

PARENTS D'ADOS

... un peu, beaucoup, à la folie

n° 10

JUIN
2026

LE MAGAZINE DE
LA MAISON DES ADOLESCENTS
DU HAUT-RHIN

EDITO | THÉMATIQUE | INTERVIEW | QUESTION DE PARENTS | TÉMOIGNAGE | INFORMATIONS



ENTRÉE AU COLLÈGE :

PASSER LA 6ÈME, C'EST PAS
AUTOMATIQUE



EDITO 03

Emmanuelle ZEMB
Directrice de la MDA68

THÉMATIQUE 04

Se préparer à la rentrée en 6ème de son ado

Lise DAUB
Psychologue à la MDA68

INTERVIEW 08

Interview d'Anne-Catherine MADINIER
Infirmière scolaire MDA68 et secteur
Wolf-Wagner

QUESTION DE PARENTS 10

L'entrée au collège se profile pour votre enfant... Comment puis-je l'accompagner au mieux dans cette phase préparatoire ?

Perrine Braesch, Thérapeute familiale
et Educatrice spécialisée en libéral à
Munster - L'Embarcadère

TÉMOIGNAGE DE PARENTS 12

Témoignage de Eva, maman
de Lucas, 12 ans et Oscar 10 ans

À DÉCOUVRIR 14

NOUS CONTACTER

resoado@mda68.fr
03 89 32 01 15

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 !



EDITO



Aller au collège est un cap important dans la vie d'un enfant. Cette étape ne signe pas seulement la fin de l'école primaire, mais représente une vraie évolution qui compte dans le processus adolescent. C'est certes un moment clé dans la scolarité mais pas seulement ; **votre enfant va découvrir un nouvel environnement qui, s'il peut vous faire craindre qu'il soit anxiogène, est également particulièrement stimulant !** Nouveau rythme, nouveaux professeurs et camarades, nouveaux repères : votre enfant entre dans une phase où il va tester et explorer. Mais alors vous, parents, comment vous préparer à ce changement ?

Comme dans toutes les étapes clés d'évolution de nos enfants, votre rôle sera essentiel : **écouter sans dramatiser, valoriser, rassurer en ne rajoutant pas de la pression là où il y en aura peut-être déjà suffisamment.** Et pour rester dans la métaphore des vitesses (en référence au titre de ce magazine), passer en 6^{ème}, c'est un peu comme changer de braquet : on passe aux vitesses supérieures, cela peut être déstabilisant au départ puis on se surprend à avoir plus d'allure qu'on imaginait !

Emmanuelle ZEMB
Directrice de la MDA68



SE PRÉPARER À LA RENTRÉE EN 6ÈME DE SON ADO

Votre petit a grandi et à la rentrée prochaine, il sera au collège, il rentre dans la cour des grands !

Gardons en tête que celui ou celle qui va traverser le plus de turbulences dans les années à venir et selon son rythme, c'est bien votre ado ! Pour autant, ne négligeons pas vos émotions, vos ressentis et vos inquiétudes. Les accueillir, se rassurer, c'est aussi vous permettre de rester en soutien pour votre enfant.

Le symbole d'un passage

L'entrée en 6ème est une étape de grand changement mais votre enfant aura un peu de temps pour s'adapter et devenir collégien, tout comme pour traverser son adolescence.

Si ce passage vous remue, vous angoisse, si vous avez peur de perdre « **votre enfant** » sachez d'abord que c'est normal, **vous êtes de nombreux parents à ressentir de l'inquiétude dans cette étape de vie** . N'hésitez à partager vos craintes, avec vos proches, vos amis, se rendre compte que vous n'êtes pas seul/e et verbaliser vos ressentis, recevoir parfois quelques conseils est déjà d'un grand soutien. Et si vous sentez vos émotions ou une panique vous submerger, pensez à vous faire accompagner par un professionnel de santé pour comprendre ce qui vous

fait si peur, afin d'éviter que votre ado soit soudain envahi par vos propres angoisses.

Se préparer ensemble pour le collège

Vous pouvez prendre le temps de vous préparer avant la rentrée, par exemple par un repérage du collège et des parcours pour s'y rendre. Prenez le temps d'échanger car sur ces points, souvent vos besoins d'informations pour être rassuré se rejoignent. **Et essayer aussi de rendre réjouissante cette nouvelle étape (par ex : vêture, matériel scolaire...)**. Actuellement, des visites, des journées d'immersion et d'intégration sont organisées pour les nouveaux 6èmes. Contrairement aux précédentes étapes de sa scolarité, il vivra sans vous sa rentrée en 6ème. C'est une bonne occasion pour entamer le dialogue (et exercer un peu le lâcher prise !) puisque que c'est lui qui vous racontera ce qu'il a découvert.

Qu'il vous rassure ou témoigne de quelques inquiétudes, essayez de ne pas lui dire ce qu'il doit faire, mais de soutenir son autonomie en valorisant ses ressources personnelles ou celles possibles dans l'établissement.

→ Lisez *la suite* page 06

LA MAISON DES ADOS 68

La Maison des Adolescents du Haut-Rhin (MDA68) accueille les adolescents du collège jusqu'à 25 ans ainsi que leurs parents.

Elle soutient également les différents professionnels en lien avec des adolescent.es.

+ de 1790

Jeunes accompagnés
en 2025

04

Sites pour
vous recevoir

30

Professionnels
spécialisés

NOUS CONTACTER
03 89 32 01 15
resoado@mda68.fr

MDA68
Maison des Adolescents
DU HAUT-RHIN





S'adapter, s'organiser, faire confiance

Beaucoup de parents s'inquiètent avant même la rentrée des capacités de leur enfant à s'adapter, à gérer le temps de travail, les devoirs. N'allez pas trop vite, l'enjeu des premières semaines c'est de devenir « *collégien* » et c'est suffisant ! Comme pour beaucoup de leurs

Quelques principes et idées qui peuvent aider

- Créer un espace de travail rassurant et agréable.
- Trouver son rythme et son type d'organisation.
- Essayez d'identifier avec lui son type de mémoire pour trouver la bonne méthode d'apprentissage des leçons.
- Et surtout soyez encourageant et valorisant : soutenir et féliciter les efforts plus que le résultat, être attentif aux découragements et aux besoins d'attention.
- Responsabilisez-les en douceur, c'est comme apprendre à faire du vélo, vous ne pouvez pas forcément le/la lâcher du jour au lendemain.

apprentissages, ils vont avoir besoin de vous pour trouver leurs marques petit à petit.

Enfin, si vous sentez qu'elle/il éprouve des difficultés, a du mal à suivre, se décourage, n'hésitez pas à en parler aux professeurs. Ils sauront vous écouter, vous conseiller et pourront se montrer aidants et rassurants.

L'Adolescence, changements dans les relations amicales et familiales

La crainte de se retrouver seul est partagé avec les autres 6èmes et vous pouvez réfléchir avec votre enfant à comment il peut commencer à créer des liens. **L'adolescence, c'est le temps où les relations sociales et amicales prennent toute leur importance.**

Pendant cette période c'est normal qu'elles/ils aient besoin de trouver leur place dans un groupe, de se confier et d'échanger avec d'autres jeunes (d'où l'importance des réseaux sociaux !).

Et ce n'est pas parce qu'il/elle passe plus temps avec ses copains et ses copines qu'il ne faut pas « *prendre soin* » des liens familiaux : se retrouver, pérenniser des activités partagées, en inventer de nouvelles. Votre ado pourrait alors profiter de ces temps partagés et détendus pour venir vers vous.

Car nous savons qu'il n'est parfois pas facile d'engager la conversation alors que les émotions sont explosives.

Accompagner et écouter son adolescent, c'est essayer de mettre des mots sur ce qu'il ressent et écouter sans juger ni minimiser, sans donner trop de conseils mais plutôt en proposant de réfléchir ensemble à ses solutions.

Vous pouvez, bien avant la rentrée, définir quelques principes ou rituels à établir ensemble et dont certains pourraient impliquer toute la famille.

Mettez en avant les espaces et temps d'autonomie et de liberté possibles qui permettent à l'ado de grandir et de prendre confiance en lui.

Par exemple concernant :

- Les rythmes d'activités, de loisirs, de sommeil, les temps d'écrans...
- L'organisation des devoirs.
- Les horaires et moment de sorties.
- Les temps en famille et la communication entre ses membres.

Ne vous imposez pas des contraintes irréalistes, soyez souples et créatifs ! C'est à vous et ensemble de trouver ce qui est adapté aux besoins, de chacun et ce qui plait. Ce qui convient à vos enfants, à l'adolescent en devenir, à vous parent(s).

Un article plus complet à ce sujet est **disponible sur notre site internet : maisondesados68.alsace.eu**



*Scannez,
C'est par ici*



Lise DAUB
Psychologue à la MDA68



INTERVIEW



Anne-Catherine MADINIER
Infirmière scolaire MDA68 et secteur
Wolf-Wagner



**Maison des Adolescents du Haut-Rhin:
Selon votre expérience, comment les CM2
perçoivent-ils l'entrée au collège ?**

Anne-Catherine MADINIER : Pour eux, la 6ème est une nouveauté ! D'abord, ils sont surtout heureux de rentrer dans le monde des grands. Mais il existe aussi de l'appréhension, comme ne plus être avec certains copains, ou ne pas être avec eux dans la même classe. Dans la cour de récréation, on côtoie aussi des plus grands, et cela peut faire peur ! Avant cela, il n'y avait qu'une seule maîtresse ou maître, au collège, on a plusieurs enseignants, pour chaque matière. Il existe beaucoup de questions qui peuvent les traverser : est-ce que je vais me perdre dans les couloirs ? Comment je vais faire pour retrouver ma classe si elle change tout le temps ?

Et si je mange à la cantine et que je n'aime pas tout... Et puis, les devoirs ! À ce qu'il paraît, il y en a plein, mais aussi beaucoup de contrôles... (rires)

Certains encore se disent : « Ouais, chouette, je vais enfin avoir mon portable ! » Pour certains, c'est aussi aller à l'école tout seul pour la toute première fois ! Ce sont beaucoup de petites choses qui changent et qui peuvent poser question et auxquelles il faut s'adapter. En CM2, ils visitent souvent le collège avec leur école élémentaire.

Si vous venez d'arriver dans la région, vous pouvez demander à faire une visite, ou au moins rencontrer un membre du personnel. L'idée est d'identifier le lieu pour que cela ne soit pas trop stressant.

MDA : Qu'est-ce qui est chouette au collège, pour les collégiens ?


A-CM : Se faire de nouveaux amis, être avec ses pairs... Avoir une forme d'autonomie ! Les parents lâchent certaines choses : aller seul à l'école, davantage de confiance au niveau de la gestion des devoirs... Mais aussi découvrir de nouvelles matières, comme la musique, la technologie, l'art plastique. Il y a aussi les premiers émois... Pouvoir passer dans le monde des grands, la sociabilité surtout. Découvrir l'UNSS... C'est un moment de rencontre. Les adultes peuvent aussi devenir des repères : les surveillants, le CPE, l'infirmière scolaire, l'assistante sociale, le personnel de cantine,...

MDA : Comment s'adaptent-ils au collège, la plupart du temps ?

A-CM : La majorité s'adapte bien. Pour les autres, ça peut parfois mettre du temps... Mais une fois qu'ils ont pris le rythme, qu'ils ont un cadre familial sécurisant et des loisirs, que ce soit en dehors de l'école (sports, musique...) ou à la maison (cuisiner, faire du vélo, du roller, jouer, lire...), ils s'épanouissent.

MDA : Est-ce que vous avez l'impression que la situation a évolué ces 10-15 dernières années ?

A-CM : J'ai l'impression que c'est quelquefois plus compliqué depuis l'accès aux réseaux sociaux. L'outil n'est pas forcément bien compris par les parents, et les jeunes eux-



mêmes l'utilisent de façon plus frénétique, et son utilisation est très vite addictive. La pédagogie est nécessaire, comme par exemple : on n'envoie pas de photos de soi, respecter les autres mêmes derrière un écran... Eduquer au téléphone portable doit se faire avant qu'un adolescent y ait accès. En point positif, il faut noter que les équipes pédagogiques sont beaucoup plus présentes aujourd'hui, et aussi davantage formées à la question du harcèlement, par exemple, ou à l'écoute des enfants et des familles.

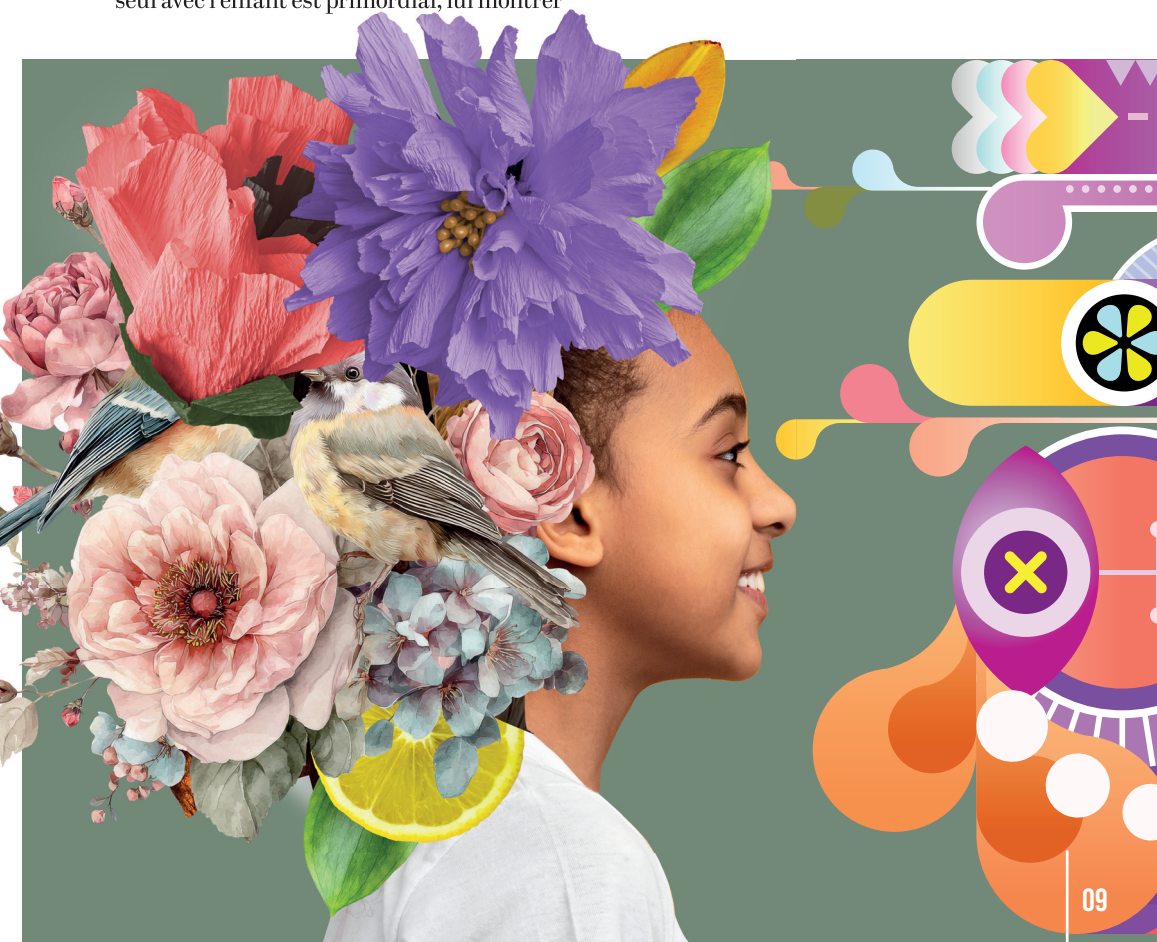
MDA : Quels conseils souhaiteriez donner aux parents qui nous lisent ?

A-CM : Il est important d'accompagner son enfant, de s'intéresser à ce qu'il fait à l'école, sans être trop derrière lui. Prendre du temps seul avec l'enfant est primordial, lui montrer

qu'on s'intéresse à lui, lui demander par exemple ce qu'il a appris aujourd'hui, et surtout ne pas uniquement le voir comme un collégien, mais comme notre enfant... car cela n'a pas changé avec l'entrée en 6ème.

Quelques petits « trucs » supplémentaires : vérifier avec lui ses affaires, l'aider à apprendre à s'organiser. Respecter les horaires de sommeil, une alimentation saine (prendre par exemple le temps du goûter comme un moment de pause et de partage).

Et surtout, si votre adolescent vous fait part d'une situation préoccupante, réagir sans tarder avant que la situation ne s'envenime : vous pouvez vous tourner vers le CPE, les enseignants ou l'infirmière scolaire.





Je pense que le plus précieux que l'on puisse offrir à son enfant est un espace d'échange. Même si cela n'est pas toujours simple, essayez de prendre le temps de vous intéresser à ce qu'il imagine du collège, à ce qu'il ressent, à ce qu'il sait déjà. Votre écoute va l'aider à se sentir en sécurité.

Oui, mais mon enfant parle peu de lui... Alors comment faire ?

Effectivement, parler de soi n'est pas toujours facile. Dans ce cas, on peut essayer de lancer la discussion en prenant des détours. Par exemple : « *Comment tes copains se sentent à l'idée d'entrer au collège ?* »

Il y a aussi certains contextes plus propices aux échanges, comme les trajets en voiture, pendant une balade ou encore en faisant une tâche banale ensemble.

« *J'ai peur de me retrouver dans une classe où je ne connais personne...* » « *J'ai peur de ne pas savoir dans quelle salle je dois aller...* »

Accueillir ce qu'un enfant exprime, sans le minimiser, ni le corriger trop vite, lui permet déjà de se sentir entendu et compris. Il peut être aidant de l'accompagner à préciser ce qu'il imagine. Mettre des mots sur son « *scénario catastrophe* » permet souvent de le rendre plus appréhendable.

Et que puis-je faire, si moi-même je suis insécurisé par cette situation ?

C'est important d'en être conscient. Votre enfant a besoin de sentir que vous êtes un repère stable à ses côtés.

Et comment l'aider concrètement à se sentir plus rassuré ?

La visite du collège représente un moment important dans cette phase préparatoire.

Prendre le temps de visiter les lieux peut aider votre enfant à se repérer et à apprivoiser cet espace. Avant cette visite, vous pouvez également lui suggérer de noter les questions qu'il se pose, pour s'en souvenir plus facilement le jour J.

Chaque enfant est cependant différent... Certains auront besoin de sentir leurs parents très présents, tandis que d'autres préféreront avoir plus d'autonomie. La meilleure façon d'ajuster votre accompagnement à ses besoins est de lui demander ce qui lui conviendrait le mieux. Il pourra alors choisir la place qui lui semble la plus appropriée.



Un article plus complet à ce sujet est disponible sur notre site internet maisondesados68.alsace.eu

Scannez,
C'est par ici



Perrine Braesch,
Thérapeute familiale
et Educatrice spécialisée
en libéral à Munster
- L'Embarcadère



TÉMOIGNAGE DE PARENTS

*Témoignage d'Eva, maman de Lucas, 12 ans, et de Oscar, 10 ans.**

Je suis maman de deux enfants, l'un qui est en 5ème, et le second qui va faire sa rentrée au collège en septembre. L'entrée en 6ème est une étape importante dans la vie des enfants mais aussi dans la nôtre... #petitcoupdevieux# Ils passent du monde des enfants à celui des ados en l'espace d'une rentrée ! Pour l'aîné, cette transition s'est faite progressivement.

L'école a un rôle important dans cette préparation. Par exemple, dans son école, les enseignants se répartissent certaines matières dès le CM1 pour les habituer aux changements d'enseignants et de salles, et ils les invitent également à écrire leurs leçons de manière à les rendre plus autonomes.

Ce que nous avons trouvé chouette, c'est les liens que l'école a fait avec le collège. Ils ont organisé des temps pour que les élèves se familiarisent avec l'endroit, comme une journée de visite de l'établissement, ou une participation à un événement sportif commun. Selon moi, **ces différents temps ont permis à Lucas de moins avoir la boule au ventre, car il savait déjà un peu où il mettait les pieds.**

Il avait surtout peur de ne pas pouvoir s'y repérer, et de passer du groupe des plus

grands de l'école à celui des plus petits du collège. Avoir pu participer à ces différents événements l'a rassuré. Le passage au collège n'aurait pas été pareil pour lui et pour nous, sans cette opportunité. Finalement pour Lucas cette 1ère année de collège s'est très bien passée. Ce qu'il a le plus apprécié, c'est de découvrir de nouvelles matières, et de pouvoir s'inscrire à tout un tas d'activités. **Je crois aussi que le fait d'être considéré comme « un grand » lui a permis de s'affirmer davantage.** Au début, nous l'avons accompagné concernant l'organisation puis, petit à petit, nous l'avons guidé vers davantage d'autonomie.

Il a très vite commencé à s'organiser seul ou à avoir envie de rentrer seul ou avec des copains. Je crois pouvoir dire qu'en tant que parent, c'est vraiment intéressant de le voir changer de position et continuer de grandir pour devenir un chouette ado.

Ce qui est sûr, c'est que pour le 2nd, qui entre en 6ème à la rentrée prochaine, on reste dans la même dynamique. Bien qu'Oscar soit « moins scolaire » que son frère, nous l'encouragerons à participer aux activités d'intégration car je suis intimement persuadée que cela lui sera

*Prénoms d'emprunt

utile. Ce qui va changer pour lui, c'est qu'il est déjà un peu plus familier du collège à travers les récits partagés par son frère pendant ces 2 années, donc il sait davantage à quoi s'attendre.

De notre côté, nous avons aussi participé aux réunions du collège proposées aux parents des futurs 6èmes.

Peu de parents s'y était rendus mais pourtant je crois que c'est important pour eux et pour nous. Cela nous permet de mieux identifier les lieux, les équipes, et donc d'en parler plus facilement avec nos enfants... J'ai le sentiment que ça leur montre aussi que ce que ce qu'ils vont faire au collège nous intéresse, que ce qu'ils vivent nous intéresse...

Cette année, j'ai vraiment pu constater que les élèves sont pris en compte dans toutes leurs dimensions (résultats scolaires, mais aussi comportement, investissement dans la vie du collège). Les qualités humaines sont valorisées dans l'accompagnement et les appréciations.

Si je devais donner un conseil aux parents qui s'inquiètent de l'entrée en 6ème, c'est de **parler positivement du collège devant l'enfant. Ils sont comme des éponges !**

Si nous, les parents, présentons le collège comme une mauvaise chose, ça va les persuader que le collège est associé à quelque chose de négatif, et que ça ne vaut pas vraiment le coup de s'investir. Moi j'ai détesté le lycée par exemple, c'était vraiment une mauvaise période. Mais il faut savoir faire la part des choses pour leur donner les clés afin que cela se passe bien, sans infuser nos angoisses.

C'est en leur donnant confiance en eux qu'on va pouvoir les aider à se sentir bien. Globalement notre job en tant que parent c'est de leur permettre de gagner en autonomie et en confiance en eux,

pour qu'ils deviennent « **de jeunes adultes bien dans leurs pompes** ». Au collège, on les voit s'ouvrir, gagner en compétence, ils commencent à bourgeonner, et personnellement j'adore ça.

Propos recueillis par Nina GAUNET,
Psychologue stagiaire à la Maison des
Adolescents.



PODCAST



franceinfo:

Comment se passe l'entrée en sixième et au collège

Estelle FAURE
France Info, 4 juillet 2016
6 min



arte
RADIO

La rentrée en 6e

Radio Bildstein
Arte Radio, 2019
14:28 min



DEEZER

#2 Comment survivre à la rentrée ?

Entre, par Louie Média
Deezer, 6 mars 2018
6:38 min



Parentalité
& Adolescence

Parentalité et Adolescence

LECTURE



Le guide de survie du sixième

L'indispensable qui te dit tout... et vraiment tout sur le collège !

Fabrice COLIN
Playbac, 2020
9€90



Enfin la sixième

Fabrice COLIN,
DIGLEE
Playbac, 2018.
6€99



Le guide des supers parents d'ados

Caroline FRANC
DESAGE
Mango, 2017.
12€95

SITOGRAPHIE



iamstrong.co

Plateforme conçue pour accompagner les parents et leurs enfants dans les grandes étapes de la scolarité. Développée par des professionnels spécialisés dans l'accompagnement des jeunes, elle propose des ressources, conseils et outils pratiques pour aider les familles en plein appréhension.

JEU DE SOCIÉTÉ



Zombie kids – jeu collaboratif

Niveau d'alerte maximal ! Les zombies ont débarqué en ville et envahissent l'école. Votre mission est simple : constituer votre équipe et travailler ensemble pour venir à bout de ces créatures.

Zombie kids est un jeu collaboratif et évolutif assez addictif. L'envie de découvrir les évolutions contenues dans les enveloppes mystères vous poussent très vite à rejouer pour relever de nouvelles missions et acquérir de nouvelles compétences.

Pour gagner, vous devrez verrouiller tous les accès de l'école avant qu'elle ne soit envahie. Vous gagnez ensemble ou vous perdez ensemble... Chaque partie compte dans votre progression. Vous devrez donc créer des stratégies efficaces pour éliminer les zombies et fermer les portails en vous appuyant sur les pouvoirs uniques de vos quatre héros.

A vous de jouer !

Si vous avez envie de le tester, n'hésitez plus à vous inscrire à notre prochain atelier jeu et nous nous ferons un plaisir de constituer une nouvelle équipe de choc.

À partir de 7 ans

De 2 à 4 joueurs (mais idéal pour un groupe 4 qui jouera et évoluera ensemble).

Durée d'une partie : *environ 15 minutes*

Ce jeu est proposé par
Michelle HERVÉ,
Psychologue à la MDA68.



PHOTOGRAPHIES ET ILLUSTRATIONS

Envato Elements
Unsplash

DIRECTION ARTISTIQUE ET CREATIVE

Sandro Matera

CRÉATION GRAPHIQUE

Sandro Matera
Studio graphique,

06 87 39 23 02
www.sandromatera.fr

IMPRESSION

david@imprimerie-moser.fr
Nadège BISSEY-MOSER
03 89 49 44 20

LISEZ NOTRE NOUVEAU NUMÉRO

INFORMATIONS

La MDA68 est ouverte du **lundi au vendredi à Mulhouse** et présente les **mercredis et jeudis matin à Altkirch**, les **mercredis à Colmar** et **Guebwiller**.


Elle accueille sur rendez-vous les jeunes de 12 à 25 ans et leurs parents.


PRENDRE RENDEZ-VOUS


→ 03 89 32 01 15

→ resoado@mda68.fr

RETROUVEZ-NOUS EN LIGNE ET SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

 maisondesados68.alsace.eu

 [@maisondesados68](https://www.facebook.com/maisondesados68)

 [@maisondesados68](https://www.instagram.com/maisondesados68)

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

