

PARENTS D'ADOS

... un peu, beaucoup, à la folie

N° **06**

JUIN
2024

LE MAGAZINE DE
LA MAISON DES ADOLESCENTS
DU HAUT-RHIN

EDITO | THÉMATIQUE | INTERVIEW | TÉMOIGNAGE | INFORMATIONS



EDITO 03

Dr Marion KRATZ
Pédopsychiatre MDA68

THÉMATIQUE 04

L'adolescence, une période de changements!

Yannick CLAUDE
Éducateur spécialisé MDA68

INTERVIEW 08

Sophie LA HARGUE
Éducatrice spécialisée MDA68 et APSM
(Association de Prévention Spécialisée
Mulhousienne)

QUESTION DE PARENTS 12

« Comment faire des compromis avec mon ado ? »

Léa RITTERBECK
Psychologue MDA68

TÉMOIGNAGE DE PARENTS 16

À DÉCOUVRIR 18

RESPONSABLES DE LA PUBLICATION

Catherine RAPP
Présidente MDA68

Emmanuelle ZEMB
Directrice MDA68

MAISON DES ADOLESCENTS DU HAUT-RHIN

8 rue des Pins
68200 MULHOUSE



maisondesados68.alsace.eu

Retrouvez-nous sur notre site web !

NOUS CONTACTER

resoado@mda68.fr

03 89 32 01 15



EDITO



Chers parents,

Nous vous proposons dans cette nouvelle édition de parler de l'élan de **cette période riche mais généralement redoutée qu'est l'adolescence...** qu'on fait si régulièrement précéder par le mot « crise ». Trop souvent, la souffrance potentielle dans cette tranche d'âge est plus soulignée que le développement de la conscience de soi et de son rapport au monde.

Avons-nous peur de l'adolescence ? Dans ce passage généralement rempli de questions, d'imaginaire et d'inquiétudes pour les jeunes et leurs parents, la quête de soi-même demande une présence confiante et contenantante de l'adulte. **Faire face à l'adolescence est une activité exigeante... pour chaque partie.**

Les prochaines pages vous proposeront **une (re) lecture du monde adolescent** qui paraît parfois lointain, afin de vous offrir **des pistes autour de l'accompagnement de cette phase** pour y (re) trouver de la curiosité, de la transmission et un nouvel équilibre dans la relation.



Dr **Marion KRATZ**
Pédopsychiatre MDA68

L'ADOLESCENCE, UNE PÉRIODE DE CHANGEMENT !

L'adolescence, souvent perçue comme une période tumultueuse, est en réalité **une phase fascinante et cruciale du développement humain**. Je suis éducateur spécialisé depuis 25 ans, j'ai donc eu l'occasion de côtoyer de près toutes les transformations qui se produisent chez les adolescents. Dans cet article, nous aborderons quatre aspects de ces changements.

Tout d'abord l'adolescence est marquée par un développement du mode de pensée. Ils commencent à penser de manière plus abstraite, plus critique, acquérant la capacité de réfléchir à des questions plus complexes que durant l'enfance. Ils analysent les situations de manière plus approfondie. Ils remettent en question les idées reçues et développent leur propre système de valeurs. **C'est cela qui explique notamment leurs désaccords quasi systématiques avec nous.** Je vous l'accorde ce changement est parfois un peu brutal en tant que parents.

Toutefois, cette période est une opportunité pour les parents de stimuler la curiosité intellectuelle de leurs enfants. **C'est un moment où l'écoute est plus importante que le conseil, plus**

importante que d'apporter des réponses à leurs questionnements.

Un autre aspect de l'adolescence est le besoin d'autonomie. Puisqu'ils développent leur capacité à penser... et bien ils commencent à prendre des décisions de manière indépendante ! Et elles ne sont pas toujours des plus faciles à accepter ! Ils apprennent à gérer leur temps et à assumer des responsabilités.

Certes, ils ne prennent pas toujours celles qui nous plaisent, mais ils progressent au fil du temps... je suis d'accord avec vous, pas aussi rapidement que cela nous arrangerait.

Pour les parents, il est important de soutenir cette transition en cherchant un équilibre entre liberté et contrôle. Cet équilibre sera interrogé en permanence. Ne vous découragez pas, cela est toujours payant, même dans les moments les plus difficiles.

Vous pouvez les encourager à prendre des décisions, à discuter, sans juger, afin qu'ils apprennent de leurs erreurs. C'est primordial pour leur permettre de gagner en confiance en eux.

En effet, la recherche de leur identité, de qui ils sont, de leur « style » est au cœur de cette période ; ils explorent leurs intérêts, leurs croyances et leur personnalité, construisant ainsi une identité unique... même si nous avons l'impression qu'ils se ressemblent tous !

Étonnamment, ils se posent des questions

sur leur avenir. Ils s'interrogent. Par contre, ces réflexions sont rarement partagées, et souvent encore moins avec les parents. **Et justement parce qu'ils manquent de confiance, il est nécessaire de respecter et valoriser les choix, les passions de l'adolescent, même s'ils diffèrent des vôtres.** Des adolescents épanouis sont des adolescents qui vident



le lave-vaisselle spontanément... Je ne garantis toutefois pas cette dernière affirmation !

Le dernier point que je souhaite aborder est leur capacité à faire face lorsqu'ils sont confrontés à divers défis et obstacles.

Ces expériences, bien que parfois compliquées, sont indispensables. Elles leur permettront d'apprendre à surmonter les difficultés. Toutes ces années de stress, de problèmes dans les relations à l'autre, de confrontation à la réalité leur permettent progressivement d'être prêt à affronter cela seul.

Vous jouez un rôle important, un rôle de soutien, parfois même de soutien inconditionnel ! Bien entendu, cela ne veut pas dire être toujours d'accord, cela veut juste dire qu'ils doivent savoir que nous sommes là pour eux.

Plutôt que de voir l'adolescence comme une simple transition problématique vers l'âge adulte, il est essentiel de reconnaître les potentialités et les savoirs faire des adolescents.

En tant que parents, votre rôle est de soutenir et d'encourager vos adolescents, de les aider à naviguer face aux défis qu'ils rencontrent et à embrasser pleinement les opportunités de cette période unique de leur vie... Souvenez-vous, malgré les difficultés, il y a des chances qu'elle vous manque un peu votre adolescence !

Par **Yannick CLAUDE**
Éducateur spécialisé MDA68



**"CES EXPÉRIENCES, BIEN QUE
PARFOIS COMPLIQUÉES, SONT
INDISPENSABLES. ELLES LEURS
PERMETTRONT À APPRENDRE À
SURMONTER LEUR DIFFICULTÉS."**



**LUI OFFRIR UN ESPACE DE
PAROLE SANS LE JUGER, NE
PAS MINIMISER SES RESENTIS,
ET LE SOUTENIR DANS SA
RÉFLEXION ET L'EXPRESSION
DE SES BESOINS ET DE SES
DIFFICULTÉS.**

INTERVIEW



- **MAISON DES ADOLESCENTS** : Bonjour Sophie, pourrais-tu te présenter ?

- **SOPHIE LA HARGUE** : Je suis Sophie La Hargue, Éducatrice en prévention spécialisée à Mulhouse (APSM), et je travaille à mi-temps à la Maison des Adolescents de Mulhouse, où je m'occupe des rendez-vous d'accueil et des suivis éducatifs.

- **MDA** : Faire confiance aux adolescents peut-être parfois difficile ? Selon toi, en quoi est-ce important de leur faire confiance ?

- **SLH** : Une des définitions de la confiance que l'on trouve dans le Larousse est :

« Assurance, hardiesse, courage qui vient de la conscience qu'on a de sa valeur, de sa chance : Faire face aux difficultés avec confiance. » Il semble important de **laisser l'adolescent faire ses propres expériences**, quitte à se mettre en difficulté, voire en situation d'échec, pour **lui permettre de prendre conscience de ses atouts, ses qualités, ses capacités, ses progrès, autrement dit de sa valeur et son potentiel**. Cela s'applique au domaine des études et du travail, mais il est tout aussi important pour l'adolescent de **faire ses expériences en termes de vie sociale, et de prise de décisions dans la vie courante**, afin qu'il puisse se préparer à sa future autonomie.

- **MDA** : Parfois, des parents nous rapportent se sentir trahis ? Est-ce une mauvaise impression ? Et surtout comment se défaire de ce sentiment ?

- **SLH** : Les parents peuvent en effet se sentir trahis par leur adolescent lorsque celui-ci leur a menti, mettant ainsi à mal le « contrat de confiance » implicite entre eux. Dans un premier temps, pour aider les parents à comprendre le comportement de leur adolescent, il semble important de **les inviter à se remémorer leur propre adolescence** : disaient-ils tout à leurs parents ? Leur ont-ils parfois menti pour prolonger une sortie, ou dissimuler une bêtise ? Était-ce une trahison à leurs yeux ? Quelle relation ont-ils aujourd'hui, une fois adultes, à leurs parents ? **L'idée est de dédramatiser le « mensonge » afin de maintenir le dialogue entre parents et adolescents** et d'éviter des prises de position trop extrêmes qui nuiront par la suite à la relation de confiance.

- **MDA** : En tant que professionnelle, tu dois chercher à ce que les adolescents te fassent confiance. Comment t'y prends-tu ?

- **SLH** : Il faut d'abord être très clair avec les adolescents sur notre rôle en tant que professionnel, notre cadre de travail et nos limites. Je peux lui garantir la confidentialité de ses propos jusqu'à un certain point : dès lors qu'il y a une notion

de danger, le professionnel est obligé de signaler les risques aux parents, afin qu'ils puissent protéger leur enfant. Si l'adolescent ne l'a pas compris au départ, il peut se sentir trahi par la suite. Mais une fois ce prérequis posé, **la confiance, à mon sens, se construit avec le temps.** Il ne s'agit pas d'être toujours « du côté » de l'adolescent dans les éventuels conflits qui l'oppose à ses parents, mais plutôt de **lui offrir un espace de parole sans le juger, de ne pas minimiser ses ressentis, et de le soutenir dans sa réflexion et l'expression de ses besoins et de ses difficultés.**

- **MDA** : Comment trouver un juste milieu, si cela est possible, entre faire une confiance aveugle et vouloir tout maîtriser ?

- **SLH** : C'est un équilibre qui se construit petit à petit, et qui peut être mis à mal dans les moments plus conflictuels. Les parents, en fonction du caractère et du comportement de leur adolescent vont

apprendre à savoir sur quels points ils peuvent facilement faire confiance à leur enfant, et sur quels autres il va falloir les surveiller davantage. Par exemple, un adolescent peut respecter les horaires de sortie, mais être en difficulté pour être autonome dans les démarches qu'il a à faire pour ses études. Si l'on souhaite favoriser l'autonomisation, il peut être intéressant d'en discuter avec l'adolescent, afin de voir s'il est en capacité de repérer les domaines dans lesquels il a des progrès à faire, les domaines dans lesquels il a besoin d'aide et de soutien, et ceux pour lesquels il se sent prêt à gérer tout seul. **Lui proposer de faire le point avec lui régulièrement peut l'aider à se sentir soutenu sans se sentir surveillé, et l'aider à évaluer lui-même ses points forts et ses points faibles sans se sentir jugé.**



Par **Sophie LA HARGUE**
Educatrice spécialisée MDA68 et APSM
(Association de Prévention Spécialisée
Mulhousienne)







COMMENT FAIRE DES COMPROMIS AVEC MON ADO ?

Et si vous n'êtes pas l'heureux parent d'un(e) adolescent(e), lisez jusqu'au bout quand même !

Un compromis permet d'atteindre une collaboration plus efficace en favorisant l'engagement, le sentiment de réussite et une complicité. Inutile de faire un compromis à chaque fois, mais cela peut permettre de débloquer une situation tendue.

Pensez à valoriser ses efforts et ses réussites, et pas seulement parler de ses échecs ! Restez calmes et fermes, mais pas rigides : acceptez que certaines choses peuvent être « mal faites », pas faites immédiatement... tout en rappelant les règles et le cadre.

Définissez votre objectif afin de transmettre un message clair. Une attente floue est une attente inatteignable, aussi privilégiez des demandes précises : débarrasse ton bureau, ramasse les vêtements et mets les au linge,... Mais n'en donnez pas trop à la fois, votre ado ne retiendra pas tout !

Questionnez ensuite l'importance de la situation : dois-je toujours être derrière

lui ? Un ado à qui vous ne faites jamais confiance ne voudra pas faire d'effort. Dans le cas de devoirs non faits, les conséquences naturelles ne pourront pas être évitées à l'école et cela sera une leçon qui peut lui être bénéfique. Il sera toujours possible de replacer un cadre (vérifier), trouver des solutions ensemble (qu'est-ce qui bloque ?) et ensuite de retenter plus tard.

Un ado est un être humain comme un autre, il n'aime pas recevoir des ordres, surtout s'il fait autre chose en même temps. Prévenez-le plus tôt, faites des rappels, laissez-lui un peu de temps si vous en avez.

Tout n'est pas toujours urgent, tout n'a pas besoin d'être parfait. **C'est ça un compromis : tolérer les marges d'erreur et de progression, mais aussi s'adapter à leurs capacités d'autonomie.**



Par Léa RITTERBECK
Psychologue à la MDA68



**UN ADO EST UN
ÊTRE HUMAIN
COMME UN
AUTRE.**



IL N'AIME PAS RECEVOIR DES ORDRES,
SURTOUT S'IL FAIT AUTRE CHOSE EN
MÊME TEMPS

TÉMOIGNAGE PARENTS D'ADOS



Suis-je une mère qui a la bonne distance avec mes enfants ?

Pour moi, spontanément j'ai envie de dire que la bonne distance c'est le plus près possible de moi.

Je sais bien que c'est un fantasme toxique pour eux, alors je me suis mise quelques gardes fous depuis qu'ils sont petits. Ce n'est pas moi qui viens leur faire des câlins. Ils viennent vers moi s'ils en ont envie, mais si c'est le cas je les dorlote. Ce n'est pas moi qui téléphone à mes enfants partis de la maison. Je ne veux pas qu'ils pensent que la vie sans eux est insupportable. Je pense donc à priori avoir la bonne distance même si parfois je me dis que c'est à des années-lumière de la distance très distante que j'ai avec ma mère.

Est-ce une question de génération ?

Pourtant la question me taraude et je décide de demander à chacun de mes enfants s'ils pensent que je ne suis pas trop sur leur dos, s'ils pensent que je suis à la bonne distance pour eux.

Ma fille (19 ans) « oui si je t'appelle 3 fois par jour, c'est parce que j'en ai besoin. Chaque enfant est différent et je suis à une phase où j'en ai besoin. Tes conseils m'aident beaucoup ».

Mon fils (22 ans) « oui je sais que si j'ai besoin de toi tu es là même si je n'éprouve pas le besoin de t'appeler souvent. Si je t'appelle, c'est parce que tu me le demandes, donc je le fais pour toi mais j'ai conscience que la distance risque de nous éloigner si je ne le fais pas. Je le considère comme un devoir auquel je consens ».

Mon plus jeune (16 ans) « Oui de toute

façon si vous étiez trop sur mon dos, je ne supporterais pas. Trop ça rend ton enfant dépendant et ça stoppe sa croissance mentale, pas assez ça risque que ton enfant soit en manque d'affection et qu'il décline. A l'adolescence, j'ai l'impression que les parents ont plus besoin de leurs enfants que l'inverse. Pour moi tu es à la bonne distance. Parfois tu forces un peu mais c'est pas tous les jours et c'est normal parce que c'est ton rôle ».

J'ai également interrogé mon mari : « La bonne distance selon toi, c'est quoi ? »

« On peut rire mais il faut qu'ils comprennent qu'on ne sera jamais copain. La bonne distance pour moi c'est le respect. Il y a certaines choses que je ne tolérerai jamais, qu'ils m'appellent par mon prénom, qu'il me tape sur l'épaule... »

Donc j'en conclus que la bonne distance est que l'enfant ait conscience et ressente la présence de ses parents mais qu'il ait malgré tout une certaine liberté de penser, d'agir, différente de ses parents pour pouvoir se singulariser.

TÉMOIGNAGE
RECUEILLI PAR LA MDA68



À DÉCOUVRIR



PODCAST

France Inter Grand Bien vous Fasse
« Etes-vous un parent Hélicoptère ? »
Hélicoptères, drones, curling... Voici quelques
types de parents surinvestis. Comment être là
sans s'épuiser ?



Scannez moi pour
en savoir plus !



MAGAZINE

Cerveau et Psycho « Hyperparents, comment
lâcher prise ? »

Cerveau & Psycho n°157 - septembre
2023 - Hyperparents : comment
lâcher prise | Cerveau & Psycho
(cerveauetpsycho.fr)



FILM

Captain Fantastic
Une comédie dramatique par
Matt Ross.

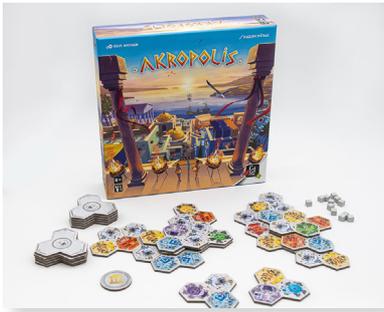


LECTURE

Saga « Un autre monde » de
Maxime CHATTAM

Ed. Albin Michel – Maxime
Chattam
26,99€

Ce film et ces livres mettent
tous deux les compétences des
adolescents en avant, avec un mode
de vie ou une place des adultes qui
sont repensés.



JEU DE SOCIÉTÉ

Vous aimez les jeux de tuiles mêlant réflexions tactiques et anticipations ? Akropolis est fait pour vous...

L'objectif est simple : réussir à bâtir la cité méditerranéenne la plus remarquable !

La construction de vos quartiers, habitations, marchés, temples, jardins et casernes, devra respecter un certain nombre de règles de placement, afin que votre cité vous rapporte le maximum de points de victoire !

Les règles de base s'apprennent vite et les subtilités liées au placement et à l'acquisition de tuiles se développent au fil des parties grâce notamment aux variantes qui permettent de corser un peu le jeu.

Le graphisme simple et coloré, les possibilités multiples de pose des quartiers et la construction de sa cité en 3D font de Akropolis un jeu de stratégie et de développement très satisfaisant.

Akropolis

A partir de 8 ans, de 2 à 4 joueurs.

Durée d'une partie : environ 25 minutes

Tarif Cultura
28,59€



Proposé par **Michelle HERVE**
Psychologue à la MDA68



PHOTOGRAPHIES ET ILLUSTRATIONS

Envato Elements
Olivier Benoin
Nick Paschalis
Unsplash
Freepik

DIRECTION ARTISTIQUE ET CREATIVE

Sandro Matera

CRÉATION GRAPHIQUE

Sandro Matera &
HALOHALO Studio
graphique
Bureau de Mulhouse
06 87 39 23 02
www.halohalo.fr

IMPRESSION

PRINT8
6 Av. de Bruxelles
68350 Brunstatt-
Didenheim

LISEZ NOTRE NOUVEAU NUMÉRO

INFORMATIONS

La MDA68 est ouverte du lundi au vendredi à Mulhouse et présente les mercredis à Altkirch et Colmar.

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

 maisondesados68.alsace.eu

 @maisondesados68

 @maisondesados68

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

