

Ce livre de 80 pages est rédigé par des professionnels de l'enfance et de l'adolescence. Il s'adresse à tous les parents ainsi qu'aux professionnels qui les entourent.

MANUEL DE SURVIE POUR PARENTS D'ADOS QUI PÉTENT LES PLOMBES

Être adolescent est une énigme aussi pénible pour soi... que contagieuse pour l'entourage! Le jeune est tendu... et ses parents explosent, comme par ricochet!

Exit les princes et princesses en culotte courte qui poussaient doucement sous les yeux attendris, et souvent émerveillés, de leurs parents.

L'adolescence est une période difficile qui nous propulse sans que nous l'ayons choisie dans un entre-deux incertain: l'enfance a disparu et l'âge adulte n'existe pas encore.

Faut-il laisser faire? Doit-on baisser les bras et attendre que cela passe?

Ce livre tente d'aborder ces questions et en propose une illustration vive et directe. Il peut être lu rapidement et sans aspirine, avec ou sans modération, dans l'ordre ou non.

Soutenir les parents

Comme pour les autres campagnes mass media de Yapaka, chaque message a été construit à partir d'un même postulat: la confiance en chaque parent de tenir sa place et, en cas de difficulté, de trouver un appui dans son entourage ou auprès des professionnels.

En effet, la prévention de la maltraitance tout comme l'aide aux familles se tisse dans la relation, le contact avec le professionnel et non dans des actions mass media spectaculaires. Chacun garde en tête les situations un peu grinçantes qui se sont débloquentes grâce à une écoute attentive, un coup de pouce spontané, une parole pertinente,...

Devenir parent d'adolescent

On devient parent d'adolescent comme on est devenu parent à la naissance d'un enfant. Tout est à inventer, à réinventer.

Sous le titre «MANUEL DE SURVIE POUR PARENTS D'ADO QUI PÉTENT LES PLOMBES» sont abordés 17 thèmes: «renoncer à la perfection», «accepter de se sentir mal», «ne pas rester seul», «lui lâcher les baskets»...

Il ne s'agit pas de fixer des normes, de délivrer un livre de recettes sur le «comment être un bon parent» mais plutôt de souligner ce qu'implique le rôle de parent et le soutenir dans sa position.

Nous ne croyons pas qu'être parent est une mission, ni même un métier qu'il y aurait lieu d'apprendre. Nous estimons plutôt qu'il s'agit d'un des rôles essentiels des hommes et des femmes de toujours: transmettre la vie génération après génération, se relier aux autres, construire un monde habitable...

Mais trêve d'angélisme: tenir cette place a toujours été ardu. Il n'existe pas de parent parfait, capable de répondre de manière idéale aux besoins de son enfant, de son adolescent. Tout comme il n'y a ni recette miracle ni réponse préfabriquée pour éviter la maltraitance.

À chacun de se débrouiller... Mais cette débrouille peut s'avérer galère, détresse et solitude ou au contraire créativité pour autant que l'on trouve appui et solidarité: le coup de pouce d'un ami, d'un voisin, d'un proche, l'aide d'un professionnel...

Parce qu'au-delà de la théorie et de l'expérience, nous croyons qu'être parent (ou professionnel), c'est également sans cesse tenter de repenser sa vie, se laisser surprendre, éviter les ornières...

Le livre se ferme sur quelques pages d'adresses utiles. Parfois, demander un coup de pouce à un professionnel (qui écoute en toute confidentialité) aide à mieux comprendre son adolescent et pourquoi en tant que parent, on peut se sentir à bout et très seul. Un carnet d'adresses qui permet d'identifier les ressources proches de chez soi est disponible sur yapaka.be.



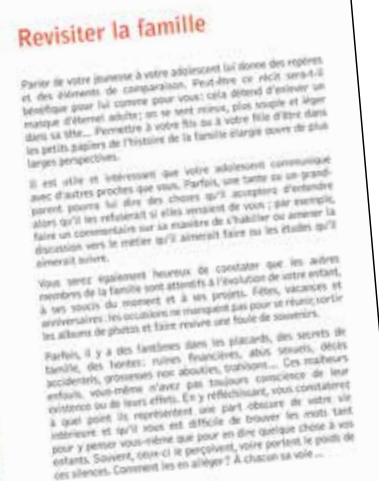
4 affiches disponibles sur demande (en Belgique uniquement)

DIFFÉRENTES PORTES D'ENTRÉE

Ce livre s'articule autour de courts articles, témoignages et illustrations. Il n'est pas à lire de a à z mais plutôt à picorer au gré des envies, des questions pour que chacun puisse y trouver une idée, une piste ou un appui pour rebondir quand la relation à l'adolescent est trop engluée.

Chacun des 17 thèmes est introduit par une illustration qui présente le sujet de manière décalée. L'humour utilisé d'entrée de jeu permet de détendre les plus réticents et d'ouvrir le sujet avec un brin de légèreté. Un petit texte en écho de cette illustration vient exprimer ce que peuvent ressentir les parents qui partagent leur maison et leur quotidien avec des adolescents.

Une suite de témoignages vient ensuite déplier le propos et ancrer concrètement ce qui a été exprimé dans l'article. Un encadré expliquant ce que vit l'ado pendant cette période vient refermer chaque chapitre.



Des outils pour travailler avec les parents et/ou les ados

50 capsules vidéos : Dos Ados

Les adultes imitent leur ado et vice versa. Fous-rires au rendez-vous!

Quel parent ne s'est jamais laissé aller à imiter son insupportable ado ? Quel ado n'a pas déjà été surpris à mimer à la perfection chacune des mimiques de sa mère, son père qui - décidément ! - ne comprend rien à rien !

Des parents et des ados se sont prêtés au jeu devant des caméras. Pour l'occasion, chacun a été invité à se glisser dans la peau de l'autre et sentir ce que l'autre traverse en jouant sur l'imitation, en grossissant les traits pour forcer l'humour et le décalage.

Partager son toit avec un ado n'est pas de tout repos, tout le monde le sait. Ces petites vidéos tentent de mettre de l'air, du décalage dans les relations parfois grinçantes du quotidien.

Si l'aventure d'un tournage au sein de votre institution vous tente, un making of de quelques minutes vous explique comment se préparent ces journées : le lieu nécessaire, l'équipe technique, le contact avec les familles, le minutage de l'horaire,...

Réaliser un tournage, c'est l'occasion de mobiliser une équipe et son public autour d'un projet concret et amusant qui met du jeu et de l'humour dans des relations parfois tendues. L'adulte et l'ado vont improviser. Avant le jour du tournage, ils sont invités à retrouver un ou plusieurs souvenirs. Par exemple sur un des thèmes comme : les sorties (notion de liberté



plus ou moins négociée), les écrans (décalage de génération), les relations avec les copains, la famille (relation entre pairs, versus adulte), la question de l'intimité (frapper avant d'entrer, avoir l'impression que le parent veut tout savoir...), les notes d'école (être / faire ce que le parent veut que l'on soit/fasse). L'un et l'autre réfléchira aux mimiques, attitudes et phrases types qui font le quotidien, que chacun connaît si bien et qui énervent tant.

Soutenir la santé mentale des jeunes

Lorsqu'un jeune s'acharne à décourager tout contact, va-t-il vraiment bien ?

Vouloir déboucher le mal-être de l'ado alors qu'il nous envoie au diable, c'est comme tenter de soigner un chat blessé. Obstruction et tendresse sont utiles pour triompher de ses sarcasmes qui ont souvent pour but de tester, de prendre la mesure de notre solidité d'adulte. Plus un adolescent souffre, moins il osera en parler à ses proches.

Organiser des groupes de parole réguliers

Dans la vie de vos classes, ouvrir à la parole et à la discussion partant de votre place d'enseignant, titulaire, éducateur, professeur de philosophie et de citoyenneté...

Créer des partenariats avec des équipes extérieures à l'école pour prendre en charge ces temps de groupes avec les adolescents, dont :

Relayer vers des espaces de respiration

Orientier les jeunes vers les psychologues scolaires, les AMO, les maisons de jeunes et centres d'information jeunesse, les clubs et centres sportifs.

Retrouver les services partenaires par code postal sur la cartographie en ligne : www.yapaka.be/cartographie



Parallèlement à cette campagne qui s'adresse aux parents, un livre « Une histoire comme plein d'autres » et un blog (100drine.be) sont diffusés auprès des adolescents.

Ces deux outils visent essentiellement la circulation de la parole entre adultes et ados. Prendre en compte l'altérité, encourager l'expression... sont des éléments qui contribuent à réduire la violence. Cependant, ces outils ne sont jamais que des moyens, des facilitateurs mis à la disposition des professionnels en contact avec les adolescents. La prévention n'est effective que dans la relation.

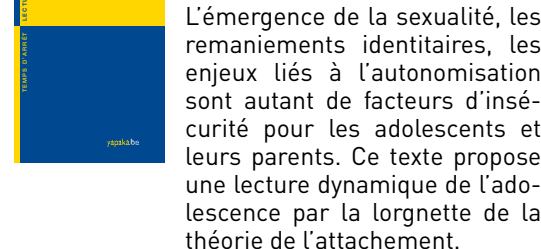
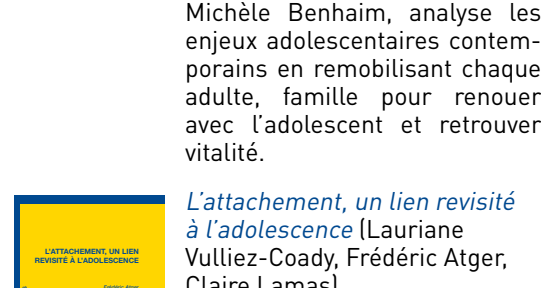
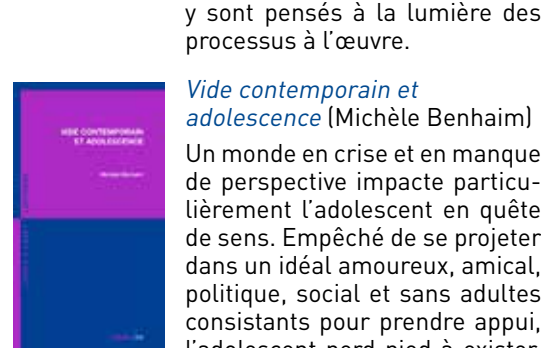
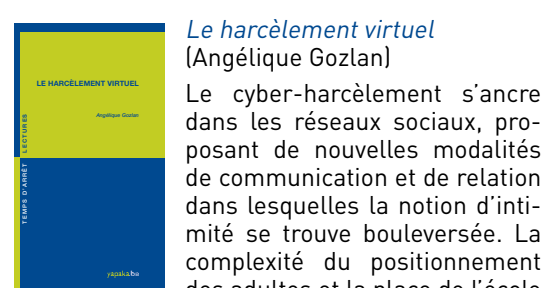
Comme pressenti, les nœuds de conflits, les questions, les inquiétudes des adultes et des ados se rejoignent, se focalisent sur les mêmes sujets. En caricaturant, les ados ne captent pas comment les adultes réfléchissent, fonctionnent, et les adultes ne comprennent rien des questions des ados et de leurs préoccupations existentielles!

A ce titre, le livre et le blog peuvent servir de tiers, de support qui vient de manière humoristique, fictionnelle et décalée mettre du jeu dans la relation, autoriser que l'opposition se joue - une manière d'opérer l'éloignement nécessaire pour que l'ado trouve sa

Des ressources pour les professionnels

La collection « Temps d'Arrêt » propose des textes de référence sur des sujets relatifs à l'enfant et à l'adolescent au sein de la famille et dans la société. Chaque publication présente un état de la question, une réflexion alliant un questionnement clinique et des repères théoriques.

Ces livres sont diffusés gratuitement auprès des institutions concernées et dans les bibliothèques de la Fédération Wallonie Bruxelles, également téléchargeables en versions PDF et EPUB pour tablettes et liseuse. Chaque livre propose une bibliographie pour aller plus loin.



Pour approfondir seul ou entre collègues l'un ou l'autre sujet, la collection « Temps d'Arrêt » ainsi que toutes les capsules vidéos interviews d'experts sont disponibles sur le site yapaka.be

Des vidéos interviews de professionnels permettent en quelques minutes de plonger au cœur d'une question.



Quelles sont les vertus de la musique pour l'adolescent anxieux, en dépression ? (Philippe Bouteloup)



L'école a-t-elle un rôle à jouer dans la santé mentale des jeunes ? (Sophie Maes)

Et aussi : Penser le genre avec les adolescents : entre questionnement identitaire et identité (Michèle Benhaim) - Comment soutenir un parent d'adolescent en grande détresse ? (Sophie Maes) - Le mal-être des jeunes en reflet d'un monde adulte vacillant (Alain Braconnier) - L'école a-t-elle un rôle à jouer dans la santé mentale des jeunes ? (Sophie Maes) - Créativité et destructivité à l'adolescence : quel appui pour rester du côté de la vitalité ? (Michèle Benhaim) - Quand l'enseignant craint un passage à l'acte suicidaire de l'adolescent (Sophie Maes) - A l'adolescence, pourquoi la musique prend-elle tellement de place ? (Philippe Bouteloup) - Comment renouer avec l'adolescent en décrochage ? (Sophie Maes) - ...

Des textes « Points de repère », en une page et demi posent des points d'appui pour repenser sa pratique : Les réseaux sociaux, lieux de socialisation à l'adolescence, Le porno et les ados, ...



Des webinaires disponibles en podcast : Quand les crises et l'incertitude fragilisent l'adolescent (Michèle Benhaim)

Une formation en ligne « Points de repères pour prévenir la maltraitance » avec une porte d'entrée spécifique « Adolescence » est disponible gratuitement : mooc.yapaka.be

Toutes ces ressources (livres, vidéos, textes, webinaires) à découvrir seuls ou en équipe sous la thématique « Adolescence » sur yapaka.be

Pour nous transmettre une question professionnelle précise non encore abordée dans les outils proposés et qui relève de la prévention de la maltraitance, écrivez-nous à yapaka@yapaka.be



# MANUEL DE SURVIE

## POUR PARENTS D'ADOS QUI PÉTENT LES PLOMBS



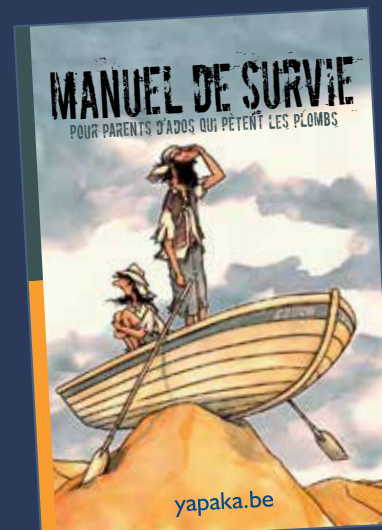
Être adolescent est une énigme aussi pénible pour soi... que contagieuse pour l'entourage ! Le jeune est tendu... et ses parents explosent, comme par ricochet ! Et en plus, il n'existe nulle part de recette miracle pour survivre à un jeune qui râle sur tout et mène une guerre des nerfs à son entourage.

Faut-il laisser faire ? Doit-on baisser les bras et attendre que cela passe ?

Ce livre tente d'aborder la question et propose quelques pistes, un peu d'oxygène pour réfléchir entre parents et agir. Il a été rédigé sur base de questions, témoignages et trouvailles de parents d'ados, d'ados et de professionnels.

Il peut être lu rapidement et sans aspirine, avec ou sans modération, dans l'ordre ou non.

Disponible gratuitement sur [yapaka.be](http://yapaka.be) ou 02/413 3000



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

FÉDÉRATION  
WALLONNE  
BRUXELLES