

# ACCOMPAGNER L'ADOLESCENCE

*avec  
bienveillance*

## Conseils adressés aux parents

RÉALISÉ PAR

Cellule de prévention du CAW Zuid-West-Vlaanderen

EN COLLABORATION AVEC

CAW Bruxelles et Hopon (i-mens)



**CAW**  
maakt sterker

**i-mens**

**n** brussel



# Avant-propos

*"Comment gérer au mieux les conflits?"*

*"Comment définir des règles pertinentes avec mon ado?"*

*"Quelle peut être l'influence des (mauvais) amis sur mon ado?"*

*"Comment réagir face à la tendance à l'expérimentation de mon ado?"*

*"Votre ado vous joue souvent des mélodrames?"*

*"Dans mon rôle de parent, comment trouver le bon équilibre entre laisser de la liberté à mon ado et le protéger?"*

Si vous vous posez ce genre de questions, cette brochure intitulée '**Accompagner l'adolescence avec bienveillance**' est faite pour vous ! Elle aborde différents thèmes liés à l'adolescence et propose des manières d'y réagir dans votre rôle de parent.

Si après avoir lu cette brochure, vous avez encore besoin de soutien dans le cadre de l'éducation de votre adolescent, la page 'À qui puis-je m'adresser?' à la fin de la brochure fournit d'autres renseignements.

Cellule de prévention du  
CAW Zuid-West-Vlaanderen



Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite de quelque manière que ce soit sans l'autorisation préalable de CAW Zuid-West-Vlaanderen.



# TABLE DES MATIÈRES



**5** COMMUNIQUER,  
ça s'apprend

**8** LES CONFLITS

**11** LE LÂCHER-PRISE

**13** LES RÈGLES

**15** L'EXPÉRIMENTATION

**17** LES AMIS VS LES PARENTS

**19** LE CHAOS DE L'ADOLESCENCE

La planification

Les émotions

# Communiquer,

ça s'apprend

“



Lorsque mon fils est rentré de l'école, je lui ai demandé comment s'était passée sa journée, mais je n'ai eu droit qu'à un "bah..." en guise de réponse. J'ai l'impression que je dois lui tirer les vers du nez pour en savoir plus, alors qu'avant, il me racontait tout !

- Sofie, maman de Sam (16 ans)

”



Il n'est pas anormal que vous rencontriez des difficultés à discuter avec votre enfant lors de l'adolescence, et celles-ci ne sont pas uniquement liées à vous ou à votre adolescent. Une bonne communication ne nécessite pas uniquement deux interlocuteurs, mais de nombreuses **autres conditions** doivent être remplies. Pensez par exemple au moment où vous demandez quelque chose, à la manière dont vous formulez vos propos, à l'état d'esprit de votre enfant, etc. Dans notre quotidien ultrachargé, il peut arriver que nous accordions moins d'importance à ces conditions annexes, ce qui peut nuire à la communication.



- Prenez **consciemment le temps** de discuter avec votre adolescent. **Demandez** à votre adolescent s'il a le temps de discuter de l'école ou de tout autre sujet. Ce n'est pas le bon moment ? Regardez ensemble quel autre moment vous conviendrait mieux. Cela permet également à votre adolescent de sentir que vous êtes réellement intéressé par ce qu'il a à vous raconter.
- Essayez de temps en temps de poser **des questions atypiques** plutôt que l'éternelle "Alors, comment ça s'est passé à l'école aujourd'hui?" Interrogez-le, par exemple, sur le moment qu'il a préféré durant sa journée ou sur la personne qui l'a fait rire. Vous trouverez quelques questions en guise d'inspiration plus loin dans cette brochure.
- Donnez le **temps** à votre adolescent de vous raconter sa journée, sans préjugés ni jugements, sans l'interrompre et sans l'assaillir avec vos conseils même s'ils partent d'une bonne intention.



- Formulez un message **clair**. Précisez très clairement ce que vous voulez dire ou ce que vous attendez. Dites par exemple : "Tu veux m'aider à débarrasser la table après le repas?" plutôt que "Je suppose que je dois tout ranger seul, comme d'habitude?"
- Ne tombez pas dans **l'interrogatoire**! Racontez par exemple comment s'est passée votre propre journée plutôt que de bombarder votre adolescent de multiples questions. Il est préférable de poser des questions de type "**Comment**", par exemple "Comment cela s'est-il passé pour toi?" Vous pourriez être surpris par la réponse.

## Éviter de forcer

*"Récemment, j'ai pu avoir une très bonne discussion avec ma fille. Comme généralement, je n'obtiens que de brèves réponses à mes questions et que nous en arrivons rapidement à nous chamailler, j'ai été frappé par le fait que lors de cette conversation, nous nous sommes réellement écoutés. La différence par rapport aux autres fois était que nous faisons la vaisselle ensemble."*

On pourrait avoir l'impression que faire la vaisselle ensemble est la solution pour avoir une bonne discussion. Quelque part, c'est le cas. Faire quelque chose ensemble peut rendre la conversation plus légère. Bien souvent, les meilleures conversations avec les adolescents surviennent lors des activités quotidiennes: faire la vaisselle ensemble, aller en voiture jusqu'au match de foot, se promener... Essayez!

Dans ce type de moments, vous avez également **moins de contacts visuels**, ce qui peut aussi faciliter la conversation. Cela peut permettre d'aborder plus facilement les sujets difficiles, aussi bien pour votre adolescent que pour vous en tant que parent.





## Questions atypiques

*"Aujourd'hui, qui a eu droit au plus beau compliment et pourquoi?"*

*"Lors de quel cours t'es-tu le plus ennuyé aujourd'hui?"*

*"Qui t'a fait le plus rire aujourd'hui?"*

*"Qui avait apporté le meilleur repas ce midi?"*

*"Lequel de tes amis s'était levé du mauvais pied aujourd'hui et pourquoi?"*

*"Avec qui aurais-tu voulu échanger ta journée aujourd'hui et pourquoi?"*

*"Quelle chanson avais-tu en tête aujourd'hui?"*

Le plus important dans la communication, c'est d'entendre ce qui n'a pas été dit.

# Les conflits

“

Il me semble parfois impossible d'avoir une conversation avec mon adolescent. Au lieu de parler ensemble, j'ai l'impression que nous ne faisons plus que confronter nos points de vue. Parfois, je me dis que je ferais mieux de laisser tomber, mais je trouve cela vraiment compliqué.

- Febe, maman de Max (12 ans)



”



Cela peut vous surprendre lorsque votre enfant commence tout à coup à avoir **de la répartie**. Vous pouvez alors avoir l'impression qu'il se révolte soudainement et qu'en tant que parent, vous n'avez plus le dernier mot. Cette phase fait néanmoins partie de l'évolution normale des adolescents. Les influences extérieures vont d'ailleurs jouer un rôle croissant.

## Choisir le bon moment

Lorsque les émotions sont trop fortes, ce n'est pas le bon moment pour entamer une discussion. Laissez passer l'orage et réabordez le sujet à un moment plus calme : *"J'aimerais que nous reprenions notre conversation, tout à l'heure, nous sommes partis sur de mauvaises bases."* Le temps amène de nouvelles perspectives et donne l'opportunité d'aborder la situation de manière plus rationnelle.



- Faites **une pause**. Laissez tous les deux retomber la pression et, au besoin, éloignez-vous physiquement en allant dans une autre pièce ou à l'extérieur.
- **Abordez vos frustrations** sans trop attendre. Si vous laissez vos frustrations s'installer trop longtemps, votre réaction risque d'être disproportionnée par rapport au sujet de la discussion.



## Choisir ses combats

Il faut parfois faire des choix. Abordez les problèmes un par un. Et demandez-vous si vous souhaitez vraiment mettre de l'énergie dans la discussion ou plutôt vous focaliser sur des éléments positifs.



### Écouter

Essayez d'écouter pour comprendre, afin de montrer à votre adolescent que vous le prenez au sérieux. Cela ne signifie pas que vous devez tout approuver, mais que vous souhaitez réellement comprendre la position de votre adolescent. Si ce dernier se sent entendu, il y aura plus de chance qu'il vous écoute en retour.

- Pour **avoir une bonne compréhension d'écoute**, montrez activement que vous entendez ce que vous dit votre adolescent. Acquiescez, montrez votre intérêt, répétez certains éléments et posez des questions si vous n'êtes pas certain d'avoir bien compris.
- **Accordez de l'attention aux sentiments** en disant par exemple *"Je remarque que cela t'a vraiment fâché..."* ou *"J'ai l'impression que tu te sens particulièrement incompris..."*



### Transmettre un message

N'oubliez pas qu'il peut y avoir une différence entre **l'intention** de ce que vous voulez dire et **l'effet** qu'aura votre message.

- **Parler en "je"** permet d'adopter un ton moins accusateur. Vous indiquez ainsi clairement ce que vous voulez dire ou ce dont vous avez besoin. Ne dites, par exemple, pas : *"Oh, que cette musique est agaçante!"*, mais plutôt *"J'apprécierais que tu diminues le son de ta musique, car j'ai eu une journée de travail assez chargée."*
- **Parlez du comportement plutôt que de la personne.** Ne dites, par exemple, pas : *"Que tu es désordonné!"*, mais plutôt *"Je trouve que ta chambre est très en désordre."* En effet, si votre adolescent se sent visé personnellement, il risque fortement de contre-attaquer.
- Nommez vos propres ressentis par rapport à la situation: quel effet le comportement de votre adolescent a-t-il sur vous? Ne laissez aucune place à l'interprétation, mais soyez particulièrement clair: *"Lorsque tu me dis que je suis démodé ou 'vieux-jeux' cela me blesse."*
- La communication ne passe pas uniquement par la parole. Lorsque vous voulez aborder un sujet difficile, vous pouvez par exemple **écrire une lettre** ou communiquer par message.



## Parler des conflits



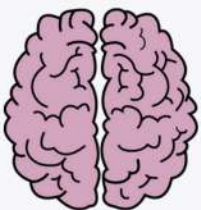
*"La semaine dernière, j'ai reçu un message du professeur de ma fille via Smartschool pour me dire qu'elle avait été particulièrement impolie ce jour-là et qu'il l'avait renvoyée du cours. Lorsqu'elle est rentrée de l'école, je lui ai demandé: "Alors? Tu sais ce que m'a écrit ton professeur?, ce qui l'a mise hors d'elle."*

En effet, les adolescents partent au quart de tour. Il n'en faut pas toujours beaucoup pour qu'ils soient submergés par leurs émotions. Dans l'exemple ci-dessus, l'adolescente aura probablement déjà été rappelée à l'ordre par son professeur. Commencez, par exemple, par laisser votre fille se calmer après l'école pour aborder, lors d'un moment plus calme, l'e-mail que vous avez reçu du professeur et lui demander si elle veut en parler.

**Écoutez** la version de votre fille: d'après elle, que s'est-il passé précisément? Comment se sent-elle par rapport à cette situation? Reconnaissez les **émotions** de votre adolescent, sans approuver ou désapprouver la situation: *"Je remarque que la situation t'a vraiment bouleversée."*

En tant que parent, vous pouvez très bien indiquer que vous **n'approuvez pas son comportement**: *"Maintenant que j'ai entendu ta version, je comprends pourquoi ton professeur a réagi de la sorte."* Vous pouvez également essayer de faire **réfléchir** votre adolescent à la situation: *"Comment ton professeur aurait-il pu réagir différemment? Qu'aurais-tu pu faire, de ton côté, pour ne pas que la situation dégénère?"*

### Les conflits vus par l'adolescent :



À l'adolescence, les jeunes prennent conscience qu'il existe différents modes de pensée et convictions. En conséquence, ils adoptent **une attitude plus critique**, qui peut mener à des conflits. Gardez en tête que cette attitude critique vis-à-vis des parents n'est pas toujours une forme d'opposition, mais plutôt un exercice de réflexion de la part du jeune. Lorsque votre adolescent semble prendre plaisir à discuter avec vous, il est donc possible que ce soit le cas.

# Le lâcher-prise

*Nous voulons que les enfants apprennent à réfléchir par eux-mêmes, jusqu'à ce qu'ils ne fassent plus ce que nous désirons.*

“

J'ai récemment eu une discussion animée avec ma fille au sujet de sa tenue vestimentaire. Elle a été faire du shopping avec des amies, puis m'a montré ses achats en rentrant le soir. J'étais sceptique par rapport aux vêtements qu'elle avait choisis. Il me semblait notamment que l'inscription sur l'un de ses t-shirts n'était pas adaptée au contexte scolaire. Elle voulait à tout prix montrer ses nouveaux vêtements à l'école le lendemain, mais je n'étais pas du tout d'accord... Je le lui ai donc interdit. Je me demande à présent si j'ai eu la bonne réaction.

- Katrien, maman de Liselot (13 ans)

”



Les adolescents veulent plus de **liberté** et d'**indépendance**. Pour vous, dans votre rôle de parent, cela signifie que vous devez, dans une certaine mesure, **relâcher** le contrôle que vous exercez sur les faits et gestes de votre enfant. Or, ce n'est pas simple, car vous voulez bien sûr aussi le **protéger** des possibles dangers que vous percevez. Le moyen le plus facile de protéger les enfants est de veiller à ce qu'ils ne se retrouvent pas dans des situations dangereuses. Mais ce n'est pas une bonne idée non plus de faire de votre maison une prison. Il faut donc trouver le bon équilibre entre laisser de la liberté à votre adolescent et le protéger. Vous pouvez également le protéger d'autres manières, notamment en apprenant à votre enfant à faire les bons choix par lui-même.



- Relâcher quelque peu votre contrôle ne signifie pas tout abandonner, mais plutôt développer une autre relation avec votre adolescent. Confiez-lui **des responsabilités** et confrontez-le à des situations dans lesquelles il doit lui-même opérer des choix réfléchis.
- **Discutez** avec votre enfant de vos inquiétudes en tant que parent et parlez ensemble de la manière d'aborder ces situations.
- Mettez votre enfant au défi de **vous proposer lui-même des solutions**. Par exemple, si vous vous inquiétez que votre adolescent rentre seul après une fête, demandez-lui de réfléchir à la manière dont il pourrait vous rassurer.

## Punir pour protéger?



*"La semaine prochaine, mon fils va à sa première soirée. Il vient d'avoir 15 ans et ne peut donc pas encore boire d'alcool. Je lui ai d'ailleurs dit que si je constatais qu'il avait bu de l'alcool, il ne pourrait plus sortir jusqu'à ses 16 ans!"*

Ici, l'adolescent est menacé d'une sanction avant même qu'il ait fait quoi que ce soit, ce qui est en quelque sorte une approche inversée.

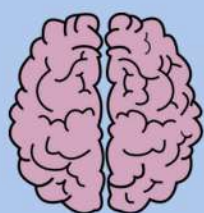
Il est tout à fait compréhensible que vous vouliez **éviter** que votre fils ou votre fille file un mauvais coton ! Veillez néanmoins à ce que votre envie de protection ne se mue pas **en contrôle excessif ou en surprotection**. Cela pourrait, en effet, pousser votre adolescent à faire des choses dans votre dos, à vous mentir, etc., ce qui vous éloignerait encore davantage. Or, ce n'est pas le but recherché.

Osez dès lors entamer une **discussion honnête** avec votre adolescent et lui expliquer d'où viennent vos inquiétudes.

Nommez ce qui vous fait peur et les raisons pour lesquelles vous jugez important que votre adolescent respecte une règle précise.

**Dialoguez:** *"Qu'en penses-tu? Comment voudrais-tu que nous agissions, en tant que parents?"*  
Vous pourriez être surpris par la capacité de votre adolescent à résoudre les problèmes.

### Le lâcher-prise vu par l'adolescent :



À l'adolescence, le jeune se détache de ses parents. Ce processus d'apprentissage ne se passe pas toujours bien du premier coup. Les adolescents doivent **tester** leur indépendance et **apprendre** de leurs **erreurs**. Si à ce moment-là, ils ressentent le bon niveau de sécurité et de soutien de la part de leurs parents, ils savent qu'ils pourront compter sur eux en cas de problème. En effet, même s'ils prennent leurs distances, ils ont toujours autant besoin de vous.

# Les règles

“

Chez nous, le smartphone pose des problèmes quotidiens. On dirait vraiment qu'il est collé à la main de mon fils. J'essaie de limiter le temps que mon fils passe devant un écran, mais il est particulièrement difficile de mettre des limites et de convenir de règles à cet égard.



- Ine, maman de Robbe (14 ans)

”

Les règles relatives au temps passé devant un écran sont difficiles à mettre en place avec les jeunes. D'une part, en tant que parent, vous voulez qu'il soit présent ici et maintenant, mais d'autre part, l'écran leur permet d'être en lien avec le monde extérieur et leurs amis.

Vous avez néanmoins raison, en tant que parent, de vouloir définir des règles et d'attendre que celles-ci soient respectées. Mais votre adolescent joue un rôle tout aussi important à ce niveau !

- Abordez clairement **les raisons** pour lesquelles vous souhaitez définir des règles. Y a-t-il un comportement particulier que vous voulez qu'il adopte ou, au contraire, qu'il évite?
- **Impliquez** votre adolescent dans la définition des règles et laissez de la place aux **négociations**. Si vous donnez la parole à votre adolescent, il y a plus de chance qu'il respecte vos règles communes.
- Soyez **cohérent** en cas de non-respect des règles : rappelez la règle à votre adolescent, de même que les conséquences du non-respect de **vos règles communes**.
- Définissez des règles **claires** et **concrètes**. Ne laissez aucune place à l'interprétation : "*Veille à rentrer à une heure raisonnable.*" n'est pas une règle claire. Votre adolescent peut, en effet, trouver que 3 h est une heure raisonnable, alors que vous estimez que 1 h est déjà suffisamment tard.
- Vérifiez également que vous **respectez** aussi les **règles définies**.



## L'heure de retour à la maison



"Hier, j'ai eu une discussion avec ma fille aînée, qui peut sortir depuis cette année, sur l'heure à laquelle elle doit rentrer à la maison. La discussion n'a pas été facile, car il était clair que nous avions des points de vue opposés. Elle aurait absolument voulu n'avoir aucune limite d'heure, mais cela ne me convenait pas du tout..."

Expliquez **pour quelles raisons** vous jugez important de convenir d'une heure de retour. À défaut, vous pouvez par exemple garder les yeux rivés à votre montre et rester éveillé jusqu'à ce que votre adolescent soit rentré. Si vous en discutez ouvertement, il y a plus de chance que votre adolescent comprenne l'utilité des règles.

**Impliquez** votre adolescent en lui posant la question suivante : "Selon toi, jusqu'à quelle heure devrais-tu avoir l'autorisation de sortir?" Si votre adolescent vous répond par une heure que vous trouvez trop tardive, précisez-le-lui. Dites-lui à quelle heure vous pensiez. Tentez ensuite de parvenir à un compromis.

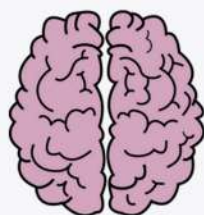
Discutez ensemble des **conséquences** dans le cas où la règle ne serait pas respectée. Votre adolescent a peut-être une bonne idée de sanction appropriée? Si la règle n'est pas respectée, il est important de rappeler à votre adolescent la sanction que vous avez définie ensemble et de veiller à ce que celle-ci soit appliquée.



Votre adolescent cherche plus de liberté et souhaite pouvoir participer aux décisions. Être soumis à moins de règles implique également d'endosser davantage de **responsabilités**. Il s'agit d'un exercice d'équilibre difficile pour les parents. Dans ces situations, discutez avec votre adolescent de la manière dont il peut vous **montrer** qu'il adoptera un comportement responsable. Par exemple: lorsque votre adolescent prévoit de se rendre à une soirée, faites-le réfléchir à la manière dont il peut rentrer en toute sécurité

### Les règles vues par l'adolescent :

Il est tout à fait normal que les adolescents **testent les limites**. Cela peut résulter en un comportement de révolte si l'imposition d'une règle est ressentie comme une punition ou une interdiction. Or, l'objectif est justement d'éviter le comportement qui mènerait à une sanction. Mais l'adolescent ne réfléchit pas aussi loin. Dans votre rôle de parent, il est important que vous soyez **cohérent** et que vous rappeliez les règles que vous avez définies ensemble, ainsi que les conséquences en cas de non-respect.



# L'expérimentation

“



Hier, j'ai trouvé un paquet de cigarettes dans la poche de la veste de mon fils. J'ai été très surpris et ma première réaction a été de le punir, mais Ruben m'a rapidement remis à ma place: "Tu n'as rien à me dire, toi aussi, tu fumes!" Je n'ai pas su comment réagir... Quelque part, il a raison, mais cela veut-il dire que je dois l'y autoriser ?

- Matthieu, papa de Ruben (14 ans)

”



L'expérimentation est un comportement **typique** et nécessaire pour votre adolescent. En expérimentant, il découvre ce qu'il apprécie ou pas. Vous ne pourrez pas empêcher votre adolescent de faire ses propres expériences, mais vous pouvez le **soutenir** et **l'accompagner** durant cette phase.

→ **N'attendez pas** que votre enfant commence à faire ses expériences, mais commencez déjà à en discuter **avant**. Entamer la discussion après avoir constaté ce type de comportements, **c'est déjà trop tard**. Profitez par exemple du moment de la journée où vous regardez la télévision pour faire part de vos valeurs et normes à votre enfant.



→ **Faites attention aux interdits** : ceux-ci peuvent avoir l'effet inverse. Parlez ouvertement et honnêtement des **raisons** pour lesquelles vous préféreriez qu'il évite certains comportements. Si vous avez déjà eu précédemment une conversation ouverte avec votre adolescent sur les dangers, il y a plus de chance qu'il **y repense** et n'exagère pas.

→ **Ne jugez pas** votre enfant, mais plutôt **son comportement**. Évitez par exemple de dire "Tu es vraiment un idiot!", mais parlez du comportement que vous n'acceptez pas et expliquez-en les raisons.

## Parler des expériences



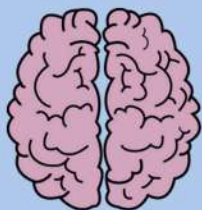
*"Depuis cette année, ma fille est autorisée à sortir. Nous avons pris de bonnes dispositions et elle est toujours rentrée à l'heure sans problème. Lorsqu'elle est rentrée le week-end dernier, j'ai vu qu'elle avait vraiment trop bu. Elle ne pouvait pas monter les escaliers sans soutien et j'ai dû l'aider à se mettre au lit. Je savais qu'elle avait déjà bu, mais je lui faisais confiance pour ne pas exagérer. Je voulais engager la conversation, mais elle pense que j'exagère..."*

Une **réaction de choc** ou **l'interdiction** de certains comportements est tout à fait normale. C'est une première réaction qui vient de **l'inquiétude du parent**. Et pourtant il vaut mieux ne pas tout de suite **punir** sans **parler**. Cette punition n'empêchera pas votre adolescent d'essayer d'expérimenter, mais peut être il faudra plus parler de ses sentiments avec vous.

Les **conversations** honnêtes et ouvertes restent la **base** pour aborder les expériences. En tant que parent, donnez **vos avis** sur certains thèmes sans préjugés et demandez **l'avis** de votre **adolescent**. Abordez vos **inquiétudes** et demandez à votre adolescent si, lui aussi, est confronté à certaines préoccupations.

Il n'est pas facile d'apprendre à **faire confiance** à votre adolescent dans ces situations.

Par ailleurs, chaque famille a sa propre **vision**, ses **valeurs** et ses **normes**.



### **L'expérimentation vue par l'adolescent:**

Toutes les parties du cerveau de votre adolescent ne se développent pas à la même vitesse, ce qui peut le pousser à réagir de manière très **impulsive**. Il n'est pas toujours capable de réfléchir aux conséquences à long terme. C'est pourquoi le plaisir ou d'autres conséquences positives **à court terme** prennent parfois le pas sur les éventuels risques à long terme.

# Les amis vs les parents

“



Vous savez que votre enfant est entré dans l'adolescence lorsque vous n'êtes plus son héros. En tant que parent, vous n'êtes plus à la première ou à la deuxième place, mais passez après tous les amis. Ou c'est en tout cas l'impression que vous avez. Notre Lize peut ainsi passer des heures entières avec ses amis, mais c'est trop lui demander que de passer une seule soirée en famille.

- Tom, papa de Lize (18 ans)

”

À l'adolescence, les **amis** passent **en premier lieux**. Le jeune développe pleinement **sa propre identité** et recherche la connexion avec d'autres jeunes de son âge. Ces amitiés leur permettent de développer des **compétences sociales** et de beaucoup apprendre les uns des autres. En tant que **parent**, vous jouez encore **un rôle important** dans la vie de votre enfant, mais cela s'exprime moins dans la vie sociale.

Il s'agit de trouver le bon équilibre entre relâcher quelque peu le contrôle et continuer à protéger votre enfant des possibles dangers que présentent les amitiés nocives.



→ Continuez de **vous intéresser** aux amis de votre enfant ! N'hésitez, par exemple, pas à inviter les amis de votre adolescent chez vous.

## Les amitiés nocives



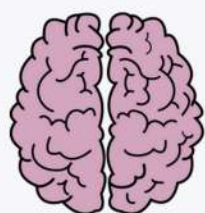
*"Depuis que nous avons déménagé dans une autre commune, j'ai remarqué que mon fils se comportait différemment. Je pense que c'est lié à ses nouveaux amis. Il est soudain plus agressif dans son langage et me contredit souvent.*

Au fur et à mesure que votre enfant devient plus indépendant, il veut aussi commencer à décider lui-même par qui qu'il veut **entourer**.

Lorsque votre enfant, sous l'influence de ses amis, adopte un **comportement** que vous préféreriez ne pas voir, commencez à en **parler**. Discutez du comportement que vous ne voulez pas voir, sans pour autant **condamner** l'amitié: *"Je n'apprécie pas que tu n'aies pas respecté notre rendez-vous."*



- Si vous avez peur que votre adolescent noue des amitiés nocives, il est important d'en **discuter ouvertement** avec lui. Ne vous laissez pas aller à des jugements ou accusations.
- Donnez une chance aux amitiés de votre adolescent et **faites-lui confiance dans ses choix d'amis**.
- **N'interdisez pas** les contacts. Les adolescents auront de toute façon tendance à chercher de « mauvais » amis, même sans votre permission.



### L'influence des amis vue par l'adolescent:

Si auparavant, les parents occupaient une place centrale, c'est désormais au tour des amis. Au début de l'adolescence, le jeune va plutôt avoir tendance à vouloir **faire partie** d'un groupe et **être intégré**. Au fur et à mesure de l'adolescence, le jeune développe sa propre identité. Ses amitiés l'aideront également à construire sa propre identité et à découvrir la confiance mutuelle... Il commence à nouer des **amitiés durables**.

# Le chaos de l'adolescence

“



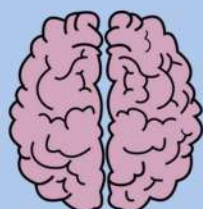
À quoi je remarque que je cohabite avec une adolescente ? Au bazar infini dans sa chambre, au fait qu'elle me demande en dernière minute de jouer au chauffeur, à ses réactions disproportionnées face à des détails, au fait qu'elle engloutit un paquet de biscuits entier d'un coup et j'en passe... Notre fille peut ainsi changer d'humeur en une fraction de seconde sans que j'aie eu le temps de comprendre ce qui s'était réellement passé...

- Bieke, maman de Siel (13 ans)

”



Votre adolescent traverse de nombreux processus de changement, ce qui peut faire ressembler l'ensemble à un énorme chaos. Les adolescents ont une faible capacité de planification et ne sont pas encore capables de correctement tenir compte des autres.



## Le chaos de l'adolescence vu par l'adolescent:

Votre cerveau d'adolescent est occupé à développer plusieurs nouvelles compétences. Il y a beaucoup de changements dans le cerveau des adolescents et cela a des conséquences à plusieurs niveaux :

- **La planification:** la partie du cerveau qui permet de planifier l'avenir est encore en plein développement chez les adolescents. Ils rencontrent également des difficultés lorsqu'ils doivent effectuer plusieurs tâches simultanément.
- **Comportement paresseux:** d'une part, les changements cérébraux nécessitent énormément d'énergie et, d'autre part, le rythme sommeil-éveil de l'adolescent est en cours d'évolution.
- **Les émotions:** les adolescents apprennent à contrôler leurs émotions, ce qui peut expliquer les montagnes russes au niveau émotionnel et les fluctuations d'humeur.

# La planification



“



Ma fille pense vraiment que je n'ai rien de mieux à faire que d'attendre que je l'emmène quelque part. Mais ce n'est pas comme ça que ça marche.

- Hanne, mama van Flo (15 j)

”



Inutile de préciser que les adolescents éprouvent des difficultés à planifier. Ils vivent au présent et ont du mal à se projeter ne serait-ce que le lendemain. Il en va de même pour les **tâches ménagères**. Les adultes sont capables de scinder des tâches importantes en sous-tâches, mais les adolescents pas encore. La demande "Range tes affaires" est donc beaucoup trop vague.

→ Définissez des **accords clairs** par rapport aux tâches. **En famille**, établissez un schéma indiquant qui est responsable de quelle tâche, **ce que vous voulez précisément qui soit fait** et pour **quand**.

→ Confiez de **petites tâches** à votre adolescent. Ne lui dites pas "Range ta chambre", mais définissez des **sous-tâches claires**, telles que "Rassemble toutes tes chaussettes sales." Formulez très **clairement** ce que vous attendez de votre adolescent.



→ **Apprenez** à votre adolescent à **planifier**. Exemple: "Je fais tourner les machines le jeudi donc j'aimerais que ton linge sale soit dans la manne le mercredi soir." Votre adolescent a ainsi la possibilité de choisir quand il réalise la tâche.

→ Dites à votre adolescent que vous **appréciez vraiment** qu'il vous aide pour les tâches ménagères, même si vous devez le lui demander clairement.

→ Choisissez un moment fixe pour discuter du **planning de la semaine** de chacun.



# Les émotions



Gros drame pour mon fils adolescent. Il avait laissé traîner son smartphone et ne le trouvait plus. Il devait retrouver un ami pour aller au skate park, mais ne pouvait pas partir sans son téléphone. Il s'est mis en colère et m'a jeté un tas de reproches à la figure : il m'a accusé de lui avoir pris son smartphone parce que je ne voulais pas qu'il parte. Finalement, il s'est avéré que son smartphone était sous son lit. Ces derniers temps, il réagit vraiment de manière disproportionnée !

- Jens, papa de Dries (14 ans)



Chez les adolescents, les émotions peuvent parfois prendre un plus grand ampleur. Ils peuvent avoir des hauts et des bas, des changements d'humeur, etc. Les adolescents apprennent à contrôler leurs émotions et à adopter des réactions appropriées face à des situations qui leur déplaisent.

- **Nommez** ce que vous remarquez et **demandez** confirmation: *"J'ai l'impression que ce n'est pas ton jour, si?"* Vous créez ainsi une ouverture pour en discuter.
- **Ne minimisez pas** les sentiments de votre adolescent. **Écoutez** votre adolescent. Pour quelles raisons ressent-il ce type d'émotions?
- **Prenez** votre adolescent **au sérieux**. En tant que parent, vous pourriez trouver les émotions exagérées, alors que votre adolescent les ressent avec une grande intensité.
- Apprenez à votre adolescent à **faire face** aux situations compliquées. Encouragez-le à chercher des solutions par lui-même plutôt que de le faire à sa place.



# Questions pour ouvrir la discussion

“

Ces questions peuvent inviter à la réflexion sur ce qui se passe bien, ce que vous aimeriez changer ou l'objectif que vous souhaiteriez atteindre en famille. Cela peut être intéressant d'en discuter avec votre ado.

”

QUELLES RÈGLES  
SOUHAITERIEZ-VOUS DÉFINIR  
AVEC VOTRE ADOLESCENT?



POUR QUELLES RAISONS  
VOTRE ADOLESCENT VOUS  
REND-IL FIER?



EN TANT QUE PARENT,  
POUR QUOI VOUS  
COMPLIMENTEZ-VOUS?



QUELLE LEÇON DE VIE  
SOUHAITERIEZ-VOUS TRANSMETTRE  
À VOTRE ADOLESCENT?



QU'AIMERIEZ-VOUS FAIRE  
EN FAMILLE À L'OCCASION?



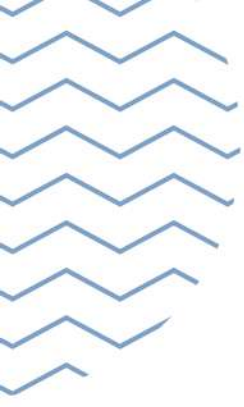
QUELLE EXPÉRIENCE AIMERIEZ-VOUS  
REVIVRE AVEC VOTRE ADOLESCENT?



# IL EST TEMPS DE JOUER AU BINGO!

Reconnaissez-vous ces affirmations  
chez votre adolescent?

<b>Exagère pas!</b>	<b>Pourquoi dois-je toujours le faire?</b>	<b>Je le fais bientôt</b>	<b>Rouler avec le yeux</b> 🙄
<b>Je vais vraiment pas être en retard !</b>	<b>Ouiiiii</b>	<b>Je t'ai bien entendu, tu sais!</b>	<b>Oeps, oublier</b>
<b>Soupir...</b> 	<b>Drama queen CHECK!</b>	<b>Tu n'as rien à dire, tu le fais toi-même!</b>	<b>Oh non dis, la honte</b>
<b>QUOI?!?! Aussitôt quedéjà?!</b>	<b>Bof</b>	<b>Hein?! As-tu dit quelque chose??</b>	<b>Hausser les épaules</b> 



**À qui puis-je  
m'adresser?**





# Où puis-je aller gratuitement en tant que parent à Bruxelles?

## Éducation

### PARLER/VOIR/TÉLÉPHONER À QUELQU' UN?

#### Hopon



HOPON propose un accompagnement parental à toute personne ayant une question sur l'éducation des enfants entre 0 et 15 ans. Ils offrent une oreille attentive et cherchent ensemble des réponses lors d'une conversation, par téléphone ou par e-mail.



[hopon@i-mens.be](mailto:hopon@i-mens.be)



[i-mens.be/hopon](https://i-mens.be/hopon)



02 421 79 91



#### AMO



Accompagnement à la parentalité pour toute personne proche d'un jeune et à la recherche d'un conseil ou d'une orientation. Ils travaillent à la demande de la famille sous forme de suivi individuel et de soutien scolaire.



[amo@promojeunes.be](mailto:amo@promojeunes.be)



[amobxl.be](https://amobxl.be)



## Bien-être

### Espace Social Télé-Service



Espace Social Télé-Service accueille, soutient et oriente toute personne en difficulté, en situation de précarité voire de grande pauvreté.



[espacesocial@teleservice.be](mailto:espacesocial@teleservice.be)



[espacesocial.be](https://espacesocial.be)



02 548 98 00



### Centres de Planning familial



Les centres de planning familial sont spécialisés dans toutes les questions liées à la sexualité. Ils proposent un accueil, une information, des consultations médicales, sociales, psychologiques et juridiques.



[planningfamilial.net](https://planningfamilial.net)



## Questions liées à l'école

### PMS



Vous pouvez contacter le PMS pour obtenir des informations, des conseils et des orientations sur des sujets tels que l'attention et le soutien supplémentaires dans l'éducation, l'intimidation, l'apprentissage des études, la peur de l'échec et l'enseignement obligatoire.



[enseignement.be](https://enseignement.be)



# Où peut aller mon adolescent?

## PARLER/VOIR/TÉLÉPHONER À QUELQU' UN?

### Infor Jeunes



Le service formation et orientation professionnelle vous aide à réfléchir à vos études, à vos choix et à construire votre avenir professionnel.



[bruxelles@ijbxl.be](mailto:bruxelles@ijbxl.be)



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



02 514 41 11



### Tejo



TEJO propose en Flandre une assistance thérapeutique accessible aux jeunes entre 10 et 20 ans, de courte durée, immédiate, anonyme et gratuite.



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



### Overkop



OverKop propose des activités pour les jeunes jusqu'à 25 ans. C'est un endroit sûr où vous pouvez trouver une oreille attentive et où vous pouvez faire appel à une aide thérapeutique professionnelle.



[overkop.be](http://overkop.be)  
Molenbeek-Saint-Jean



[overkop.be](http://overkop.be)  
Schaerbeek



### D'Broej



D'Broej offre un environnement positif où les jeunes peuvent développer leurs talents et leurs compétences. Ils organisent diverses activités et offrent une oreille attentive. D'Broej dispose de 7 maisons de jeunes et 1 club de boxe.



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





