

PARENTS D'ADOS

... un peu, beaucoup, à la folie

N° **01**
JUN 2021

LE MAGAZINE DE
LA MAISON DES ADOLESCENTS 68

EDITO | THÉMATIQUE | INTERVIEW | TÉMOIGNAGE | INFORMATIONS



**COMMENT LA CRISE
D'ADOLESCENCE IMPACTE
LE COUPLE PARENTAL ?**



EDITO

Emmanuelle ZEMB
Directrice de
la Maison des
Adolescents
du Haut-Rhin

THÉMATIQUE

Caroline REZE
Assistante sociale
MDA68

INTERVIEW

Myène HOLOCHER
Psychologue MDA68

QUESTION DE PARENTS : POURQUOI N'AI-JE PLUS D'AUTORITÉ SUR MON ENFANT ?

Sophie LA HARGUE
Educatrice
spécialisée MDA68
et APSM



MAISONDESADOS. HAUT-RHIN.FR

Retrouvez-nous
sur notre site web

8 rue des Pins
68200 Mulhouse
03 89 32 01 15

TÉMOIGNAGE

À DÉCOUVRIR

COORDINATION

Caroline REZE
Assistante sociale
MDA68

RESPONSABLE DE LA PUBLICATION

Alain COUCHOT
Président MDA68

PHOTOGRAPHIES

Olivier Benoin
George Rudy
Unsplash

DIRECTION ARTISTIQUE ET CREATIVE

Sandro Matera

CRÉATION GRAPHIQUE

Halohalo - Agence
de communication
28c rue François
Spoerry
68100 Mulhouse
03 89 44 43 32
www.halohalo.fr

IMPRESSION

Manupa Mulhouse
28c rue François
Spoerry
68100 Mulhouse
03 89 44 43 32
www.halohalo.fr

EDITO



Photographie par George Rudy.
Composition graphique par Sandro Matera.

HALOHALO – Agence de communication

Chers parents,

L'équipe de la Maison des Adolescents du Haut-Rhin (MDA68) a le plaisir de vous adresser la 1ère édition du magazine « **Parents d'ados... un peu, beaucoup, à la folie** » destiné aux parents d'adolescents.

Si être parent est une expérience riche de sens et de partage, elle est parfois (souvent !) ébranlée à des moments clés de vie de nos enfants tels l'adolescence.

C'est notamment à la **Maison des Adolescents** que les parents viennent nous parler de leurs doutes, inquiétudes, épuisement, colères parfois mais aussi espoirs !

Nous souhaitons que vous puissiez trouver en cette lecture quelques conseils, peut-être ouvrir une réflexion ou simplement être encouragés et soutenus dans votre métier de parents !

Emmanuelle ZEMB

Directrice de la
Maison des Adolescents du Haut-Rhin



CRISE D'ADOLESCENCE OU CRISE DES PARENTS ?

C'est lorsque nos chers petits franchissent le portail du collège pour la première fois que tous les parents commencent à se rendre compte que l'enfance tire à sa fin et qu'une nouvelle période de vie familiale se prépare : **l'adolescence**.

L'enfant apprend petit à petit à prendre des décisions qui lui correspondent et qui lui permettront de se transformer en jeune adulte autonome et responsable.

Ce changement n'est pas toujours simple à accompagner pour les parents, car il vient les bousculer, les interroger sur le fonctionnement familial tel qu'il a été construit.

En effet, la vie est faite de cycles, à chaque nouvelle étape, le couple doit se réajuster, la relation entre les différents membres de la famille doit évoluer afin de tenir compte des changements s'opérant.

Cela ne va pas sans quelques tensions, mais chaque famille peut trouver des ressources propres pour négocier ces périodes charnières.

Que se passe-t-il du côté des parents ?

Les changements s'opérant chez leurs



adolescents ont un effet miroir sur les parents. Ils se trouvent alors au milieu de leur vie et sont confrontés au vieillissement de leur corps. Les parents sont durant l'adolescence de leur enfant, renvoyés à un bilan de leur propre existence, car les jeunes les interrogent.

Ainsi, les parents se questionnent sur leur propre vie affective : où en est leur couple ? Leur vie affective est-elle harmonieuse et épanouissante ? Ils s'interrogent également sur leur propre autonomie : suis-je dépendant de mon

partenaire ? De mes parents ? Suis-je au clair dans ma relation avec ces derniers ? Ai-je mis assez de distance, car grandir se passe sur trois générations.

En effet, si l'on est resté l'enfant de ses parents, comment peut-on se positionner en adulte face à son adolescent ? Les parents se questionnent sur leur vie professionnelle : est-elle conforme à leurs aspirations ?

A cela s'ajoute le vieillissement de leurs propres parents qui deviennent souvent à cette même période, un peu plus dépendants, la question du temps qui passe et de la mort se fait plus prégnante. Cette période met finalement en lumière les fragilités de chaque parent qui tombe de son piédestal, moment nécessaire, mais non sans répercussion sur les adolescents.

En effet ils ont besoin de se trouver face à un parent fort qui est cohérent avec ce qu'il annonce, car trop de confusions peut provoquer un dysfonctionnement familial



entraînant des conflits de rôles : des jeunes n'occupent pas la bonne fonction au sein de la famille, les frontières générationnelles ne sont plus respectées, des coalitions entre un parent et son adolescent contre l'autre parent peuvent se mettre en place.

*“ Ils ont besoin de se trouver face à un **parent fort** qui est cohérent avec ce qu'il annonce ”*

Ces désordres familiaux ne résoudre pas la crise mais bien au contraire, ils vont l'amplifier et empêcher tout changement dans le système familial.

Alors que faire ?

Il faut essayer en tant que parent d'être sincère avec soi-même et se mettre au clair sur ce qui va et ne va pas dans sa vie au moment où votre enfant se transforme en adolescent.

Être honnête avec lui quand il nous questionne. Nous avons tous des choses qui nous travaillent tout au long de notre existence. C'est ce qui fait notre humanité. Mais si cela est énoncé de manière claire et honnête, l'adolescent aura en face de lui un adulte suffisamment fort pour l'accompagner dans son processus de changement.

Il s'agit aussi d'améliorer la communication en développant une certaine qualité d'écoute, en lui consacrant du temps.

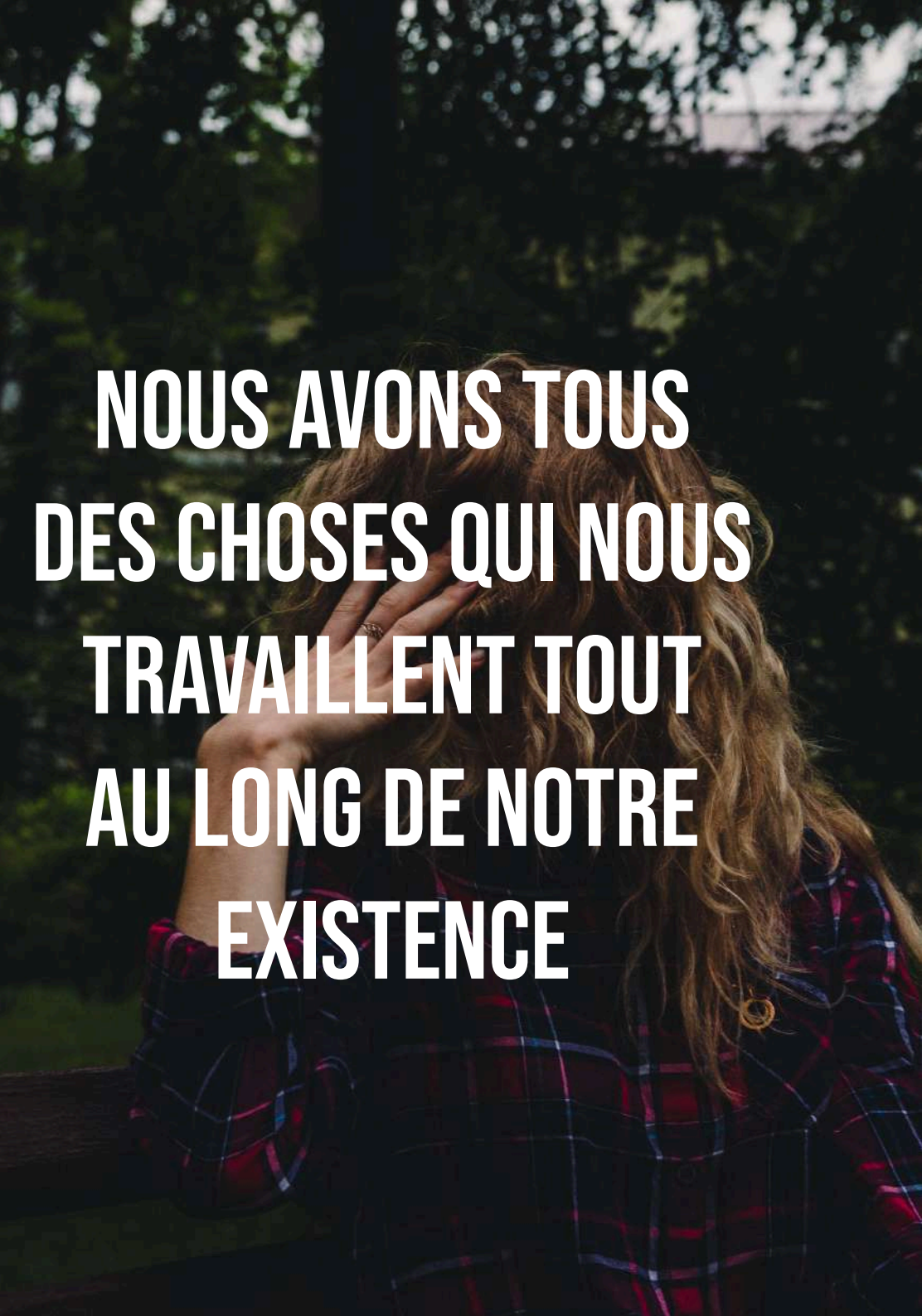
Même s'il choisit souvent le moment le moins opportun pour nous questionner en lui faisant confiance et en l'encourageant.

Enfin il ne faut pas s'oublier, s'autoriser à vivre pour soi et non plus seulement pour ses enfants. Il faut doucement se préparer au syndrome du nid vide, nouvelle étape du cycle de la vie s'apparentant au deuil de la vie de famille telle que nous l'avons construite jusque-là.

Dans tous les cas, il ne faut pas hésiter à demander conseil auprès d'un professionnel, car pour aider les adolescents, bien souvent il faut soutenir les parents et la MDA68 peut vous accueillir et vous aider dans votre cheminement de parents.

PAR **CAROLINE REZE**
ASSISTANTE SOCIALE MDA68





**NOUS AVONS TOUS
DES CHOSES QUI NOUS
TRAVAILLENT TOUT
AU LONG DE NOTRE
EXISTENCE**

INTERVIEW D'UNE PSYCHOLOGUE DE LA MDA

- **MAISON DES ADOS** : Bonjour Mylène, vous êtes psychologue au sein de la Maison des Adolescents du Haut-Rhin et vous recevez notamment des parents d'adolescents. Pourquoi viennent-ils vous voir ?

- **MYLÈNE HOLOCHER** : Les parents mettent en avant les difficultés de communication s'installant progressivement avec leurs adolescents. Des conflits surgissent autour de ces petits riens du quotidien : le brossage de dents, la douche, les horaires d'utilisation des écrans... A partir de conversations ordinaires, les parents expriment leur incompréhension face à leur enfant qui s'énerve, quitte la table. Ils sont souvent très déstabilisés par cette nouvelle attitude !

- **MDA** : Malgré ces conflits, les parents arrivent-ils à relever des choses positives ?

- **MH** : Pas toujours, en tout cas pas au départ car lorsque je reçois les parents, la crise est là ! J'essaie d'évoquer avec eux ce qu'ils partagent avec leurs adolescents. Ils ont souvent le sentiment de vivre un enfer au quotidien, mais tous les jours il se passe des choses positives !

- **MDA** : L'enfant qui grandit et devient adolescent bouscule la vie de famille mais aussi la vie de couple de ses parents. Que pouvez-vous dire de cela ?

- **MH** : Les parents restent souvent pudiques sur le sujet. Cet instant de vie crée souvent une prise de recul du parent sur sa propre expérience d'adolescent et plus globalement son parcours de vie jusque-là. C'est parfois une forme de crise existentielle pour les parents. Cela peut initier ou accélérer par exemple une séparation déjà « en germe » ou alors à l'inverse insuffler une prise de conscience de la nécessité de se préserver du temps au profit du couple.

Il y a également les parents séparés qui décident de ne plus refaire leur vie car ils se consacrent à leur adolescent.

- **MDA** : Plus concrètement, quels conseils donnez-vous aux parents ?

- **MH** : J'essaie de les rassurer, de leur expliquer le fonctionnement sous l'œil des neurosciences du processus adolescent. La crise d'adolescence est normale. Je renvoie également les parents à leur propre adolescence : eux-mêmes qu'ont-ils vécu ?

Le contexte est peut-être différent mais leur ressenti n'était-il pas le même ? Et cela leur parle : ils admettent souvent



ne pas avoir été d'accord avec leurs parents ou avoir fait des choses en douce ! Ce qui me semble également important, c'est que les parents expriment leurs ressentis ; il y a la carapace des adolescents mais aussi celle des parents.

Il s'agit donc d'oser être soi, de dire les choses autrement que sur le ton du reproche. Je suggère pour cela d'utiliser la communication non violente : parler de ce que l'on ressent plutôt que de faire des reproches à l'autre.



PAR **MYLÈNE HOLOCHER**
PSYCHOLOGUE MDA68





PAR **SOPHIE LA HARGUE**
EDUCATRICE SPÉCIALISÉE MDA68 ET APSM (ASSOCIATION DE
PRÉVENTION SPÉCIALISÉE MULHUSIENNE)

POURQUOI N'AI-JE PLUS D'AUTORITÉ SUR MON ADOLESCENT ?

Si l'on imagine que devenir adulte, c'est prendre en main le gouvernail de son propre bateau, les adolescents sont comme des mousses qui veulent se saisir de ce gouvernail, pour tester leurs capacités, leurs goûts, leurs peurs en virant de bord, en sortant des chemins sécurisés que leurs capitaines/parents leur ont offerts jusque-là.

Plutôt que de chercher à **conserver la même autorité sur eux que lorsqu'ils étaient trop inconscients des dangers** de l'océan pour assurer leur propre sécurité et celle des autres, les capitaines peuvent alors commencer à adapter cette autorité dans le cadre d'une relation de confiance.

Après tout, bientôt ils seront seuls à naviguer, alors s'ils doivent faire des erreurs, se tromper, et même se mettre en danger, **mieux vaut qu'ils le fassent tant que leurs parents sont auprès d'eux** pour les aider à redresser la barre et à éviter le naufrage.

Reste aux capitaines à trouver le juste équilibre entre les règles qui ne se discutent pas (sécurité, respect, etc.), et celles qui peuvent être ajustées, voire abandonnées (horaires, choix d'une coiffure, loisirs, etc.).

**LES CAPITAINES
PEUVENT
ALORS
COMMENCER À
ADAPTER CETTE
AUTORITÉ
DANS LE
CADRE D'UNE
RELATION DE
CONFIANCE.**

TÉMOIGNAGE DE PARENTS

« Je suis Christine, la maman de 2 enfants, Léa 15 ans, Théo 12 ans, et suis mariée avec leur papa »*

**Les prénoms ont été changés*



Depuis quelques temps, si je devais résumer mon quotidien familial, cela tiendrait en 3 mots : conflits, incompréhension, doutes...

Les conflits surgissent régulièrement pour des motifs absurdes : refus de vider le lave-vaisselle, de ranger sa chambre, de se mettre aux devoirs, etc... que de doutes quand on est face à 2 enfants qui muent petit à petit vers le jeune adulte...que de sources d'incompréhension face à leurs réactions qui nous paraissent souvent démesurées ou égoïstes !

Le couple est mis à mal alors que personnellement, je pensais que les nuits passées à essayer de les endormir quand ils étaient bébés, les sorties vélos en famille qui portaient en vrille au bout de 5 min m'avaient en partie vaccinée de toute autre difficulté... Et bien non !

Voilà nos adolescents qui torpillent, le plus souvent inconsciemment certainement, le couple de leurs parents !

Le plaisir de voir grandir ses enfants et de pouvoir échanger sur des sujets autres que ceux de l'enfance est aussi agréable que les conflits peuvent être épuisants et récurrents.

Mon mari et moi essayons de garder un lien de communication avec nos enfants quand un conflit se profile mais combien de fois l'emportement et l'aplomb de nos adolescents nous font-ils sortir de nos gonds !

Comment réagir sans exploser ? Comment faire prendre conscience de la raison de tel refus de notre part ? Le doute est là en permanence, nous laissant démunis même quand nous essayons de réfléchir mutuellement à

la meilleure façon de gérer l'épisode conflictuel. Les désaccords dans le couple sont la cerise sur le gâteau et nous épuisent un peu plus encore...

Garder le cap est parfois aussi difficile que de conserver une vie de couple que l'on a tendance à faire passer après, alors qu'il est tellement précieux de garder un équilibre au moins à deux.

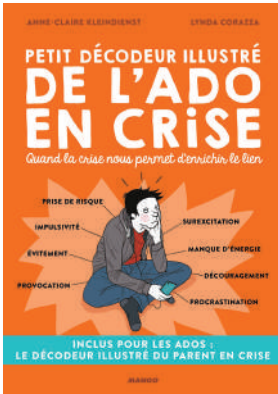
J'imagine finalement que c'est un peu comme une course de fond, avec des moments d'épuisement, d'envie de tout lâcher et au final, je l'espère, la satisfaction d'avoir accompagné du mieux que nous le pouvons nos enfants, en ayant renoncé à être des parents parfaits mais simplement aimants et présents.

TÉMOIGNAGE
D'UNE MAMAN D'ADOS



QUELQUES IDÉES...





LECTURE

Petit décodeur illustré de l'ado en crise de Anne-Claire Kleindienst et Lynda. Il s'agit d'un livre aussi bien destiné aux parents qu'aux ados, à laisser trainer sur la table de salon !

Chez Mango Édition
14,95€



SUR LA TOILE

La crise d'adolescence ou la crise des parents ?

De Benoit Clotteau
<https://youtu.be/-3IBhLQtY00>



FILM

Adolescentes, documentaire de Sébastien Lifshitz qui suit trois adolescentes de 13 à 18 ans. On les voit grandir, se confronter à leurs parents et faire leurs premiers choix pour leur vie future.

Récompensé lors de la cérémonie 2021 des César !



EXPLORATION

En ces temps de COVID, les balades restent possibles. Une application Viso-randos les répertorie pour vous permettre de faire de belles découvertes dans notre région en famille.

LISEZ NOTRE PREMIER NUMÉRO

INFORMATIONS

La MDA68 est ouverte du lundi au vendredi à Mulhouse et présente les mercredis à Altkirch, Colmar et Sainte-Marie-les-Mines. Elle accueille sur rendez-vous les jeunes de 12 à 25 ans et leurs parents.


PRENDRE RENDEZ-VOUS

→ 03 89 32 01 15

RETROUVEZ-NOUS EN LIGNE ET SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

www.maisondesados.haut-rhin.fr

 @maisondesados68

 @maisondesados68

Avec le soutien de la CAF68, la Collectivité Européenne d'Alsace, le Centre Hospitalier de Rouffach, l'Education Nationale et l'ARS.

