

L'ADOLESCENCE

LE GRAND CHAMBARDEMENT ENTRE DANS VOTRE MAISON !



Pour parvenir à l'âge adulte, l'adolescent doit réaliser de nombreuses tâches

Il doit notamment apprendre à :

- Accepter un corps nouveau, s'y habituer et l'apprécier en même temps.
- Vivre avec de nouvelles émotions et pulsions et les reconnaître.
- Se faire accepter des autres adolescents.
- Développer son jugement personnel.
- Dire ce qu'il pense.
- Chercher le sens de son existence, devenir autonome.

Il découvre que :

- Les désirs des autres sont différents des siens.
- Il existe des règles et des limites.
- La vie existe et doit se construire au-delà du champ familial.

CISPD - CONSEIL INTERCOMMUNAL DE SÉCURITÉ ET DE PRÉVENTION DE LA DÉLINQUANCE

Rue du château - 72300 Sablé-sur-Sarthe

02 43 62 50 64 / sablesursarthe.fr



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
de
SABLÉ-SUR-SARTHE

SE CONSTRUIRE POUR



LES ATTITUDES À PRENDRE

Fixer les limites

Qu'il s'agisse d'heures de sorties, de sécurité, de comportements, **fixer des limites et des interdits à un adolescent est essentiel** pour lui permettre de se construire et de se situer.

L'adolescent a d'autant plus besoin de limites qu'il ne connaît pas encore les siennes. Il les cherche à tâtons en se mettant parfois dans des situations délicates sinon dangereuses.

Sachez poser des limites claires tout en étant à son écoute. Il respectera d'autant plus les limites qu'il en comprendra le sens.

JR DEVENIR ADULTE

Savoir dire "non"

La tentation est souvent grande de céder aux demandes harcelantes des enfants. Pourtant **savoir dire «non» est fondamental**. Amener le jeune à mesurer ses exigences, à y renoncer le cas échéant, c'est rendre apte à accepter les règles sociales, c'est le préparer à vivre avec les autres, à savoir affronter les frustrations et les obstacles. **Le «non» à bon escient constitue un garde-fou** qui a pour fonction d'éviter les débordements et les prises de risques inconsidérées.

Négocier et responsabiliser

Dire «non» doit laisser la place au dialogue. C'est-à-dire à la possibilité de négocier, de faire un pas vers l'autre. Lorsqu'un conflit survient, il est préférable d'**éviter d'asseoir son autorité sur un rapport de force**.

Ecouter votre enfant, ses arguments sont parfois déroutants mais ce sont les siens à ce moment précis. Le comprendre ne signifie pas que vous cédez. Vous pouvez respecter ce qu'il ressent tout en exprimant votre désaccord avec ses propos.

Faire confiance

Avoir confiance, **c'est aider votre enfant à développer sa confiance en lui-même**. Il faut donc accepter l'idée qu'il fasse ses expériences; qu'il forge ses propres opinions, qu'il connaisse des échecs et qu'il apprenne à en tirer les conclusions.

Lui faire confiance est primordial, c'est donner au jeune une responsabilisation à son niveau, lui donner une valeur.

Dialoguer

Le dialogue s'instaure dans un climat de confiance et de respect. **Dialoguer, c'est d'abord écouter**, laisser la possibilité d'exprimer ses préoccupations, ses sentiments. Dans les moments de crise, le dialogue est difficile à établir. Il serait plus opportun de le différer, d'attendre que les esprits se soient calmés.

Discutez, parlez pour trouver un terrain d'accord. Cela va peut-être vous paraître déroutant, mais un des meilleurs moyens de communiquer est souvent de savoir faire des réponses courtes qui répondent au questionnement du jeune et surtout de savoir se taire pour favoriser sa parole. Favoriser sa parole, sans juger, sans discours moralisateurs tout en restant fidèle à vos opinions.

LES COMPORTEM

La frontière entre comportements anodins et comportements à risques est parfois bien mince dans la mesure où l'adolescence est la période des expériences et des défis.

MON ENFANT FUME DU TABAC

C'est généralement avec les copains que l'adolescent grille sa première cigarette. Bien qu'informés sur les risques encourus, les jeunes ne résistent pas à la tentation.

Pour quelles raisons? Parce qu'à cet âge là, on ne se projette pas dans l'avenir. L'adolescent se sent invulnérable et inoxydable. De plus, refuser la clope serait se ridiculiser, ne pas être dans le coup.

Éviter :

Commencer par la question directe «Pourquoi?» qui risque de fermer le dialogue car elle amène directement à la cause ou à la faute.

Le ridiculiser ou dramatiser quand il fume.

En cas de tentative d'arrêt, exacerber sa mauvaise humeur.

Lui payer des cigarettes.

Préférer :

Poser calmement la question « c'est quoi pour toi? » pour ouvrir le dialogue.

Valoriser l'image du non-fumeur.

L'aider à trouver une réelle motivation pour qu'il cesse de fumer.

Faire avec lui le calcul de l'argent qu'il pourrait économiser pour s'offrir autre chose.

L'inciter à s'adonner à un sport.

MON ENFANT EST RENTRÉ IVRE

Toujours à la recherche de sensations nouvelles, l'adolescent voudra s'essayer à l'alcool et découvrir l'euphorie qui peut l'aider à surmonter sa timidité, sa peur ou d'autres inhibitions.

Une ivresse chez un adolescent est toujours à prendre en compte. Dès qu'il aura retrouvé ses esprits et vous votre calme, tâchez d'ouvrir le dialogue : qu'a-t-il bu, avec qui, dans quelles conditions? Les plus grands dangers de l'alcool pour les jeunes sont les ivresses occasionnelles qui peuvent avoir des conséquences graves : accident de la route, rapport sexuel non protégé, coma éthylique.

Éviter :

Fermer les yeux et banaliser sa consommation.

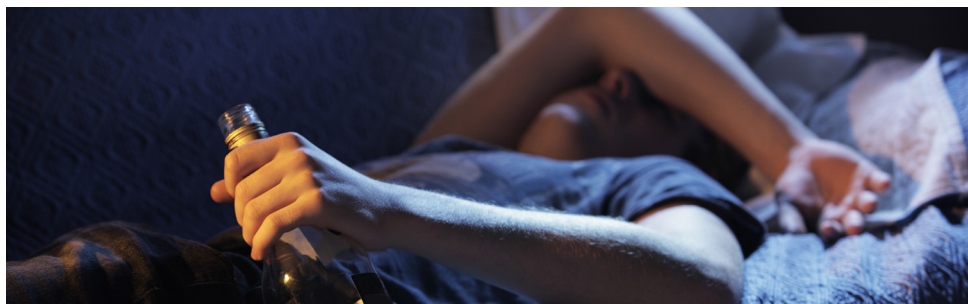
Dramatiser une expérience occasionnelle.

Lui apprendre à boire trop jeune.

Consommer avec lui.

Le laisser partir «faire la fête» sans avoir ni où, ni avec qui.

ENTS À RISQUES



Préférer :

Fixer la limite d'âge de la consommation.

Lors des soirées entre adolescents préférez aller le chercher afin de limiter sa consommation.

Lui apprendre à dire «non».

Lui faire prendre conscience des dangers encourus.

Le rendre attentif à sa santé en général.

Connaître le nom de ses amis et de ses compagnons de fête.

MON ENFANT FUME DU CANNABIS

Le cannabis est une drogue très populaire auprès des jeunes. De même que pour la «cuite» une première expérience ne fait pas du jeune «curieux» un toxicomane.

Il convient toutefois de ne pas banaliser, encore moins d'encourager la consommation de ce produit. Certains types de consommation doivent alerter rapidement: consommation solitaire, consommation quotidienne, consommation avec pipe à eau ou «bang» qui dénote une recherche de «défonce».

Éviter :

Fermer les yeux et banaliser sa consommation.

Dramatiser une expérience ponctuelle.

Ne plus voir le jeune qu'au travers du produit.

Consommer avec lui (à bannir).

Lui donner trop d'argent de poche.

Préférer :

Rappeler que la consommation du cannabis est illicite en France.

Lui apprendre à dire «non».

Lui faire prendre conscience des dangers encourus.

Le rendre attentif à sa santé en général.

LES ESPACES

LA SCOLARITÉ

Les Collèges

Anjou - 2 rue François Mauriac, Sablé-sur-Sarthe - Tél. : 02 43 95 07 55

Pierre Reverdy - 17 bis avenue Charles de Gaulle, Sablé-sur-Sarthe - Tél. : 02 43 95 37 93

Sainte-Anne - 5 rue Alain de Rougé, Sablé-sur-Sarthe - Tél. : 02 43 62 12 50

Val de Sarthe (Enseignement Agricole) - Rte du Mans, Sablé-sur-Sarthe - Tél. : 02 43 95 04 86

Saint-Martin - Route de Pincé, Sablé-sur-Sarthe - Tél. : 02 43 95 37 13

Le Service Social en faveur des élèves : ce service de l'Éducation Nationale accueille, informe et aide les élèves et les familles qui rencontrent diverses difficultés, tant personnelles que sociales et financières. Des permanences sont organisées dans chaque collège public. Renseignez-vous auprès de l'établissement scolaire de votre enfant.

Transports Scolaires

Renseignements auprès de la Région des Pays de la Loire

Service des transports scolaires et voyageurs - 40, rue Joinville - Le Mans

Tél : 02 43 54 72 72 - E-mail: contact.sdt@cg72.fr - contact.sdt@sarthe.fr

Orientation

Centre d'Information et d'Orientation - rue du Château, Sablé-sur-Sarthe (dans les locaux de la Mission Locale)

Tél : 02 43 95 08 14 / E-Mail : cio.sable-sur-sarthe@ac-nantes.fr

Mission Locale Sarthe & Loir - Rue du Château, Sablé-sur-Sarthe

Tél : 02 43 92 23 42 / E-Mail: sablesursarthe@ml-sartheloir.fr

LA PRÉVENTION, LA SANTÉ ET LE SOIN DES DÉPENDANCES

Centre Médico Scolaire

32, rue Gambetta, Sablé-sur-Sarthe - Tél. : 02 43 95 04 65

Maison de l'Enfance et de la Famille

10 rue des Bazinières, Sablé-sur-Sarthe - Tél. : 02 43 62 47 06

Département de la Sarthe - Circonscription d'Action Sociale de la Vallée de la Sarthe

3 rue de la Martinière, Sablé-sur-Sarthe - Tél. : 02 43 55 00 90

CSAPA Montjoie

40 rue Gambetta, Sablé-sur-Sarthe - Tél. : 02 43 14 15 40

**Coût d'un appel local depuis un poste fixe*

RESSOURCES

Alcooliques Anonymes France - Tél. : 0820 32 68 83 (7j/7 24h/24)

Écoute Alcool - Tél. : 0980 980 930* (7j/7 de 8h à 2h)

Écoute Cannabis - Tél. : 0811 91 20 20* (de 8h à 20h)

Drogues Info Service - Tél. : 0800 23 13 13* (de 8h à 2h)

Point Information Jeunesse : accès aux droits et informations Europe, Famille, Jeunesse
25 bis rue Pasteur, Sablé-sur-Sarthe - Tél. : 02 43 62 50 98

AIDES AUX VACANCES

Aides de la Caisse d'allocations Familiales pour les vacances des enfants.
178, avenue Bollée - 72034 LE MANS Cedex 9 - Tél. : 025 72 10*

Comités d'Entreprise, Amicale des employés communaux, Mutuelles, Chèques-Vacances...
Renseignez-vous auprès de votre employeur

Aide du CCAS (en fonction des revenus)
Hôtel de ville, place Raphaël Élizé, Sablé-sur-Sarthe - Tél. : 02 43 62 50 12

ETRE PARENT, PAS SI SIMPLE

Lieux d'écoute et d'échanges

UDAF 72

67 boulevard Winston Churchill- 72100 Le Mans
Tél. : 02 43 61 48 11 / E-Mail : actionfamiliale@udaf72.fr

Le Café de la Famille

1 rue Maupertuis, 72000 Le Mans
Tél. : 02 43 16 33 22 / E-mail : cafedelafamille@sms.asso.fr

La Maison Départementale des Adolescents

14 avenue du Général de Gaulle 72000 Le Mans
Tél. : 02 43 24 75 74 / E-Mail : secretariat@mda72.fr

Centre de Soins en Santé Mentale

3 rue de la Martinière - 72300 Sablé-sur-Sarthe
Tél. : 02 43 78 56 79 / E-mail : secretariat41@epsm-sarthe.fr

CONTACTS UTILES

Point Information Famille

25 bis rue Pasteur, Sablé-sur-Sarthe.
02 43 62 50 37 - vac@sablesursarthe.fr

Mutualité Sociale Agricole (MSA)

Service de proximité - 30 rue Paul Ligneul, 72032 Le Mans Cedex 9
02 43 39 45 13

Caisse d'Allocations Familiales de la Sarthe

Maison de l'Enfance - 10 avenue des Bazinières, Sablé-sur-Sarthe.
02 43 55 35 50

CISPD

rue du Château, Sablé-sur-Sarthe
02 43 62 50 64 - cispd@sablesursarthe.fr

