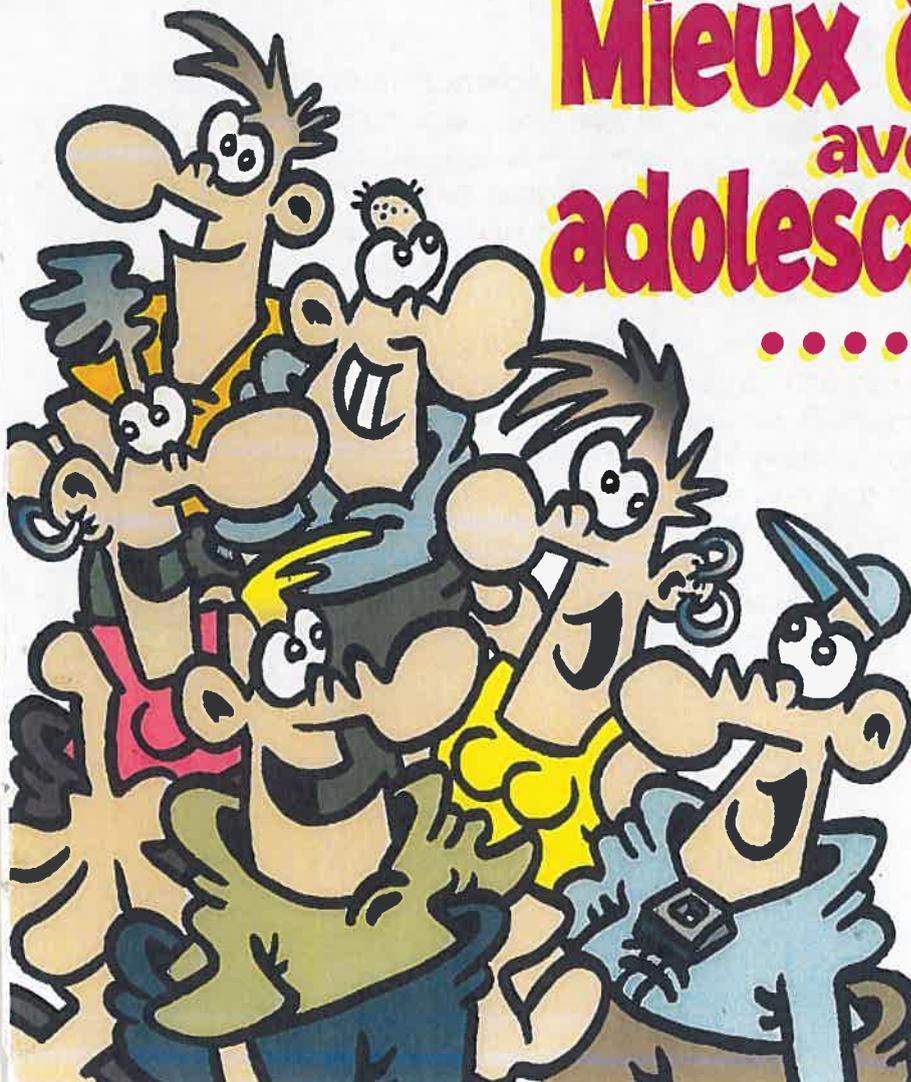


# Mieux être avec les adolescents



**Réalisation :**

Mutualité Française Doubs

**Rédaction :**

Bénédicte Obringer, Catherine Baldi, Sébastien Millet, Michel Dodane

**Dessins et maquette :**

Berth

**Imprimerie :**

Lecerf Rouen

Merci à tous ceux qui ont participé à l'élaboration de cette plaquette.

# Edito



Le "mal-être" exprimé par une partie de la jeunesse constitue pour notre société un véritable enjeu et un drame pour ceux qui en souffrent et leur entourage.

Ses conséquences multiples et parfois irréversibles sont connues : dépression, drogues, sectes, violence, et comme ultime appel au secours ou pour mettre fin à une souffrance devenue intolérable : la tentative de suicide.

En Haute-Normandie, le suicide est la seconde cause de mortalité des jeunes de 16 à 25 ans. Pourtant, il suffit parfois de prendre un peu de temps et de recul pour comprendre que certains comportements sont des appels à l'aide.

Ce livret est destiné à faciliter le repérage des signes d'alerte et à créer les conditions d'un dialogue avec les jeunes.



3

# Corps

L'adolescence débute à la puberté, vers 10/13 ans chez la fille et 11/14 ans chez le garçon.

Pendant la puberté, le corps subit de nombreuses transformations que le jeune doit apprendre à gérer seul et sous le regard de ses proches. Il doit accepter son corps, sans cesse modifié, pour se sentir bien dans sa tête.

Ce n'est pas toujours facile, d'autant plus que son esprit et ses sentiments changent aussi. C'est également la période où il prend conscience de son identité sexuée.

Chez le garçon :

- \* croissance des organes génitaux
- \* la voix mue vers 15 ans
- \* accroissement de la taille de 26 cm environ

Chez la fille :

- \* développement des seins
- \* apparition des règles (entre 10 et 15 ans)
- \* accroissement de la taille de 23 cm en moyenne

Pour les deux, le poids double quasiment, les poils apparaissent, ainsi que la sudation corporelle et l'acné.



## PENSEZ-Y :

- L'ensemble de ces changements mérite un suivi médical avec un examen tous les 2 ans.
- Essayez d'être tolérant, car l'adolescence n'est pas simple à vivre pour le jeune.
- Osez parler avec lui, devancez ses questions.
- Informez-le des transformations qui l'attendent.
- Accompagnez-le durant cette période, aidez-le à prendre soin de lui.
- Sachez respecter son besoin d'intimité. Il a le droit d'avoir des secrets, un espace où il peut être seul. Néanmoins, veillez à conserver un dialogue, car cette intimité ne doit pas laisser la place à l'isolement ou à l'indifférence.

# ..... A la maison .....

La maison doit toujours rester pour le jeune un repère où il peut être lui-même, se sentir bien et en sécurité, se sentir aimé.

C'est au sein du foyer parental que l'on apprend la vie en collectivité avec ses plaisirs et ses contraintes.

Il a besoin d'être entouré tout en cherchant à être autonome, à s'affirmer.

L'adolescence est une

période de bouleversements, difficile à vivre pour lui comme pour son entourage.

Quand il a besoin de parler, c'est plus auprès d'un copain que de ses proches qu'il ira chercher conseil et écoute. Ceci est souvent déstabilisant et frustrant pour la famille.

Il ne faut pas hésiter à provoquer le dialogue, même s'il débouche bien souvent sur des conflits. Ceux-ci sont plutôt naturels et constructifs. Ils permettent d'échanger, d'apprendre à convaincre, à négocier, à analyser, à se défendre...



## PENSEZ-Y :

- Dans votre relation avec lui, trouver l'équilibre doit être un objectif même si cela est difficile.
- Résistez à la tentation de leur donner trop de conseils.
- Restez à l'écoute, tout en respectant une certaine liberté et intimité au jeune.
- Soyez tolérant et disponible, mais veillez à conserver votre autorité.
- Adoptez une position neutre mais chaleureuse.
- Ne laissez pas la parole au silence. Provoquez des explications si c'est nécessaire.
- Dans les conflits, limitez les débordements, car si le conflit est nécessaire, la violence est à proscrire.

5

# ..... Ecole .....



L'école ou le travail sont des lieux au sein desquels le jeune évolue et passe beaucoup de temps. Il est donc important qu'il s'y plaise, d'autant plus qu'une partie de son avenir s'y joue. L'école est un lieu de communication où s'acquiert des connaissances, se construisent des amitiés, se font et se défont des liens affectifs. Tout cela est essentiel pour bâtir une personnalité, ébaucher un avenir...

Un comportement de retrait, de repli, d'effondrement, une absence totale de participation, un absentéisme fréquent signalent souvent une véritable souffrance. Un trop plein de dynamisme scolaire peut être tout aussi révélateur.

## PENSEZ-Y :

- Parlez avec lui de son orientation, de ses projets, et pas uniquement de ses résultats et de ses notes.
- Intéressez-vous à son avenir, sans trop le stresser sur les problèmes actuels (chômage, précarité...).
- Portez intérêt à sa scolarité, posez des questions sur les matières qu'il étudie, sur sa classe, sur ses camarades et félicitez-le.
- Rencontrez ses camarades d'école, son professeur principal ou un professeur.

# ..... Copains, loisirs

L'adolescence est la période des copains. Le jeune ressent le besoin de sortir, d'avoir des amis, de faire des rencontres pour s'éclater, discuter, rire ou aimer.

Ces rencontres lui permettent de se construire en dehors de la structure familiale, lui apprennent l'autonomie et le préparent à la vie

d'adulte. C'est à travers cette vie sociale qu'il va s'épanouir, qu'il va apprendre la vie. Si cette période inspire l'insouciance, l'amitié et la joie de vivre, elle est pourtant fréquemment vécue avec difficulté. Parfois, le jeune a tendance à fuir pour échapper à tout ce qui est difficile : fuir en dehors de lui et se jeter dans des aventures douteuses, dangereuses, dans des conduites à risques. Au contraire, il peut fuir à l'intérieur de lui, se renfermer, délaissier ses copains, ressasser des idées noires... Les activités extra-scolaires peuvent l'aider à se libérer, à s'affirmer.



## PENSEZ-Y :

- Veillez à ce qu'il ne s'isole pas trop : il est normal pour sa vie sociale qu'il sorte et voit des amis.
- Faites-lui confiance tout en restant attentif à ses fréquentations.
- Portez intérêt à ses copains, rencontrez-les, recevez-les de temps en temps. Et ne les critiquez pas sans cesse.
- Aidez-le à découvrir ses centres d'intérêts.

7

# ..... Sexualité .....

Au moment de la puberté, le jeune voit son corps se transformer en celui d'un adulte. Tous les changements qui surviennent deviennent source d'intérêt et font l'objet d'un important questionnement sur la sexualité. Suis-je normal ? Est-il normal de se masturber ?

Et les filles ? Et les garçons...

C'est aussi le moment des premières expériences amoureuses, avec le besoin de réponses sur la relation sexuelle, la contraception, la grossesse, l'avortement, le rôle de parent.

C'est durant l'adolescence que va se constituer l'identité sexuelle définitive, le plus souvent hétérosexuelle. Mais il est fréquent, au début de cette période, que des jeunes éprouvent une attirance pour une personne du même sexe sans que cela ne présage en rien de leurs attitudes à venir. Néanmoins, si cette attirance se confirme, n'oubliez pas que c'est à chacun de pouvoir choisir la relation qui lui convient. Une opposition systématique ne peut amener que de la souffrance.



## PENSEZ-Y :

- Ne prenez pas à la légère ses histoires d'amour.
- Restez à l'écoute tout en sachant que les parents sont rarement les confidentiels privilégiés.
- Respectez son besoin d'intimité.
- La construction d'une identité sexuelle demandera encore plus d'attention si le jeune a été confronté à des événements traumatisants comme des violences, un viol... Le dialogue est indispensable notamment dans les situations difficiles.

# Look

Style gothique ou baba-cool, tatouage, piercing, coupe de cheveux décoiffante, maquillage excessif, imitation d'un chanteur ou d'une star, l'adolescent passe souvent par plusieurs styles avant de se "trouver".

C'est par le look, l'apparence, qu'il affirme sa personnalité, sa nouvelle identité. Il répond à un besoin d'identification à un groupe et c'est en cela positif. Cela témoigne de sa sociabilité. Pourtant, les fantaisies vestimentaires sont souvent responsables de disputes avec ses parents. L'adolescent a besoin d'avoir certaines limites. Même s'il les transgresse parfois, il est important que l'adulte lui donne des repères. Par exemple, il peut cultiver un look "crade", pourvu qu'il reste propre.



## PENSEZ-Y :

-Ça lui passera, alors ne dramatiser pas. Plutôt que d'entrer en conflit, faites-le réfléchir sur sa façon de se vêtir.

-Soyez tolérant sur le look, mais pas sur l'hygiène : veillez à ce qu'il prenne soin de lui, qu'il ne se néglige pas, se brosse les dents, se lave, se démaquille... car si son look le regarde, sa santé vous intéresse.

-Il veut un piercing, un tatouage ? Soyez sûr que son choix est bien réfléchi.

-Le look est une mine d'informations donnée par le jeune. Sachez y prêter attention.

9

# Alimentation

L'adolescent est en pleine croissance. Ses besoins alimentaires vont donc augmenter. Il doit veiller à respecter une alimentation équilibrée et à limiter sa consommation d'aliments sucrés. Le jeune doit manger de tout, varié, sans excès ni privation. Il doit prendre 3 repas et éventuellement une collation.

Indispensable, le petit déjeuner est à tort négligé par les adolescents. Pourtant, il couvre pour une bonne part les besoins quotidiens en calcium.

C'est aussi au moment de l'adolescence que l'alimentation peut déraiser.

Pour certains, le corps est devenu quelque chose à priver ou à remplir.

Grave et plus fréquent chez les filles que chez les garçons, l'anorexie est un refus de s'alimenter qui peut avoir plusieurs causes : volonté de ressembler aux canons de la

beauté, peur de devenir femme, peur de sa sexualité...

La boulimie est au contraire, le fait d'ingurgiter des quantités très importantes de nourriture, de se remplir sans avoir faim.

Ces maladies s'apparentent à une auto-destruction de l'individu. Dans certains cas, la personne se fait vomir.

L'obésité qui est un excès de poids de 25 à 30 %, résulte le plus souvent d'une consommation alimentaire déséquilibrée. Facteur de risques pour toute une série d'affections (hypertension artérielle, diabète sucré...), elle est vécue comme un réel handicap dans la vie quotidienne.



## PENSEZ-Y :

-Profitez des moments privilégiés des repas pour instaurer un dialogue.

-Faites régulièrement surveiller sa taille et son poids afin de s'assurer de sa bonne croissance.

-Conseillez-le sur ses besoins à cette période : produits laitiers, fruits et légumes...

-Ne vous inquiétez pas s'il mange chaque midi un sandwich avec ses copains, mais conseillez lui un sandwich jambon-crudités.

# Conduites à risques

Pour se construire et passer de l'enfance au monde adulte, le jeune doit se confronter à certaines situations. C'est à travers ces prises de risques qu'il peut avancer.

Il existe des conduites à risques positives, qui amènent un maximum de construction à l'individu avec un minimum de risques réels. Exemple : monter sur une scène de théâtre, créer une association avec d'autres jeunes, faire de l'escalade encadrée, démarrer son premier job d'été, passer son permis de conduire...

Certaines pratiques peuvent cependant avoir des conséquences dramatiques : médicaments, vitesse, alcool, tabac, drogue.

Il faut donc que le jeune puisse vivre certaines expériences, en limitant les "risques de dérapages".

Conduite à risque pour la santé physique :

- \* négligence vis-à-vis des soins
- \* rapports sexuels non protégés
- \* consommation de produits toxiques
- \* surconsommation médicamenteuse
- \* transgression des règles de sécurité routière

Conduite à risque au plan social :

- \* rupture scolaire ou sociale
- \* fugue, agressivité, violence

Conduite à risque au plan judiciaire :

- \* vol, racket, drogue
- \* agressivité, ivresse
- \* excès de vitesse



## PENSEZ-Y :

- Informez-le des risques auxquels il peut être confronté et de leurs conséquences.
- Privilégiez toujours le dialogue sur ce qu'il vit, comment il se sent, comment il conçoit son avenir, ses relations avec les autres.
- Donnez-lui les moyens de développer ses compétences affectives et sociales (apprentissage de la confiance en soi, de l'estime de soi, de la négociation, et de la gestion des conflits).
- Il n'y a pas de vie sans risque : il est donc nécessaire de lui laisser courir des risques limités.

11

# Fatigue et sommeil

Pendant la puberté, le sommeil se réorganise, la durée de sommeil diminue.

On distingue généralement deux types de fatigue : la fatigue naturelle, qui est un signal nécessaire et sain, suite à un effort, et la fatigue psychologique, que le repos n'améliore pas. Il s'agit alors d'une fatigue pénible à supporter qui peut s'accompagner de somnolence pendant la journée, d'insomnie, d'irritabilité, de courbatures... Cet état peut exprimer la tristesse, la lassitude, l'ennui, les contrariétés... car le jeune passe par une période de transformations difficiles et éprouvantes, et subit des pressions extérieures (scolaires, familiales, sociales).

Contrairement à une idée reçue, la croissance n'affaiblit pas. Mais ce n'est pas parce que le jeune est grand et fort que le développement de sa force musculaire est achevé. N'exigez donc pas de lui la même force qu'un adulte du même gabarit. En France, un jeune scolarisé sur six a utilisé dans l'année des médicaments contre la nervosité, l'angoisse ou l'insomnie. Sachez qu'ils ne constituent pas une réponse adaptée aux problèmes de sommeil : ils induisent un sommeil artificiel de moins bonne qualité et une dépendance aux hypnotiques. Enfin, ils peuvent favoriser les accidents de la route, l'une des causes de mortalité les plus importantes à cet âge.



## PENSEZ-Y :

- Ne comparez pas les jeunes en fonction de leur âge même s'ils ont le même gabarit, car leur force varie selon le stade de développement de la puberté.
- Prenez au sérieux la "fatigue mentale", considérez-la comme une rupture d'équilibre, comme un danger pour le jeune.
- Soyez attentif aux signes de fatigue, de troubles du sommeil, car ils possèdent toujours une signification.

# Mal-être

Existe-t-il une adolescence sans questionnement, sans doute sur soi-même, sur le sens de la vie, de la mort ? et source d'anxiété, de tristesse, de morosité voire de déprime ? Cette période est nécessaire à la construction et à l'apprentissage du jeune pour surmonter, dépasser les moments difficiles et devenir adulte. La dépression touche beaucoup de jeunes. Elle n'a pas forcément des causes évidentes (mort d'un proche, rupture avec un ami...), mais peut apparaître alors que rien ne la laisse prévoir. Il peut l'exprimer par des actes ou des phrases. Il va agir avec outrance. Parfois l'entourage ne reconnaît pas son mal-être. Les jeunes également peuvent être déprimés sans le savoir. Il s'endort tard le soir, dort très mal, est stressé, se dispute avec son entourage, néglige ses amis, ne suit plus à l'école, a cessé toute activité physique et extra-scolaire, ne s'alimente plus correctement ; vous le soupçonnez de fumer beaucoup et de boire régulièrement : ces signes doivent vous faire réagir, vous pousser à en parler avec lui, à rencontrer un médecin.



## PENSEZ-Y :

- Ne soyez pas trop exigeant avec lui : si son adolescence est une période difficile à vivre pour vous, pour lui, c'est encore bien plus dur.
- Tentez d'instaurer un climat de confiance et incitez-le à participer aux discussions familiales.
- En cas de doute sur son bien-être, parlez-en avec lui. Mieux vaut réagir et se tromper que garder ses doutes et attendre. Même si vous vous êtes trompés et qu'il va bien, il sentira au moins qu'il compte pour vous, et ça, tous les jeunes ont besoin de le sentir.
- Reconnaissez et respectez ses moments de cafard, sa tristesse, ses ennuis.
- Dites-lui que vous l'aimez.

13

# Signes d'alerte

demandant une attention toute particulière

Ces signes ne sont pas graves en eux-mêmes, mais le cumul de plusieurs de ces facteurs doit amener les personnes qui sont au contact du jeune à être particulièrement attentives et à réagir.

- \* changement dans les habitudes alimentaires et de sommeil.
- \* rupture avec les amis, la famille et les activités habituelles.
- \* actions violentes, comportement rebelle ou fugue.
- \* consommation abusive d'alcool et de drogue.
- \* changement de caractère ou de comportement.
- \* ennui et lassitude persistants, difficulté à se concentrer, baisse des résultats et du travail scolaire ou surinvestissement dans le travail scolaire, le sport ou autre.
- \* plaintes fréquentes à propos de symptômes, souvent liés à des émotions, comme le mal de ventre, les maux de tête et la fatigue.
- \* perte d'intérêt pour les activités physiques.
- \* plaisanteries sur le suicide, annonce d'une intention de se suicider.



14

# ..... En parler .....

**Certaines personnes sauront vous conseiller, quel que soit le problème du jeune.**

- Votre médecin de famille** : il est tenu au secret médical (il ne s'agit pas d'obtenir de sa part des informations sur le jeune), mais vous pouvez lui demander d'avoir un entretien plus poussé avec l'adolescent, lui confier vos inquiétudes ou être conseillé si vous ne savez pas à qui vous adresser.
- Votre pharmacien** : près de chez vous, il est toujours là pour vous conseiller dans tous les domaines de la santé.
- L'infirmière, l'assistante sociale ou le médecin scolaires** : ces professionnels exercent dans les établissements scolaires. leur rôle est notamment d'être à l'écoute des jeunes et de répondre à leurs questions. Vous pouvez toujours encourager le jeune à rendre visite à l'un d'eux si vous sentez qu'il ne va pas bien.
- L'assistante sociale** : c'est la personne qui accueille, écoute, oriente au centre médico-social du quartier ou du canton.
- Les services téléphoniques d'information et de prévention** : Animés par des professionnels, ces services anonymes et confidentiels sauront vous écouter, vous conseiller et vous orienter.  
**Drogues Alcool Tabac Info Service** : 7j/7 et 24 h/24 - tél. 113 (appel gratuit)  
**Fil santé jeunes** : 7j/7 de 8 h à minuit  
Numéro vert 0 800 235 236 (appel gratuit)  
**Point Ecoute Jeunes** : du lundi au samedi de 14 h à 22 h  
Numéro vert 0 800 86 87 88 (appel gratuit)  
**SOS amitié** : pour trouver une oreille attentive 7j/7 et 24 h/24  
Le Havre - tél. 02 35 21 55 11, Rouen - tél. 02 35 60 52 52

15

**L**a Mutualité de la Seine-Maritime regroupe 120 mutuelles adhérentes à la Mutualité Française, représentant près de 3 personnes sur 4 dans le département.

Elle gère de nombreuses activités et services mutualistes de proximité, pour favoriser l'accès de tous à des soins de qualité et jouer un rôle modérateur sur les coûts de la santé.

La Mutualité de la Seine-Maritime développe depuis de nombreuses années des actions de prévention et de promotion de la Santé auprès de différents publics, en partenariat avec les institutions, associations et professionnels intervenant dans le champ sanitaire et social.



Mutualité de la Seine-Maritime  
Service Promotion de la Santé  
Contact - 02 35 58 21 35