

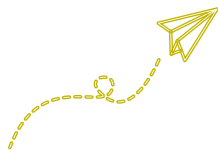
# #balance #tesmots

Petit guide de communication à usage  
des parents et des adolescents



## SOMMAIRE

- L'origine du projet p.03
- La communication p.04
- Les angoisses p.08
- Les sorties p.10
- L'argent p.14
- Les écrans p.16
- Les copains copines p.20
- Le corps et l'image p.24
- Couper le cordon p.26
- Les relations amoureuses p.28
- L'école p.30
- Adresses utiles p.32
- Remerciements p.34



MAMAN,  
SI TU SOUHAITES  
ME PARLER ENVOIE  
MOI UN SNAP !



**Maison de quartier  
de la Chesnaie**  
1 bis rue des Ajoncs,  
44600 Saint-Nazaire  
02 28 55 99 90

**Équipe de projet :**  
Stéphanie Guihot,  
psychologue école  
des parents  
Nathalie Palayret,  
bibliothérapeute  
Laurence Halgand,  
animatrice  
Marion Respaut,  
animatrice  
Armelle Le Scouezec,  
animatrice  
Laetitia Morantin,  
animatrice  
Véronique Achallé,  
Directrice

**Réalisation :**  
Fortu - [www.fortuworld.com](http://www.fortuworld.com)

**Impression :**  
Loire impression  
Tirage : 1000 exemplaires

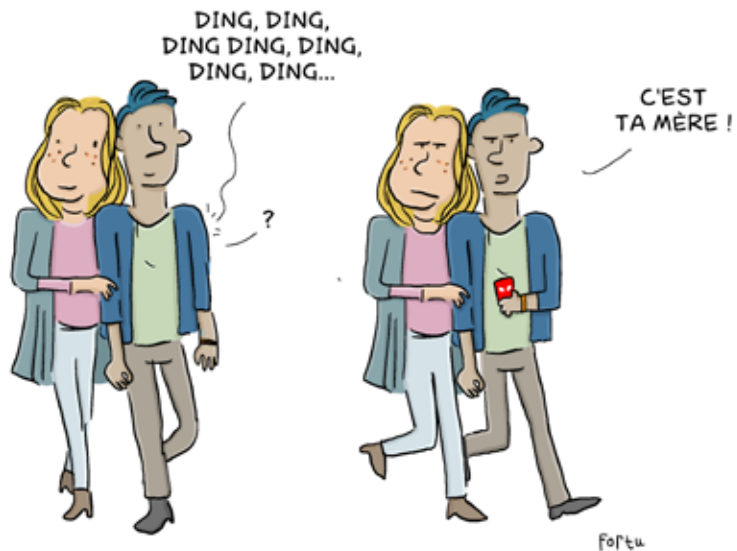
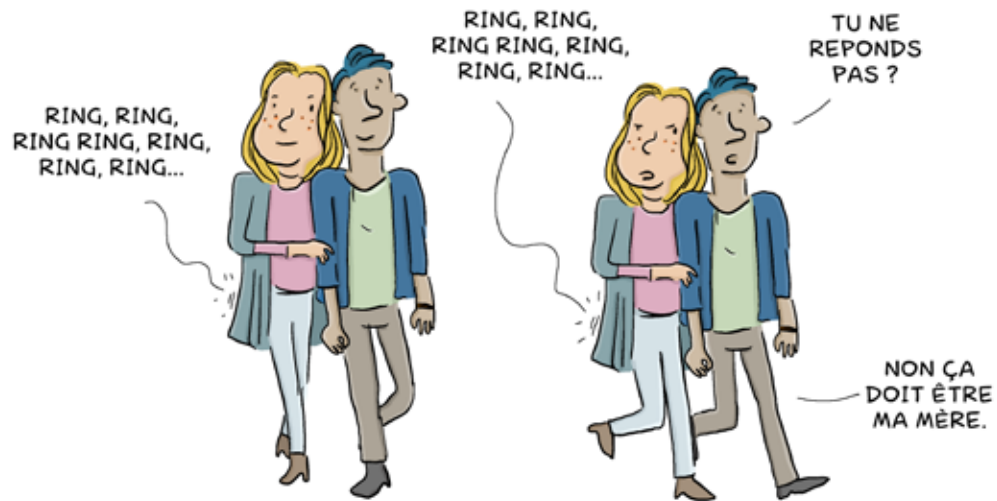


## L'ORIGINE DU PROJET

Ce projet est né en 2018 au gré des discussions entre animateurs, parents et adolescents. Du côté des adultes, un sentiment d'impuissance et d'isolement face aux situations vécues, du côté des ados, une rupture et des souffrances psychologiques liées au manque de dialogue.

Au fil des anecdotes contées, l'équipe de la Maison de quartier Chesnaie-Trébaie a décidé de dédramatiser ces situations à travers la création d'un livre pour parents et adolescents. Ce projet s'est déroulé en plusieurs phases et a été accompagné par des experts de la parentalité, notamment une psychologue et une bibliothérapeute. À travers ces recueils de paroles, à la fois de parents et d'adolescents, les animateurs ont dégagé des thématiques communes comme l'argent, les sorties, etc. Une fois ces histoires compilées, il a fallu trouver de quelle manière valoriser ces paroles.

La médiathèque a aiguillé la Maison de Quartier vers l'outil BD et c'est là que l'équipe a fait la rencontre de l'illustrateur Fortu ! De là est né ce livre "**Balance tes mots**".



# LA COMMUNICATION

## CÔTÉ PARENTS

Face à leur adolescent, les parents peuvent être déstabilisés et avoir le sentiment de ne pas reconnaître leur enfant. Certains ados se rebellent, s'énervent vite, testent les règles, ne supportent pas les frustrations.

D'autres se replient, sont passifs, ne sont motivés par rien. Les nerfs des parents sont mis à rude épreuve et pas facile de garder son calme !

Il est important de prendre du recul et de repérer que l'ado se différencie de ses parents et s'oppose pour construire sa propre personnalité.

### L'AVIS DU PSY !



Les parents doivent apprendre à communiquer non plus avec son enfant mais avec un ado : accepter tantôt ses silences tantôt ses paroles incessantes, accepter que l'ado vienne parler au pire moment de la journée... Un vrai défi quand les parents peuvent avoir leurs propres soucis.





# LA COMMUNICATION

CÔTÉ ADOS

Pendant l'adolescence, il est fréquent de remettre en question le modèle des parents. Difficile de sortir d'un cocon sécurisant pour s'affirmer dans ses choix !

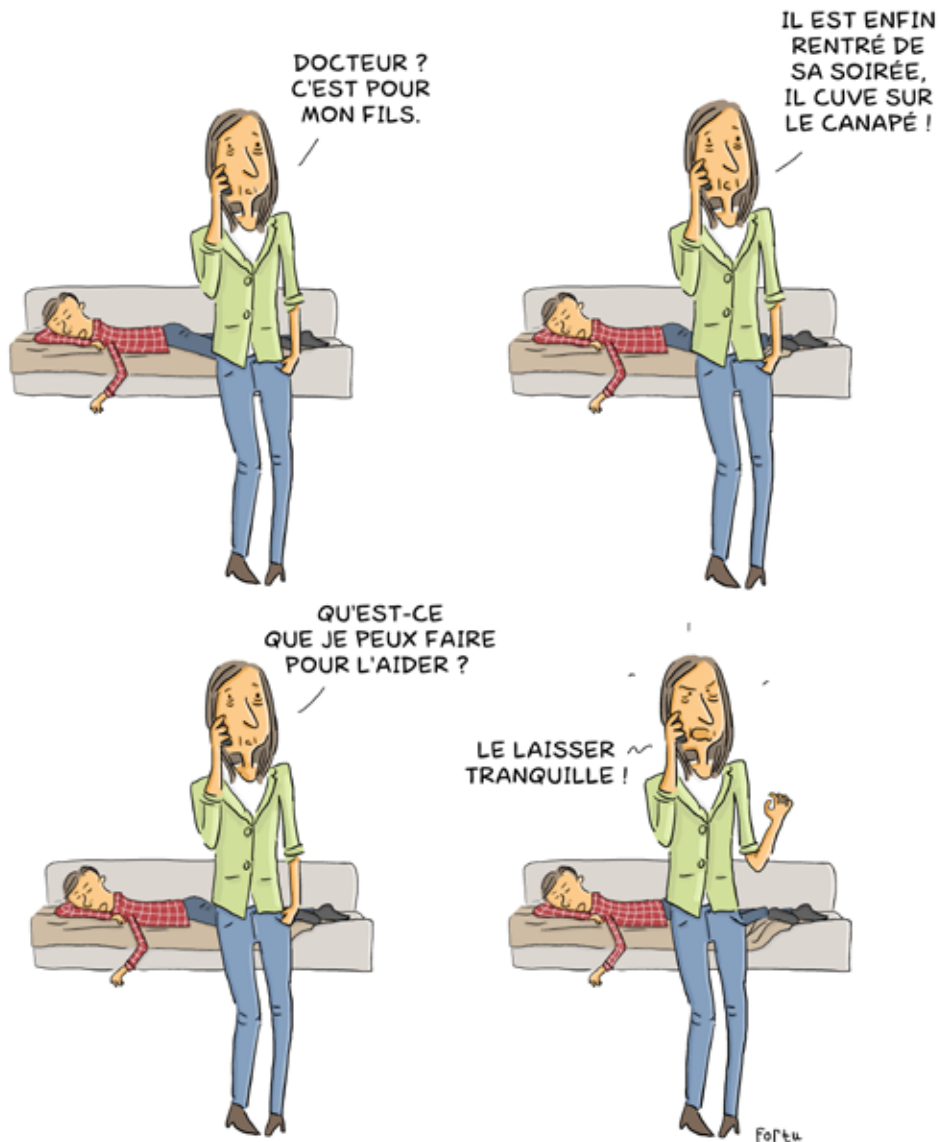
Ils peuvent alors être amenés à questionner et remettre en cause petit à petit ce que peuvent dire ou faire les parents.

Dans cette période de changement, il est normal que la volonté d'autonomie et d'émancipation apparaisse dans une confrontation avec ce modèle qui a été une référence. Mais cela doit se faire sans se mettre en danger ni mettre en péril la scolarité.

## L'AVIS DU PSY !



En effet, même si la volonté de se différencier des parents est forte, il faut apprendre à communiquer, à exprimer les émotions ressenties et les désaccords en entendant le discours des parents.



# LES ANGOISSES

Les angoisses des parents peuvent être multiples car dans cette période où l'ado se cherche une nouvelle identité, il fait également de nouvelles expériences. L'ado, dans son désir de prendre son indépendance peut parfois se mettre dans des situations délicates, réveillant alors les angoisses des parents.

Pour les parents, pas facile de trouver le bon équilibre : autoriser plus de liberté tout en maintenant un cadre frustrant mais sécurisant. C'est parfois nécessaire pour les parents de prendre le temps de faire le point sur leurs propres angoisses afin de ne pas les projeter sur l'adolescent.

## L'AVIS DU PSY !



Parfois le jeune va jusqu'à transgresser la loi. Ce sont des situations très difficiles pour les parents, ils peuvent être déçus et se sentir coupables. C'est alors important de ne pas rester seul en partageant avec d'autres parents ou en rencontrant des professionnels.



MAMAN ?  
JE PEUX SORTIR  
SAMEDI SOIR ?



NON,  
JE T'AI DÉJÀ DIT QUE  
JE PRÉFÈRE QUE  
TU RESTES À LA MAISON  
QUE DE TE SAVOIR  
DEHORS !



DONC ÇA NE  
TE DÉRANGE PAS QUE  
J'ORGANISE LA SOIRÉE  
À LA MAISON ?



MERCI  
MAMAN !



# LES SORTIES

## CÔTÉ PARENTS

L'ado s'ouvre vers le monde extérieur, il veut faire ses propres expériences sociales sans ses parents, il demande donc plus de liberté. Cela doit se faire progressivement. Pour les parents, plusieurs critères sont à prendre en compte : l'âge, la maturité, le degré de confiance et de responsabilité, l'évaluation des risques dans une soirée, etc.

### L'AVIS DU PSY !

Il arrive aussi qu'un ado ne sorte pas et reste enfermé au domicile, parfois de longues journées devant les écrans. Pour les parents, cette attitude peut être aussi agaçante qu'inquiétante. Il n'est pas forcément facile de quitter le monde rassurant de la maison pour s'ouvrir vers l'extérieur.



Si les parents s'interrogent ou s'inquiètent d'un éventuel repli et mal-être. Il ne faut pas hésiter à en parler avec un professionnel.





# LES SORTIES

CÔTÉ ADO

La confiance est une voie à double sens. Ainsi pour obtenir plus de liberté, il est important de rassurer les parents pour qu'ils sachent qu'ils peuvent compter sur nous. Communiquer sur les lieux de sorties, les ami.e.s, les activités..., ce n'est pas forcément « du flicage ».

Il s'agit surtout de rassurer les parents pour qu'ils nous fassent davantage confiance et nous donnent plus d'autonomie.

Les sorties entre copains/copines peuvent parfois entraîner des conduites à risque. La volonté d'exister au sein du groupe, de tester les limites peut mener à des situations hasardeuses voire bien dangereuses...

## L'AVIS DU PSY !



Il est important de ne pas rester seule avec une situation problématique. S'il est parfois difficile d'échanger avec ses parents, il est conseillé d'en référer à un adulte de confiance ou appeler un professionnel (les numéros sont disponibles à la fin de ce guide).

LYNDA ?  
TU N'AURAS  
PAS 20 EUROS  
À M'AVANCER  
POUR FINIR  
LE MOIS ?



NON MAIS  
TU DÉCONNES MAMAN,  
TOUS LES MOIS C'EST  
LA MÊME CHOSE !



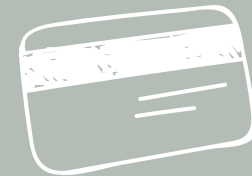
TU ME DONNES  
DE L'ARGENT DE POCHE  
ET APRÈS TU LE REPRENDS !



TU AS LE CHOIX,  
SOIT JE NE TE DONNE  
PLUS D'ARGENT OU BIEN  
TU M'AIDES ?!



fortu



# L'ARGENT

Les ados vivent l'instant présent, ils n'ont pas le même rapport au temps que les adultes.

Ils peuvent donc avoir tendance à tout dépenser. Anticiper, économiser, mettre de l'argent de côté suppose aussi de faire face à la frustration, chose pas toujours facile pour des ados.

## L'AVIS DU PSY !



Il peut être intéressant de leur donner un petit budget pour qu'ils apprennent à le gérer, développent leur autonomie et découvrent la valeur des choses.



#balance  
#tesmots

MAMAN ?  
TU JOUES À  
CANDY CRUSH ?



OUI !

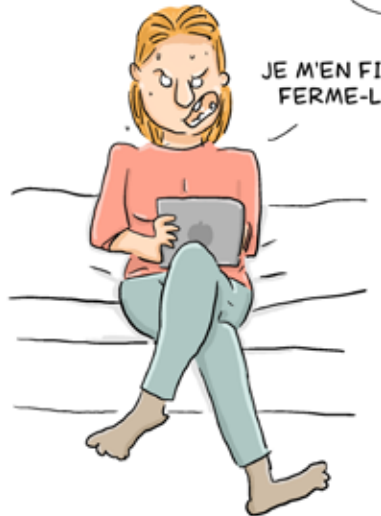
J'AI EU  
MA NOTE  
D'ANGLAIS.

CE N'EST PAS  
LE MOMENT,  
JE SUIS EN TRAIN  
DE BATTRE  
MON RECORD !



J'AI EU  
2 SUR 20,

JE M'EN FICHE,  
FERME-LÀ !



C'EST MALIN  
TU M'AS FAIT  
PERDRE, TU ES  
PRIVÉ DE  
SORTIE !

MAIS  
MAMAN...



fortu

#balance  
#tesmots



# LES ÉCRANS

## CÔTÉ PARENTS

L'utilisation excessive des écrans est une grande crainte chez les parents. Ce qui va protéger l'ado des risques liés à une trop grande utilisation, c'est la supervision des adultes.

Ce sont les parents qui doivent réguler l'utilisation des écrans : quantité, moments, règles, etc. Mais il faut aussi les aider à développer un esprit critique face aux contenus.



### L'AVIS DU PSY !

Avant de tenir de grands discours sur les risques des écrans, les adultes peuvent déjà évaluer leur propre utilisation dans leur vie quotidienne...



TU ES SUR  
FACEBOOK ?  
MAIS TU N'ES  
PAS MAJEURE !



T'INQUIÈTE  
J'AI MIS L'ANNÉE  
DE NAISSANCE DE  
MA DARONNE !



C'EST QUOI  
CES PUBS DE  
MÉNOPAUSE !



CE SONT  
DES PUBS  
CIBLÉES !



Fortu



# LES ÉCRANS

## CÔTÉ ADO

Lorsqu'ils sont bien utilisés, les écrans constituent une formidable opportunité de former notre esprit et notre intelligence, construire notre individualité, développer nos relations sociales, développer notre sens de la déduction...

En revanche, ils peuvent induire des risques importants dont il faut avoir conscience : cyber harcèlement, addiction, tentative d'escroquerie... mais aussi des problématiques de santé : hypertension, troubles visuels et de l'audition, insécurité psychique.

### L'AVIS DU PSY !



L'horizon est tellement large que l'on se retrouve souvent face à des liens, des images, des vidéos qui peuvent être heurtantes ou choquantes. Même si parfois cela peut sembler compliqué, il est nécessaire d'en parler avec ses parents ou un adulte de référence pour ne pas se retrouver dans une situation sans issue.



# LES COPAINS COPINES

## CÔTÉ PARENTS

Les parents peuvent avoir le sentiment que les copains et copines passent avant tout, et c'est tant mieux ! C'est le signe que l'enfant sort progressivement du cocon familial et élargit ses relations sociales. Les parents ne sont plus les seuls modèles pour l'ado.

Avec ses amis, l'ado traverse les mêmes doutes, il apprend les lois de la vie sociale, les différents rôles sociaux. Il s'appuie sur eux pour construire sa personnalité.

## L'AVIS DU PSY !



Parfois, des parents peuvent s'inquiéter de certaines relations « négatives » ou « d'emprise ». Là, il peut être important de faire réfléchir l'ado sur le type de relations mis en place avec ses amis-ies, et ne pas hésiter à en parler à un-une professionnel-elle.

JE NE LA SUPPORTE PLUS ÉLONA, ELLE RACONTE TOUTE SA VIE SUR FACEBOOK !

REGARDE ÇA, ELLE A UN NOUVEAU MEC, ON DIRAIT UN DARON !



POURQUOI, TU NE LA BLOQUES PAS DE TES AMIS ?



PARCE QUE, JE VEUX SAVOIR COMMENT ÇA VA SE TERMINER !



# LES COPAINS COPINES

CÔTÉ ADO

Bienvenue dans la friendzone !!! Les copains c'est rassurant ! Avec eux, on peut tout partager : nos secrets, nos doutes, nos espoirs, nos envies, nos amours...

Avec nos amis, on expérimente, on tente et on découvre le monde. Parfois même... on se met un peu en danger...

Malgré les inquiétudes et parfois les conflits avec les parents, l'important est de pouvoir garder le contact avec les adultes. Ils ont parfois oublié qu'ils ont été jeunes aussi et qu'avec leurs copains, ils ont connu des histoires similaires. Mais au fond, s'ils sont aussi « relous », c'est qu'ils ont peur pour nous et ne savent pas forcément l'exprimer.

## L'AVIS DU PSY !

Il faut se sentir libre de choisir sa tribu ! C'est en découvrant différents groupes de personnes qu'à l'adolescence, on peut choisir ceux avec qui on se sent bien, et ceux, avec qui on souhaite partager une partie de sa vie de jeune adulte. C'est comme ça, aussi, que l'on peut faire l'apprentissage des « bonnes » ou « mauvaises » influences et construire sa capacité à penser et à se comporter dans la vie de tous les jours.



MOUCHE-TOI,  
TU AS DE LA MORVE  
AU BOUT DU NEZ.



SMURRFFFF !



NON MAIS ÇA  
NE VA PAS LA TÊTE !  
UN SWEAT TOUT  
PROPRE !



BAH QUOI,  
JE NE VAIS PAS  
ME MOUCHER DANS  
UN SWEAT SALE !  
J'SUIS PAS UN CRADO  
NON PLUS !



## LE CORPS ET L'IMAGE

L'adolescent voit peu à peu son corps se transformer, c'est la puberté. Dans cette période où il n'a plus son corps d'enfant et pas encore celui d'adulte, il peut se sentir « mal dans sa peau », ne plus se reconnaître. Ces transformations physiques et psychologiques peuvent engendrer toutes sortes d'émotions, parfois contradictoires, entre le désir de grandir et le désir de rester enfant, et mettre l'adolescent sous tension.

### L'AVIS DU PSY !



Les parents doivent faire preuve de patience et de compréhension face aux changements d'humeur de l'ado. Il est important de rassurer le jeune sur ce qu'il vaut en tant que personne et non pas seulement à travers le paraître.



TU SAIS MAMAN,  
MOI AUSSI JE SUIS  
CONTENTE DE FAIRE  
LES BOUTIQUES  
AVEC TOI.



MAIS JE PENSE  
QUE TU EN FAIS  
UN PEU DE TROP.



TU POUVAIS  
RESTER COMME TU ES,  
ÇA NE ME DÉRANGERAIT  
PAS.



MAIS NON  
VOYONS,  
ALLEZ VIENS.



## COUPER LE CORDON



L'ado qui est en plein changement ne veut plus qu'on s'adresse à lui comme quand il était petit. L'ado ne supporte plus les règles posées jusqu'ici et peut avoir le sentiment que les parents le surveillent, le contrôlent alors même qu'ils ne souhaitent que le protéger.

Il est important que l'ado puisse échapper au regard des parents pour se construire son propre espace personnel et intime.

### L'AVIS DU PSY !

Certains points peuvent se négocier car on peut lui faire confiance, d'autres points restent non-négociables :

même si l'ado se sent sous contrainte, il a besoin de sentir que ses parents sont toujours présents et responsables de lui.





# LES RELATIONS AMOUREUSES

C'est la poursuite du travail de séparation d'avec les parents. Avec les relations amoureuses, s'ouvrent de nouveaux horizons : la découverte de sentiments intenses et nouveaux de l'amour et de la passion, les rapports hommes/femmes, l'éveil à la sexualité, les questions autour de l'intimité, les déceptions et les trahisons, etc.

## L'AVIS DU PSY !



Les parents doivent veiller à garder toute pudeur sur ces questions afin de préserver l'intimité du jeune. Toutefois, l'ado doit être informé des lieux ou des personnes qui peuvent répondre à ses questions où ses inquiétudes.

REGARDE MAMAN  
AVEC CETTE APPLI  
JE PEUX GÉOLOCALISER  
MES COPINES OU MON COPAIN.



D'AILLEURS  
IL EST OÙ  
CE MATIN ?



DANS UN INSTITUT  
DE BEAUTÉ !?  
IL VA ME LE PAYER !



VOUS VOULEZ  
RÉPONDRE ?



NON,  
CE NE DOIT PAS  
ÊTRE IMPORTANT,  
J'AI EMPRUNTÉ  
LE TÉLÉPHONE  
DE MON FILS.

BIDI BIDI  
BIDI BIDI !

BIDI BIDI  
BIDI BIDI !

fofta

DIS-MOI,  
ARTHUR, IL Y A  
LONGTEMPS QUE  
JE N'AI PAS VU  
TES NOTES ?



T'INQUIÈTE,  
JE GÈRE !



J'AI EU UN 👍 EN FRANÇAIS  
UN ❤️ EN MATHS  
ET UN 😡 EN ANGLAIS !



FoPta



## L'ÉCOLE

La scolarité est une grande préoccupation des parents mais n'est pas forcément celle de l'ado qui lui est en prise à de nouvelles problématiques d'autonomie et d'indépendance. Le-la jeune doit assumer les transformations pubertaires, se confronter à de nouvelles manières de travailler au collège et au lycée par rapport à l'école primaire, et aux questions d'orientation. Ses journées sont bien remplies, il se lève tôt pour aller au collège ou au lycée, il doit être attentif et concentré en classe et il doit encore faire ses devoirs. Certains jeunes peuvent mal vivre ces contraintes et peuvent se sentir fatigués et stressés.

### L'AVIS DU PSY !

Comme dans les autres domaines, l'ado doit progressivement apprendre à être autonome dans sa scolarité pour réussir à se débrouiller au collège puis au lycée. Pour cela, le positionnement des parents doit évoluer et trouver une nouvelle distance, par exemple, moins vérifier les devoirs à faire à la maison. Les parents doivent aussi garder en tête que le jeune doit pouvoir se reposer, être inactif pour lui permettre de rêver et de se ressourcer. Il est important de rassurer le jeune sur ce qu'il vaut en tant que personne et non pas seulement à travers le paraître.





# ADRESSES UTILES

## MAISON DE QUARTIER CHESNAIE - TRÉBALE

1 bis rue des Ajoncs  
Saint Nazaire - 02 28 55 99 90

## MAISON DE QUARTIER BOULETTERIE - RICHARDERIE

29 rue des Frênes  
Saint Nazaire - 02 40 70 35 22

## MAISON DE QUARTIER D'AVAILIX - QUARTIERS NORD

3 rue Calmette  
Saint Nazaire - 02 40 70 95 92

## MAISON DE QUARTIER IMMACULÉE - BEAUREGARD

92 rte Château de Beauregard  
Saint Nazaire - 02 51 10 11 20

## MAISON DE QUARTIER KERLÉDÉ

70 rue Ferdinand Buisson  
Saint Nazaire - 02 40 53 50 00

## MAISON DE QUARTIER MÉAN PENHOËT

1 rue Emile Combes  
Saint Nazaire - 02 40 66 04 50

Les maisons de quartiers sont des lieux pour tous. Au sein de ces espaces vous pouvez vous informer, échanger, participer à des ateliers, être soutenu...

## ESCALADO

149 rue Jean Jaurès  
Saint Nazaire  
02 44 73 45 00

Une proposition pour les jeunes de 11 à 15 ans de loisirs organisés avec une dimension éducative et culturelle.

## LA SOURCE

46 rue d'Anjou, Saint-Nazaire  
02 44 73 45 99

Pensé pour et par les jeunes de 15 à 25 ans, ce nouvel espace situé en centre ville, près du ruban bleu est un lieu d'accompagnement de projets mais aussi d'information, de découverte, d'échanges...

## MAISON DES ADOLESCENTS

80 avenue du Général  
de Gaulle - Saint-Nazaire  
02 51 10 75 75

La Maison des Adolescents est un lieu d'accueil, d'écoute, d'information et d'accompagnement pour les adolescents et leur entourage. Elle s'adresse aux jeunes âgés de 11 à 21 ans.

## ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS

115 bd Maupertuis  
Saint-Nazaire  
02 40 35 47 73

Permanences téléphoniques pour les parents et les adolescents. Entretien anonyme, confidentiel et gratuit.

## LE PÔLE FAMILLE DE LA CAF

Des travailleurs sociaux accompagnent de manière globale la famille sur le budget et l'accès aux droits.

Les travailleurs sociaux interviennent lors d'un événement qui peut fragiliser la situation familiale (ex: grossesse, séparation, décès d'enfant et parent...).

Contact au 02 53 55 17 02 pour une prise de rendez-vous.

## PLANNING FAMILIAL

57 rue Michel Ange Bâtiment  
« Les Alizés », Saint-Nazaire  
02 40 90 52 30

Un lieu d'information, de conseil et d'écoute sur les questions autour de la sexualité, la contraception et l'IVG.

## CMPEA (CONSULTATION MÉDICO - PSYCHOLOGIQUE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS)

31 rue Henri Barbusse  
Saint-Nazaire  
02 40 70 26 63

Un lieu d'écoute et de prévention pour l'adolescent comme sa famille pour trouver de l'aide et soins auprès des professionnels de santé.

## ADPS (AGENCE DÉPARTEMENTALE DE PRÉVENTION SPÉCIALISÉ)

1 rue des Ajoncs  
Quartier Ouest - Saint-Nazaire  
02 40 70 16 58

49 rue du Plessis  
Quartier Nord - Saint-Nazaire  
02 40 22 51 30

Une intervention dans les quartiers ouest et nord qui permet une écoute et un accompagnement afin de promouvoir l'insertion sociale, professionnelle et culturelle des jeunes par une action éducative individuelle et collective.

## 119 ENFANCE EN DANGER

Numéro d'urgence pour les enfants confrontés à une situation de risque et de danger pour eux même ou pour un autre enfant qu'ils connaissent...

## LA BOUSSOLE DES JEUNES

Site internet dédié aux jeunes pour trouver des informations et des ressources.





# REMERCIEMENTS



L'équipe de la Maison de Quartier Chesnaie-Trébaie tient à remercier toutes les personnes qui ont gravité autour du projet.

Nous remercions particulièrement Nathalie, Ginette, Mâ, Alisson, Mathias, Gilberte, Stéphanie, Orléna, Angélica, Karine et toutes les personnes qui ont accepté de livrer leurs anecdotes et ont participé au projet.

Nous remercions également les professionnels comme Stéphanie Guihot psychologue de l'école des parents et des éducateurs et Nathalie Palayret, bibliothérapeute pour leur aide, leur soutien au recueil de paroles, à l'écriture des textes et à l'accompagnement des familles.

Nous remercions aussi la Ville de Saint-Nazaire, la Caf, l'État et le département pour leur soutien financier. Enfin, nous souhaitons vivement remercier l'illustrateur Fortu, qui a si bien su mettre en image les confidences des parents et adolescents du quartier.

DONC, SI JE COMPRENDS BIEN, TU AS PRÊTÉ TON SMARTPHONE À JÉRÉMY SANS LUI PARLER DE LA GÉOLOCALISATION ?, MALIN !

REGARDE, ILS SONT ENCORE CHEZ SON COPAIN KÉVIN.



MERCI À CELLES ET CEUX QUI ONT CRÉÉ ET ACCOMPAGNÉ CE BEL ESPACE D'ÉCHANGES !

Luc Primard,  
Direction départementale  
de la Cohésion sociale

UN BEAU PROJET PARTENARIAL CONSTRUIT PAS À PAS À L'ÉCOUTE DES PARENTS ET DES ENFANTS QUI FONT LA RICHESSE DU QUARTIER DE LA CHESNAIE À SAINT-NAZAIRE : BRAVO POUR CE GUIDE SI RÉALISTE ET SI PRÉCIEUX POUR TOUS CEUX QUI VIVENT LA BELLE AVENTURE DE LA PARENTALITÉ !

Mme Chaïb,  
sous-préfète chargée de mission pour  
la politique de la ville et l'insertion  
économique et sociale

LA CAF SE FÉLICITE DE CETTE INITIATIVE. CE SUPPORT SOUS FORME DE BD, DRÔLE ET PERCUTANT, DOIT FAVORISER LES ÉCHANGES ENTRE LES PARENTS ET LEURS ADOS POUR PERMETTRE UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION DES ÉMOTIONS QUE CHACUN VIT. LONGUE VIE À CETTE HISTOIRE.

Jacques Mallard,  
Caf de Loire-Atlantique, Antenne  
permanente de Saint-Nazaire

ADOS ET PARENTS ONT TANT DE CHOSES À SE DIRE ET À ÉCOUTER.

Amel Bourouis,  
Agence nationale de la cohésion  
des territoires

METTRE LES MOTS EN DESSIN EST UNE BELLE INITIATIVE POUR FAVORISER LE DIALOGUE ENTRE PARENTS ET ADOLESCENTS.

Céline Girard Raffin,  
Ville de Saint-Nazaire



# #balance tesmots

## Le guide de survie des parents et des adolescents

Né au coeur des quartiers prioritaires Chesnaie et Trébale, ce livre milite pour dédramatiser une période tumultueuse entre parents et adolescents, de manière humoristique.

Ils s'appellent Mathias, Angelica, Mâ, Ginette, Nathalie, Karine, Allyson...Ils nous livrent leurs anecdotes.

Ces paroles authentiques et réelles sont éclairées par des professionnels et visent à donner des clés de compréhension pour tous les membres de la famille.

Bonne lecture, et comme disait Simone de Beauvoir :

*« l'adolescence n'est que le passage entre le monde donné de l'enfance et l'existence de l'homme à fonder »*

