

# Comment favoriser le bien-être de mon enfant ?

## La période de l'adolescence



Toutes les familles peuvent soutenir et encourager la scolarité de leurs enfants dans la vie de chaque jour : les fiches familiales proposent des pistes pour l'action et visent à faciliter les échanges, ainsi que la recherche d'informations.

Comment soutenir son enfant dans sa scolarité ?

- l'écouter, lui parler, souligner les qualités dont il fait preuve, valoriser le plaisir d'apprendre ;
- encourager chez lui l'effort et la persévérance devant les difficultés ;
- créer avec lui, pour lui, un cadre de vie et de travail ;
- assurer un contact régulier avec les responsables scolaires.

Cette fiche doit être adaptée à la situation de chaque famille et aux besoins de chaque enfant.

« À l'adolescence les parents perdent leur place de choix. Ils étaient protecteurs, ils deviennent contredits. La construction de l'identité passe aussi par là ; mais ce changement n'est sans douleur ni sans contradiction. Parfois la séparation et l'autonomie peuvent faire peur, même si elles sont désirées. » Docteur Alain Braconnier.

Aller au collège, au lycée, rester attentif, apprendre, passer parfois de longues journées au milieu d'autres jeunes, tout cela fatigue l'adolescent qui, alors qu'il vit des changements profonds dans son corps et dans son affectivité, se trouve confronté à des exigences scolaires accrues : orientation, examens.

L'action de la famille peut viser à équilibrer ces temps d'école par des moments différents.

### Équilibrer les temps de l'École par les temps familiaux n'est pas facile

- les parents eux-mêmes sont fatigués le soir, peuvent rentrer tard, partir tôt ;
- il y a beaucoup de choses à faire ; on est pressé, parfois énervé ;
- l'attitude des adolescents est changeante – ce qui les rend parfois difficiles à accompagner : tantôt critiques, voire agressifs, ou refusant le contact ; tantôt demandeurs d'attention et d'affection.

### Six points sur lesquels on peut faire porter l'attention : l'alimentation, le sommeil, l'activité physique et sportive, les loisirs, le dialogue et l'écoute, les changements qui inquiètent les adolescents et les fragilisent

#### L'alimentation – ce que les parents peuvent faire

- veiller à ce que les adolescents mangent de façon équilibrée, ni trop salé, ni trop sucré (boissons, bonbons, biscuits), ni trop gras, et à ce qu'ils évitent les grignotages qui favorisent la prise de poids excessive ;
- encourager l'adolescent à privilégier l'eau comme boisson pour se désaltérer ;
- être attentif aux changements vis-à-vis de l'alimentation (excès ou restriction ; grignotage permanent ou régime) : ne pas hésiter à en parler au médecin ;
- s'efforcer de maintenir une certaine régularité des repas pris en famille.

## Comment favoriser le bien-être de mon enfant ? (suite)

La période de l'adolescence



### *Le sommeil – ce que les parents peuvent faire*

- comprendre que les besoins en sommeil de l'adolescent restent très importants ; les grasses matinées quand c'est possible lui sont utiles ;
- parler avec l'adolescent de l'effet sur le sommeil des jeux vidéo ou des DVD violents (excitation qui rend difficile l'endormissement) ;
- éviter la télévision et l'ordinateur dans la chambre ;
- rappeler qu'un temps de sommeil insuffisant rend moins disponible pour apprendre ; moins capable de se maîtriser dans les moments de tension de la vie courante.

### *L'activité physique et sportive – ce que les parents peuvent faire*

- s'assurer que son enfant marche pour se rendre d'un lieu à l'autre et favoriser quand c'est possible l'usage de la bicyclette, les rollers (veiller au port du casque par l'adolescent) ;
- encourager son enfant à s'inscrire dans une association qui propose des activités dans un domaine qui l'intéresse (les municipalités font des offres peu coûteuses) ;
- si le parent pratique une activité, proposer à l'adolescent de s'y associer ;
- s'intéresser aux activités de l'adolescent : assister aux matchs, aux compétitions ; encourager ses passions, ses intérêts ; en parler avec lui ;
- attention : trop de compétitions, trop de pression fatiguent...

### *Les loisirs – ce que les parents peuvent faire*

- s'intéresser à ce qu'aime l'adolescent (musique, jeux, sports, films...), lui demander des explications ;
- valoriser la lecture en parlant de ce qu'on lit soi-même (quotidien, magazine, livres, pour son travail...), en expliquant l'intérêt de ces lectures ;
- encourager l'abonnement à la médiathèque – gratuit ou bon marché (emprunt de livres, de disques, de DVD...) ;
- penser à partager des activités avec son enfant adolescent quand il le veut bien : regarder la télévision ensemble de temps en temps pour des émissions choisies ; regarder des vidéos ou des DVD ensemble ; en parler ;
- s'informer auprès de son enfant adolescent sur Internet ; lui demander d'expliquer ce qu'il fait, ce qui l'intéresse, comment il communique.

## Comment favoriser le bien-être de mon enfant ? (suite)

La période de l'adolescence



### *Le dialogue et l'écoute – ce que les parents peuvent faire*

- accepter qu'il soit plus compliqué de parler à son enfant maintenant qu'il est adolescent ; accepter qu'il rejette l'échange, attitude banale à cet âge ; maintenir le contact malgré tout grâce à des signes d'intérêt fréquents, pour lui, pour ce qu'il fait, pour ce qu'il aime ;
- être attentif à ce que son enfant adolescent dit sur ce qu'il étudie, sur ce qui l'intéresse, sur ce qui lui plaît ;
- expliquer ce que l'on fait dans le cadre de son travail devant l'adolescent (pas nécessairement à lui) ; indiquer les formations suivies par différentes personnes avec lesquelles on travaille ;
- l'emmener sur son lieu de travail si c'est possible ;
- indiquer à son enfant adolescent pourquoi on tient à certaines règles de vie (politesse, respect de soi-même et des autres, respect de l'environnement...), en quoi elles sont importantes, à quelles valeurs elles se réfèrent ;
- rappeler les dangers de l'alcool et du tabac. Préciser que l'usage du cannabis est interdit par la loi et que ses effets ont un retentissement sur les études : diminution de la capacité d'apprendre et de se souvenir ; modification de la perception visuelle, de la vigilance et des réflexes. Il peut entraîner, révéler ou aggraver des troubles psychiques chez les personnes prédisposées. Il augmente la fréquence des cancers du poumon et de la gorge ;
- si cela arrive, rappeler les effets de cette consommation ; recourir si nécessaire aux consultations jeunes consommateurs et au numéro « écoute cannabis » (0811 91 20 20) ; recourir au spécialiste si l'usage devient fréquent ;
- en situation de crise se rappeler que l'adolescent a besoin de trouver de la fermeté et beaucoup d'affection, de savoir que ses parents ont confiance en lui, en son avenir. L'opposition avec les parents aide les adolescents à se construire.

### *Les changements – ce que les parents peuvent faire*

**Si l'établissement scolaire vous a signalé des problèmes, si vous êtes inquiet du comportement de votre enfant à la maison, s'il a des problèmes de sommeil, d'alimentation, s'il est « souvent malade », parlez-en avec votre médecin.**

- être attentif aux changements dans la scolarité et à leurs effets sur l'adolescent : passage d'une classe à l'autre, changement d'amis, changement de professeurs, changement d'établissement, changement de filière ; ces changements peuvent le fragiliser ;
- parler à l'adolescent des changements qui se produisent dans la famille (séparation, déménagement, deuil...), sans lui faire jouer le rôle d'un confident, en préservant sa position d'enfant ; lui indiquer les conséquences que ces changements auront sur sa vie, lui permettre de se préparer quand c'est possible ;

## Comment favoriser le bien-être de mon enfant ? (suite)

### La période de l'adolescence



Éditions Sicom 2006



- accompagner et valoriser les changements dus à la puberté ; se souvenir que ces changements ne sont pas faciles à vivre ; l'âge du début de la puberté est très variable d'une personne à l'autre, y compris au sein dans la même famille ;
- s'efforcer d'être présent et disponible quand l'adolescent en a besoin.

### Accès aux droits

- dans les collèges et les lycées, les élèves peuvent rencontrer une infirmière : elle reçoit les élèves qui le souhaitent. Ils peuvent également rencontrer à leur demande ou à celle de leurs parents un médecin de l'éducation nationale ou un assistant de service social ;
- examen dentaire annuel gratuit jusqu'à 18 ans ;
- les centres de planification familiale.

### Pour en savoir plus

- Interservices Parents : 01 44 93 44 93 ;
- [www.eduscol.education.fr](http://www.eduscol.education.fr) ;
- [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr) (de nombreux guides pratiques, comme *La santé vient en bougeant*, *La santé vient en mangeant et en bougeant*, sont téléchargeables sur ce site) ;
- [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) ;
- [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com) (n° vert : 0 800 235 236) ;
- [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr) ;
- [www.fnepe.org](http://www.fnepe.org) ;
- [www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org) (n° vert : 0 800 840 800).

### et pour parler avec d'autres parents

- les réseaux d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents (REAAP) ; pour connaître le correspondant des réseaux dans son département : [www.familles.org](http://www.familles.org) ;
- les associations familiales : [www.unaf.fr](http://www.unaf.fr).