il a été et de son environnement familial.**

D'une part, le jeune pourra chercher à s'identifier à de nouveaux centres d'intérêt, copains, vêtements, langages « jeune ». C'est entre autres dans cette phase que les parents vivent la perte de leur place et qu'ils peuvent se sentir fragilisés.

D'autre part, cette différenciation peut passer par l'opposition, la provocation, voire l'hostilité. Il semble alors important de prendre en compte les changements qui se mettent en place pour l'adolescent, tout en conservant sa position de parent.

La question des limites à l'adolescence est primordiale. **Des limites qui le sécuriseront, bien que l'adolescent tente de les dépasser. Là encore, la position de parent peut être acrobatique : il s'agira de mettre en place des règles et un cadre, tout en étant à l'écoute de son jeune qui grandit.**

En effet, laisser grandir son adolescent c'est aussi permettre de faire évoluer avec lui certaines règles afin qu'il puisse apprendre à s'autonomiser.

Et la communication ? **Débattre avec le jeune de ses choix lui permettra d'aiguiser son sens critique, et de ne pas rompre le dialogue avec lui.** L'adolescent communique autant par ce qu'il donne à voir que par ce qu'il donne à entendre. Ouvrons grand les yeux et les oreilles !

Enfin, être parent d'ado, c'est aussi être sensible aux signaux de détresse des jeunes. L'adolescence est autant une période de joies intenses que de souffrances. Elles peuvent prendre diverses formes : repli sur soi, insolence, conduites à risque, changement brutal de comportement, etc. Dans ces situations, l'écoute des parents est primordiale pour le jeune. Il peut être également intéressant de contacter un tiers, un professionnel extérieur, pour permettre à chacun d'exprimer ses difficultés.

**Aider un adolescent à grandir c'est avant tout lui donner les outils pour s'épanouir et devenir un adulte capable de faire des choix, C'est lui permettre de penser, de prendre appui sur ses ressources personnelles dont les parents font partie.**

### ► Émilie MASSON | Éducatrice à l'Institut éducatif Saint-Benoit

L'adolescence est une période d'incertitude qui fait parfois peur aux parents. Et pour cause, ils voient leur « petit » grandir, se détacher d'eux, prendre progressivement leur indépendance.

L'ado est donc un enfant qui grandit mais qui n'est pas encore un adulte. De ce fait, il faut savoir lui accorder davantage de liberté d'action mais pas toutes les libertés et c'est là que réside toute la complexité du rôle de parent. C'est savoir naviguer entre souplesse et fermeté, entre libertés et interdits.

Parlons-en des interdits ! Difficilement tolérables par les ados et pourtant ils en ont besoin contrairement à ce qu'ils pensent. **C'est grâce à ces interdits, aux limites que lui posent les adultes qu'un ado peut se construire et expérimenter sans trop de danger le monde qui l'entoure. Ces limites le rassurent et lui prouvent qu'il n'est pas livré à lui-même.** Il y a des règles à établir mais qui peuvent être discutées si elles posent problème. Si elles doivent être modifiées, ce sera à l'initiative du parent et non de celle de l'ado. Cela suppose de la communication entre parent et ado et de la cohérence dans ce que nous mettons en place.

Alors chers parents, ne culpabilisez pas lorsque vous posez une limite à votre ado si vous l'estimez nécessaire ! **Par nature, l'ado est contre tout, c'est sa manière de se distinguer et de se détacher de son parent alors laissez-le bouder, ça lui passera !**

Acceptez aussi que votre ado prenne de la distance, s'isole dans son coin. Respectez son besoin d'intimité, vous lui montrerez ainsi que vous le respectez.

En quelques mots, l'accompagner, l'écouter, être présent sans faire à sa place, s'intéresser à ce qu'il fait devraient être des clés pour passer au mieux cet âge ingrat.

### ► Sergine | Mère d'une adolescente de 14 ans

La laisser grandir c'est la protéger tout en lui expliquant (ne pas monter dans une voiture de quelqu'un que l'on ne connaît pas par exemple). Je souhaite qu'elle me prévienne si elle fume par exemple, je préfère qu'elle me le dise plutôt que l'apprendre par quelqu'un d'autre. Il faut poser des limites (ne pas rentrer trop tard, par exemple). Ma fille est très renfermée, effacée. Je la pousse à s'ouvrir et à s'épanouir.

### ► Corinne | Mère de deux adolescentes de 18 et 15 ans

Il est important de les laisser maître de leur vie, leur laisser de la liberté mais pas trop. Ne pas être tout le temps auprès d'eux mais savoir ce qu'ils font et à quel endroit ils se trouvent. En grandissant les adolescents pensent qu'ils savent tout et que nous, parents, on ne sait rien. Être parent d'ado, c'est les aider dans la vie mais sans savoir comment il faut faire. On a parfois besoin d'aide.

L'école est importante pour l'avenir de l'enfant. Cependant il est difficile d'aider son enfant à savoir ce qu'il veut faire plus tard dans la vie.

Il est primordial que l'enfant respecte les règles fixées par les parents. Si ma fille sort, je lui donne une heure à laquelle elle doit être rentrée. Par contre il est important qu'elle sorte pour rencontrer ses copains, copines pour discuter et ne pas être enfermée.

L'adolescence c'est aussi l'occasion de partager de bons moments avec les enfants : manger, sortir et rigoler ensemble.

### ► LISA ET SABRINA, 15 ans

« NON, c'est notre intimité, notre espace mais OUI, seulement pour faire le ménage ! »

### ► OCÉANE, 14 ans

« NON, car il y a peut-être des choses qui ne regardent pas les adultes. »

### ► MARIE, 14 ans

« Tout dépend quel adulte... Il faut que l'adulte demande la permission avant de rentrer car c'est un endroit intime. »

### ► MADO, 38 ans

« Ma fille a clairement exigé que tout le monde frappe avant d'entrer. Ce qu'on respecte. Même si la chambre est un espace privé, je rentre de temps en temps pour lui demander de ranger sa chambre. »

### ► MOHAMMED, 48 ans

« Les chambres des enfants ne sont pas fermées. Certaines fois ils veulent être tranquilles pour faire leurs devoirs ou jouer, écouter de la musique... Ils n'ont jamais fixé de règles pour y interdire l'accès et si c'était le cas, je ne serai pas d'accord ! »

## Sommaire

- Points de vue
- Quelles libertés laisser à un ado ?
- Peut-on rentrer dans la chambre d'un ado ?
- Coup de cœur web et ouvrages
- Ça se passe en Saône-et-Loire

Rédaction : Comité de rédaction du Reap 71  
Conception : SED CG71  
Photographies : Reap71 - Fotolia.com

Cette lettre est imprimée gracieusement par le Conseil général de Saône-et-Loire.

# Ce thème vous intéresse ? Découvrez nos coups de cœur !

## SUR LE WEB

Trois sites à découvrir pour aller plus loin



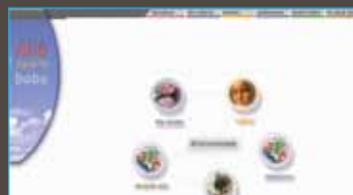
[www.yapaka.be](http://www.yapaka.be)

Des outils, des points de vue... pour accompagner les parents d'ado sans fausse modestie ! Vous y trouverez le *Manuel de survie pour parent d'ados qui pètent les plombs*.



[www.parentsados.org](http://www.parentsados.org)

Un site créé par une mère d'adolescentes sur lequel beaucoup de parents se reconnaîtront !



[www.alloparentsboho.be](http://www.alloparentsboho.be)

Un site qui explique cette période paradoxale, mais replace également le rôle des parents dans la relation parent-ado.

## OUVRAGES

Sélection de trois ouvrages pour adultes et ados !



**Les ados expliqués à leurs parents**  
de Marie Rose Moro.

Bayard jeunesse, 2010.

> Parents, écoutez-nous ! Cet ouvrage regroupe des centaines de réponses d'ados aux questions que se posent les parents.



**Les mots de la vie - Dico Ado**  
Collectif sous la direction de Catherine Dolto.

Éditions Gallimard, 2007.

> Il évoque avec simplicité les mutations, les comportements propres à l'adolescence, etc.



**Aider votre adolescent à grandir**  
de Louis Gosselin.

Éditions Québecor, 2003.

> Du plus essentiel au plus quotidien, l'ouvrage propose des analyses, des réflexions et des conseils pour mieux comprendre et trouver la « bonne distance » avec votre ado.

ça se passe en  
**SAÔNE-ET-LOIRE**



## MONTCEAU-LES-MINES

Collège Jean-Moulin  
03 85 57 23 10

## Collège Jean-Moulin : une salle pour les parents !

Depuis deux ans, des professionnels du Collège Jean Moulin\* ont créé un espace dédié aux parents dans l'établissement.

Celui-ci vient compléter l'accueil administratif et offre la possibilité aux parents de rencontrer l'équipe dédiée dans un espace convivial propice à l'écoute et à l'échange.

Plusieurs temps forts y sont également organisés : soirées-débats, conférences sur différents thèmes en lien avec l'adolescence (les outils numériques, doit-on tout dire à son enfant ?, comment évoquer des sujets délicats ?, etc.). Cet espace a également permis de réaliser l'an dernier, avec un journaliste, un atelier d'écriture sur les souvenirs d'enfance des parents, qui ont pu évoquer leurs « chemins de l'école », en lien avec l'exposition photographique nationale du même nom.

Cet espace contribue à la réussite de l'enfant en créant un véritable échange entre le collège et la famille. Cette année, il a également servi pour l'inscription des futurs sixièmes, une étape clé pour les parents comme les enfants. ♦

\* En partenariat avec des parents FCPE et des professionnels de la Caisse d'allocations familiales



LE CREUSOT

La Maison des parents  
70, avenue de la République,  
71200 Le Creusot  
03 85 78 35 76

## La Maison des parents à votre écoute

Au sein de l'Espace écoute de la Maison des parents, il existe pour les familles une « permanence écoute ».

Gratuite et confidentielle pour ceux qui le souhaitent, elle est ouverte à tous les parents, futurs parents, grands parents, beaux parents. Lieu d'information et d'orientation, elle permet de créer un 1<sup>er</sup> contact avec les familles, de désamorcer une situation et d'orienter ensuite vers un service ou un professionnel adapté au besoin.

Conduite par deux professionnels spécialistes de l'aide psychologique et de l'écoute, la permanence écoute est ouverte un mardi par mois à 16 h 30 ou sur rendez-vous. ♦





## CHAROLAIS

### La fratrie, on en parle ?

➤ **MAPEF (maison de la petite enfance et de la famille),**  
50, rue des Acacias à Digoïn

Inscription au 03 85 53 58 98  
ou mapef@ville-digoïn.fr

Le 15 novembre 2014 de 9 h 15 à 12 h 15, la Maison de la petite enfance et de la famille accueille tous les parents pour un atelier d'échanges autour de la fratrie. La séance sera animée par Anne Ferrot-Vercoutere, de l'association Atelier Médiateur 3D.

Cette initiative a été conçue par le groupe Question de parents de la MAPEF, composé de parents, grands-parents et bénévoles. ♦



**LE SAVIEZ-VOUS ?** Besoin d'aide sur la famille ? Les professionnels de L'Amarre (Association de médiation, d'accompagnement à la rencontre, de ressources et d'écoute) vous accueillent du mardi au samedi, à Charolles - 7, ter rue Champagny - 71120 Charolles - amarre71@orange.fr ou 03 85 24 17 25

À noter : des tables rondes seront proposées aux parents et adolescents dès 2015.  
Permanence secrétariat : les mardis de 13h à 18h et les vendredis de 13h à 17h

## CHALONNAIS

### Adolescence : un album photo pour en parler

➤ **Maison des Adolescents de Chalon-sur-Saône**  
03 85 90 01 44  
contact@maisondesados71.fr  
(les lundis, mercredis et vendredis)

Vous êtes parents d'adolescents de 11 à 25 ans et vous ressentez le besoin d'échanger entre parents en présence de professionnels. La Maison des adolescents vous propose un atelier d'échanges « zoom de vie » pour prendre de la distance avec le quotidien de l'adolescence en participant à une activité originale : la création d'un album photos de votre enfant devenu adolescent. Cet atelier permettra à chacun de mieux comprendre les changements liés à l'adolescence, de réfléchir sur les difficultés rencontrées dans le partage et la convivialité. Animé par une infirmière en pédopsychiatrie et une assistante sociale, il aura lieu une fois par mois. Si vous êtes intéressés pour en faire partie, contactez la Maison des ados de Chalon ! ♦

Groupes limités à 10 personnes.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

La Maison des ados, ce sont deux adresses en Saône-et-Loire à **Chalon-sur-Saône** et à **Mâcon**.  
Rendez-vous sur [maisondesados71.fr](http://maisondesados71.fr) pour en savoir plus.



## CUISEAUX

### Nouveau :

#### « À pas de loup » ouvre ses portes

➤ **Renseignements**  
06 84 42 87 93  
ou 03 85 72 82 73.

À l'initiative du Reaap 71, les structures petite enfance et enfance de Cuiseaux Intercom' s'associent à leurs partenaires\* pour développer les services en direction des familles et mettre en place un lieu d'accueil enfant parents (LAEP). « À pas de loup » accueille les enfants âgés de 0 à 4 ans accompagnés d'un parent, les mercredis matins (hors vacances scolaires) de 9 h à 11 h 30, dans les locaux du Relais Enfants Parents Assistantes Maternelles à Cuiseaux, chemin du Pérou.

« À pas de loup » est un espace pour jouer, se détendre, rire, partager, rencontrer d'autres enfants et d'autres adultes et se préparer aux séparations futures : centre multi-accueil, école. Il permet aussi aux parents d'échanger leurs expériences.

Depuis le 2 septembre 2014, en lien avec le Reaap et le concours de la Caf et du Conseil général, un autre lieu d'accueil enfants-parents (LAEP), Bulle D'oxygène, a ouvert ses portes à La Chapelle-de-Guinchay, pour les moins de 6 ans et les parents des communes environnantes. ♦

Entrée libre. Chacun est libre de venir le temps qui lui convient.

\* Caisse d'allocations familiales, Centre culturel et social de Cuiseaux, Mutualité sociale agricole, Conseil général, Centre médico-psychologique.



➤ **Renseignements**  
03 85 52 47 35

### Tous au jeu !

Rendez-vous du 19 au 21 novembre au Parc des expositions d'Autun pour de nombreuses animations autour du jeu.

Parmi les ateliers proposés, certains seront ouverts à tous sans limite d'âge : ludothèque géante le mercredi après-midi, accueil des petits (de 0 à 4 ans) avec parents, grands-parents et assistants maternels le vendredi matin, et moment de convivialité avec goûter pour les petits et les grands le vendredi après-midi.

L'occasion pour tous de rappeler l'importance du jeu chez les enfants et de faire de nouvelles découvertes.

Entrée libre.

Organisé par la ludothèque du C.I.A.S. (centre intercommunal d'action sociale) du Grand Autunois-Morvan. ♦

\* En partenariat avec la communauté de communes du Grand Autunois-Morvan, le Ministère des sports, de la jeunesse, de l'éducation populaire et de la vie associative, le Ministère de la culture et de la communication, l'Association des maires de France (AMF), l'Unicef France.



ça se passe en  
**SAÔNE-ET-LOIRE**



### CHAROLLES

Le 22 novembre 2014,  
de 9 h 30 à 17 h 30, gratuit.  
Self et internat  
du lycée Wittmer à Charolles  
(18, rue de Bourgogne)

Renseignements  
03 85 39 76 54

Ce numéro vous a intéressé et vous souhaitez échanger  
avec d'autres parents et des professionnels ?

## Rendez-vous au Forum « Être parents d'ados »

Organisé par le Reaap 71 et les acteurs locaux, le forum est destiné à tous les parents de Saône-et-Loire.

Participer à une conférence, s'adresser à un professionnel...

À vous de composer votre programme sur la demi-journée, la journée... en fonction de votre disponibilité. ♦

Plus d'infos sur [www.cg71.fr](http://www.cg71.fr)



### Erratum

Lors de la publication de la lettre Parenthèse n°3, l'article « comment bien porter son enfant ? » n'a pas précisé l'intervention d'une infirmière-puéricultrice du Département de Saône-et-Loire, conseillère en portage AFPB (association française de portage de bébés) au sein de ces ateliers.

## (Le Reaap, UN RÉSEAU POUR LES PARENTS)



Le réseau d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents (Reaap) rassemble tous les professionnels et bénévoles du département qui travaillent avec les parents.

Animé par le Conseil général de Saône-et-Loire, le Reaap 71 est aussi piloté par la Caisse d'allocations familiales et la Direction départementale de la cohésion sociale. Il a pour objectif de soutenir le développement d'actions et de projets répondant aux besoins des parents, de créer des échanges entre les professionnels et bénévoles qui mettent en place des actions sur leur territoire.

### ► Une remarque ? Une suggestion ? Une demande d'informations ?

Contactez le Reaap 71 au 03 85 39 76 54 ou par courriel : [Véronique Maillet - v.maillet@cg71.fr](mailto:Véronique.Maillet@cg71.fr)

Retrouvez tous les numéros de Parenthèse  
sur le site du Conseil général : [www.cg71.fr](http://www.cg71.fr)  
(rubrique Grandir/Soutien à la parentalité)  
ou sur [blog.caf71.fr](http://blog.caf71.fr)

