



10.3

QUESTIONS

ET LEURS

RÉPONSES

POUR TOUT SAVOIR
SUR

les ados

OU TENTER DE
LES COMPRENDRE



@brio.ados

Béatrice Noiset
Nine Perrard
Emma Sarret

Hatier
parents

10.3

QUESTIONS

ET LEURS

RÉPONSES

POUR TOUT SAVOIR
SUR

les ados

OU TENTER DE
LES COMPRENDRE

NOTE DE L'ÉDITEUR :

Cet ouvrage est basé sur des recherches, des études scientifiques et des sondages venant d'instituts reconnus. Toutes les sources et ressources utiles sont renseignées en fin d'ouvrage dans la partie *Annexes*.



© Hatier 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Édition : Amédine Sèdes et Léa Pilar

Relecture : Odile Raoul

Direction artistique : Nicolas Vallet

Dessins et schémas : Aurélia Stéphanie Bertrand

Couverture et mise en page : SKGD-Création

Fabrication : Cécile Labarthe

Cheffe de studio : Morgane Tachot

BÉATRICE NOISET • NINE PERRARD • EMMA SARRET

10.3

QUESTIONS

ET LEURS

RÉPONSES

POUR TOUT SAVOIR
SUR

les ados

OU TENTER DE
LES COMPRENDRE

Hatier
parents



SOMMAIRE

Introduction.....	6
Votre ado et vous : la crise d'ado à quoi s'attendre ?.....	10
Faire évoluer mon rôle de parent.....	12
(Ré)instaurer la confiance et la communication.....	27
Créer un climat familial bienveillant.....	35
Changements physiques et psychiques.....	52
Appréhender les changements corporels.....	54
Accompagner les bouleversements psychologiques.....	72
Parler de sexualité.....	92
Votre ado grandit : la construction de son identité.....	112
Soutenir la construction de son identité.....	114
Comprendre ses relations.....	130
Le-a préparer à l'âge adulte.....	145
L'accompagner dans sa scolarité et son orientation.....	153
Adolescence aujourd'hui : dangers et inquiétudes.....	160
Décoder les nouvelles influences.....	162
Le-a protéger des nouvelles formes de violences.....	176
Former un-e citoyen-ne modèle.....	198
Annexes.....	209
Notes.....	210
Ressources.....	213
Sources.....	216
Table des questions-réponses.....	219

The background features large, organic, overlapping shapes in teal, orange, and blue against a light peach background. The teal shape is in the top left, the orange shape is in the top right, and the blue shape is in the bottom left and bottom right.

INTRODUCTION



Imaginez un-e ado. Pas votre enfant. Simplement, un-e ado.

Est-il râleur? Est-elle rebelle? Est-il-elle flemmard-e? En colère? Provocateur-ricer? Très renfermé-e? Est-ce quelqu'un-e qui est, finalement, un peu perdu-e?

Vous n'êtes pas seul-e à penser ainsi, si c'est le cas. Dans la culture et l'imaginaire collectif, l'adolescent-e est souvent une personne en quête de sens, accompagné-e par un-e adulte qui lui partage sa passion ou le fait réagir : Astérix pour Goudurix dans *Astérix chez les Normands*, le professeur Keating dans *Le Cercle des poètes disparus*... L'adolescent-e aurait besoin des adultes pour le guider et lui redonner goût à la vie, lui en montrer le sens.

À l'inverse, la culture pour ados actuelle met en scène des adolescent-es livré-es à eux-elles-mêmes face à des adultes peu présent-es. Ne parlons même pas des parents, avec qui la relation est bien souvent inexistante, sinon conflictuelle. Les héros et héroïnes des romans pour ados ont souvent la mission importante de sauver – voire de gouverner – leur monde : de Harry Potter, le seul sorcier capable de défier Voldemort du haut de ses 17 ans, à Katniss Everdeen¹, *leadeuse* révolutionnaire dans une Amérique dystopique, tou-tes sont choisi-es

par le destin et eux-elles seul-es peuvent faire la différence. Les adultes sont tantôt malhonnêtes (nous ne nous remettons jamais des mensonges de Dumbledore), tantôt des freins à la victoire des héros, constamment sous-estimé-es. Bien loin de l'image du guide, l'adulte imposerait sa vision au détriment des opinions de l'ado, à la fois trop jeune pour comprendre (« Tu comprendras plus tard! ») et trop vieux pour agir de façon immature (« Tu n'es plus un bébé! »). Cette différence de perception reflète la fragilité du concept d'adolescence. Plusieurs définitions coexistent. L'OMS définit l'adolescence comme le passage entre l'enfance et l'âge adulte, entre 10 et 19 ans. Le mot anglais *teenager* définit quant à lui l'adolescent-e selon son âge, en référence aux *teen years* : toutes les années qui se terminent en *-teen*, donc de 13 (*thirteen*) à 19 ans (*nineteen*). Légalement, en France, les frontières de l'adolescence sont inexistantes : les textes se réfèrent seulement à des mineur-es de plus et de moins de 15 ans. Les catégories « Jeunes » des études statistiques concernent les 15-24 ans, malgré des différences fondamentales au sein de cette même classe d'âge (droit de vote, permis de conduire, accès au tabac et à l'alcool). Toutes les définitions s'accordent cependant sur un point : l'adolescence est un moment de métamorphose physique déclenchée par la puberté.

Pics de croissance, premières règles, voix qui mue... Une foule de bouleversements marque cette période de la vie, aux contours décidément flous. Le concept d'adolescence est changeant selon la société, le lieu et l'époque. Le latin *adulescens*, par exemple, est utilisé dans la Rome antique pour désigner les jeunes Romains de 17 à 30 ans. L'*adolescencia*, jeune de 14 à 21 ans du Moyen-Âge, n'est toujours pas l'ado que l'on connaît : il quitte le foyer familial en tant que jeune adulte, pour servir une autre famille ou bien se marier. Le concept d'adolescence disparaît durant quelques siècles : on passe directement de l'enfance à l'âge adulte vers 12 ans, sans transition. La notion contemporaine d'adolescent·e émerge lors de l'industrialisation du XIX^e siècle, avec l'augmentation de la durée de scolarisation, le renforcement de l'autorité paternelle jusqu'à 21 ans et l'encadrement du travail des enfants. Le concept de jeunesse irresponsable émerge. Cette nouvelle génération se trouve à la fois bridée et libérée grâce à de nouveaux droits, éprouvant un sentiment d'appartenance à un même groupe, notamment consacré par les événements de mai 1968, et s'opposant à la communauté des adultes, dépositaires de toute autorité. Sans acceptation d'une définition commune de l'adolescence, les deux parties ne sont-elles pas vouées au conflit ?

Cette période est généralement marquée par une crise qui lui est propre : la si célèbre crise d'adolescence. Elle se manifeste dans la relation que l'ado entretient avec le monde, ses proches, et en premier lieu avec ses parents. À la différence de ce que nous avons souvent pu voir, lire et entendre, vous ne trouverez pas ici une recette toute faite pour « convenablement éduquer » votre ado. Nous avons souhaité, en écrivant cet ouvrage, fournir les clés d'une relation basée sur l'échange. Notre légitimité ? Trois jeunes femmes ayant quitté l'adolescence il y a quelques années, créatrices de *Brio ados*, un média de lutte contre la désinformation et les normes de

sexe, de genre et de corps qui propose des réponses actuelles, inclusives et bienveillantes aux questions des adolescent·es. Et c'est parce que nous savons que la relation que vous entretenez avec votre ado est fondamentale pour son épanouissement que nous avons décidé de nous adresser à vous, ses parents. Notre objectif : partager ce que nous avons appris grâce à nos expériences personnelles, mais surtout notre expérience de terrain composée des témoignages de notre communauté et des entretiens menés avec des expert·es (médicaux·ales, légaux·ales, etc.). Voici, en somme, un livre que nous aurions voulu que nos parents lisent. Les enjeux de la relation entre ados et parents évolueront certainement dans les prochaines années, aussi avons-nous souhaité le prendre en compte en écrivant ce livre. Voyez-le non pas comme une encyclopédie, mais plutôt comme un manuel pour poser les bases de discussions que vous aurez sans doute avec votre enfant. Il n'y a pas de formule magique, ni de vérité générale assénée. Nous avons fait le choix de construire cet ouvrage en quatre parties. Nous nous sommes tout d'abord concentrées sur la relation que vous entretenez avec votre ado : comment faire évoluer votre rôle de parent ? Comment instaurer un climat de confiance ? Il nous a ensuite paru nécessaire de faire un point sur les inévitables bouleversements physiques et psychiques liés à l'adolescence : comment les accompagner ? Comment informer sans s'immiscer, notamment sur les questions de sexualité ? L'adolescence, c'est aussi le moment où l'on forge son identité : nous réfléchirons à votre rôle dans la construction de celle-ci. Être parent en 2023, enfin, c'est faire face à de nouveaux dangers et avoir de nouvelles sources d'inquiétude concernant son ado et son bien-être : apprenez à le protéger, sans pour autant empiéter sur sa liberté.

Quelques règles d'or

Avant de commencer, laissez-nous toutefois vous confier **3 règles d'or** qui nous semblent essentielles pour entretenir une belle relation avec votre ado.

1. Ne projetez pas vos insécurités

Vous êtes humain·e, vous avez des doutes, des complexes, des frustrations et, bien souvent, les sujets qui nous obsèdent se répercutent sur les enfants. Si votre ado semble faire une fixette sur son poids ou se mettre une pression monstrueuse sur sa réussite scolaire, ne serait-ce pas le reflet de votre propre rapport à votre corps et à la réussite ? Ne lui auriez-vous pas transmis involontairement vos sources d'anxiété ? N'hésitez pas à lui en parler pour essayer de comprendre ce qu'il·elle vit et dans quelle mesure vous en êtes responsable. Indiquez-lui bien que vos angoisses vous sont propres et qu'elles n'ont pas à peser sur lui·elle. Cela vous aidera ensuite à lui apporter de l'aide. De même, si vous vous inquiétez car il·elle vous semble trop manger ou ne pas travailler assez, il serait bon de prendre un peu de recul et vous interroger : se met-il·elle réellement en danger ou transférez-vous vos propres inquiétudes sur lui·elle ? Si ce recul vous semble trop difficile ou que la discussion avec votre ado sur ce point est trop tendue, n'hésitez pas à vous tourner vers un·e professionnel·le de la santé mentale qui saura vous accompagner dans ce travail.

2. Montrez que vous êtes faillible

Vous n'êtes pas parfait·e, et c'est normal. Parfois, vous vous énervez plus que de raison parce que vous êtes fatigué·e ou avez trop de choses à régler. Votre ado arrive à un âge où il·elle découvre de mieux en mieux votre personnalité et remarque peut-être certains de vos défauts. Sachez lui montrer que vous êtes conscient·e de ces imperfections, reconnaissez vos torts et présentez vos excuses quand vous ne vous êtes pas bien comporté. Proposez à votre ado

de discuter, en cas de conflit ou d'incompréhension. Non seulement votre relation sera plus saine et respectueuse, mais cela donnera aussi plus de poids à vos réprimandes quand vous aurez raison. C'est un bel exemple à lui transmettre : votre ado sera plus enclin·e à vous écouter et à se remettre en question après un conflit.

3. Acceptez de ne plus être au centre de son monde

À l'adolescence, le cercle social de votre ado s'élargit : il·elle n'est plus toujours à la maison, sort plus, rencontre de nouvelles personnes... Que ce soit à l'école, lors de ses activités extrascolaires, dans votre cercle familial et amical ou encore chez ses ami·es, il·elle va se confronter à d'autres visions et personnalités. Ce futur adulte en pleine construction pourra alors prendre pour modèle d'autres adultes. C'est sa manière de créer son identité, de s'émanciper. Cela ne veut pas dire qu'il·elle vous exclut, mais qu'il·elle a besoin de découvrir d'autres choses. N'hésitez pas à mettre sur son chemin des personnes de votre entourage en qui vous avez confiance et qui participeront à leur manière à son développement. Mais ne soyez pas vexé·e si parfois il·elle semble plus à l'écoute d'autres personnes. C'est sa manière de gagner en autonomie et ça ne veut absolument pas dire qu'il·elle vous rejette ou ne vous reconnaît plus en tant que parent. Maintenant qu'il·elle a grandi, vous n'êtes simplement plus la seule personne à l'élever. Restez surtout bienveillant·e et à l'écoute : vous conservez bien évidemment une place privilégiée auprès de lui·elle.