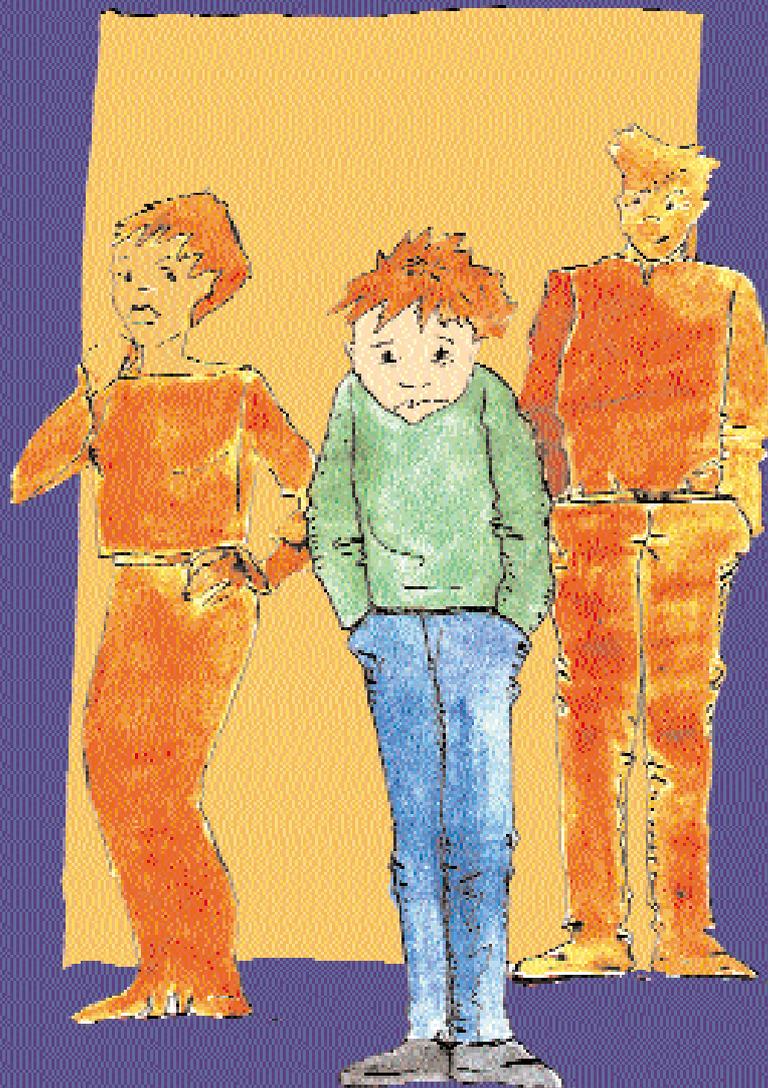


# ADOLESCENCE

## QUAND LE STRESS PARAÎT



Tout ce que les parents ont toujours voulu savoir  
sur le stress des 10 - 15 ans

# Table des matières

PRÉFACE .....	p. 5
EDITORIAL .....	p. 7
UNE BROCHURE SUR LE STRESS ? .....	p. 8
LE STRESS DES 10 - 15 ANS .....	p. 9
<b>CHAPITRE I : Le développement psychologique et physique</b>	
-1- La puberté .....	p. 11
-2- Les modifications corporelles .....	p. 12
-3- Pulsions sexuelles et fantasmes .....	p. 13
-4- La recherche de l'identité sexuelle .....	p. 14
-5- Quelques signes à décoder .....	p. 17
- Pudeur, désir d'intimité .....	p. 17
- Fatigue, difficulté d'endormissement .....	p. 18
- Maux de tête, maux de ventre .....	p. 18
- Peur, nervosité, changement d'humeur .....	p. 19
- Troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie, perte d'appétit...) .....	p. 19
-6- Quelques pistes pour une meilleure relation parents-enfants .....	p. 20
- Dialoguer, écouter... ..	p. 20
- Dédramatiser... ..	p. 20
- Chercher d'autres ressources .....	p. 20
- Aider à aménager le sommeil .....	p. 21
<b>CHAPITRE II : L'école, les études secondaires</b>	
-1- L'entrée dans le secondaire .....	p. 22
-2- Le choix des études secondaires .....	p. 23
-3- Les rythmes scolaires .....	p. 24
-4- La réussite scolaire .....	p. 24
-5- La relation école-famille .....	p. 25
<b>CHAPITRE III : La famille</b>	
-1- Trouver sa nouvelle place .....	p. 26
-2- Comprendre et accepter son univers familial .....	p. 27
-3- Trouver des points de repère .....	p. 29
-4- Quelques messages aux parents .....	p. 31
POUR CLOTURER CETTE BROCHURE .....	p. 32
ADRESSES UTILES .....	p. 33
PRESENTATION DES INTERVENANTS .....	p. 34

# Quelques mots pour les parents...

*Cette brochure sur le stress  
s'intéresse à la période de vie  
des enfants de 10 - 15 ans.*

Pour la réaliser, nous avons décidé de recueillir des témoignages aussi bien de spécialistes ou d'enseignants que de parents ou d'enfants de cette tranche d'âge.

Au fil des pages, trois sigles bien distincts (voir ci-dessous) permettent d'identifier le statut des personnes interviewées.

Nous espérons que le résultat de ce travail, présenté tout au long de cette brochure, contribuera à éclairer votre réflexion et pourra servir de base de discussion entre les «pré-adolescents» et les adultes qui les entourent.

## Légende des sigles employés



Sigle représentant les spécialistes



Sigle représentant les parents



Sigle représentant les préadolescents

# Editorial

*10-15 ans : Dans les pages qui suivent, nous lisons que c'est l'âge où l'«on s'éloigne du monde de l'enfance». Jolie formule pour décrire ce moment transitoire – mais difficile – où se mêlent deuils, changements, pulsions et nouvelles aspirations.*

Comme enfant, comment vit-on cette période de transformations physiques et psychologiques qui entame les années d'adolescence ? D'autant que l'entrée dans le cycle secondaire marque également – au niveau de la scolarité – la coupure d'avec l'enfance.

Comme parent, comment supporter les bouleversements qui accompagnent ces années et l'inévitable «mise à mal» des anciens repères et... de ceux de l'entourage ?

Pourtant, à la lecture de la brochure consacrée au stress chez les enfants de 10-15 ans, nous nous penchons avec tendresse sur cette petite «révolution» qui clôturera l'enfance. Nous lisons que nous ne pouvons y échapper mais que le respect et le dialogue en atténueront les effets. En effet, à travers tout, la communication – entamée idéalement durant la petite enfance – constitue la clef de résolution des conflits. Défi quotidien et difficile, d'autant que la tension entre le jeune et son entourage s'accroît au fil des années et que toute tentative de dialogue peut se vivre comme une intrusion.

Je vous invite donc à aborder ces questions au travers de cette brochure qui a le grand mérite – à mes yeux – de la simplicité et de la clarté dans l'expression. Les auteurs et leurs «témoins» nous donnent un aperçu des divers sentiments et situations qui émaillent l'entrée dans l'adolescence, sans escamoter les doutes, les incertitudes et les impasses qui génèrent le malaise.

Je vous invite à être les lecteurs actifs de ces pages. Car le passage de l'adolescence est une construction au jour le jour qui concerne à la fois le jeune et son entourage immédiat mais aussi sa famille élargie, ses copains, ses professeurs et tous ceux qu'il rencontre sur sa route. En un mot, nous sommes tous concernés.

Didier GOSUIN,  
Membre du Collège de la Commission Communautaire Française,  
chargé de la Santé

# Une brochure sur le stress des 10 - 15 ans ?

*En tant qu'adulte, vous avez certainement déjà entendu parler du stress, et employé vous-même le mot. On parle de stress à propos d'une multitude de situations pénibles : problèmes difficiles à gérer, pressions que l'on subit au travail, tensions dans les relations familiales, examens à passer, entretiens d'embauche, épreuves imposées par la vie quotidienne, accident, inquiétude pour un proche, défi à relever, situation nouvelle, risque à courir, insécurité sociale ou économique, bruit, pollution, embouteillages, etc. Toutes ces situations sont susceptibles de déclencher le stress.*

Le stress proprement dit, c'est *ce que l'on ressent* dans sa tête et dans son corps face aux situations, aux événements, aux émotions qu'il est difficile de maîtriser.

**Le stress se manifeste de façon objective, observable.** L'excès de stress peut même provoquer certains symptômes (variables selon les individus) : fatigue, migraine, nausée, anxiété, agressivité, instabilité, troubles du sommeil, difficulté d'entreprendre... et même dépression.

Dans le fait d'être stressé ou non, ou de l'être plus ou moins, ce qui compte le plus c'est *la façon dont nous percevons la situation* qui menace notre équilibre. Si nous avons l'impression que nos capacités, nos ressources sont débordées, que notre bien-être est mis en danger, que nous n'allons pas pouvoir faire face, alors le stress est au maximum. On ressent un sentiment de malaise, d'impuissance, d'angoisse. On doute de sa capacité à influencer les événements. On doute de soi.

**Le stress est donc quelque chose de très personnel :** dans une même situation, telle personne ressentira du stress, telle autre pas; l'un se laissera submerger par le stress, tandis que l'autre parviendra à le dominer. Le stress peut aussi servir à progresser, lorsqu'il est, en quelque sorte, utilisé comme «carburant». De plus, la même personne pourra réagir différemment selon les circonstances et son état d'esprit du moment : tantôt elle fera face à la difficulté, tantôt elle se sentira dépassée.

**Voilà, en quelques idées-clefs, la façon dont on peut se représenter le stress et la manière dont le stress peut être vécu chez les adultes.**

**Est-ce différent pour les enfants ?**

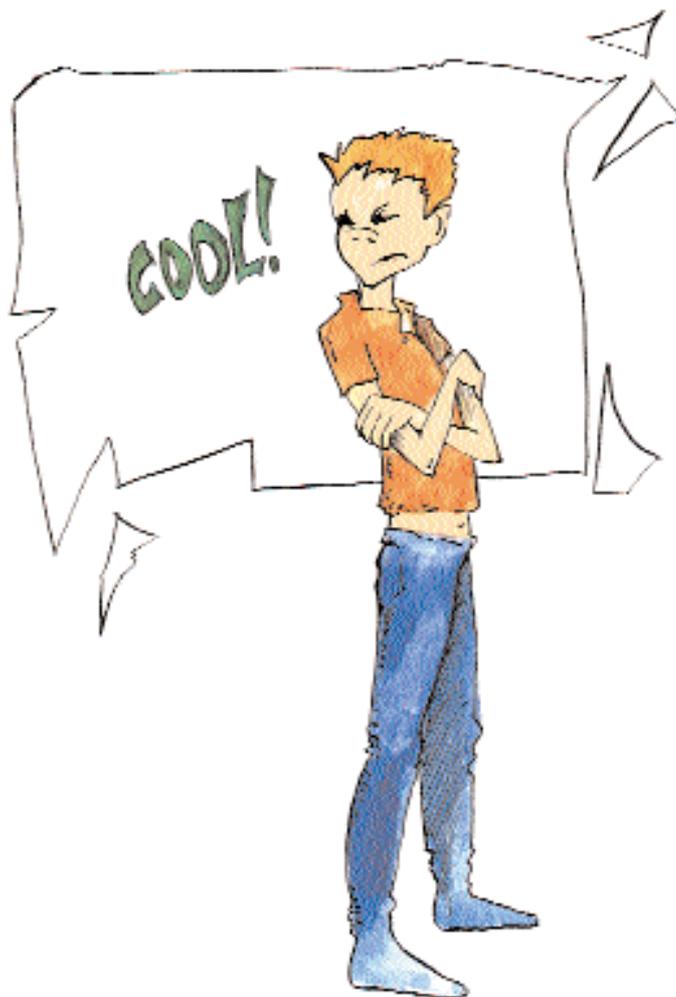
# Le stress des 10 - 15 ans

Peut-on parler de stress à propos des enfants ?  
Comment vivent-ils ces situations de stress et comment y réagissent-ils dans leur vie de tous les jours ?  
Comment pouvons-nous reconnaître ces signes de stress ?

C'est à ces questions que cette brochure tentera de répondre, en prenant en considération les changements physiques, psychologiques et sociaux qui touchent les enfants à l'âge de la «préadolescence».

Il ne s'agit pas de faire un manuel de psychologie, mais de pointer quelques moments-clés de l'évolution de l'enfant qui peuvent produire du stress, aussi bien chez lui que chez ses parents.

Vous ne trouverez pas ici de conseils précis ou de recettes toutes faites concernant l'attitude à adopter. Nous tenons simplement à attirer votre attention sur des moments importants de la vie de l'enfant : même si ces moments peuvent paraître anodins aux adultes, ils ont souvent pour l'enfant une importance capitale et font partie du processus de développement qui l'amène peu à peu à l'adolescence.



«Les préadolescents sont, par définition, dans un état de tension lié à leur développement, soit parce qu'ils manquent d'expérience, soit parce qu'ils rencontrent de nouvelles expériences.

Dire qu'ils sont stressés — comme des adultes qui se rendent au boulot — c'est leur mettre sur le dos une expérience qu'ils n'ont pas et une espèce de besoin de performance ou de rentabilité qui ne me paraît pas être de leur ressort.

Parler de stress à propos des préadolescents, pour moi cela revient à élargir ce fourre-tout qu'est le mot «stress» : on met les enfants sur le même plan que les adultes !

Donc, l'emploi du mot «stress» m'ennuie à ce niveau-là. Ceci dit, il faut bien utiliser des mots que tout le monde comprend...»

*Quelle que soit votre manière de faire, quel que soit votre style d'éducation, voici quelques pistes de réflexion qui pourront «vous aider à aider» votre pré-adolescent.*

En effet, on sait que plusieurs éléments aident à ne pas se laisser dépasser par le stress. Parmi ces éléments, il en est au moins trois sur lesquels parents et éducateurs peuvent agir. Ils peuvent :

- aider les enfants à comprendre ce qui se passe, à comprendre leurs émotions, afin d'atténuer leur sentiment d'impuissance ou d'anxiété;
- les aider à avoir confiance en eux, en leurs ressources, à croire en eux-mêmes et en leur capacité d'agir sur les événements;
- leur offrir un soutien. Qui se manifestera moins sous la forme de «bons conseils» que d'un dialogue respectueux de leur point de vue, de leurs perceptions, de ce qu'ils ressentent. L'intérêt, la sympathie, l'affection peuvent non seulement apporter une aide concrète aux enfants mais aussi renforcer leur estime de soi.

Ces éléments jouent un rôle particulièrement important à une époque de la vie où l'identité se construit, où l'on doute de soi, où l'on cherche des modèles et des points de repère.

Le stress des 10-15 ans est principalement lié aux changements physiques et psychologiques de l'adolescence (sans oublier, évidemment, le contexte familial, et l'école).

Les enfants de cet âge voient les changements physiques et psychologiques se succéder en eux-mêmes à toute vitesse. Leurs préoccupations sont essentiellement centrées sur ces changements.



«Ce qui caractérise l'adolescence sur le plan physique, c'est la montée des pulsions sexuelles. C'est quelque chose qu'ils doivent gérer : qu'ils en aient conscience, qu'ils l'ignorent ou qu'ils ne veuillent pas le savoir, c'est présent en eux.

Cela les met dans un état de tension permanente, que beaucoup de leurs actes ou de leurs manières d'être vont exprimer.

Il est difficile de trouver une bonne terminologie, un terme qui corresponde précisément à cela. C'est pourquoi on utilise le mot stress. C'est presque une définition de l'état des adolescents ! Ils sont en tension de par leurs pulsions internes, qu'ils ne peuvent pas nommer.

Ils ont des mouvements d'humeur qu'ils n'arrivent pas à maîtriser ni même à expliquer. En un mot, ils sont «bouillonnants» et ne savent pas toujours pourquoi.»

# I. Le développement physique et psychologique

## S'éloigner du monde de l'enfance...

*Que de perturbations viennent bousculer la vie de notre préadolescent! Son corps perd ses proportions enfantines, les signes de la puberté commencent à apparaître, les pulsions sexuelles prennent de plus en plus de place dans son esprit et dans son corps, le besoin d'intimité et de pudeur s'installe, la recherche de son identité personnelle s'engage confusément...*

Bien sûr, ces transformations sont normales, et nécessaires pour accéder à l'âge adulte. Mais elles ne rendent la vie facile ni à l'enfant ni à ses parents.



«Notre tâche en tant que parents à cette période est très déconcertante : nous sentons que l'enfant est à la recherche de nouveaux modèles et qu'il est en train de faire un sérieux «ménage» — dont nous faisons partie! Nous sentons bien que des réaménagements sont en train de s'effectuer.»

### 1. La puberté

*L'apparition de la puberté fait entrer l'enfant dans la préadolescence. La puberté est la période de la vie où surviennent certains caractères sexuels secondaires (apparition du duvet ou des poils chez les garçons, formation des seins chez les filles) et où les glandes reproductives entrent en activité (éjaculations chez le garçon, menstruations chez la fille).*

Ces phénomènes sont perturbants pour le préadolescent. Ils introduisent une toute nouvelle donne. Des changements se produisent, qu'il ne maîtrise pas, et auxquels il a du mal à donner un sens.

Il n'est plus tout à fait un enfant — mais il est loin d'être un adulte.

En outre, **tous les enfants n'évoluent pas au même rythme**. Si l'on est en avance ou en retard sur ses copains ou ses copines, les points de repère se brouillent. On se sent «autre».

**Enfin, il y a un décalage entre l'évolution des filles et celle des garçons**, pour des raisons essentiellement biologiques.



«Les garçons sont en retard sur les filles pour des raisons biologiques. A 11 ans, il y a des filles qui sont déjà dans une phase préadolescente, tandis que certains garçons ne sont pas encore pubères à 13 ans.»



Ces différences d'évolution entraînent des sentiments divers selon le sexe : jalousie, fascination, admiration, envie, rejet...

Du côté masculin, le stress réside surtout dans le retard de la puberté.



«Chez les garçons qui atteignent la puberté relativement tard, cela provoque beaucoup d'inquiétude. Le groupe réagit vis-à-vis de celui qui n'est pas pubère. Il se fait traiter de bébé; il est inquiet, comme s'il n'allait jamais rejoindre les autres.



A l'inverse, quand un garçon est pubère à 11 ans, c'est plutôt bien vu : il est l'objet de l'admiration de ses copains — même si lui supporte mal d'avoir le duvet de la barbe qui pousse et que cela fait partie des choses qu'il veut cacher pour le moment.»

Du côté féminin, être pubère plus tôt que les autres peut être difficile à vivre et provoquer des rivalités.



«Les filles qui sont pubères à 11 ans sont gênées : le fait d'être presque une adulte les embarrasse, parce qu'elles se retrouvent avec des «gamins» et que les autres filles manifestent de l'inquiétude, de la jalousie. Ce n'est pas facile à porter pour celle qui vit sa puberté plus tôt que les autres.»

Ce passage perturbant pour les préadolescents n'est pas toujours facile à comprendre pour les parents. On éprouve parfois des difficultés à parler de ces changements.

**Que dire? Que faire?**  
**Un malaise peut s'installer.**

En outre, à la puberté sont associées des **transformations du corps** et **l'apparition des pulsions sexuelles...**

## 2. Les modifications corporelles

*Un des stress majeurs du préadolescent est que son corps se modifie de façon asymétrique. Souvent, ses jambes ou ses bras grandissent plus vite que son torse, et il a l'impression de grandir physiquement tout en restant «petit» dans sa tête.*

Il se sent, littéralement parlant, mal dans son corps. Même si les parents préparent l'enfant à ces changements, il n'est pas certain qu'il vive facilement cette période.



«L'enfant peut être préparé à cet état de fait. Mais il y a une différence entre le savoir et le vivre, et une autre entre le vivre et l'accepter. Et ça, c'est une chose que nous, parents, ne pouvons pas gérer à sa place.»



Les changements physiques sont plus vite apparents chez les filles que chez les garçons : la poitrine naissante, des formes plus féminines annoncent que le corps est en train de devenir celui d'une femme. Ces signes extérieurs peuvent être vécus difficilement et sont souvent dissimulés.

Du côté des garçons, les changements sont peut-être moins frappants, même si l'apparition des poils, l'augmentation de la masse musculaire, le changement du timbre de voix (la «mue») annoncent également que le corps d'un homme est en formation.

Fille ou garçon, le préadolescent appréhende tous ces changements. Cette tension est de plus en plus présente dès la 6<sup>ème</sup> primaire.



«En classe de 6<sup>ème</sup>, il y a des enfants qui font déjà 1m65, alors que d'autres font encore 1m42. Alors ils se demandent s'ils vont grandir et quand ça va commencer. Ils disent souvent : *«J'en ai marre qu'on me traite de petit à l'école!»*... Mais ceux qui grandissent trop vite sont tout aussi peu à l'aise, car leur corps n'est pas encore harmonieux.»

Certains enfants se demandent si c'est bien normal de grandir si vite. Souvent, ils essayent de cacher au mieux ces changements sous des vêtements qui dissimulent la poitrine ou les poils du torse.

Mais le stress est également lié au développement des pulsions sexuelles.



### 3. Pulsions sexuelles et fantasmes

Vers l'âge de 13 ans, la plupart des filles et des garçons sont capables, physiquement parlant, d'avoir des rapports sexuels. C'est affectivement (et socialement) qu'une question se pose : passer ou non à l'acte sexuel.



«Les difficultés se situent au niveau de la maturité psychologique du préadolescent : il a du mal à habiter son corps, ses pulsions internes sont difficiles à gérer, alors que techniquement, en quelque sorte, il est capable d'avoir des relations sexuelles. Certains préadolescents seront tentés de passer à l'acte, tandis que d'autres, qui sont moins *«en recherche d'amour»*, n'auront pas besoin de ce passage à l'acte.»

**Emotionnellement, certains préadolescents ont un besoin énorme d'être rassurés sur le fait qu'on peut les aimer.** Le désir d'avoir des rapports sexuels exprime souvent cette recherche d'amour.

D'autres jeunes n'y penseront pas, ou ne se sentiront pas prêts à passer à l'acte, ou investiront leur énergie dans des projets, des activités, des réalisations.

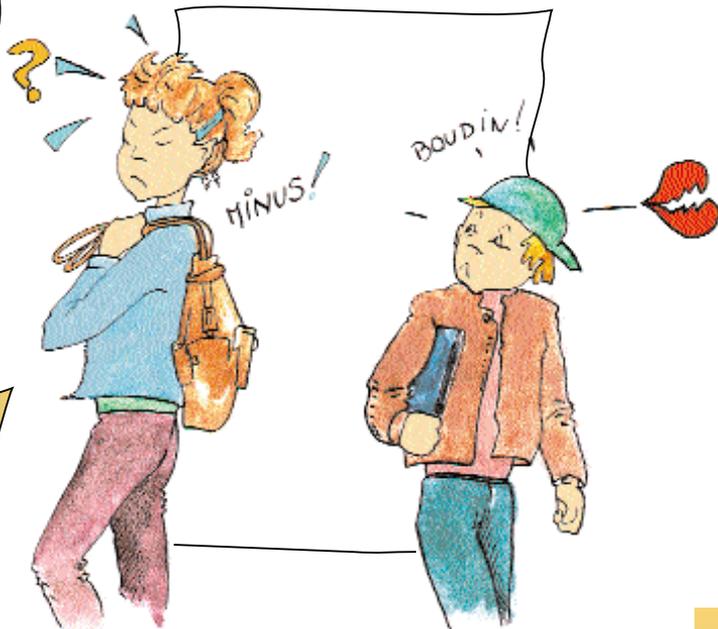
D'autres encore prendront leur temps. Ils parleront peut-être — avec leurs parents ou avec d'autres adultes qui représentent une référence pour eux — de ce passage à l'acte sexuel.



«Lorsque ma fille a eu son premier amour, il y a quelques années, je lui demandais souvent : *«Mais qu'est-ce que tu lui trouves ? Qu'est-ce qui fait que tu réagis à ce garçon-là et pas à un autre?»* Et, récemment, elle m'a dit : *«Franchement, maman, celui-là, heureusement que tu m'en as parlé... Qu'est-ce que j'ai été bête, quand même !»* Maintenant elle se dit qu'elle ne fera pas ses premières expériences avec un garçon comme ça.»

**Suivant l'âge, les relations entre filles et garçons prennent des formes différentes.** Pendant la préadolescence, des clans de garçons ou de filles se forment temporairement. Cela est dû à une différence de

développement qui est essentiellement d'ordre biologique, hormonal, mais qui se manifeste aussi sur le plan affectif.



«On aimerait bien savoir, mais on ne sait pas à qui le demander, avec qui le partager. C'est quelque chose qui n'est pas dit — en particulier dans notre société —, que les enfants font des rêves érotiques, ont des images, des fantasmes érotiques bien avant l'adolescence. On n'en parle pas, c'est tabou. Et les enfants le gardent pour eux, en ayant le sentiment de ne pas être comme tout le monde.

A la préadolescence, c'est d'autant plus important de pouvoir en parler que les poussées sexuelles deviennent de plus en plus fortes et que l'on est en âge de passer à l'acte sexuel».

Ces changements du corps et de l'imaginaire amènent la question de l'identité :

Qui suis-je?

Qu'est-ce que c'est qu'être un homme?  
Qu'est-ce que c'est qu'être une femme?...



«La question d'aimer se pose bien avant la 6<sup>ème</sup> primaire ! Elles ont toutes un amoureux en maternelle... jusqu'en 2<sup>ème</sup> primaire, où les filles et les garçons commencent à se séparer. Puis ça revient, vers la 5<sup>ème</sup>, avec la photo, le pull du copain, etc. En 6<sup>ème</sup>, le clivage entre les filles et les garçons fait qu'ils se regardent, mais de loin. Les relations d'amitié ne se font qu'entre filles ou entre garçons. C'est aussi la période où ils commencent à chipoter, à jouer aux amourettes, etc. Le sens du rapport égalitaire ne revient que lorsque le développement des garçons a rattrapé celui des filles.»

Les pulsions sexuelles s'expriment beaucoup à travers les rêves et/ou les cauchemars. A ces rêves est liée la difficulté, fréquente à cet âge, de s'endormir : les enfants ne savent trop quoi faire de tous ces désirs, ils se demandent si c'est normal et ne savent pas à qui en parler. La difficulté d'en parler avec leurs parents, avec leurs copains, fait qu'ils se sentent seuls et «à part».

#### 4. La recherche de l'identité sexuelle

*La recherche de l'identité sexuelle est un passage obligé pour se situer dans la relation avec soi et avec les autres. Cette recherche remue énormément les pré-adolescents et inquiète les parents.*



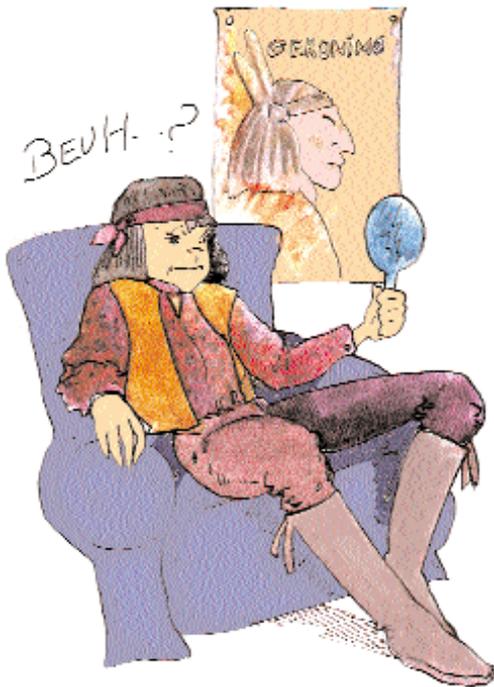
«Cette période est très confuse pour les parents, parce qu'ils perçoivent que le préadolescent est à la recherche de modèles.

Ils sont inquiets pour leurs enfants, qu'ils sentent vulnérables. Ils ont peur qu'ils fassent de mauvaises rencontres qui les marquent; ils ont le sentiment de n'avoir plus accès à eux, de ne plus avoir de prise sur eux. C'est une période où l'enfant lui-même est sous tension — ou stressé, pour reprendre votre mot —, mais ceux qui l'entourent le sont aussi par rapport à lui.»

Cette recherche d'identité sexuelle signale le début de la «crise d'adolescence». Les jeunes sont en recherche d'un style de vêtements, d'une coiffure, d'un look bien à eux.



«Elle est passée par tous les styles d'habillement : *«Si j'essayais ce style-là... Ou celui-là ?...»* Mon mari est intervenu pour relativiser les choses. Il disait : *«On va un peu laisser courir et la laisser trouver son style, mais on lui dira chaque fois ce qu'on en pense»*. On ne l'a pas empêchée de faire des essais, sauf si cela pouvait porter atteinte à la famille ou à elle-même. Elle a fini par trouver son style, mais c'a été une profonde recherche !»



La recherche d'une apparence, c'est aussi la recherche de son appartenance sexuelle. Les différences corporelles ne suffisent pas toujours à définir cette appartenance. Il s'agit encore d'en prendre conscience et de les accepter. Tant que cette acceptation ne forme pas un tout entre le corps et l'esprit de l'enfant, le choix de l'appartenance sexuelle ne sera pas clairement défini.



«Elle est allée jusqu'au style garçon manqué absolu, de la coupe de cheveux aux pantalons et le reste. Elle était tellement habillée en garçon que des gens se sont demandé si ce n'était pas un petit garçon avec des traits efféminés. Et puis elle s'est rendu compte que, même en pantalons, elle était quand même féminine, et elle a heureusement trouvé quelque chose qui lui convenait.»

**A ce moment, l'attirance pour des individus du même sexe ou du sexe opposé pose toute la question de sa propre identité.**

Même si l'enfant pense avoir choisi son appartenance sexuelle, le doute subsiste encore pendant quelque temps. Le choix ou le doute peuvent être renforcés par les autres membres du groupe qui cherchent également leur propre appartenance sexuelle.



«Le choix de l'identité sexuelle a un lien avec tous les troubles des garçons qui se sentent attirés par des garçons, et des filles qui se sentent attirées par des filles. Ce passage est banal, normal, mais reste un sujet d'angoisse. A nouveau les questions pleuvent : *«Est-ce que je suis normal ? Est-ce que je vais être comme tout le monde ?»*...



Le préadolescent a souvent une amitié privilégiée avec un jeune du même sexe. Cette amitié prend alors la forme d'une admiration sans bornes, d'une relation exclusive, de l'imitation des comportements de l'ami ou de l'amie, etc. Ceci peut inquiéter les parents, soit qu'ils redoutent une «mauvaise influence», soit plus précisément qu'ils y voient une orientation homosexuelle. Il faut savoir que ce type d'amitié fortement investie n'est qu'une étape du développement psycho-sexuel, mais une étape importante pour que l'enfant se définisse en tant que fille ou garçon.



Cependant, il est possible aussi que les pulsions sexuelles du préadolescent l'orientent davantage, voire exclusivement, vers les jeunes du même sexe. Lorsque c'est le cas, il s'agit d'une phase le plus souvent très difficile à vivre pour lui : il ne comprend pas forcément ce qui se passe, il a du mal à l'accepter, à se situer, il se voit «encore plus différent», il peut se sentir coupable, avoir peur du regard des autres et de leur condamnation... Il ne sait pas à qui s'adresser; il craint de se confier.

Lorsque leur enfant s'oriente clairement vers l'homosexualité, les parents vivent eux-mêmes, très souvent, une remise en question douloureuse. Ils se demandent ce qu'ils ont fait «de travers»; il arrive qu'ils s'accusent mutuellement. L'un ou l'autre peut faire semblant de ne rien voir, se murer dans le silence ou la désapprobation, etc. Il est bon alors de demander de l'aide auprès d'autres adultes (groupes d'entraide de parents, aide professionnelle...). Ne serait-ce que pour rester un soutien et un parent pour son enfant.

La question de l'identité sexuelle est également liée à la recherche du partenaire idéal. Des questions reviennent régulièrement :



«Est-ce je vais rencontrer tout de suite la bonne personne ? Comment ça se passe, le premier baiser ? A quel âge ? Est-ce que je ne suis pas trop jeune ?...»



«La recherche de l'identité sexuelle et du partenaire idéal commence bien avant l'adolescence. Chacun reçoit, au cours de son enfance, des modèles, des schémas de relation aux autres, en particulier de la relation à ses parents et de la relation que chaque parent a avec l'autre. C'est ce qui permettra à l'enfant, devenu adolescent, d'avoir une base pour développer ses propres relations. Mais cela ne va pas se passer de la même façon pour tous : chaque préadolescent a une base de travail différente.»

**Dans cette période de crise identitaire, le préadolescent va se créer de nouveaux liens :** copains de classe, rencontres extrascolaires... Ces nouveaux contacts lui font prendre conscience qu'il existe des modèles différents de ceux que ses parents lui ont légués. Ces nouveaux référents l'aideront à trouver ses propres réponses et à développer ses valeurs personnelles.

Mais toutes ces préoccupations sont de très grandes sources de tension interne. Cela peut parfois déboucher sur de vives crises familiales ou sur des incompréhensions mutuelles.

**Pour suivre, il nous semble utile de pointer certains signes qui sont propres à cette tranche d'âge, et dont le décodage peut aider les parents à mieux cerner ce que leur enfant ressent et vit comme difficultés.**

## 5. Quelques signes à décoder

### • Pudeur, désir d'intimité

*Les transformations physiques modifient la vision que le préadolescent a de son propre corps. C'est le moment où il a envie d'intimité, commence à s'isoler. La pudeur s'installe au moment où le corps change, où les pulsions sexuelles sont de plus en plus présentes. L'enfant peut être mal à l'aise de se montrer nu devant ses parents ou d'autres adultes (professeur de gymnastique, médecin...).*



A nouveau, il s'agit d'une étape normale, et il est essentiel que les parents respectent cette pudeur, même dans un espace de vie exigu. Il ne s'agit pas pour autant de transformer la maison ou d'envisager de déménager. Il s'agit de prendre conscience que l'enfant a besoin de se sentir respecté.

Même quand il ne manifeste pas de pudeur excessive par rapport au corps, le préadolescent doit disposer d'un espace à lui, où il peut avoir de l'intimité.



«Quand les caractères sexuels secondaires sont apparus chez ma fille, elle gardait sa chemise de nuit pour laver le bas et attendait qu'il y ait le moins de monde possible pour laver le haut. Maintenant, dans la salle de bain, il y a une partie «hommes» et une partie «femmes» : on a séparé la pièce en deux, même si l'espace reste ouvert.»

L'intimité, c'est aussi pouvoir s'isoler quand le besoin s'en fait sentir. C'est prendre du temps pour soi en dehors des parents, même si l'espace ne paraît pas toujours adéquat.



«Je pense qu'il faut insister sur le fait que, de temps en temps, l'enfant a besoin de recul. Pour certains, la télévision sert à cela : quand on est devant l'écran physiquement, on peut en même temps être ailleurs mentalement ! Mais quand tout le monde est dans la même pièce, il est vrai que ce n'est pas toujours facile à gérer pour les familles.»

Trouver l'intimité dont on a besoin n'est pas toujours possible à la maison. Les préadolescents se créent alors, par d'autres voies, des moments à eux en dehors du cercle familial.



«C'est un âge où les préadolescents ne rentrent pas directement à la maison et font de grands détours. Ils trouvent des systèmes d'isolement en fonction de l'espace qui leur est donné.»

Les préadolescents ne doivent pas forcément avoir leur chambre personnelle pour trouver l'intimité dont ils ont besoin.

Quand les enfants vivent à deux ou à plusieurs dans une même chambre, il est important qu'un élément de celle-ci puisse leur rappeler à chacun que c'est aussi «sa» chambre (ex. un meuble, un livre,...)

Ce qui importe le plus n'est pas de prendre possession de l'espace mais de sentir que l'on appartient à l'espace dans lequel on vit quotidiennement avec sa famille. Par exemple, dans le salon, l'enfant peut avoir un bibelot qui lui appartient comme une lampe, une photo encadrée ou dans la cuisine, il a «sa» tasse de déjeuner dans le placard,...

## • Fatigue, difficulté d'endormissement

Combien de parents ne sont pas confrontés au problème du sommeil de leurs enfants ? Négocier leurs heures de sommeil devient de plus en plus difficile !

Pour les préadolescents, la difficulté de s'endormir est en partie liée aux changements hormonaux. Pour les parents, ce n'est pas chose facile de leur dire d'aller dormir tôt. Mais l'essentiel est qu'ils apprennent à se ménager le temps de sommeil nécessaire à leur énergie vitale.



«Les parents remarquent que leurs préadolescents se retirent souvent de la scène familiale, ils aiment passer du temps dans leur chambre, ils rêvassent et sont toujours fatigués. Ils ont de grands problèmes de sommeil, ce qui inquiète les parents. Beaucoup d'images se bousculent dans la tête de ces jeunes. Quand on s'endort, on voit les choses qui se sont passées pendant la journée... mais on n'a pas nécessairement passé une bonne journée. En même temps, on ne se comprend pas bien soi-même et on n'est pas compris par les autres. Donc, on a des difficultés d'endormissement et une mauvaise qualité de sommeil, c'est-à-dire une mauvaise qualité de récupération. Et on est fatigué de manière permanente.»

## • Maux de tête, maux de ventre

Les symptômes psychosomatiques sont aussi typiques des pré-adolescents.



«L'essentiel des signes de stress repérables pour les parents, c'est tout ce qui est psychosomatique. Les maux de tête, de ventre, les vomissements, les signes de fatigue, de mal-être, les sautes d'humeur, etc., sont des signaux d'alarme. Mais s'agit-il de stress ? Ou bien est-ce dû aux changements biologiques qui sont en cours ? Le préadolescent ne sait pas très bien ce qui se passe dans cet orage biologique intérieur.»

Il est important d'aller au-delà des maux et des maladies et de décoder ces signes physiques.



«En tant que parents, si nous lisons tout symptôme physique comme une maladie, un microbe qui passe — sans envisager que l'enfant puisse vivre une difficulté —, nous risquons de passer à côté de la vraie raison pour laquelle il est dans cet état. Nous devons essayer d'être prêts à reconnaître une difficulté et à l'entendre, éventuellement à tenter de faire changer les choses.»

**Ces symptômes psychosomatiques sont souvent liés au mal-être général du préadolescent. Peur, nervosité, excitation peuvent aussi apparaître. Ces émotions expriment le désir grandissant de devenir un adulte.**

• **Peur, nervosité, changements d'humeur**

La préadolescence est le moment où l'enfant commence à entrer dans une certaine forme d'opposition par rapport à sa famille. Les sautes d'humeurs ressortent de plus en plus; elles pourront encore augmenter à l'adolescence proprement dite.



«A cet âge, ils commencent à avoir des difficultés de concentration, à être nerveux, irritables, etc. Vers 7 ou 8 ans, ce sont de vraies «bombes», ils sont plein d'énergie — alors que 11-12 ans, c'est un âge plus difficile.

Les adolescents peuvent faire des crises de tétanie, de pseudo-crisis de nerfs. Ils claquent la porte en se mettant à hurler. C'est l'attention que nous portons à tous ces signes qui peut nous alerter : *«Tiens, là, il y a quelque chose qui ne va pas ou qui ne va plus. Il n'était pas comme ça la dernière fois.»* C'est surtout quelque chose que l'on sent, même si cela s'exprime beaucoup verbalement.»



• **Troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie, perte d'appétit...)**

Les troubles de l'alimentation sont souvent l'expression d'un état passager ou persistant dans lequel se trouve le préadolescent. S'il ne peut exprimer verbalement ce qu'il ressent, il l'exprimera en refusant toute nourriture ou au contraire en mangeant de façon excessive.

Ce comportement peut avoir pour origine : un amour naissant ou un chagrin d'amour, une difficulté à accepter les transformations corporelles, des émotions que l'esprit ne peut intégrer directement (naissance, bonheur soudain,...) des problèmes relationnels avec la famille ou le monde environnant,...



Mais quand les troubles alimentaires persistent, un mal-être permanent s'installe chez le préadolescent. On parle alors d'anorexie en cas de refus d'alimentation et de boulimie en cas d'excès d'alimentation.

**A partir de ces quelques signes propres aux préadolescents, voici des pistes de réflexion et d'action pour mieux vivre cette période.**

## 6. Quelques pistes pour une meilleure relation parents-enfants

### • Dialoguer, écouter

Dialogue, écoute, attention, confiance, ouverture, souplesse... Tout cela peut nous aider nous-mêmes aussi bien qu'aider nos enfants.

Mais la solution miracle n'existe pas.



«Le dialogue est important à toutes les périodes de la vie, mais c'est vrai que les préadolescents ne vont pas nécessairement faire eux-mêmes le premier pas.

Donc, sans être intrusif ni insistant, on peut simplement leur montrer que l'on est prêt à parler de ces choses-là, à n'importe quelle heure et même en regardant la télévision. Si quelque chose les trouble, ils sauront que l'on est ouvert au dialogue. Mais il est aussi important de les écouter, car ils nous lancent parfois des pistes en parlant de leur chanteur ou de leur chanteuse favorite ou d'un film qui les marque.»

Nous savons qu'en tant que parents, nous n'avons pas forcément toujours confiance en nous. Que nous avons du mal à aborder certains sujets. Mais il ne faut pas nécessairement être à l'aise avec tout!



«Commençons par là, commençons par dire : «*Ecoute, c'est un sujet dont je voudrais parler avec toi, mais ce n'est pas facile pour moi. Et toi, est-ce que tu as du mal à en parler? Est-ce que je peux te dire pourquoi j'ai du mal à en parler?*»... Ce n'est pas obligatoire d'être à l'aise avec cela, mais c'est peut-être intéressant de le dire à l'enfant.»

### • Dédramatiser

*Des sujets essentiels comme la sexualité, la puberté, tout ce qui touche au développement du préadolescent et à son avenir — cela peut être très angoissant pour certains parents.*



«Une chose à retenir, c'est de ne pas s'angoisser à l'excès, si j'ose dire ! C'est d'essayer de résister à la tentation de l'angoisse. Quand les préadolescents rencontrent des difficultés, les parents se disent très vite : «*Ça y est, il va mal travailler à l'école... il n'aura pas de métier... il va devenir délinquant...*» Or il est difficile pour ces jeunes, qui ne sont pas sûrs d'eux, d'être confrontés à une image très négative d'eux-mêmes, une image qui est moins liée à ce qu'ils font ou ne font pas qu'à l'angoisse de leurs parents.»

### • Chercher d'autres ressources

Il arrive que l'on ne soit pas très disponible. Les conditions de vie ne sont pas toujours faciles. On ne sait pas toujours comment faire. On essaie de faire avec ce que l'on est ! Mais d'autres ressources peuvent apporter des solutions auxquelles on ne pense pas. On peut essayer de trouver des personnes à qui parler, trouver du soutien auprès de parents, d'amis, ou faire appel à

des professionnels de la santé. L'essentiel est de ne pas rester dans sa solitude, d'essayer de s'entourer et de partager ses problèmes.



«Tout le monde n'est pas tout le temps disponible, donc il faut éventuellement mettre dans le jeu des intervenants extérieurs, qui peuvent aider à redresser la barre : un psychologue, un enseignant, un médecin scolaire, une responsable du planning familial... Mais rien ne peut se faire sans que la famille soit ouverte et laisse l'enfant parler.»

Même si les parents sont ouverts au dialogue, les centres de jeunes et les centres de planning familial permettent au préadolescent de confronter ses idées avec d'autres adultes que ceux de la cellule familiale. C'est également un lieu où le préadolescent pourra obtenir des réponses à des questions restées sans réponse ou qu'il n'ose pas toujours poser en famille.

#### • Aider à aménager le sommeil

A ce stade du développement de l'enfant, il faut accepter que celui-ci ait de réels problèmes à trouver le sommeil. Il est bon de dédramatiser la situation, mais aussi de l'aider à apprendre à organiser ses heures de repos. La qualité et la quantité de sommeil sont des facteurs importants pour les activités scolaires, la pratique sportive, la qualité des relations, etc. Mais peut-on leur apprendre à aménager leur sommeil ?



«La gestion du sommeil ne consiste pas à envoyer le jeune au lit même s'il n'est pas fatigué. Ça n'a aucun sens : il va s'énerver, il ne va pas s'endormir. Il vaut mieux faire comprendre à l'enfant que certaines choses sont à éviter avant d'aller dormir.

Car dormir, c'est une mise en condition !

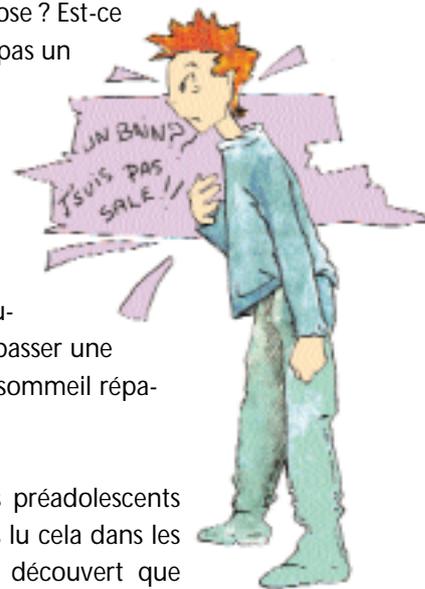
Plein d'enfants sont devant la télévision, jouent avec l'ordinateur ou des jeux électroniques, ont des lectures violentes...

Comment voulez-vous qu'ils trouvent le sommeil ?

D'une part, il faut accepter que le rythme de vie d'un préadolescent soit différent de celui d'un jeune

enfant. D'autre part, il faut lui donner des conseils : «Tu n'arrives pas à t'endormir, mais est-ce que tu fais bien telle ou telle chose ? Est-ce que tu ne prendrais pas un bain ?...»

Parler avec son enfant ou s'octroyer des moments de détente en famille avant le coucher peuvent parfois aider à passer une bonne nuit avec un sommeil réparateur.



«Bien que les préadolescents n'aient jamais lu cela dans les livres, ils ont découvert que parfois il valait mieux «sauter» une nuit pour mieux dormir le lendemain — alors que les parents ont justement envie qu'ils fassent l'inverse et se couchent tôt!»



«Les enfants sont comme un ensemble de briques.

Si on veut qu'ils gagnent leur autonomie, il est indispensable de les aider à se construire de façon solide, brique après brique, mais en disposant celles-ci en quinconce et non pas en les empilant — sinon elles risquent de tomber au premier vacillement de la vie.»

**Dans le développement de l'enfant, les cycles scolaires (maternelles, primaires, secondaires...) jouent également un rôle non négligeable !**

**Chaque cycle permet de faire de nouvelles découvertes, de nouvelles rencontres.**

**Il apporte à l'enfant une ouverture sur le monde et la possibilité d'acquérir des connaissances.**

**Qu'est-ce que cet environnement amène comme changement dans la tête et le corps de notre préadolescent lors du passage en secondaire ?**

## II. L'école

**Pour l'enfant, le moment est arrivé de quitter l'école primaire pour entrer dans l'enseignement secondaire. Bien accueilli ou non, ce passage marque une étape importante; il est donc chargé d'émotions... et de stress.**

Lors du passage dans le secondaire, l'enfant se pose beaucoup de questions.



«Dans quelle école vais-je aller ? Est-ce que ce sera la même que celle de ma sœur (mon frère) ? Que vont devenir mes copains de classe ? Est-ce qu'ils iront dans la même école que moi ? J'ai peur d'être perdu au milieu de tous ces grands. Est-ce que j'arriverai à suivre les cours et à faire mes devoirs ?», etc.

L'enfant essaie de se créer des images de ce futur parcours scolaire. Ces images, chargées des questions souvent angoissées qu'il se pose, il ne les exprime pas toujours.

Les parents ne sont pas toujours conscients de ce stress. Il est important qu'ils parlent avec leur enfant de sa scolarité. Rappelons-nous notre propre expérience au même âge : on ne sait pas du tout comment cela va se dérouler. Tout est nouveau.

### 1. L'entrée dans le secondaire

Le passage du primaire au secondaire correspond à la découverte d'un monde inconnu. Ce nouveau milieu scolaire ne comporte que peu de points communs avec le précédent.



«Ce passage correspond à un éclatement des repères de l'enfant. Même s'il est bien inséré dans l'école, devoir s'adapter aux changements, passer d'un référent unique, son instituteur, à des référents multiples, un professeur par matière, ce n'est pas toujours simple !»



L'intégration de l'enfant à son nouvel environnement est également influencée par son évolution personnelle et sa recherche constante d'adultes de référence (voir plus haut le chapitre sur l'identité). Ces rencontres avec des adultes inconnus — professeurs, surveillants... — sont à la base de nouvelles tensions internes car il est fréquent que l'enfant ait plus d'affinités avec l'un ou l'autre de ses professeurs.



«A cet âge, les enfants réagissent très différemment en fonction du professeur. C'est un âge où ils construisent véritablement une relation avec l'adulte, et donc, forcément, avec le professeur. Ils se fixent quelques référents et, si ça ne se passe pas bien, alors c'est vraiment problématique.»

*Pour limiter les tensions, l'enfant essaie au plus vite de se reconstruire un univers personnel et sécurisant qui favorisera son intégration.*

*Mais le changement de cadre scolaire modifie aussi ses rapports avec les autres enfants.*



«En plus de l'apparition de la puberté, l'enfant, qui était le plus âgé dans le primaire va redevenir le plus jeune dans le secondaire. Ce n'est pas drôle d'être de nouveau celui qui ne connaît rien de l'école et qui doit tout apprendre.»

Par ailleurs, tous les enfants en âge d'entrer dans le secondaire ne sont pas forcément arrivés au même stade d'évolution, ce qui complique leur intégration au groupe.



«En fin de 6<sup>ème</sup> primaire, il y a encore des enfants qui jouent aux briques de construction, alors que d'autres courent déjà les filles ou les garçons. Il y a de grandes différences entre les enfants, mais ils sont tous projetés dans cette jungle qu'est le secondaire.»

Le passage en secondaire est une expérience particulière pour chaque enfant. Quand un enfant de la famille a déjà franchi sans problème le passage du primaire au secondaire, les parents peuvent avoir tendance à en minimiser l'impact sur les autres enfants. Mais chaque enfant vit individuellement ce passage.



«Quand le premier enfant passe en secondaire, c'est un événement pour les parents ! C'est un «petit» qui devient «grand». Mais pour les autres, c'est normal, c'est une répétition ! Il n'y a pas eu de problème pour le premier, il n'y en aura donc pas pour les autres...»

## 2. Le choix des études secondaires

*La question du choix des études est souvent pour l'enfant l'occasion de faire pour la première fois des choix concrets quant à son avenir, au travail dont il rêve pour plus tard.*



«Bientôt, il y aura les «journées portes ouvertes» à l'école, mais ma fille pose déjà beaucoup de questions : «Qu'est-ce que je vais devenir plus tard ? Est-ce que le choix que je vais faire maintenant va m'influencer définitivement dans ce que je vais faire plus tard ?...» Elle cherche sans cesse des réponses.»

Certains parents laissent à leur enfant la liberté de choisir seul son avenir scolaire.



«En faisant de l'enfant le responsable de son propre avenir, en lui disant qu'il faut qu'il choisisse lui-même, les parents peuvent induire un stress que l'enfant ne ressentait pas au départ.»

A l'inverse, il arrive que les parents choisissent le type d'enseignement sans concertation avec leur enfant. Cette façon de procéder pose également des problèmes.



«L'orientation que va suivre l'enfant n'est pas forcément décidée en fin de 6<sup>ème</sup> primaire. Les parents le poussent parfois vers l'enseignement général car il leur semble plus ouvert. Mais si l'enfant n'arrive pas à suivre l'enseignement général, d'autres formes d'enseignement sont là pour l'accueillir.»

### 3. Les rythmes scolaires

*Une des principales sources de tension est la peur de ne pas réussir à suivre les rythmes imposés par l'enseignement secondaire. Avant d'arriver à s'adapter à ces nouveaux rythmes scolaires, l'enfant rencontre fréquemment des problèmes.*



«Le passage de l'école primaire en 1<sup>ère</sup> année secondaire implique des changements d'horaire et d'organisation. Il y a ceux qui y arrivent tout de suite, et d'autres qui se retrouvent avec des quantités de matière qu'ils ne peuvent pas ou plus absorber. Si l'enfant ne s'adapte pas, il se met en retard par rapport aux autres et à la matière, donc il désinvestit, il se fatigue, il a du mal à récupérer.»

Plusieurs éléments peuvent conduire au décrochage scolaire si l'enfant ne trouve pas rapidement une méthode de travail adéquate.

L'enfant doit apprendre à organiser son temps : le temps des devoirs, le temps des loisirs et les temps de repos. Mais l'enfant ne sait pas toujours comment gérer le temps à consacrer à chaque activité.

Certains parents savent aider leurs enfants à se ménager des temps de repos afin qu'ils ne soient pas toujours sous pression. Cette attitude permet à l'enfant de se projeter sereinement dans l'avenir et de pouvoir aménager son temps avec plus de facilité.



«Parmi les facteurs de stress, il faut dire que les rythmes scolaires sont trop élevés. Les enfants ont un travail fou, c'est la mode actuellement dans certaines écoles. Ils ont beaucoup trop de devoirs le soir à la maison, leurs journées sont extrêmement longues.»



### 4. La réussite scolaire

Lorsque l'enfant entame ses études secondaires, nous projetons souvent sur lui l'image de ce que nous aurions voulu être ou l'idée que nous nous faisons de son avenir.

Les parents placent en leur enfant les espoirs et les rêves auxquels ils n'ont pu accéder lors de leur propre scolarité. Ou bien, à l'inverse, ils espèrent qu'il réussira avec le même brio le parcours scolaire qu'ils ont eux-mêmes effectué.

Mais, si ces espoirs s'expriment par une trop forte pression, cela peut paradoxalement entraver le parcours scolaire de l'enfant.



«Les enfants disent souvent que leurs parents ont, vis-à-vis de leur réussite, des attentes disproportionnées par rapport à ce qu'ils se sentent capables de faire. Ils sont comme ils sont ! Ils demandent simplement que leurs parents soient présents, à leur écoute, et qu'ils les soutiennent durant leur scolarité. Certaines familles valorisent fortement l'école; les parents mettent la pression sur l'enfant pour qu'il réussisse à tout prix. Si l'enfant sent qu'il n'a pas les capacités de réussir sa scolarité, c'est encore plus difficile pour lui : il doit gérer non seulement son propre stress mais celui de ses parents !»

Mais les attentes excessives de certains parents vis-à-vis de l'enfant, ne sont pas les seuls facteurs qui peuvent jouer un rôle négatif sur son devenir scolaire. L'enfant est très sensible à l'estime que l'adulte lui porte. Or, à l'école, les adultes de référence sont les professeurs. Certains enfants traversent toute leur scolarité avec un jugement de valeur qui influence fortement leur parcours.



«Par exemple, si on cite souvent un élève comme étant le mauvais élément de la classe, comme celui qui ne fait rien, on lui colle une étiquette à laquelle il finira par se conformer. Il n'y a pas de raison qu'il travaille puisqu'il est de toute façon catalogué ! Par ce mécanisme, l'enfant renforce simplement l'image donnée par l'adulte.»

## 5. La relation école-famille

Certains parents ont plus facilement que d'autres des contacts aisés avec le corps enseignant. Tandis que d'autres ont du système scolaire une image ou une expérience tellement dévalorisante pour eux qu'ils sont incapables d'entrer en communication avec l'école, ou ne le souhaitent pas. Cette attitude des parents est évidemment perçue par l'enfant.



«Certains parents parlent assez peu aux professeurs, il y a très peu de contact. On dirait qu'une espèce de peur ou de honte de l'école est restée présente chez ces parents. Il ont du mal à entrer en contact avec les enseignants et le monde scolaire en général.»

Le système de valeurs de l'école ne favorise certes pas toujours le dialogue. Dans ce climat de non-entente réciproque, beaucoup de parents préfèrent rompre tout dialogue.

Ce repli sur soi est souvent renforcé par l'enfant lui-même, qui peut se sentir aussi mal à l'aise que ses parents, au sein d'un système qui donne la priorité aux résultats en terme de points.



«La crainte de certaines familles d'entrer en contact avec l'école est liée à la crainte d'avoir à entendre des choses négatives. Quand on est convoqué à l'école par le directeur ou qu'on est invité à une réunion de parents, c'est souvent pour entendre parler de problèmes. De plus, l'enfant ne va pas encourager son père ou sa mère à venir, s'il sait pertinemment que c'est pour entendre une mauvaise appréciation de son travail.»

Les rythmes imposés par la vie peuvent être à la base du manque de disponibilité des parents pour écouter l'enfant lorsqu'il rentre de l'école. Pourtant, il arrive que l'enfant ait besoin de raconter à quelqu'un ce qu'il a vécu durant la journée. Cette écoute peut contribuer à détecter les problèmes et à intervenir avant que l'enfant ne décroche définitivement.

Au sein de son école, l'enfant peut aussi trouver une oreille attentive prête à entendre les problèmes ou les questions qui se posent à lui. C'est un des rôles des éducateurs, des médiateurs, du personnel des centres Psycho-Médico-Sociaux ou du titulaire de classe. Si des questions ou des problèmes de l'enfant restent insolubles, d'autres types d'aide, comme les centres de planning familial, les centres d'information pour jeunes, les centres de santé mentale,... peuvent également prendre le relais (voir liste succincte en fin de brochure).

Pour l'enfant, avoir la possibilité de communiquer avec l'enseignant est également un facteur de bonne intégration.

Cette double communication lui permet de se sentir valorisé dans son travail : il ressent que l'enseignant tout comme ses parents se préoccupent de son évolution et de son devenir scolaire.

**Mais qu'en est-il de  
l'évolution personnelle de l'enfant  
au sein de sa famille  
et comment  
y trouve-t-il sa place ?**

# III. La famille

## 1. Trouver sa nouvelle place

Pendant l'enfance, la cellule familiale est l'univers de prédilection de l'enfant, celui où il grandit. Mais son développement exige maintenant qu'il se détache progressivement de cet univers.

L'exploration du «monde des grands» commence. C'est une période difficile à vivre aussi bien pour l'enfant que pour ses parents, ses frères et sœurs, voire d'autres membres de la famille. Il va passer de plus en plus de temps à explorer son environnement social au travers de contacts aussi bien scolaires qu'extrascولaires.

Malgré tout, le préadolescent reste très attaché à la cellule familiale. Celle-ci constitue pour lui un espace sécurisant, un refuge et un lieu de repos. C'est là qu'il va pouvoir intégrer, seul ou en famille, les nouvelles expériences vécues pendant la journée.



«Un environnement familial sécurisant représente la confiance. C'est une valeur fondamentale pour l'enfant. Les parents peuvent avoir du mal à faire confiance au coup par coup, car la plupart des préadolescents transgressent à un moment ou un autre une règle parentale. Mais si on arrive à développer avant l'adolescence une confiance réciproque, cela constituera la base des relations futures entre les parents et l'enfant.»

La sécurité procurée par la cellule familiale confortera peu à peu l'enfant dans sa capacité de faire les bons choix concernant sa propre vie. Mais ce climat dépend aussi des moments de tension vécus lors de la petite enfance et de la façon dont ils ont été surmontés de part et d'autre.



«C'est pour cela que la période avant l'adolescence est très importante ! Il est normal que l'enfance se soit déroulée avec des hauts et des bas. Mais si elle a permis de construire une relation sereine, une confiance réciproque, cela facilite les choses par la suite, on peut plus aisément «lâcher la bride». Par contre, si tout a toujours été tumultueux ou difficile, c'est plus compliqué de faire confiance à l'adolescence.»

**L'adolescence, c'est aussi le stade où l'enfant doit se forger sa propre image du monde.** Il expérimente divers mécanismes qui s'affinent avec le temps et qui lui servent à décoder les réponses que les parents apportent à ses questions et à diminuer les tensions internes.



«Quand les parents parlent, les enfants ont leurs filtres. Ils gardent ce qu'ils ont envie d'entendre ! Pour eux, le but est de compléter le puzzle et d'arriver à une information qui soit correcte et adéquate à ce qu'ils cherchent. Ils sont très sélectifs et ne retiennent que l'information dont ils ont besoin à un moment donné.»



Cette recherche permanente a également pour objectif de marquer son indépendance vis-à-vis de la cellule familiale. L'enfant essaie de se faire entendre et de trouver sa place à lui.



«Il y a des facteurs de stress typiques de cette tranche d'âge des 10 - 15 ans, et notamment une certaine opposition vis-à-vis de la famille.

D'un côté, les enfants aiment leurs parents, et de l'autre, ils commencent à avoir leurs propres idées, qu'ils essaient de défendre. Ce n'est pas plus facile pour eux que pour les parents !»

## 2. Comprendre et accepter son univers familial

De nos jours, les modèles familiaux sont multiples. La cellule familiale père-mère-enfant(s) n'est plus forcément le modèle de référence. Il arrive fréquemment que l'un des deux parents ne soit plus présent au quotidien et soit remplacé par un nouveau compagnon de la mère ou une nouvelle compagne du père.

L'essentiel, c'est que l'enfant comprenne et accepte cette nouvelle structure familiale comme son univers familial. Dans le cas contraire, de multiples tensions peuvent apparaître, tant avec le parent qui est parti qu'avec la personne qui est arrivée.



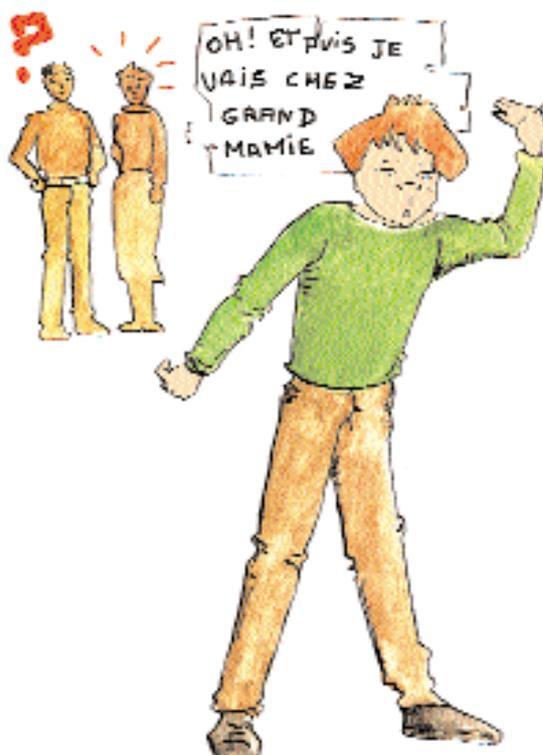
«Le fait que la famille ne soit plus dans son état initial fait partie de la donne de l'univers de l'enfant. Ce qui me paraît problématique ou source d'effet néfaste, c'est quand le parent absent est perçu comme un élément négatif de la vie de l'enfant.»

Dans le cas où un des deux parents est absent, il est important de laisser la place au dialogue. L'enfant doit pouvoir effectuer son propre choix en ce qui concerne la représentation qu'il se fait du parent absent.



«C'est important de parler avec l'enfant de l'absence de l'autre parent, surtout si cela s'est mal passé et que l'on a du mal à gérer la séparation. Même si l'enfant ne revoit plus ce parent, il faut lui laisser des portes ouvertes parce que lui peut se faire une autre idée de la séparation.»

Il arrive aussi que l'enfant exprime le désir de vivre avec le parent habituellement absent. Cette cohabitation, temporaire ou non, peut lui permettre de remplir un manque ressenti à un moment donné de sa vie, ou de réduire des tensions internes qui entravent son développement.



«On voit ainsi des préadolescents qui vivaient tout le temps avec la maman et qui décident tout à coup d'aller vivre quelques temps chez leur père. Les mères le vivent assez mal et se demandent quelle en est la raison. Souvent, c'est simplement parce que l'enfant a envie de voir un autre modèle. Parfois, le fait d'aller chez le père permet même de nouer d'autres liens avec la mère ! Donc il ne faut pas préjuger de la façon dont chacun gère cette période.»

*Même si l'enfant a un univers familial stable, sa perception de celui-ci est influencée par son environnement social. Notamment par ses ami(e)s et par les médias (télévision, radio, livres), qui lui donnent des points de comparaison.*



«Une idée qui angoisse l'enfant, c'est que ses parents pourraient se séparer. Surtout si, dans son groupe d'amis, des parents ont récemment divorcé. De plus en plus souvent, ce thème apparaît dans les livres ou dans les films à la télévision, et les enfants finissent par se demander si cela risque aussi d'arriver chez eux. Ils aiment les films qui démontrent le contraire, c'est-à-dire ceux où les gens ne se séparent pas ou ne divorcent pas systématiquement en cas de problème. Ces films vont à l'encontre du stress vécu par l'enfant.»

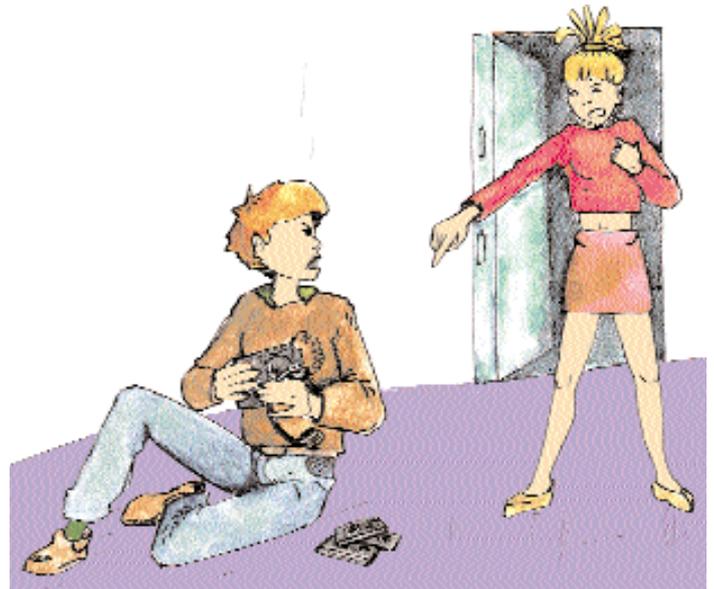


D'autres éléments peuvent être source de tension avec l'environnement social. C'est notamment le cas des valeurs (morales, sociales, culturelles, religieuses...) propres à la famille.



«Chaque famille a sa propre culture. Il y a des cultures plus libertaires ou plus strictes, plus identitaires ou plus ouvertes... Je ne parle pas d'une culture ou d'un type de famille particuliers : chaque famille possède ses propres valeurs, qui proviennent de son histoire, de son milieu d'origine, de son pays ou de sa région d'origine. Lorsque ces valeurs sont relativement rigides, cela ne simplifie pas la tâche des jeunes adolescents, qui sont confrontés à d'autres cultures et considèrent comme importante la rencontre avec autrui.»

Les relations familiales elles-mêmes provoquent régulièrement des tensions, notamment les relations entre frères et sœurs. Car chaque enfant a besoin de se sentir valorisé par ses parents.



«Les relations entre frères et sœurs sont également source de stress. Les enfants sont extrêmement sensibles aux remarques des parents, lorsque ceux-ci disent par exemple que leur frère est le plus intelligent de la famille ou que leur sœur est la plus belle. Ce sont des réflexions que les parents font sans y penser, mais qui marquent fort les enfants. Ils ont besoin de se sentir en permanence aimés par les deux parents, sans aucune concurrence avec leurs frères et sœurs.»

Le préadolescent apprécie aussi les moments d'intimité qu'il peut passer seul avec un parent. Cette intimité contribue parfois à résoudre des problèmes plus difficilement exprimables en famille.



«Chez nous, l'heure du bain est un moment privilégié pour discuter de sujets plus intimes. Les discussions s'organisent aussi suivant nos disponibilités quand nous sommes à la maison. Par exemple, si je suis dans la cuisine et que son père est dans le salon, elle sait bien qu'elle m'aura pour elle toute seule, car il y a des espaces suffisamment cloisonnés pour avoir des moments d'isolement avec un seul des deux parents.»

### 3. Trouver des points de repère

*Les parents ont une part fondamentale dans la mise en place de la communication avec leur enfant. La parole est le vecteur principal de cette relation, et elle doit s'installer bien avant l'adolescence, dès la petite enfance.*

Pourtant, même dans les familles où les relations entre parents et enfants semblent se dérouler sans problème majeur, l'enfant reste parfois avec des doutes que les parents ne peuvent dissiper.



«Même si nous avons des certitudes quant à l'évolution de nos enfants, nous ne pouvons pas leur assurer quelle direction va prendre cette évolution. Par exemple, nous savons qu'ils vont grandir mais nous ne pouvons leur dire s'ils deviendront aussi grands que leur père, ou plus petits ! Nous n'avons pas de prise là-dessus, et nos enfants se posent des questions auxquelles ils n'obtiennent pas directement de réponse.»



La famille élargie (grands-parents, oncle, cousin...) permet aussi à l'enfant de se forger des réponses à ses questions, notamment quand il n'ose pas se confier directement à ses parents.



«Il y a la sphère familiale proche — les parents — et la sphère plus large — comme les grands-parents qui peuvent apporter leur expérience personnelle, avec tout le recul qu'ils ont sur la vie. Il y a aussi les grands frères et sœurs, ou d'autres membres de la famille.»

Mais le préadolescent a souvent besoin de trouver aussi des référents externes, pour obtenir le regard d'un autre adulte sur les tensions qu'il vit à cet âge.



«Même si les parents sont très accessibles et ouverts au dialogue, c'est une bonne chose que les enfants puissent aller faire un tour au centre de planning familial ou dans un endroit similaire. Dans ces centres, on parle autrement qu'à la maison puisque ce sont d'autres adultes. Tout ne doit pas forcément se passer dans la famille, d'autant que la famille n'est pas la seule référence dont l'adolescent a besoin pour trouver sa propre personnalité.»

En multipliant les sources d'information, le préadolescent acquiert de plus en plus de connaissances, tout en faisant un tri parmi cette masse d'informations — même s'il a parfois du mal à trouver un fil conducteur.



«En tant que parents, il est important de leur montrer que le point de vue de la mère n'est pas forcément celui du père : le père peut avoir une autre idée sur la question, il a reçu une autre éducation et, de toute façon, il a son point de vue d'homme...

Il est bon de leur montrer que ce n'est chaque fois qu'un point de vue parmi d'autres, même si on y tient !»

Durant cette période de leur vie, les préadolescents ressentent souvent tout questionnement comme une intrusion dans leur vie privée.



«Ce n'est pas toujours une bonne idée de leur demander de raconter ce qui ne va pas. C'est quelque chose qu'ils n'apprécient pas à cet âge, car ils se sentent vite épiés, ils ont l'impression que l'on est intrusif avec eux. Il faut seulement leur laisser entendre que, si quelque chose les trouble, ils sauront que l'on est ouvert à la discussion.»

En grandissant, le préadolescent se heurte de plus en plus souvent à ses parents. Ces conflits peuvent déboucher sur une période de tension réciproque qui est nécessaire pour éviter de rompre définitivement toute communication.



«Il faut savoir que l'on va se disputer avec l'enfant à cet âge. Mais, comme on dit souvent, «si on ne disputait pas, on ne se quitterait jamais» ! Il faut presque que les enfants nous donnent de bonnes raisons pour qu'un jour on puisse leur dire : «Vas-y, tu peux essayer de faire ta vie tout seul !» En fait, confusément, les parents savent que c'est une phase difficile. Il faut arriver à la surmonter pour faire la paix, et pouvoir retisser par la suite des relations pas trop tendues avec le grand adolescent.»



«Il faut accepter le fait qu'ils doivent trouver leur personnalité. Mais il est tout aussi important de ne pas démissionner en disant : «tant pis, qu'elle fasse ce qu'elle veut !» Il s'agit de savoir garder son rôle de parent. Mais il y a des moments où on se pose beaucoup de questions par rapport aux normes d'éducation. On n'est pas sûr d'avoir la bonne réponse, et on fait ce que l'on peut avec ce que l'on a.»

Au travers de ce dialogue, le préadolescent choisit peu à peu les informations dont il a besoin pour évoluer en fonction de ce qui lui semble être le plus juste pour lui. L'affirmation progressive de ses opinions personnelles et de son autonomie fait partie des tensions liées au développement de l'adolescent.



«Je lui dis souvent : «C'est ta vie, tu as des choix à faire. Même si je te dis ce qui est le meilleur pour toi, on ne pourra pas être toujours derrière toi.» Dans la vie, on a toujours la possibilité de faire des choix, d'agir ou de ne pas agir. Il faut partir du principe que la vie est complexe d'emblée, alors mettons-nous directement dans ce contexte et ne faisons pas semblant de vivre dans un monde sans problème.»

*Le dialogue reste donc essentiel.  
Pour les parents, c'est aussi une manière  
de ne pas baisser les bras.  
En communiquant avec l'enfant,  
ils réduisent en permanence les tensions  
et continuent à se situer comme parents.*



# Quelques messages aux parents

*L'adolescence est une période difficile pour les parents. Ils servent de point de repère permettant à l'enfant de se situer, et en même temps ils représentent un modèle que l'enfant doit dépasser pour se construire lui-même.*



«Le message à faire passer aux parents est une phrase de Winnicott qui dit à peu près ceci : **«pendant cette période de la vie de l'enfant, il faut d'abord que les parents survivent !»** C'est une phrase intéressante parce qu'elle dit que vivre, c'est s'adapter, être créatif, avoir de l'espoir, de la confiance et de l'énergie pour traverser les périodes difficiles. En même temps, c'est accepter, regarder, s'intéresser, et se dire que cette période va passer. C'est une phase où, effectivement, il faut être le plus souple possible avec les enfants.»

Pour mieux comprendre les difficultés de dialogue que les parents rencontrent avec leurs enfants, il est utile de prendre du recul. Par exemple, en discutant avec d'autres parents, on prend conscience que l'on n'est pas seul à connaître cette situation.



«Un autre message à faire passer aux parents serait de leur faire comprendre qu'ils ne doivent pas rester seuls avec quelque chose qu'ils ressentent comme une difficulté. Ils doivent confronter ce qu'ils vivent, ce qu'ils croient qu'ils vivent, ou ce qu'il croient que leur enfant vit, avec les points de vue d'autres parents. Rester dans le cercle fermé de son mental ou tourner en rond autour de son problème, c'est vraiment quelque chose qui produit du stress. Il y a des réseaux de soutien à recréer. On vit trop replié sur soi-même, et cette solitude est un facteur de stress clairement identifié chez les adultes.»

Pour garder le contact avec l'enfant et rester au plus proche de ce qu'il vit quotidiennement, les loisirs et les activités en famille sont une source d'échanges à ne pas négliger.



«Beaucoup d'activités peuvent se faire en famille; pourtant on est souvent tenté d'en faire de moins en moins. Les balades, par exemple, sont des moments où on se retrouve ensemble; on peut parler de choses dont on ne parlerait pas à la maison à cause des devoirs ou des tâches ménagères. C'est important de favoriser un dialogue informel tout en partageant des moments de joie. De temps en temps, on peut rester avec un enfant et lire un livre, discuter ou regarder la télé avec lui, ou ne rien faire d'autre que d'être ensemble...»

Ces loisirs sont pour l'enfant l'occasion de faire sortir, de réduire ou d'intégrer les tensions internes qui l'assaillent jour après jour et avec lesquelles il ne se sent pas à l'aise.

Parler ou manifester son attention par des gestes reste donc la clef principale de toute relation parent-enfant. Tant qu'une possibilité de dialogue reste accessible, l'enfant comme l'adulte peut surmonter les difficultés qui se présentent durant cette période.



«Le message essentiel à faire passer, c'est la communication envers et contre tout, depuis le moment où ils sont bébés jusqu'au moment où ils sont étudiants du secondaire, et encore après. Même quand tout va mal, il faut chercher la porte d'entrée qui permettra de continuer à parler. Et si les parents n'arrivent pas à parler, on peut faire appel temporairement à une personne extérieure, à un tiers.»

# Pour clôturer cette brochure

***Vous voici arrivés au terme de cette brochure...***

***Suite à votre lecture, plusieurs images ou situations vécues vous ont sûrement traversé l'esprit. Peut-être vous êtes-vous souvenu de quelques «états de tension» vécus lors de votre propre adolescence.***

***Et maintenant...***

Certains d'entre-vous se sentent maintenant plus rassurés d'avoir pu mettre des mots sur des tensions qu'ils vivent actuellement avec leur(s) enfant(s).

D'autres se posent des questions et se demandent s'ils agissent ou ont agi correctement devant telle ou telle situation vécue avec leur(s) enfant(s).

D'autres encore appréhendent maintenant le moment où ils devront affronter l'une ou l'autre situation semblable à celles décrites tout au long de cette brochure.

En résumé, certains parents se sentent maintenant «plus stressés» et d'autres «moins stressés» qu'au début de leur lecture.

Pour votre enfant,  
les choses sont différentes :  
il s'apprête à expérimenter  
ces états de tension;  
ou peut-être les vit-il déjà ?

Que faire  
pour s'aider et/ou aider  
son enfant ?

Que l'on soit du côté des parents ou du côté des enfants, chacun ressent à sa façon les situations qu'il rencontre dans sa vie.

Mais devant toutes les situations que nous avons décrites, des moyens souvent efficaces pour trouver des portes de sortie à «l'état de tension» sont l'écoute, la dédramatisation, le dialogue...

Ces moyens permettent à la fois de comprendre ces «états de tension», de les intégrer et de les dépasser et ce, aussi bien pour l'enfant que pour le(s) parent(s).

De même, c'est en multipliant les contacts avec l'extérieur que l'on se sent souvent moins seul, moins démuni ou isolé face à un problème qui surgit dans l'éducation de son enfant.

Alors, pourquoi ne pas essayer de communiquer avec votre enfant et/ou avec d'autres adultes ? Cela en vaut sûrement la peine.



# Adresses utiles

*La liste qui suit est loin d'être exhaustive et son but n'est pas de limiter votre recherche d'informations aux quelques centres cités ci-dessous situés sur Bruxelles. Cette liste se veut simplement un point de départ pour vous aider à orienter votre recherche de manière plus efficace.*

## **Centres d'informations pour jeunes :**

**CEDIEP (Centre de Documentation et d'Information sur les Etudes et les Professions)**  
Rue Philippe Baucq, 18 – 1040 Bruxelles  
Tél. : 02/649.14.18 – Fax : 02/649.94.90

**C.I.D.J. (Centre d'Information et de Documentation pour les Jeunes)**  
Rue de Laeken, 120 – 1000 Bruxelles  
Tél. : 02/219.54.12 – Fax : 02/218.78.03

**Centre de Mise au point et Aide Scolaire**  
Avenue d'Andrimont, 3 – 1180 Bruxelles  
Tél. : 02/374.52.60 – Fax : 02/374.52.60

**SIEP (Service d'Information sur les Etudes et les Professions)**  
Avenue de la Couronne, 224 – 1050 Bruxelles  
Tél. : 02/640.08.32 – Fax : 02/646.80.08

**I.D.J. (Association pour l'Information et la Documentation des Jeunes et du grand public)**  
Rue au Bois, 11 – 1150 Bruxelles  
Tél. : 02/772.70.20 – Fax : 02/772.72.09

**Infor-jeunes (service administratif) - ARBAIJ (Association Bruxelloise d'Accueil et d'Information Jeunesse)**  
Rue d'Alost, 7-11 – 1000 Bruxelles  
Tél. : 02/512.33.19 – Fax : 02/549.54.07

**Infor-jeunes Bruxelles (permanence de 12h - 17h30)**  
Rue Sainte Catherine, 9a - 1000 Bruxelles  
Tél. : 02/514.41.11 – Fax : 02/549.54.07

**Prospective Jeunesse**  
Rue Mercelis, 27 – 1050 Bruxelles  
Tél. : 02/512.17.66 – Fax : 02/513.24.02

**S.O.S. Jeunes - Quartier Libre**  
Rue Mercelis, 27 – 1050 Bruxelles  
Tél. : 02/512.90.10 – Fax : 02/513.69.30

## **Centres de Planning familial (Fédérations) :**

**FBCCC (Fédération Belge des Centres de Consultations Conjugales et de Planning familial)**  
Rue Souveraine, 46 – 1050 Bruxelles  
Tél. : 02/511.07.44 – Fax : 02/511.07.44

**FCPF (Fédération des Centres Pluralistes Familiaux)**  
Rue du Trône, 127 – 1050 Bruxelles  
Tél. et Fax : 02/514.61.03

**FCPF-FPS (Fédération des Centres de Promotion Conjugale et Familiale des Femmes Prévoyantes Socialistes)**  
Place St Jean, 32 – 1000 Bruxelles  
Tél. : 02/515.04.06 – Fax : 02/511.49.96

**FLCPF (Fédération Laïque des Centres de Planning Familial)**  
Rue de la Tulipe, 34 – 1050 Bruxelles  
Tél. : 02/502.82.03 – Fax : 02/502.56.13

## **Services d'aide par téléphone**

**Ecoute enfants**  
Numéro d'appel : 103 (7 jours/ 7 jours)

**Télé-Accueil**  
Ligne d'urgence : 107

**Centre de Prévention du Suicide**  
Ligne d'urgence : 0800 32 123

**Child Focus**  
Ligne d'urgence : 110

## **Centres de santé mentale**

**Ligue Bruxelloise Francophone pour la Santé Mentale**  
Rue du Président, 53 – 1050 Bruxelles  
Tél. : 02/511.55.43 – Fax : 02/511.52.76

**Fondation Julie Renson**  
Rue de Lombardie, 35 - 1060 Bruxelles  
Tél. : 02/538.94.76 – Fax : 02/534.38.64

## **Centres d'Inspection Médico-sociale (IMS) et Centres Psycho-Médico-sociaux (PMS)**

Pour connaître le centre IMS ou PMS rattaché à l'école de votre enfant, contactez la direction de l'établissement scolaire.

# Présentation des intervenants

*Pour réaliser cette brochure, nous avons eu recours à des personnes qui, d'une manière ou d'une autre, sont concernées par le problème du stress dans notre société et plus particulièrement chez les enfants de 10-15 ans.*

*Nous tenons à vous les présenter brièvement en signe de remerciements pour le temps qu'ils nous ont consacré lors des interviews ou de la relecture de cette brochure.*

Le **Dr Anne-Marie Binamé** travaille depuis de nombreuses années comme médecin coordonnateur à l'Inspection Médicale Scolaire (Centre I.M.S.) de la Commission Communautaire Française.

Le **Dr Karine Lévie** travaille depuis de nombreuses années comme médecin directeur à l'Inspection Médicale Scolaire (Centre I.M.S.) du centre de santé UCL, situé au Clos Chapelle aux Champs.

**Madame Monique Meyfroet** est psychologue et travaille depuis plusieurs années comme psychothérapeute dans diverses structures d'aide et de guidance aux parents et aux enfants notamment au Centre de Santé Mentale d'Anderlecht. Elle est également formatrice pour l'asbl FRAJE et l'association Respect.

**Madame Catherine Spiece** travaille comme psychologue au service de promotion de la santé des Mutualités socialistes et possède une longue expérience des travaux tournés vers le stress (animations de groupes, travail au sein des établissements scolaires, ...)

**Madame Chantal Stouffs** est pédagogue de formation. Elle travaille en tant que formatrice au Centre d'Auto-formation et de formation continuée de la Communauté Française.

**Monsieur Jean-Marc Willain** est directeur dans l'enseignement primaire. Instituteur au degré supérieur pendant 15 ans, il accompagnait les élèves de la 5<sup>ème</sup> à la 6<sup>ème</sup> primaire suivant une pédagogie basée sur le travail individualisé.

Par ailleurs, nous aimerions remercier **les élèves et les professeurs de l'école Zwartebroek à Schaerbeek** ainsi que **l'école de la Providence à Woluwé-St-Pierre** pour l'accueil qu'ils nous ont réservé lors de nos interviews de classe de 6<sup>ème</sup> primaire.

Enfin, nous remercions **Madame Duchaine et Monsieur Renson** pour le regard attentif qu'ils ont porté tout au long de la réalisation de cette brochure.



Peut-on parler de stress à propos des enfants ?  
Comment vivent-ils ces situations de stress et comment y réagissent-ils dans leur vie de tous les jours ?  
Comment pouvons-nous reconnaître ces signes de stress ?

C'est à ces questions que cette brochure tentera de répondre, en prenant en considération les changements physiques, psychologiques et sociaux qui touchent les enfants à l'âge de la «préadolescence».

Il ne s'agit pas de faire un manuel de psychologie, mais de pointer quelques moments-clefs de l'évolution de l'enfant qui peuvent produire du stress — aussi bien chez lui que chez ses parents.

Vous ne trouverez pas ici de conseils précis ou de recettes toutes faites concernant l'attitude à adopter. Nous tenons simplement à attirer votre attention sur des moments importants de la vie de l'enfant : même si ces moments peuvent paraître anodins aux adultes, ils ont souvent pour l'enfant une importance capitale et font partie du processus de développement qui l'amène peu à peu à l'adolescence.

**Avec le soutien de la Commission Communautaire Française**



**Une initiative du CLPS de Bruxelles**

**En collaboration avec Question Santé asbl**