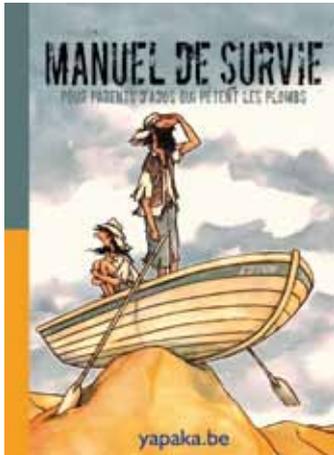




FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES



Ce livre de 80 pages  
- est rédigé par des professionnels de l'enfance  
- s'adresse à tous les parents ainsi qu'aux professionnels qui les entourent  
- est édité à 60.000 exemplaires  
- est disponible gratuitement  
au 0800/20 000  
ou via [infos@cfwb.be](mailto:infos@cfwb.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! La vie de famille prend alors des allures de voyage au sein d'un cyclone. On a l'impression de vivre la fin du monde, et c'est un peu vrai puisque l'adolescence signe la fin d'un monde: celui de l'enfance.

Exit les chevaliers servants en culotte courte et les gentilles princesses en nattes qui poussaient doucement sous les yeux attendris, et souvent émerveillés, de papa et maman. La maison du bonheur a fait place à une sorte de Jurassic Park où chacun se demande comment sauver sa peau...

L'adolescence est une période difficile qui nous propulse sans que nous l'ayons choisi 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,... Reconnaître l'autre par un regard, prendre en compte ce qu'il dit. Et un climat ambiant qui favorise la parole et la relation (par des messages dans les medias notamment) est un terreau pour soutenir le travail quotidien mené par les professionnels et les institutions.



### 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. Cet article tente de redonner confiance et courage en chaque parent pour garder sa place de parent bien souvent mise à mal. 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.

# 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 PÊTENT LES PLOMBS**» 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 pré-fabriquée 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...

Toute la matière qui est rassemblée dans ce livre a été réfléchi sur base de toutes les questions, les témoignages, les trouvailles dont les parents, les enfants et les professionnels nous ont fait part en consultation, en hôpital, lors de groupes de parole... Ce livre, nous l'avons également rédigé en puisant dans nos expériences familiales, les difficultés rencontrées avec nos adolescents et ce que nous ont transmis nos parents.

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 referme 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.**



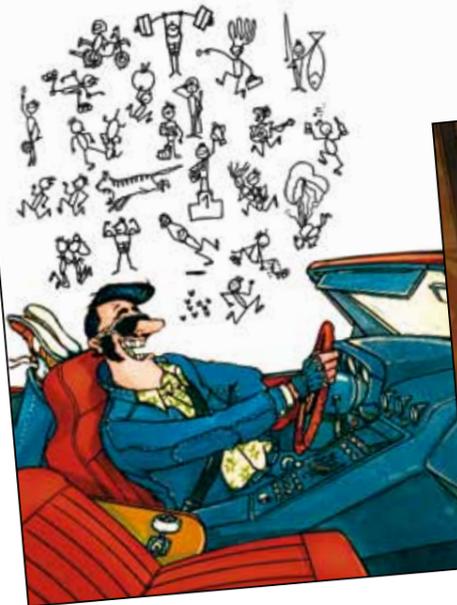
Lui lâcher les baskets



Poser des limites



Accepter de se sentir mal



## Évoquer sa propre adolescence

Que vous le vouliez ou non, l'adolescence de votre fils ou de votre fille produit en vous une sensation de familiarité. C'est qu'avant d'être parents, vous avez aussi vécu l'âge ingrat. De telles réminiscences vous troublent parfois. Alors qu'il vous en fait voir de toutes les couleurs et que vous vous battez pour qu'il ne s'occupe pas les mains, essayez de vous en souvenir.

## Revisiter la famille

Parler de votre jeunesse à votre adolescent lui donne des repères et des éléments de comparaison. Peut-être ce récit sera-t-il bénéfique pour lui comme pour vous: cela tend à élever un masque d'adulte; on se sent mieux, plus souple et léger dans sa tête... Permettre à votre fils ou à votre fille d'être dans les petits papiers de l'histoire de la famille élargie ouvre de plus larges perspectives.

Il est utile et intéressant que votre adolescent communique avec d'autres proches que vous. Parfois, une tante ou un grand-père pourra lui dire des choses qu'il acceptera d'entendre, alors qu'il les refuserait si elles venaient de vous; par exemple, faire un commentaire sur sa manière de s'habiller ou amener la discussion vers le métier qu'il aimerait faire ou les études qu'il aimerait suivre.

Vous serez également heureux de constater que les autres membres de la famille sont attentifs à l'évolution de votre enfant, à ses soucis du moment et à ses projets. Fêtes, vacances et anniversaires: les occasions ne manquent pas pour se réunir, sortir les albums de photos et faire revivre une foule de souvenirs.

Parfois, il y a des fautes dans les placards, des secrets de famille, des hontes: mines financières, abus sexuels, décès accidentels, grossesses non abouties, trahisons... Ces malheurs accidentels, vous-même n'avez pas toujours conscience de leur existence ou de leurs effets. En y réfléchissant, vous constaterez à quel point ils représentent une part obscure de votre vie intérieure et qu'il vous est difficile de trouver les mots tant pour y penser vous-même que pour en dire quelque chose à vos enfants. Souvent, ceux-ci le perçoivent, voire portent le poids de ces silences. Comment les en alléger? À chacun sa voie...

# 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.

Ces petites vidéos tentent de mettre de l'air, du décalage dans les relations parfois grinçantes du quotidien. Partager son toit avec un ado n'est pas de tout repos, tout le monde le sait. Par le projet « Dos Ados », il s'agira de « détendre » ce quotidien des ados et de leurs parents...

Les capsules seront diffusées ponctuellement sur le site yapaka.be et via la newsletter bi-mensuelle.

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.

## Pour les participants: une consigne toute simple

Pas de texte à écrire ni à apprendre par coeur. L'adulte et l'ado seront invités à improviser. Et pour cela, ils seront aidés. Avant le jour du tournage, ils sont invités à retrouver un ou plusieurs souvenirs. Par exemple sur un des thèmes suivants : 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 "grands classiques" de la famille: thèmes d'éternelles discussions, mimiques, attitudes et phrases types qui font le quotidien, que chacun connaît si bien et qui énervent tant.

Une heure est réservée à chaque duo. La mise en condition est toujours la même : le duo entre sur le plateau de tournage, se présente puis change de place et de rôle. Le parent devient l'ado et vice versa. Un animateur, présent discrètement sur le plateau, aide à débiter le rôle.



Le jeu commence rapidement : chacun improvise. Le dialogue s'échange en ping-pong. Chacun des protagonistes reprend les phrases types de l'autre en l'imitant : Ado (en imitant son parent) : « va ranger ta chambre », « encore devant ton ordi », « c'est pas un hôtel ici » sur le ton habituel de son parent en forçant bien le trait. Parent : « oh ça va hein », « vivement que je parte d'ici »,...

A certains moments l'un ou l'autre est en panne, et l'animateur vient souffler une suggestion.

Le jeu s'arrête, chacun reprend son rôle et dit deux ou trois mots sur ce qu'il vient de vivre.

S'installe alors le temps du montage qui prendra quelques mois. Plusieurs personnes interviennent lors de cette étape pour que chaque histoire soit respectée et soignée.



**“Personnellement, depuis qu'on est venus au tournage, j'ai le sentiment qu'on n'a plus eu, tous les deux, de grosse dispute. Je ne sais pas si moi je me suis un peu calmée ou si le fait de jouer chez vous m'a permis de bien me défouler. Je le ressens moins revancharde par rapport à moi. Bref nous allons bien tous les deux et notre relation mère/fils aussi.”**

**“Ce tournage a d'abord été un petit moment de complicité parent/ado et m'a fait prendre conscience de l'importance de trouver de tels moments. Il nous a aussi permis de discuter de notre relation, ce que nous n'avions encore jamais fait avant.”**

**“Ce tournage m'a fait prendre conscience que je suis une maman "panique", que ma fille est très responsable et que je peux lui faire plus confiance.”**

**“L'expérience a été positive pour tous les deux. Michael me dit qu'échanger les rôles lui a fait prendre conscience de la difficulté d'être parent d'un adolescent. Quant à moi, l'effet miroir m'a plu car c'était dans un contexte ludique et d'auto dérision.”**

Pour découvrir les capsules et le making of du projet : [www.yapaka.be](http://www.yapaka.be)  
Une page reprenant les différentes étapes pour réaliser un tournage dans votre institution est également disponible. Si l'aventure vous tente, n'hésitez pas à nous contacter [yapaka@yapaka.be](mailto:yapaka@yapaka.be)

# 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 EPUB pour tablettes et liseuse. Chaque livre propose une bibliographie pour aller plus loin.



### *Adolescence et conduites à risque* **David Le Breton**

Les conduites à risque sont des manières ambivalentes de lancer un appel aux plus proches, à ceux qui comptent. Elles témoignent de la résistance active du jeune et de ses tentatives de se remettre au monde.



### *Adolescence et insécurité* **Didier Robin**

Les adolescents seraient-ils auteurs de troubles, ou responsables de l'insécurité? Pourtant, une réflexion argumentée questionne ce stéréotype. Le sentiment d'insécurité contemporain paraît fondé à partir d'enjeux plus complexes que la seule «violence des jeunes». Il se déploierait au rythme de l'isolement individualiste grandissant.



### *Paradoxes et dépendance à l'adolescence* **Philippe Jeammet**

L'adolescence est un âge contradictoire où le rejet de l'adulte est à la mesure du besoin que l'adolescent en a. Les conflits naissent de la tension entre la peur de l'abandon et l'angoisse d'intrusion du jeune.

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



*Quelle position éducative adopter avec un adolescent ?* Alain Braconnier

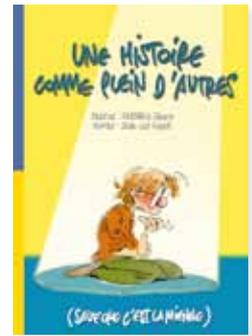


*Face à un adolescent qui provoque* Jean-Marie Forget

Et aussi : *Le corps de l'adolescent, champ de bataille de son identité* (David Lebreton) - « *Biture express* », *quel sens à l'adolescence ?* (Alain Braconnier) - *Comment expliquer le nombre de grossesses adolescentes malgré une contraception de plus en plus accessible ?* (Jean-Marie Forget) - *Enfant de migrants, adolescence complexe ?* (Marie-Rose Moro) - *Tenir sa place de parent face à l'adolescent.* (Jean-Claude Quentel) - *Internet, les jeux vidéo... et les identités plurielles* (Serge Tisseron) - ...

**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**

**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**



Parallèlement à cette campagne qui s'adresse aux parents, un livre «Une histoire comme plein d'autres (sauf que c'est la mienne)» 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 voie!

yapaka.be

Une action de la Fédération Wallonie-Bruxelles - 44, boulevard Léopold II - 1080 Bruxelles  
02/413 25 69  
yapaka@yapaka.be

COMITÉ DE PILOTAGE : Marc De Koker, Etienne De Maere, Stephan Durviaux, Nathalie Ferrard, Ingrid Godeau, Louis Grippa, Françoise Guillaume, Pascale Gustin, Françoise Hoornaert, Francine Roose et Juliette Vilet.

COORDINATION : Vincent Magos assisté de Claire-Anne Sevrin ainsi que de Meggy Allo, Laurane Beaudelot, Philippe Dufromont, Diane Huppert, Philippe Jadin et Habiba Mekrom.



FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES