



Dossier

Parent d'ado

Cultiver une relation gagnant-gagnant

Ah, la fameuse crise d'ado ! Mais qui fait sa crise finalement ? L'enfant qui devient grand ? Le parent qui perd son tout-petit ? Deux adultes : l'un en devenir et l'autre bien installé ?

Pas si simple de garder son sang froid quand ce petit humain se permet un reproche, répond sur un ton que nos propres parents n'auraient pas supporté, hausse les yeux, s'égosille dans sa chambre sur une musique qui nous sort par les yeux, refuse de faire ses devoirs. Et même quand, bien au contraire, ce jeune reste zen en cette période de bouleversements, on finit par se demander ce qui ne va pas chez lui ou craindre le moment où « ça va exploser ».

Accompagner son ado, c'est aussi être à l'écoute de ses propres besoins et ressentis. Être suffisamment contenant et soutenant pour prendre la distance nécessaire et qu'il ne peut peut-être pas trouver sans nous.

Les témoignages de parents et les repères partagés par l'intervenante lors du Live *Parents-ados : Des clés pour mieux se comprendre et dialoguer dans cette période de crise sanitaire*, nous ont conduits à proposer tout spécialement une « Lettre des parents d'ados ». A lire à tout âge ...

Sommaire

Dossier **Parent d'ado**

Cultiver une relation gagnant-gagnant

De parents à parents

4 Témoignages - p. 2 - 5
- *Moi je n'ai pas de problème !*
- *C'est le prix de la liberté i*

La proposition d'un professionnel

Des clés pour mieux se comprendre et dialoguer - p. 6 - 7

Au service des parents et des jeunes

Actions et services proposés en soutien aux parents et aux jeunes ados- p. 8- 9

Des ressources pour les parents

p.10-11

Quoi de neuf côté famille ?

Un congé paternité plus long depuis le 1er juillet 2021- p. 12

La vie du Réaap 66

Evènement en live pour les parents d'enfants de moins de 11 ans - p. 12



De parents à parents

Extraits de témoignages recueillis auprès de parents ayant répondu à l'appel sur la page Facebook «Réseau parentalité 66»

« Mais moi
j'ai pas de problème ! »



Nous étions très complices avant l'adolescence de ma fille, même fusionnelles ! J'ai quitté son père lorsqu'elle était petite et on a déménagé. Je suis rapidement devenue son seul référent, apportant un cadre mais laissant place aussi à de la légèreté.

Je travaillais et l'ai encouragée à être relativement autonome très tôt pour ne jamais être dépendante de quelqu'un ou d'une situation néfaste. Elle était bonne élève, autonome pour se préparer et dans son travail scolaire notamment.

Je lui ai toujours laissé le choix de ses activités extrascolaires, la soutenant parce que je savais que ça contribuerait à son épanouissement et à se faire ses propres expériences de prise de responsabilité. Et puis, l'adolescence est arrivée ...

Une entrée au collège qui a conforté le début de sa prise d'indépendance, avec l'acquisition d'un téléphone portable pour garder le lien et m'assurer qu'elle puisse me joindre en cas de besoin. Au début, je lui ai demandé de me prévenir quand elle quittait le collège et dès qu'elle arrivait à la maison. Ça la « gonflait » mais elle a joué le jeu, comprenant que c'était important pour moi et pas une envie de la « cliquer » mais bien de me rassurer. On ne s'entendait pas sur tout mais ça allait globalement. Et puis comme dans un processus atomique, la fusion a fini par exploser nos relations : des conflits presque permanents pour un rien à mes yeux, sans personne à nos côtés pour apaiser les tensions, soutenir mon cadre, ou m'aider à prendre du recul au quotidien. Je ne m'étais pas du tout préparée à cela ! Ça a commencé avec une forme de harcèlement de sa part « Maman, je veux cette bande-dessinée, s'il te plaît, je la veux, allez achète-là, allez... » ; « Je veux regarder la télé... » ; « Non ! J'irai pas me coucher ! ».

Et tous les jours, sur tous les sujets, jusque dans ma chambre le soir, espérant que je cède, et ça finissait en « engueulade » : moi qui ne lui permets jamais rien, elle qui réclame tout le temps... Elle n'avait pas eu ce comportement lorsqu'elle était plus jeune.

Puis j'ai perçu de la provocation ou de la nonchalance. Je ne savais plus quoi penser quand, le matin, elle savait pertinemment que nous étions prises par le temps, et, comme si elle cherchait à me mettre en retard, elle traînait jusqu'au dernier moment où elle insistait pour que je la dépose au collège. On a pu en reparler depuis, et selon elle, le déclencheur de ses crises d'opposition s'est amorcé le jour où j'ai arrêté l'abonnement TV. C'était ma solution à une gestion des écrans qui me dépassait, elle y passait beaucoup trop de temps, insistait contre les règles avec agressivité et ne voulait plus rien faire en famille. Mais stopper la TV a été pour elle comme si on lui avait coupé son tuyau d'oxygène. Elle me parlait de plus en plus mal, était méprisante envers moi et devant les autres qui parfois osaient lui dire « Mais regarde tout ce que ta mère fait pour toi ». Moi, je ne me suis jamais sentie me sacrifier pour ma fille, mais à bien y réfléchir j'ai mis de côté mes besoins et ai attendu longtemps avant de réaliser que je subissais la relation et ne me permettait pas d'évoluer personnellement.

Je suis parvenue à me confier auprès de deux Jamies parce qu'il fallait bien que ça sorte ! Toute cette tension, je ne comprenais pas comment on avait pu en arriver là. Elles ont essayé de la raisonner, en justifiant le cadre et rappelant calmement que certaines de ses attitudes n'étaient pas appropriées. Que n'avais-je fait ? Elle m'a reproché de déballer notre vie aux mères de ses copines et se sentir jugée ! Mais moi, j'étais à bout... Après une crise très violente, j'ai pris rendez-vous à la Maison des adolescents, j'ai pu vider mon sac, pleurer, exprimer

ma douleur et ma colère de ne pas réussir à l'aider à aller bien et à apaiser nos relations. Ils proposaient un groupe de soutien pour les parents dépassés par leur adolescent. Au début je ne me reconnaissais pas dans les situations. Les autres parents parlaient de fugue, de prises de drogue, de comportement suicidaire. A côté, nos crises faisaient pale figure et j'avais le sentiment de venir me plaindre auprès de gens plus malheureux que moi.

Mais à travers leurs histoires, j'ai découvert des astuces pour communiquer, rétablir la confiance entre ma fille et moi. Un véritable soutien entre parents aussi, qui ne jugeaient pas les situations et n'en considéraient finalement pas une plus difficile que l'autre. Nos vécus étaient simplement différents mais tout aussi préoccupants pour les parents que nous étions, désemparés et impuissants face à cette vague qui avait finalement submergé nos enfants autant que leurs parents. J'ai informé ma fille que je fréquentais ce groupe et que les jeunes pouvaient aussi se rendre dans ce lieu en toute confidentialité et sans que les parents le sachent. Elle m'a répondu sans surprise « Mais moi j'ai pas de problème ! ». Je sentais bien qu'elle n'était pas épanouie dans notre relation. Elle souffrait aussi. Et je ne savais pas si elle parvenait à l'exprimer de son côté avec quelqu'un.

Dans la relation parent-ado, ce qui m'a paru le plus difficile c'était de trouver le bon dosage entre autorité et calme, cadre et souplesse, prendre suffisamment de recul pour ne plus dire « non » systématiquement à ses demandes, identifier ses vraies émotions et les miennes, appliquer la théorie à la réalité. Oui, il faut s'isoler quand on sent qu'on va exploser, oui l'adulte est le plus mature et doit montrer l'exemple sur la gestion des émotions ... Mais concrètement quand on est en pleine crise et seule pour gérer, et bien on ne se sent pas à la hauteur. La solidarité qui s'est installée dans ce groupe de soutien que j'ai suivi durant près de deux ans, m'a aidée à trouver suffisamment de ressources en moi pour briser un cycle infernal pour nous deux au moment où je n'imaginai pas la fin de cette période.

Vers ses 19 ans, on a trouvé un temps de trêve, son petit copain de l'époque vivant à la maison elle semblait se maîtriser davantage et notre quotidien ne tournait plus autour de nous deux. Mais au bout d'un an, la situation s'est à nouveau crispée, quand ils se sont retrouvés tous les jours à la maison sans rien faire ni aider à minima sur leurs propres tâches ménagères. Du coup, j'avais gagné deux grands ados à domicile ! Sans parler de la difficulté à subvenir sur un seul salaire aux besoins de trois adultes.

J'ai mis le hola et leur ai donné un ultimatum pour se prendre en charge, trouver du travail et quitter la maison dans les meilleurs délais. Ils ont rapidement déménagé et cette distance nous a permis de nous retrouver, elle et moi, rarement certes, mais plus sereinement.

Aujourd'hui, on se contacte plusieurs fois par semaine pour échanger nos nouvelles et pour les événements (fêtes, anniversaires). A présent, une certaine distance géographique aidant, nos relations ne sont plus tendues, même si on n'a jamais pu revenir à une relation mère-fille telle que je l'imaginai.

La maman de Céline



« C'est le prix de la liberté ! »

Notre fille Lilou a 16 ans. Nos relations ont toujours été plutôt bonnes. On dit d'elle souvent que c'est une enfant facile, pas colérique, sans trouble particulier. De notre côté, on se définit comme des parents cadrants, complices sans être ses « potes », très à l'écoute et dans le dialogue pour expliquer nos décisions, et respectant son jardin secret. On a toujours été sur la même longueur d'onde entre parents et ça a probablement beaucoup aidé à garder le cap. Et pourtant nous n'avons pas du tout eu les mêmes modèles éducatifs. Chez moi cela se passait très mal avec mon beau-père et j'ai quitté le foyer très jeune. A l'inverse, mon mari a grandi dans une famille très fusionnelle dont les liens sont encore très forts entre frères, sœurs et parents.

Selon nous, l'adolescence s'est doucement installée entre ses 9 et 12 ans, une période pas si simple où elle nous a un peu testés et remis en question vis à vis des modèles éducatifs de certains parents de ses copains. Elle exprimait parfois une forte demande d'être indépendante alors que nous cherchions à la rendre autonome progressivement pour être indépendante plus tard. Ce n'est pas pareil ! Une période où on a du jongler entre ses volontés d'acquiescer toujours plus de liberté, d'avoir besoin de nous sans vouloir nous le demander. A ce moment là, notre rôle de parent a été plus compliqué pour définir le cadre qui convenait à la fois à son âge et à sa demande de reconnaissance comme une enfant qui grandit, accepter qu'elle fasse ses propres expériences, tout en veillant à ce qu'elle ne prenne pas de grands risques non plus...

On a instauré dès son plus jeune âge des temps d'échanges, autour du repas quotidien et sans écran. Un moment consacré à faire part de ses émotions de la journée. Lorsque nous avons rencontré des doutes ou des désaccords avec sa demande (et il y en a eu) on a toujours fait en sorte de différer la réponse pour prendre le recul nécessaire à comprendre d'abord pour nous ce qui pouvait nous bloquer à dire « oui ». Cela nous a permis d'être clair sur nos craintes, de les lui exprimer et d'éviter l'escalade de frustration (d'un côté comme de l'autre) et le fameux dialogue de sourds. Même s'il faut reconnaître qu'il nous est arrivé de monter le ton quand elle insistait trop et voulait

une réponse immédiate. C'est normal de ne pas être en capacité à tout instant de discuter calmement ou d'être à l'écoute ! Mais on est toujours parvenu à couper court avant d'exploser de son côté ou du nôtre.

Quelques sujets auraient pu être délicats à traiter. Je pense aux sorties le week-end. On estime que sortir pour trainer en groupe dans les rues risque de faire faire des « conneries ». Alors on a systématiquement veillé à ce qu'il y ait un but, à savoir où elle était et avec qui. On engageait la discussion pour l'amener à réfléchir par elle-même aux risques potentiels et aux solutions pour éviter que ça ne dérape. Ça semble avoir fonctionné jusqu'à présent. Autre sujet souvent craint par les parents : les amours... Elle a un petit copain. Nous n'avons pas les mêmes conceptions des relations amoureuses que les jeunes d'aujourd'hui, ça nous conduit parfois à ce qu'elle nous fasse remarquer qu'ont est un peu vieux jeu ou qu'on ne peut pas comprendre, parce que les choses ont évolué et que certaines notions comme celle du « couple » n'ont plus le même sens. Quand j'ai rencontré son père il y a 25 ans, on considérait que s'embrasser sur la bouche (plus d'une fois) c'était sortir ensemble et être exclusif avec son petit copain ou sa petite copine. Apparemment, aujourd'hui s'embrasser n'engage en rien et certainement pas dans une « relation de couple » qui paraît beaucoup plus formalisée avec le fait de s'installer ensemble par exemple. Soit ! Il faut composer avec l'époque dans laquelle évolue nos enfants... Sans perdre nos valeurs.

Son père et moi n'avons pas la même approche sur la prise de risques que les jeunes doivent prendre pour « grandir ». Il est plutôt du genre à présenter les dangers, moi plutôt une limite liée à l'âge. Des risques il y en a c'est sûr, mais on peut l'aider à les anticiper pour faire des choix plus sécuritaires. On ne sera pas toujours à ses côtés pour lui dire ce qui nous paraît bon ou non, elle doit trouver ses propres limites. Quand elle a commencé à fréquenter un garçon de son lycée il y a quelques mois, on s'est aperçu qu'elle avait un avis éclairé sur ce qu'elle accepterait ou non dans la relation. On a aussi pris le parti de la laisser exprimer ses demandes d'autorisation de sortie avec

lui et de trouver ensemble des compromis qui parfois ne lui conviennent pas complètement. Elle dit que « c'est le prix de la liberté » !

La limite d'âge pour faire un choix (ex : si elle veut sortir seule dans le quartier à 9 ans nous paraît inadapté à son âge) permet de réguler parfois les jalousies avec sa petite sœur (de 7 ans plus jeune) qui ne comprend pas encore pourquoi la grande peut sortir et pas elle... Ca y est..., on commence la période des négociations avec la deuxième !

C'est finalement une recherche de bien-être pour elles comme pour nous. On ne veut pas être tout le temps dans l'interdiction ni dans l'acceptation de tout. Et ça semble payer puisqu'au fur et à mesure, avec Lilou, ses demandes emportent majoritairement le « oui » car elle mesure mieux ce qui peut lui être bénéfique ou non.

On a aussi mis en place deux règles d'or :

1/ Elle ne sera pas toujours enchantée de notre réponse, elle peut aussi vivre de forts moments de colère vis-à-vis de nous, mais elle ne doit jamais se mettre en danger pour autant. En cas de besoin, elle peut appeler un proche pour qu'il vienne la chercher à la maison, plutôt que de fuguer. Car si, sur le moment, partir paraît la meilleure solution, risquer de ne plus jamais revenir ou de perdre le contact n'est probablement pas ce qu'elle rechercherait. Elle a la chance d'avoir ses grands parents dans le même village ce qui nous rassure aussi en cas de crise (extremement rare chez nous).

2/ La sanction qui accompagne une transgression des règles à la maison est systématiquement liée à la transgression. Par exemple, si c'est un usage abusif du téléphone portable, on peut l'en priver pour une durée limitée. Mais on ne la priverait pas de téléphone pour une bêtise qui n'aurait pas de lien avec le téléphone. Ou bien si elle se comporte mal vis-à-vis de l'un d'entre nous en présence d'un copain ou d'une copine on peut refuser pendant un temps de recevoir cet ami à la maison, etc.

On a bien conscience de vivre une relation parent-ado plutôt idéale aux yeux de certains de nos proches qui rencontrent des tensions avec leurs enfants. J'ai le sentiment que nous avons réussi, en couple, à gérer nos propres émotions quand les situations auraient pu tourner mal, et à donner un peu l'exemple à nos filles pour gérer les leurs. On voit nos enfants comme des fleurs qui ne peuvent éclore que si on les soutient et respecte leur individualité (ce ne sont pas nos « petits doubles »). On est ainsi très attentif à la communication non violente et à sa réciprocité : ni elles, ni nous, ne devons humilier l'autre, ni le critiquer sans chercher à construire quelque chose ensemble, main dans la main. Mais on a acquis ce « savoir-faire » en lisant des livres sur le sujet, en posant des questions à des professionnels et à des amis parents pour trouver du soutien et d'autres façons de percevoir les choses quand on sentait qu'on était trop réfractaire à une demande. On a fait des essais et on a trouvé notre façon de fonctionner en famille. On continue de leur préciser ce qui nous freine à dire « oui » tout de suite et elles trouvent les moyens de nous rassurer la plupart du temps. C'est peut-être ça une relation de confiance parent-ado ...

La maman de Lilou

La proposition d'un professionnel

Des clés pour mieux se comprendre et dialoguer

Marie-Dominique Texier, accompagnante parentale a animé en juin notre Live « Parents-ados : des clés pour mieux se comprendre et dialoguer dans cette période de crise sanitaire ». Elle revient pour nous sur les cinq clés partagées lors de cet événement.

L'adolescence est une période de transformation.

Comme dans toute période de crise, qu'elle soit individuelle ou collective, nos émotions, nos tensions relationnelles, nos vulnérabilités peuvent être exacerbées. Serait-ce le bon moment pour ancrer de nouvelles façons de faire et être véritablement « en relation » ?

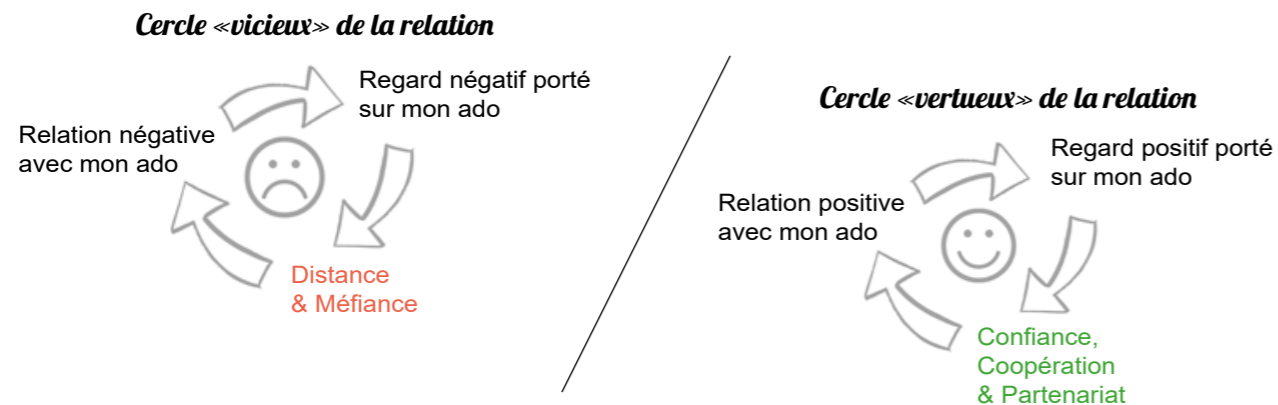
Profitons de cette occasion pour enrichir le lien et nourrir le dialogue avec nos ados !

1 - Parier sur la confiance

Dans une période d'incertitude et d'anxiété, il peut être difficile d'être optimiste.

La façon dont nous percevons le monde et les autres influence la façon dont nous entrons en relation avec eux, et influence donc leur comportement.

Plus nous voyons les **ressources intérieures et les compétences** de nos ados, plus nous induisons chez eux la **confiance dans leur capacité** à gérer les aléas de la vie.



On pratique --> Lorsqu'un comportement de mon enfant m'inquiète ou m'agace : **je visualise mon enfant en train de réussir ou de dépasser la difficulté dans laquelle il est.**

Maintenant, quel regard je porte sur lui ? Comment je me sens ? Comment cela me donne envie d'être en relation avec lui ?

2 - Comprendre les besoins cachés

« Tous nos comportements visent à satisfaire nos besoins »¹. Lorsque nous arrivons à **identifier ce que nos ados cherchent à vivre d'important pour eux** à travers leurs comportements, cela nous aide à mieux les **comprendre et** à les **accompagner** en les prenant vraiment en compte.

Ex : Lola aime aller sur les réseaux sociaux. *Qu'est-ce qui est important pour elle à travers cette démarche ? Être en lien avec ses amis ? Se divertir, se changer les idées ? Se sentir incluse dans un groupe ?*

Ex : Ilyan s'enferme dans sa chambre et ne veut plus parler. *A-t-il besoin de sentir en sécurité dans son territoire ? De se sentir accepté comme il est ? De se protéger de l'extérieur ? D'être tranquille ?*

3 - La connexion avant tout : le dialogue

Se connecter, c'est comme se brancher sur la même fréquence pour arriver à se rejoindre l'un, l'autre. C'est le début du dialogue. « Connect before correct ».

Avant d'exprimer notre point de vue de parent, allons sur la colline de notre enfant, **vérifions que nous avons bien compris ce qui est important pour lui de son propre point de vue** (pas du nôtre) et sans jugement. Tout jugement ou reproche que notre ado ressentira de notre part risque de fermer la porte au dialogue sincère.

On pratique --> Un échange parent-ado autour d'une demande exprimée par l'adolescent

Parent : « Lola, **j'aimerais comprendre ce qui est important pour toi** dans le fait d'aller à cette soirée ? (partage de l'intention)

Ado : Je vais y retrouver toutes mes copines (exprime son besoin : lien, partage, appartenance)

Parent : **Ce que je comprends**, c'est que cette soirée est l'occasion pour toi d'être avec tes copines, de faire partie de ce groupe d'amies ? (reformule sans jugement pour vérifier avoir bien compris)

Ado : oui et aussi de m'amuser, de faire la fête !

Parent : Maintenant, **j'aimerais te partager ce qui est important pour moi en tant que parent**. Pour moi c'est important d'avoir des repères sur qui sera à cette fête, comment ça va se dérouler. J'aimerais m'assurer que les conditions sont adaptées pour des jeunes de 15 ans. **Qu'est-ce que tu comprends de ce qui est important pour moi ?** (le parent vérifie comment le message est compris)

Ado : Je comprends que tu veux être sûre que je sois en sécurité

Parent : Oui, c'est ça. Est-ce que tu serais d'accord de me dire qui seront les adultes référents et me donner les coordonnées pour que je les appelle ? »

4 - Moins de conseils, plus d'écoute

Souvent, en tant que parent, quand nos ados traversent un passage difficile, nous sommes **tentés de les conseiller**, de les rassurer **avant qu'ils ne nous aient demandé de l'aide**.

Or, lorsque leurs émotions sont écoutées et prises en compte, naturellement, des solutions émergent d'elles-mêmes et il est très **valorisant pour l'adolescent de constater qu'il a les ressources pour avancer**.

Ex : *Juan rentre en colère du collège* : « Les surveillants nous engueulent quand on a pas le masque sur le nez et la bouche, et le prof de maths, il porte son masque sous le nez !

Son papa : Tu trouves ça injuste ?

Juan : Oui carrément ! Les profs ont tous les droits

Papa : Tu aimerais plus d'égalité de traitement entre les profs et les élèves

Juan : Oui ou alors qu'on nous casse pas les pieds quand on porte pas le masque correctement

Papa : Hum, je comprends !

Juan : Bon, ben c'est pas tout, mais j'ai bien envie d'aller faire un tour au parc, à tout' papa ! »

Dans cette situation, la **colère** de Juan **s'apaise parce qu'il s'est senti entendu et considéré dans son vécu**.

5 - Lâcher le pouvoir SUR, construire le pouvoir AVEC

On sait aujourd'hui, notamment avec l'approche des neurosciences, que les relations adultes-enfants ou ados basées sur **l'empathie et le dialogue** accroissent le **sentiment de sécurité intérieure** et de confiance dans l'environnement.

Le **pouvoir AVEC** est une façon d'exercer son autorité parentale qui se différencie de l'autoritarisme (qui est le pouvoir exercé SUR l'autre). Il mise sur la **coopération** : je t'accompagne dans la vie, je te soutiens et si tu fais des erreurs, je t'aide à trouver le comportement adapté **sans te blâmer**. Je suis AVEC toi et non contre toi. Même si je ne suis pas d'accord avec ta façon de faire, je ne cherche pas à te punir ou à te contraindre par la force, je cherche à comprendre les choses de ton point de vue et je **cherche des solutions qui fonctionnent pour toi ET pour moi**.

Pouvoir SUR

Contrôle,
autoritarisme

Je suis l'adulte, je te commande, tu dois obéir

Ex : Tu as encore une note sous la moyenne, tu seras privé de Nintendo ce week-end.

Tu as oublié de fermer la porte à clé, tu es vraiment tête en l'air !

Pouvoir AVEC

Accompagnement,
être source d'inspiration pour l'ado

Je suis adulte, je t'accompagne, je suis à tes côtés

Tu as une note sous la moyenne, comment je peux t'aider à remonter au dessus de la moyenne ?

Tu as oublié de fermer la porte à clé, comment je peux t'aider à t'en souvenir la prochaine fois ?

Au service des parents

-->Vous avez besoin de parler, d'être soutenu dans votre relation parent-ado

Dans les Pyrénées-Orientales, les parents (comme les jeunes de 12 à 25 ans) peuvent contacter divers services de proximité.



Les Points accueil écoute jeunes (Paej) et la Maison des adolescents (Mda66): un soutien aux jeunes de 12 à 25 ans et à leurs parents sur toutes les questions relatives à l'adolescence : mal-être, difficultés de communication, isolement, prises de risques, décrochage scolaire ...

Services gratuits.

- **En Cerdagne Capcir - Paej Montagne Chemin faisant** - Sur rendez-vous
Contacter l'association au 04 68 04 84 17 ou 06 37 23 32 24 ou par mail à contact@cheminfaisant-asso.fr

- **En Conflent (Prades) - Paej De Maux en Mots**
Contacter l'association du mercredi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h au 06 14 50 21 07 ou 06 28 94 75 37 ou par mail contact@paej-demauxenmots.fr

- **A Perpignan, Argelès sur Mer et Elne - Paej Parenthèse**
Contacter le standard téléphonique le mardi de 14h à 17h, et du mercredi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h au 04 68 35 01 09 ou par mail à association.parenthese66@orange.fr

- **A Perpignan, Céret et St Paul de Fenouillet - Maison des Ado** - Sur rendez-vous - Contacter le secrétariat au 04 30 44 87 16 ou par mail à contact@mda66.fr



La médiation familiale «parents/adolescent» ou «parents-jeune adulte»
Un temps pour travailler la relation avec l'aide d'un tiers neutre pour que chacun, de sa place, exprime sa perception, ses besoins et ses attentes.

- **Service proposé à Perpignan et différents secteurs du département - Médiation Enfance Famille** - Sur rendez-vous
Contacter le 04 68 50 84 99 du lundi au vendredi
Rendez-vous d'information gratuit puis tarif à la séance (à partir de 2 euros) en fonction des revenus

Les permanences d'accueil et d'écoute autour de la sexualité : un soutien pour les jeunes et leur entourage autour des questions relatives à la sexualité, aux relations affectives, à l'orientation ou l'identité sexuelle

- **A Perpignan (actions à vocation départementale)**

- **Le Planning familial 66** (relations filles-garçons, sexualités, contraception, IVG)
Contacter la ligne nationale 0800 08 11 11 ou la ligne des PO 04 68 51 09 68

- **SOS Homophobie 66** (orientation amoureuse et sexuelle et identité de genre)
Contacter la ligne d'écoute nationale 01 48 06 42 41 ou l'antenne des PO au 07 52 06 10 23 ou consulter le site dédié aux jeunes « Cest.comme.ca.net »

- **Contact HG** (orientation sexuelle et identité de genre)

Pour aider les parents à accepter l'orientation sexuelle ou l'identité de genre de leur enfant. Contacter le 05 61 55 43 86 ou associationcontactmp@gmail.com, ou le numéro national 0805 69 64 64, visionner les [vidéos-témoignages de parents et de jeunes](#) ou consulter le forum de discussion sur le site asso-contact.org

-->Des professionnels sur le net pour rester à l'écoute des ados et des parents

Un service en ligne gratuit pour s'exprimer, poser une question

- Le dispositif [les Promeneurs du Net](#)

Créer, maintenir le lien, écouter, conseiller, soutenir : les Promeneurs du Net, c'est une autre manière d'être en relation avec les jeunes sur Internet via les réseaux sociaux.

La liste des Promeneurs du Net 66 est disponible [ici](#)

- Le site internet [MPEDIA.fr](#) (enfance et adolescence)

Les équipes de Mpedia sont composées de pédiatres, médecins généralistes, sages-femmes, psychologues, orthophonistes, puéricultrices, éducateurs, etc. Les pédiatres qui répondent aux questions peuvent faire appel à l'un de ces spécialistes, en plus de leur expertise, si la question l'exige. Les questions resteront anonymes et pourront être publiées sur le site accompagnées de la réponse apportée afin d'être accessibles au plus grand nombre de parents.

Un service spécialisé sur la prévention du suicide

- **NOUVEAU Numéro vert et site internet - 3114.fr** - 10h / 17h

Ce site de conseils et de ressources est rattaché au numéro national de prévention du suicide. Il vise aussi à augmenter les connaissances et démystifier les tabous pour contribuer à une diminution du suicide.

Le site propose 4 entrées situationnelles :

«Je suis en souffrance» : pour comprendre ce qui arrive, trouver des réponses aux questions que l'on se pose ou encore savoir comment ou à qui en parler et comment se faire aider ou prendre soin de soi ;

«Je m'inquiète pour quelqu'un» pour comprendre ce que sont les pensées suicidaires, reconnaître les signes de détresse et savoir quoi dire ou quoi faire ou encore aider un proche endeuillé par un suicide ;

«Je suis éprouvé-e par un suicide» : pour comprendre, trouver des ressources pour traverser le deuil, l'annoncer et savoir où trouver de l'aide ;

«Je suis un-e professionnel-le» : pour se documenter, trouver des ressources pour communiquer sur la prévention, faire face à un suicide dans son institution ou monter un projet de recherche.

En 2022, le 3114 devrait s'enrichir d'un service de tchat.



<https://www.promeneursdunet.fr>

mpedia.
spécialiste de l'enfant

Poser une question à nos experts

<https://www.mpedia.fr/poser-une-question/>



3114 SOUFFRANCE
PRÉVENTION
DU SUICIDE

<https://3114.fr/>



Un recensement plus large des services d'accompagnement des jeunes

La Caisse d'allocations familiales des Pyrénées-Orientales a récemment publié une fiche recensant diverses aides financières et services de soutien à l'autonomie des jeunes (15-25 ans) plus délicate en cette période de crise sanitaire.

Elle présente des dispositifs tels que les aides au logement, les aides alimentaires, les services d'écoute et de soutien, les aides au permis de conduire ou aux transports.

Vous pouvez télécharger le document sur le Caf.fr / Ma Caf (66000) / Offre de service / Enfance et Jeunesse < [Covid19 : des dispositifs pour soutenir les jeunes](#)



Des ressources pour les parents & les adolescents

Le Réaap 66 a recensé pour vous quelques sites Internet et des supports sur l'adolescence.



Un site Internet avec des vidéos et documents utiles pour les parents sur l'adolescence

Yapaka.be

<https://www.yapaka.be/>

Facebook : [Yapaka Point Be](#)



Le **petit guide de secours** « pour les parents d'ados qui pétent les plombs ».

<https://www.yapaka.be/page/livre-manuel-de-survie-pour-parents-dados-qui-petent-les-plombs-1>



Des jeux de rôle filmés où parent et ado inversent leurs places et apprennent à comprendre le point de vue de l'autre (plusieurs thèmes disponibles)

<https://www.yapaka.be/dosados>



Des **courtes vidéos thématiques** pour s'informer sur ce qui se joue à l'adolescence

<https://www.yapaka.be/video/video-quand-un-ado-dit-jai-la-rage-quest-ce-que-cela-signifie>

<https://www.yapaka.be/video/video-covid-19-de-la-depressivite-a-la-depression-comment-accompagner-ladolescent-pour-eviter>

<https://www.yapaka.be/video/video-la-radicalite-a-ladolescence-une-voie-de-reenchantement-du-monde>

Des ressources pour les ados



Ce livre un peu format **bande-dessinée** vise essentiellement la **circulation de la parole entre adultes et ados** pour encourager l'expression, passer par les mots, prendre en compte l'altérité,...

Hubert est poursuivi par sa prof de maths (la redoutable Miss Crocodile), ses parents ne le comprennent absolument pas (et il ne comprend pas ses parents non plus!), il n'ose pas avouer à sa voisine de table à la cantine (la fabuleuse 100drine) qu'il est complètement ouf d'elle, il déteste quand personne ne réagit (surtout quand il se fait agresser dans le bus)... Comment va-t-il faire pour se défendre dans cette jungle quotidienne? Va-t-il finir par sacrifier sa vie aux mathématiques pour devenir le célèbre inventeur du spray spécial qui fait disparaître les profs de maths? Arrivera-t-il à conquérir le cœur de sa belle?... Bref, plein de défis au quotidien... peut-être comme pour plein d'autres quand on est à l'âge où tout explose...

<https://www.yapaka.be/page/livre-une-histoire-comme-plein-dautres>

Le blog de 100drine



Le Blog de 100drine (Sandrine), est comme une amie imaginaire. Elle parle de ses idées, envies, craintes et questionnements dans son blog depuis 2005. Les ados peuvent commenter ses articles. Ce blog fait partie du programme de prévention adressé aux ados et à leurs parents par YAPAK.be <https://www.100drine.be/>



Un livret d'information pour les parents sur la période d'adolescence

Le livret des parents Saison 2 : « L'adolescence »

Des repères sur cette période délicate tant pour l'ado que pour ses parents, quelques règles pour passer le cap à ses côtés et des ressources nationales pour trouver du soutien en cas de besoin.

https://www.caf.fr/sites/default/files/caf/661/Documents/Guides-depliants/Livret%20des%20parents/LivretParents_Ado_20mars.pdf

Des émissions de radio très brèves pour aborder le quotidien des parents

Ma vie de parent, de Gwenaëlle Boulet

Ecoutez en direct ou en podcast les divers sujets que cette chroniqueuse aborde avec humour et sincérité autour du rôle de parent et de la relation parent-enfant/adolescent. Elle souligne dans l'émission du 8 septembre 2021 que si les ados se plaignent de leurs parents, ils témoignent unanimement qu'ils n'en changeraient pas. Petite lumière d'espoir à partager !

<https://www.franceinter.fr/emissions/ma-vie-de-parents-de-gwenaelle-boulet/ma-vie-de-parents-de-gwenaelle-boulet-du-mercredi-08-septembre-2021>



Des supports dédiés aux papas autour de la relation parent-enfant

Histoires de darons

Un site qui donne la parole aux papas (et parfois aux mamans) sur leurs préoccupations selon diverses thématiques autour de la parentalité.

Un podcast interview-témoignages permettent à Lyna, Mai Hua et Tãm, trois ados, de se confier sur cette période et d'entendre leurs parents partager leurs propres expériences d'ado et sur leur rôle de parent (à écouter à partir de 5 minutes)

<https://www.darons.fr/etre-adolescente-en-2021>



Un site Internet avec des articles d'experts de la santé

Consulter les pages dédiées à l'adolescence

Comprendre ses premiers émois amoureux, aborder ses besoins (sommeil alimentation...), gérer le décrochage scolaire, décoder les premiers signes de mal-être ou de conduites à risque, encadrer l'usage des écrans, Les experts professionnels réunis dans ce site proposent des clés pour mieux comprendre les jeunes et interagir avec eux.

<https://www.mpedia.fr/cat-ado-11-18-ans/#article>



Adolescent (11-18 ans +)

Une invitation à lire seul ou en famille

Zagazou, de Quentin Blake, aux éditions Gallimard jeunesse

Un album jeunesse plein d'humour et de justesse sur la métamorphose du bébé à l'adolescence et la relation enfant-parent.

Une petite perle recommandée par l'association 3 Petits Tours !



Quoi de neuf côté famille ?

Un congé paternité plus long depuis le 1er juillet 2021

La durée du congé de paternité et d'accueil de l'enfant est passée à 25 jours pour la naissance d'un enfant et à 32 jours en cas de naissances multiples (en jours calendaires fractionnables).

Ce congé paternité est applicable pour les enfants nés à partir 1er juillet 2021 ou nés avant mais dont la naissance était supposée intervenir à partir de cette date.

Le congé comporte une période obligatoire et une période non obligatoire. Cette dernière doit être prise dans un délai de 6 mois suivant la naissance de l'enfant.

À qui d'adresse le congé paternité ?

- au père de l'enfant, quelle que soit sa situation familiale : mariage, Pacs, union libre, divorce ou séparation, même s'il ne vit pas avec l'enfant ou avec sa mère ;
- au conjoint ou à la conjointe de la mère qui n'est pas l'autre parent, qu'il s'agisse de son partenaire Pacs, ou de son/sa concubine.

Les modalités de prise du congé sont différentes entre salariés et travailleurs indépendants.

Plus d'infos sur les site ameli.fr et service-public

La vie du Réaap 66

Evènement en live pour les parents d'enfants de moins de 11 ans

Quand nous sommes frustrés, en colère, dépassés par la situation, nous répondons à l'urgence. L'urgence devient émotionnelle (à l'intérieur de nous) et non plus relationnelle.

Nos emportements répétés (côté enfant et parent) ont un impact sur la relation que nous avons. Chacun a une part de responsabilité dans sa manière d'entrer en relation avec l'autre, et l'adulte est plus apte à en prendre conscience. Et si en tant que parent je me questionnais sur ce que je veux réellement ?

Avoir raison ? Qu'on se respecte dans nos besoins respectifs ? Qu'il m'obéisse ? Qu'il se sente aimé au delà du comportement qui me dérange ? Que nous puissions nous parler avec respect même si nous ne sommes pas d'accord ?

Jeanne Simtob, intervenante formée à la méthode ESPERE de J. Salomé, proposera des repères et outils pour les parents à travers des situations concrètes du quotidien.

Une soirée pour passer de l'affrontement à une collaboration parent-enfant.

Rendez-vous le mardi 7 décembre à 20h30 sur Zoom (gratuit) --> Pour + d'info sur le site parents-pros66.fr rubrique [Evénements](#)

Logo «Adhérent au Réaap 66» affiché lorsque la structure a adhéré. Elle s'engage alors à respecter les principes de la charte nationale des Réaap visant notamment à considérer les parents comme le premier éducateur de leur enfant, à valoriser leurs compétences, et à proposer une action pour les aider dans leur rôle de parent et les relations avec leur enfant, ou à les orienter de façon adaptée vers les actions en fonction de leurs besoins.



Coordonnatrice du Réaap 66
Alice Pézé - 04 68 08 17 50
reaap@caf66.caf.fr