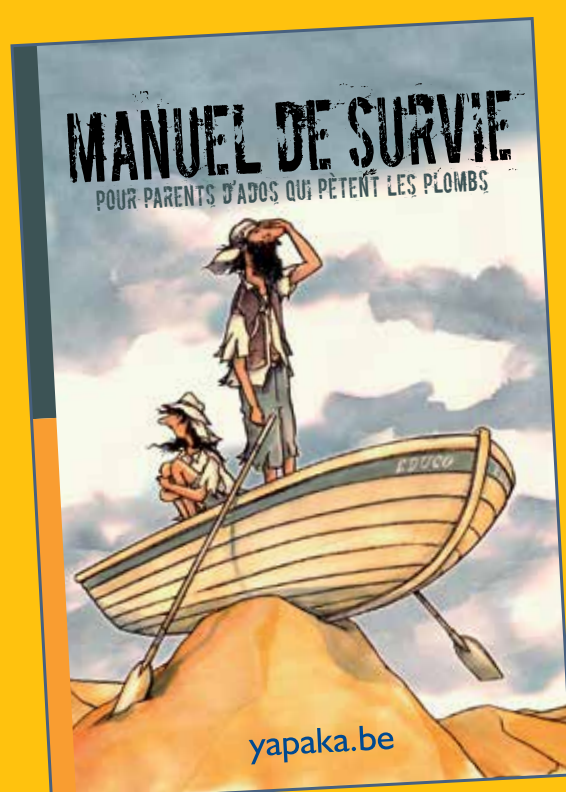


# PARENT ... REPÉRER

- ... Ne pas rester seul
- ... renoncer à la perfection
- ... relativiser, relativiser
- ... au-delà des bornes, se faire aider
- ... lui lâcher les baskets
- ... se mettre d'accord sur l'essentiel
- ... accepter de se sentir mal
- ... ne pas se laisser pourrir la vie
- ... calmer le jeu
- ... débattre
- ... poser des limites
- ... garder le cap
- ... évoquer sa propre adolescence
- ... accepter d'être ringards



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 0800/20 000

# D'ADOS C'EST... LES SIGNAUX DE DÉTRESSE

