



# MAISON DES ADOS

07

Annonay



LA MAISON DES

"PAS  AGES"

Créé par  
la Maison Des Adolescents d'Annonay





|                          |         |
|--------------------------|---------|
| Lettre à un parent d'Ado | Page 4  |
| Signes à repérer         | Page 6  |
| Fiche conseils           | Page 7  |
| Info Maison des Ados     | Page 10 |

## LETTRE À UN PARENT D'ADO

Cher parent,

Voici la lettre que je voudrais pouvoir t'écrire.

Ce conflit dans lequel nous sommes maintenant, j'en ai besoin. J'ai besoin de ce combat. Je ne peux pas l'expliquer parce que je n'ai pas le vocabulaire pour le faire et parce que, de toute façon, ce que je dirais n'aurait pas de sens. Mais j'ai besoin de ce combat. Désespérément.

J'ai besoin de te détester pour le moment, et j'ai besoin que tu y survives. J'ai besoin que tu survives au fait que je te haïsse et que tu me haïsses.

J'ai besoin de ce conflit, même si je le hais. Peu importe ce sur quoi nous sommes en conflit : heure du coucher, les devoirs, le linge sale, ma chambre en désordre, sortir, rester à la maison, partir de la maison, ne pas partir, la vie de famille, petit(e) ami(e), pas d'amis, mauvaises fréquentations. Peu importe. J'ai besoin de me battre avec toi au sujet de ces choses et j'ai besoin que tu t'opposes à moi en retour.

J'ai désespérément besoin que tu tiennes l'autre extrémité de la corde. Que tu t'y accroches fermement pendant que je tire de mon côté, que je tente de trouver des appuis dans ce nouveau monde auquel je sens que j'appartiens.

Avant, je savais qui j'étais, qui tu étais, qui nous étions. Mais maintenant, je ne sais plus.

En ce moment, je cherche mes limites et, parfois je ne peux les trouver qu'en te poussant à bout. Repousser les limites me permet de les découvrir. Alors je me sens exister, et pendant une minute je peux respirer.

Je sais que tu te rappelles l'enfant doux que j'étais. Je le sais, parce que cet enfant me manque aussi et, parfois, cette nostalgie est ce qu'il y a de plus pénible pour moi.

J'ai besoin de ce combat et de constater que, peu importe combien terribles ou exagérés sont mes sentiments, ils ne nous détruiront ni toi, ni moi. Je veux que tu m'aimes même quand je donne le pire de moi-même, même quand il semble que je ne t'aime pas. J'ai besoin maintenant que tu t'aimes toi et que tu m'aimes moi, pour nous deux.

## LETTRE À UN PARENT D'ADO

Je sais que ça craint de ne pas être aimé et d'être étiqueté comme étant le méchant. Je ressens la même chose à l'intérieur mais j'ai besoin que tu le tolères et que tu obtiennes de l'aide d'autres adultes. Parce que, moi, je ne peux pas t'aider pour le moment. Si tu veux te réunir avec tes amis adultes et former un « groupe de soutien pour survivre à la fureur de votre adolescent », c'est ok pour moi. Ou parler de moi derrière mon dos, je m'en fiche. Seulement ne m'abandonne pas. N'abandonne pas ce combat. J'en ai besoin.

C'est ce conflit qui va m'apprendre que mon ombre n'est pas plus grande que ma lumière. C'est ce conflit qui va m'apprendre que des sentiments négatifs ne signifient pas la fin d'une relation. C'est ce conflit qui va m'apprendre à m'écouter moi-même, quand bien même cela pourrait décevoir les autres.

Et ce conflit particulier prendra fin. Comme tout orage, il se calmera. Et je vais l'oublier, et tu l'oublieras. Et puis il reviendra. Et j'aurai besoin que tu t'accroches de nouveau à la corde. J'en aurai besoin encore et encore, pendant des années.

Je sais qu'il n'y a rien de satisfaisant pour toi dans ce rôle. Je sais que je ne te remercierai jamais probablement pour ça, ou même que je ne reconnaîtrai jamais le rôle que tu as tenu. En fait, pour tout cela, je vais probablement te critiquer. Il semblera que rien de ce que tu ne fais ne soit jamais assez. Et pourtant, je m'appuie entièrement sur ta capacité à rester dans ce conflit. Peu importe à quel point je m'oppose, peu importe combien je boude. Peu importe à quel point je m'enferme dans le silence.

S'il te plaît, accroche-toi à l'autre extrémité de la corde. Et sache que tu fais le travail le plus important que quelqu'un puisse faire pour moi en ce moment.

Avec amour, ton adolescent.

*Texte original: The Letter Your Teenager Can't Write You, par Gretchen Schmelzer, psychologue américaine*

# 10 SIGNES A REPERER

La présence de ces signes ne signifie pas nécessairement que l'adolescent souffre d'un trouble pathologique mais ils indiquent qu'il pourrait avoir besoin davantage d'attention. C'est le cumul et l'intensité de ces signes qui doit particulièrement alerter.



Changements d'humeur et émotions intenses



Repli, Isolement



Changements des habitudes de sommeil et d'alimentation



Baisse des performances scolaires



Anxiété et inquiétude excessives



Sentiment de tristesse persistante



Problèmes de concentration



Comportements imprudents ou dangereux



Renoncement aux activités qu'ils aimaient



Problèmes relationnels

L'adolescence n'est pas une maladie mentale, c'est un processus de maturation qui n'est donc pas à soigner mais à accompagner.

Commencez par vous dire qu'il lui faut et vous faut en passer par là.

Laissez tomber les préjugés négatifs, l'adolescence est une période formidable où on construit l'adulte de demain.

C'est une phase de transition assez rude pour vous, autant que pour les ados. C'est un processus de transformation, une période d'expérimentation naturelle où votre ado a besoin de s'essayer, de se chercher pour mieux avancer et s'autonomiser.

### L'opposition

Le sentiment d'opposition aux parents, de détachement, est un moyen d'expérimenter son acceptation du changement. Il s'agit de résister pour pouvoir exister et s'autonomiser.

Leur maître mot c'est « Non ». A l'adolescence, les ados résistent exactement là où les parents insistent. Entendez-le « non » comme une expression de leur individualisation.

« L'opposition dans cette période est naturelle : jusqu'à maintenant, il faisait tout pour vous ressembler, désormais, pour exister, il s'oppose. C'est un signe de bonne santé ! »

### Apprenez à dépasser les conflits : la clé, c'est le dialogue

C'est souvent difficile de parler sur le moment du conflit, « à chaud ». Vous pouvez privilégier un dialogue à distance, dans la voiture par exemple ou en regardant une série, en bricolant...

Il faut trouver un moment calme pour revenir sur une dispute et essayer d'apporter une raison à cela. Ainsi, vous pourrez éviter le sentiment de réprobation que ressent l'adolescent dans l'immédiat.

« Il faut convaincre plutôt que contraindre, savoir les écouter avec attention et privilégier la parole indirecte ».

## Fixer un cadre et des limites

Il vous faut tenter de maintenir un cadre éducatif adapté à son âge et à vos valeurs. Acceptez de faire évoluer ce cadre en redéfinissant et en graduant les règles avec votre ado. Cela implique de lui faire confiance et aussi de vous faire confiance.

Le lien de confiance est central et crucial. Un adolescent qui sait que ses parents-tuteurs-professeurs lui font confiance, sera plus fort, pourra développer sa propre confiance en lui et s'épanouir par lui-même, tout en sachant faire appel à eux si nécessaire.

« Surtout ne pas les sanctionner sur ce qui les ouvrent sur l'extérieur (activités ludiques, sportives...) qui leur permettent au contraire d'aller bien de de tout remettre à plat ».

## Malaise dans la famille

Il peut arriver que les parents aient du mal à s'accorder ou encore que des événements traversent la famille : deuil, maladie, problèmes professionnels, ...

Les ados sont très perméables aux émotions et aux discours de leur famille. Leurs comportements peuvent être inattendus et déroutants.

Il est important de veiller à rassurer votre adolescent, à être attentif à ne pas le surexposer aux difficultés des adultes pour lesquelles il n'a pas de pouvoir d'action.

## S'efforcer d'être bienveillant, présent, tolérants

Vous aurez à accepter d'être remis en question sans pour autant se sentir détruit ni s'effondrer. Tout l'enjeu est de parvenir à protéger l'adolescent sans l'accaparer, être présent sans devenir envahissant, s'intéresser à lui sans devenir intrusif ou inquisiteur, respecter son intimité sans pour autant tout accepter...

En clair, trouver la bonne distance, le juste équilibre.

## Le paradoxe de l'ado : Aimer, c'est apprendre à se séparer

L'adolescence suscite beaucoup de frustrations du côté des parents, la peur que les enfants les abandonnent alors qu'ils restent tout près et ne font que découvrir le monde extérieur.

« S'ils sont mieux avec leurs copains qu'avec vous, c'est que cela va bien ! »  
C'est justement une étape importante d'apprentissage de leur vie que de construire leur relation sociale, leur monde, leur valeur. Ils se construisent un monde qui leur ressemble.

Par filiation, vous leur avez transmis vos valeurs, vos convictions, votre modèle. Par affiliation, ils vont désormais choisir seul, leur propres valeurs, convictions et modèles de référence.





# INFOS MAISON DES ADOS

## • QUI SOMMES NOUS?

Des Infirmiers, Psychologues, Educateurs spécialisés, Conseillers en Economie Sociale et Familiale, Secrétaire, Psychiatre, Conseiller d'Insertion, Assistante de service social...

## • QUE PROPOSONS-NOUS?

- Un accueil
- Des entretiens d'aide et d'orientation
- Des groupes de parole
- Des actions collectives
- Des actions avec les partenaires du territoire...

## • LES MISSIONS DE LA MDA

La Maison Des Adolescents (MDA) est un dispositif ayant pour mission l'accueil, l'information, la prévention et la promotion de la santé, l'accompagnement et la prise en charge de courte durée, de l'adolescent, de sa famille et des professionnels qui les entourent.

La Maison Des Adolescents d'Annonay accueille les adolescents de 12 à 20 ans.

L'idée est d'accompagner les jeunes et leur entourage sur tous les sujets qui préoccupent cette tranche d'âge...



# INFOS MAISON DES ADOS

## ACCUEIL AVEC OU SANS RDV

## CONTACT

- 35 Avenue de l'Europe Immeuble "Les Cévennes" (RDC) 07100 ANNONAY
- Tel: 04 81 52 00 80
- mail: [mda.annonay.pri@ahsm.fr](mailto:mda.annonay.pri@ahsm.fr)
- Horaires d'ouverture au public:

Mardi 10h-18h

Mercredi 10h-18h

Jeudi 10h-18h

Vendredi 15h-19h



[mda.annonay.pri@ahsm.fr](mailto:mda.annonay.pri@ahsm.fr)



Maison Des Adolescents Annonay



## Les partenaires engagés à la MDA



ÉTABLISSEMENTS  
**Sainte-Marie**  
ARDÈCHE - DRÔME



**Ardèche**  
LE DÉPARTEMENT



Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de l'Ardèche



MINISTÈRE DE LA JUSTICE  
ET DES LIBERTÉS  
DIRECTION DE LA  
PROTECTION JUDICIAIRE  
DE LA JEUNESSE

