




**ÊTRE PARENT
D'UN JEUNE ÂGÉ
DE 11 À 25 ANS
EN CÔTE-D'OR**






**ÊTRE PARENT D'UN JEUNE ÂGÉ
DE 11 À 25 ANS EN CÔTE-D'OR**



**QUELQUES POINTS
DE REPÈRES ET RESSOURCES
POUR VOUS ACCOMPAGNER
DANS LE DÉVELOPPEMENT
DE VOTRE ADO**



SOMMAIRE



**QUELLES VALEURS
DEVONS-NOUS GLISSER DANS
LEUR SAC À DOS, AVANT QUE
NOS JEUNES DÉMARRENT POUR
DE BON LEUR VIE D'ADULTE ? IL
FAUDRAIT LEUR TRANSMETTRE
LE RESPECT DES AUTRES,
L'HONNÊTÉTÉ, LA CONFIANCE
EN SOI. C'EST D'AILLEURS LE
MÊME TRIO DE VALEURS QU'ILS
VOUDRAIENT TRANSMETTRE
À LEURS ENFANTS, LE JOUR
OÙ EUX-MÊMES DEVIENDRONT
PARENT.**



Philippe Jeammet
Pédopsychiatre



PRÉAMBULE 6

**DE MANIÈRE GÉNÉRALE,
QUI CONTACTER, VERS QUI
S'ORIENTER, QUE FAIRE !** 8

**ÊTRE PARENT
D'ADO** 13

**CE QUI SE JOUE
À L'ADOLESCENCE** 14

**ENTRE RÔLE ÉDUCATIF
ET AUTORITÉ PARENTALE** 16

POINT INFO : SANTÉ DE L'ADO 22



PRINCIPALES PROBLÉMATIQUES ADOLESCENTES 25

CORPS ET PUBERTÉ 26

BIEN DANS SA TÊTE 30

VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE 36

**POINT INFO :
ENFANCE EN DANGER 43**

**PRISE DE RISQUE
ET CONDUITES À RISQUE 44**

**ÉCRANS, RÉSEAUX SOCIAUX,
JEUX VIDÉOS, JEUX D'ARGENT
ET DE HASARD 50**

HARCÈLEMENT ET EMPRISE 56

SCOLARITÉ ET FORMATION 62

JEUNES ADULTES 71

**QUELLES INFORMATIONS,
QUELLES AIDES? 72**

ENGAGEMENT DES JEUNES 78

PISTES DE LECTURES COMPLÉMENTAIRES 83

REMERCIEMENTS 87



PRÉAMBULE



Il vous arrive de vous questionner sur l'attitude ou le comportement de votre fils, de votre fille, beaux-fils, belle-fille ou petits enfants ?

Vous êtes soucieux de son bien-être et inquiet à l'idée de ne pas savoir comment faire ou quoi faire pour l'aider à comprendre, à agir ou réagir...

Par moment vous avez le sentiment d'être seul, en manque d'informations, de connaissances, d'idées pour l'aider à faire face à ses difficultés, ses doutes, son mal être...

Vous souhaitez disposer de coordonnées de professionnels, spécialistes pouvant vous accompagner ou l'accompagner au mieux, et ainsi savoir vers qui vous tourner...



... C'EST POURQUOI CE LIVRET PEUT VOUS INTERESSER

Il a pour objectif de donner des points de repère aux parents, pour soutenir les compétences parentales.

Gardons en tête que pour la majorité des jeunes, les parents restent leurs interlocuteurs privilégiés, et que les adolescents comptent sur eux pour grandir et s'épanouir !



LES ADOS SONT FORTS POUR VENIR NOUS CHERCHER DANS NOS IMPERFECTIONS, NOS PARADOXES, NOS INAUTHENTICITÉS




Pr Marie-Rose MORO
Pédopsychiatre
Maison de Solenn

INFOS

CHAQUE SITUATION OU ADOLESCENT EST UNIQUE

Si le développement de votre fille ou de votre fils vous préoccupe, n'hésitez pas à prendre contact avec les partenaires cités dans ce guide.

Vous pouvez visualiser **le descriptif de leurs actions et leurs coordonnées dans le « Pass'Santé jeunes »**

 www.pass-santejeunes.org

Les services proposés sont confidentiels et gratuits.

DE MANIÈRE GÉNÉRALE, QUI CONTACTER, VERS QUI S'ORIENTER, QUE FAIRE !

ÉCHANGER AVEC DES PROFESSIONNELS

VOUS POUVEZ VOUS ADRESSER AUX PROFESSIONNELS PRÉSENTS DANS LES PRINCIPALES STRUCTURES GÉNÉRALISTES DU DÉPARTEMENT

Structures généralistes à contacter prioritairement si vous souhaitez échanger avec des professionnels sur des difficultés rencontrées, sur des questionnements, des besoins d'informations... Ou parler et être entendu

Quel que soit l'objet de votre demande, ces structures, faciles d'accès, vous proposent une écoute bienveillante, une aide ou des interventions visant à cibler et prendre en compte les besoins éducatifs, affectifs, scolaires, culturels, sociaux, sanitaires, inhérents à votre adolescent, votre famille comme à vous-même.

Les principales structures généralistes du département sont :

- La Maison des Adolescents de Côte-d'Or et de leurs Parents « MDAP21 »
- Services de Santé, Social et Psychologique – Éducation nationale
- 25 Espaces Solidarité Côte-d'Or « ESCO » et Centre de Planification et d'Éducation Familiale - Conseil départemental de la Côte-d'Or.
- École des Parents et des Éducateurs de Côte-d'Or « EPE21 »
- Association Dijonnaise d'Entraide des Familles Ouvrières « ADEFO »



LA MAISON DES ADOLESCENTS DE CÔTE-D'OR ET DE LEURS PARENTS « MDAP21 »

La MDAP répond aux difficultés sociales, éducatives, familiales, amicales, médicales... auxquelles sont confrontés de nombreux jeunes. Elle propose des lieux d'accueil individuel de jeunes collégiens jusqu'à 25 ans, comme de parents ou proches d'adolescents.

Vous et/ou votre ado pouvez venir rencontrer un professionnel de l'écoute dans l'un des différents lieux d'écoute cités ci-après. Cette personne prendra le temps d'évaluer les difficultés vécues, ressenties. Elle veillera à apporter un soutien, une aide ou encore une proposition d'orientation vers d'autres professionnels spécialisés du département en fonction de vos besoins.

Libre adhésion
Confidentialité
Gratuité

Coordonnées :

19 rue Bannelier , 21000 Dijon

☎ 03.80.44.10.10

🌐 www.maisondesadolescents21.fr

La MDAP21 est présente à Dijon comme dans 29 autres communes du département sous forme de permanences hebdomadaires, bimensuelles ou mensuelles.

- Pays Beaunois : Beaune, Nuits-Saint-Georges, Gevrey-Chambertin, Seurre, Saint-Usage, Nolay, Echenon, Brazey-en-Plaine, Brochon, Pouilly-en-Auxois, Bligny-sur-Ouche
- Pays Seine-et-Tilles : Is-sur-Tille, Selongey
- Pays Auxois-Morvan : Saulieu, Semur-en-Auxois, Arnay-le-Duc, Montbard, Vitteaux, Sombornon, Venarey-Les Laumes
- Pays Châtillonnais : Châtillon-sur-Seine, Laignes, Recey-sur-Ource
- Pays Plaine de Saône Vingeanne : Auxonne, Mirebeau-sur-Bèze, Pontailler-sur-Saône, Fontaine-Française
- Autre : Genlis, Longchamp



ÉDUCATION NATIONALE

SERVICES DE SANTÉ, SOCIAL ET PSYCHOLOGIQUE – ÉDUCATION NATIONALE

Ces services vous permettent de parler des difficultés rencontrées par votre enfant avec des professionnels qui peuvent repérer, élaborer un diagnostic, évaluer des pathologies, somatiques ou psychiques.

Ces professionnels peuvent également vous orienter vers des structures de prise en charge adaptées. Ils font le lien entre

l'Éducation nationale, les parents, les jeunes et les structures extérieures.

Infirmiers, médecins, assistants sociaux et psychologues de l'Éducation nationale sont présents dans chaque collège et lycée publics du département.

Coordonnées :

DSDEN Côte d'Or

2G rue Général Delaborde, 21000 Dijon

 03.45.62.75.00


ESCO ET CPEF

25 ESPACES SOLIDARITÉ CÔTE-D'OR « ESCO » ET CENTRE DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE - CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA CÔTE-D'OR.


Le rôle des parents est d'élever et d'éduquer leur(s) enfant(s). Quand ils rencontrent des difficultés, le département met en place des prestations et des accompagnements pour les soutenir voir les suppléer.

Accompagnement, soutien, orientation pour des parents ou proches d'adolescents rencontrant des difficultés de vie quotidienne, ou ayant des questions liées à la parentalité.

• Pour localiser l'ESCO proche de son domicile :

 www.cotedor.fr/votre-service/enfance-famille/accompagnement-des-familles-en-difficulte/les-espaces-solidarites

• Liste des centres de planification et d'éducation familiales :

 www.cotedor.fr/votre-service/enfance-famille/prevention-sexualite-maternite/sexualite-et-contraception

Coordonnées :

• CPEF de la maternité du CHU de Dijon

 03.80.29.33.60

• CPEF de Chenove

 03.80.54.02.20 et 06.48.24.52.86

• CPEF de l'hôpital de Beaune

03.80.24.46.35 ou 03.80.24.44.23

ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS DE CÔTE-D'OR « EPE 21 »

Accueillir, informer soutenir accompagner les familles. Mobiliser les ressources parentales et privilégier le développement de la personne ; Accompagner la relation éducative Parent-Ado, et/ou orientation vers des partenaires spécialisés...

Accueil individuel – Animations débats - Groupe de paroles et d'échanges – Café des parents - Conférences

Coordonnées :

- Dijon : Siège social et bureau de l'association, la Maison Phare, 1 allée du Roussillon, 21000 Dijon, ☎ 03.80.43.63.96
- Sur tout le département en fonction des demandes, possibilité de déplacement, visio ou d'entretiens téléphoniques
- N° vert national « allo parents en crise » ☎ 0 805 382 300
- 📍 www.ecoledesparents.org

ADEFO

ASSOCIATION DIJONNAISE D'ENTRAIDE DES FAMILLES OUVRIÈRES « ADEFO »

Le Service de Prévention Familiale s'adresse aux familles qui souhaitent être soutenues dans la relation parent/enfant.

- Comprendre la problématique familiale, réduire la vulnérabilité de la famille, et prévenir les actes de violence.
- Les familles reçoivent le soutien d'une équipe éducative (éducateurs spécialisés, assistant de service social, éducatrice de jeunes enfants) qui les accompagnent dans leur problématique familiale en proposant des temps individuels et/ou collectifs et/ou des visites à domicile afin de construire des objectifs de changement.
- L'accompagnement est individualisé.

- L'équipe défend le faire ensemble et utilise différents temps d'activités (semaine et weekend) qui permettent l'évolution des relations. Ces activités peuvent avoir lieu à Dijon ou à Grancey-le-Château et s'adressent aux enfants seuls, aux adolescents, aux parents seuls mais surtout aux familles.
- L'équipe propose également des temps avec hébergement durant certains week-ends et les vacances scolaires à la Maison Familiale de Grancey-le-Château.

Lieux d'implantation : DIJON, Genlis, Nuits-Saint-Georges, Is-sur-tille, Selongey, Grancey-le-Château.

Coordonnées :

- 1 rue de la prévoté, 21000 Dijon
- ☎ 03.80.30.10.08
- 📍 www.adefo.asso.fr

PASS'SANTÉ JEUNES

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT CONSULTER LE SITE DU PASS'SANTÉ JEUNES

Ce site internet, qui s'adresse aux adolescents et à leur entourage, rassemble des informations fiables et validées et des ressources complémentaires autour de 14 thématiques de santé. Il recense également les structures d'accueil et d'accompagnement de la région pouvant répondre à vos questionnements, difficultés ou à ceux de votre ado.

 www.pass-santejeunes.org

FIL SANTÉ JEUNES

VOUS POUVEZ FAIRE APPEL À UN SERVICE D'ÉCOUTE NATIONAL : FIL SANTÉ JEUNES

Il est composé d'une équipe d'adultes aux compétences professionnelles complémentaires, habitués à répondre aux questions santé des jeunes. L'accompagnement est totalement gratuit. Ce service est réservé aux jeunes de 12 à 25 ans.

 N° vert 0 800 235 236

 www.filsantejeunes.com

MÉDECIN GÉNÉRALISTE

VOTRE MÉDECIN GÉNÉRALISTE

saura également vous conseiller et vous réorienter vers d'autres professionnels si besoin.

EN CAS D'URGENCE, COMPOSER LE 15



ÊTRE PARENT D'ADO

CE QUI SE JOUE
À L'ADOLESCENCE
p.14

ENTRE RÔLE ÉDUCATIF
ET AUTORITÉ PARENTALE
p.16



CE QUI SE JOUE À L'ADOLESCENCE

L'ADOLESCENCE désigne un âge intermédiaire entre l'enfance et l'âge adulte. Son début est assez facilement repérable car il correspond généralement à la puberté et « aux années collège ». Sa fin est plus floue, liée à l'évolution de la société et de la culture occidentale. Au regard de la loi, c'est 18 ans, mais si l'on prend comme repère l'aboutissement du développement cérébral, c'est plutôt autour de 25 ans.

La période de l'adolescence est une phase majeure du développement de l'être humain dans ses 3 dimensions : physique, psychique et sociale. Cette période de transition présente des besoins spécifiques, gain en autonomie et prise de risque par exemple, qui peuvent déconcerter les parents, et les adolescents eux-mêmes ! **Pour autant cette étape, qui s'impose à l'adolescent comme à vous, est nécessaire et bénéfique à long terme à son épanouissement, sa construction, et à sa vie future.**

LES ENJEUX DE L'ADOLESCENCE

- L'aboutissement du processus de séparation est central à l'adolescence. Ce processus débute dès la naissance, pour arriver, à terme, à un individu adulte, différencié de ses parents physiquement et psychologiquement. Pour cela, l'adolescent va progressivement s'éloigner de ses parents et trouver des points d'ancrage en dehors du cercle familial, laissant une place importante aux relations sociales et notamment aux copains.
- La connaissance de soi nécessite de s'éprouver, de se tester et permet de gagner confiance en soi. C'est plus facile quand l'estime de soi (c'est-à-dire la valeur que l'on se porte) est solide. Pour cela, l'adolescent va prendre des « risques » nécessaires à son développement. La prise de risque est physiologique à cet âge et ne relève pas que de la désobéissance.



- Les relations affectives et la rencontre amoureuse dans sa dimension de dépendance à l'autre et au désir de l'autre peuvent être source de joie, de satisfaction mais aussi de tristesse, de déception, de frustration. Développer (et respecter) un espace d'intimité est fondamental au moment de l'adolescence où le corps devient pubère.
- Amorcer des choix de vie se fait notamment par l'orientation scolaire et/ou professionnelle. Il s'agit là d'un enjeu qui pèse sur l'adolescent alors même qu'il n'est pas encore suffisamment outillé pour s'atteler à cette tâche. On peut aussi favoriser l'accès aux domaines artistiques (musique, théâtre, dessin...) en s'appuyant sur la créativité liée à cette tranche d'âge mais aussi permettre l'accès à différentes expériences d'engagement personnel (bénévolat, BAFA...). Tout ceci développe la connaissance de soi, la confiance en soi et l'aide à se projeter dans la vie.

POUR RAPPEL

LA CRISE D'ADOLESCENCE OU « CRISE D'ADO »

Désigne, l'ensemble des troubles et comportements difficiles (sautes d'humeur, attitudes de défi, opposition aux parents, comportements excessifs...) qui surviennent parfois lors de cette période de transition entre enfance et âge adulte.

Si votre ado adopte constamment un comportement de ce type, que vous vous sentez impuissant, **n'hésitez à solliciter des professionnels, ils pourront vous écouter, vous accompagner et/ou vous orienter vers des spécialistes si besoin.**

ENTRE RÔLE ÉDUCATIF ET AUTORITÉ PARENTALE



SI JE LUI DIS " NON ",
SI JE LUI INTERDIS DE FAIRE CE
QU'IL VEUT, VA-T-IL ENCORE
M'AIMER ?

JE N'ÉTAIS PAS COMME LUI
QUAND J'ÉTAIS ADO, J'ÉCOUTAIS
MES PARENTS, POURQUOI EST-IL
SI DIFFÉRENT ?

POINTS DE REPÈRES

Devenir parent d'adolescent est un processus évolutif et adaptatif au développement de son enfant. Dans la majorité des cas, adolescents et parents évoluent de manière adaptée et harmonieuse. Mais même quand c'est le cas, voir son enfant devenir adolescent peut générer des questionnements chez le(s) parent(s) et des interrogations habituelles voire incontournables. Les parents peuvent parfois, ne pas savoir comment réagir face aux nouveaux comportements de leur ado.

QUELLES POSTURES ADOPTER

Tout comme l'adolescent, le parent est confronté à ce travail de séparation qui peut générer tristesse et peurs. Cela nécessite :

- **d'adopter une position bienveillante à votre égard,**
- **de vous faire confiance,**
- **de faire confiance à votre adolescent,**
- **d'être dans une dynamique positive d'acceptation.**

Cela peut également révéler chez vous des souffrances autres (un deuil, des

MON ADO VEUT TOUJOURS PLUS DE LIBERTÉ, DE SORTIES, DOIS-JE LE LAISSER FAIRE ? LUI INTERDIRE ?

MON ADO PASSE SES SOIRÉES À DISCUTER SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX, IL RETARDE LE MOMENT DE S'ENDORMIR ET NE PARVIENT PLUS À SE LEVER LE MATIN POUR ALLER EN COURS.



ELLE S'ISOLE DE NOUS, QUAND DOIS-JE M'INQUIÉTER ?



questionnements personnels, ...) qui nécessiteront alors d'être traitées en dehors de la relation parent-ado.

Voir son enfant grandir renvoie à son propre vécu de l'adolescence. Il est important de faire la part des choses entre ce qui relève de vous, de votre histoire, de vos souvenirs, de vos peurs et de ce qui relève du vécu de votre adolescent.

Tout l'enjeu est là : **savoir poser un cadre contenant (et des limites), clair, solide et juste adapté à la maturité de l'adolescent**, tout en relâchant sur les choses qui nous tiennent à cœur certes, mais qui ne



L'AUTORITÉ PARENTALE, DE QUOI PARLE-T-ON ?

Ensemble de droits et de devoirs ayant pour finalité l'intérêt de l'enfant. Elle appartient au père et à la mère jusqu'à la majorité ou l'émancipation de l'enfant pour le protéger dans sa sécurité, sa santé, et sa moralité pour assurer son éducation et permettre son développement, dans le respect dû à sa personne. Les parents associent l'enfant aux décisions qui le concernent, selon son âge et son degré de maturité.

(Art 371 –1 Code civil)

sont finalement pas si importantes. C'est cette souplesse délibérée, anticipée, souvent négociée avec l'adolescent qui garantira un cadre épanouissant au jeune.

Être parent, c'est être présent, tout en lui laissant faire ses propres expériences, en accompagnant son autonomisation.



**ADOLESCENCE =
GRANDISSEMENT D'UN INDIVIDU,
SA CAPACITÉ ET LA FORCE QUE
POSSÈDE CETTE PERSONNE
À DÉPASSER UNE DIFFICULTÉ,
À RÉSOUDRE UN PROBLÈME,
À TROUVER DES SOLUTIONS,
À IMAGINER, À INNOVER,
À RÉALISER ET À CRÉER.**



Jean-Yves LE BIGOT
Sociologue

STRUCTURES RESSOURCES EN CÔTE-D'OR

QUI CONTACTER, VERS QUI S'ORIENTER,
QUE FAIRE !

PARLER À DES PROFESSIONNELS PRÉSENTS DANS LES STRUCTURES GÉNÉRALISTES DU DÉPARTEMENT

- LA MAISON DES ADOLESCENTS DE CÔTE-D'OR ET DE LEURS PARENTS « MDAP21 »
- SERVICES DE SANTÉ, SOCIAL ET PSYCHOLOGIQUE – ÉDUCATION NATIONALE
- LES 25 ESPACES SOLIDARITÉ CÔTE-D'OR « ESCO » ET CENTRE DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE - CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA CÔTE-D'OR.
- ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS DE CÔTE-D'OR « EPE21 »
- ASSOCIATION DIJONNAISE D'ENTRAIDE DES FAMILLES OUVRIÈRES « ADEFO »

RESSERRER LES LIENS AVEC VOS ENFANTS

Besoin de rencontrer d'autres parents pour échanger, disposer de conseils, d'informations, resserrer les liens avec vos enfants ou encore réaliser des activités, des sorties familiales, etc...

Voici d'autres structures d'aides à la parentalité à contacter :

- CENTRES SOCIAUX, SOCIO-CULTURELS
Fédération des Centres Sociaux et socio-culturels de Côte-d'Or

☎ 03.80.54.05.92.

🌐 www.centres-sociaux-21.fr

- MJC, MAISONS DE QUARTIER

- FRMJC

22 rue Tire Pesseau 21000 Dijon

☎ 03.80.45.02.86

🌐 bourgogne-franche-comte.frmjc.org

- STRUCTURES DE VIE SOCIALE



RENOUER LE DIALOGUE AVEC VOS PROCHES

Vous êtes concerné par un conflit, un divorce, la médiation peut vous aider à renouer le dialogue, à trouver des solutions...

Voici d'autres structures d'aides à la parentalité à contacter :

- AMFF ASSOCIATION MÉDIATION FAMILLE FORMATION

Montbard, Dijon, Genlis, Auxonne, Saint-Usage.

Maison des Associations, 2 rue des corroyeurs, Boîte YY, 21000 Dijon

☎ 06.30.95.79.09

🌐 www.amffmediation.com

- ENTR'ACTE FAMILLE

Is-sur-Tille, Marcilly-sur-Tille, Bèze, Mirebeau-sur-Bèze, Pontailleur-sur-Saône
3 impasse des tourelles, 21310 Beze

☎ 06.70.82.13.87

@ entr.acte.famille@gmail.com

- ASSOCIATION LARPE

Deux services pour les familles rencontrant une situation conflictuelle :

> Un Espace Rencontre Parents-Enfants.

> Un Espace de Médiation Familiale.

28 rue Jean Cornu, 21000 Dijon

☎ 07.71.71.00.95

@ mf.larpe@gmail.com



- **CIDFF CENTRE D'INFORMATION AUX DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES**
Tous secteurs
22 avenue du château, 21800 Quetigny
☎ 03.80.48.90.28
✉ secretariat.cidff21@hotmail.fr

ÉCHANGER AVEC D'AUTRES PARENTS

Autres structures d'aides à la parentalité à contacter si vous souhaitez échanger avec d'autres parents qui vivent des situations similaires.

- **UNION DÉPARTEMENTALE DE LA CONFÉDÉRATION SYNDICALE DES FAMILLES**
5 rue nodot, 21000 Dijon
☎ 03.80.53.13.90
🌐 www.udaf21.fr
- **ADAPEI 21**
Association d'aide et de soutien aux parents d'enfants en situation de handicap.
6 rue de la Résistance, 21000 Dijon
☎ 03.80.65.37.54
🌐 www.adapei21.com

- **JONATHAN PIERRES VIVANTES**
Association de parents et de frères et sœurs vivant l'épreuve du deuil.
5 rue de la vigne aux chiens,
21850 Saint Appolinaire
☎ 03.80.71.56.43
🌐 www.anjpv.org
- **ASSOCIATION DES PARALYSÉS DE FRANCE DE CÔTE D'OR : APF**
4 rue du Tamaris, 21600 Longvic
☎ 03.80.68.24.10
🌐 apf21.blogs.apf.asso.fr
- **ENFANCE ET FAMILLES D'ADOPTION 21 : EFA**
12 route d'Épervain, 21120 Morey-St-Denis
☎ 09.51.40.26.44
🌐 efa21.wordpress.com
- **JUMEAUX ET PLUS 21**
Maison des associations, BP 7, 21068 dijon Cedex
☎ 07.68.54.41.10
✉ association@jumeauxetplus.fr

- UNAFAM 21

Union Nationale des Familles et amis de personnes malades et/ou handicapés psychique.

Maison des associations, Boîte K4, 21000 Dijon

☎ 03.80.49.78.45

🌐 www.unafam.org

- DÉPENDANCES 21-71

60 F avenue du 14 juillet, 21300 Chenôve

☎ 06.82.47.15.12

🌐 dependances21.fr

- JULIÉVA

Parrainage d'enfants et d'adolescents
Maison des associations, 2 route des courroyeurs, Boîte W9, 21000 Dijon

☎ 06.83.26.93.91

🌐 www.france-parrainages.org



- ACCUEIL MAGENTA

Accueil des familles de Détenus
72 rue d'Auxonne, 21000 Dijon

☎ 03.80.36.47.38

🌐 www.carceropolis.fr

- RÉSEAU SOURDS SANTÉ BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ : RSSB

URAPEDA B.F.C, 16 rue J.Renoir, 21000 Dijon

☎ 06.66.75.04.93 ou 03.80.38.18.10

@ accueil.sourds@rssb.fr

- UDAF

Vous pouvez également contacter « L'UDAF » pour toutes autres recherches d'associations spécifiques venant en aide aux familles.

L'Union Départementale des Associations Familiales de Côte d'Or, association loi 1901, constituée de 53 associations, représente près de 4 300 familles. Partout dans le département, ce maillage associatif permet aux familles de trouver des réponses à leurs besoins (parentalité, formation, santé consommation...) et de défendre leurs intérêts.

5 rue Nodot, 21000 Dijon

☎ 03.80.53.13.90

🌐 www.udaf21.fr

POINT INFO : SANTÉ DE VOTRE ADO

Les besoins de santé de votre ado sont spécifiques. La consultation chez le médecin généraliste est l'occasion de faire un bilan de santé et d'assurer un suivi médical.

L'ALIMENTATION

Entre 2000 et plus de 3000 kcal/jour pour les plus sportifs : les besoins énergétiques des adolescents varient car ils dépendent du sexe, de la corpulence, de l'activité physique.

Certains minéraux et vitamines doivent être consommés en plus grande quantité pour assurer la croissance : Les besoins en calcium, en vitamine D et en Fer sont souvent insuffisamment couverts dans l'alimentation des ados et peuvent nécessiter une supplémentation. L'alimentation prend une signification particulière au moment de l'adolescence et notamment sociale (premières sorties avec les copains). Des habitudes alimentaires changent avec de temps de repas plus aléatoires, l'attrance pour la « junk food ».

LE SOMMEIL

Le sommeil change au moment de l'adolescence. L'endormissement est physiologiquement plus tardif, la consommation d'écrans, les devoirs le soir

décalent aussi le moment du coucher et le réveil a tendance à se faire plus tard (la grasse matinée). Le risque est un décalage de plus en plus important, notamment pendant les vacances, l'équivalent d'un « jet lag » et une dette de sommeil qui augmente.

Des mesures simples à mettre en place peuvent aider le jeune à prendre soin de son sommeil :

- Arrêter l'utilisation des écrans 30 minutes avant le coucher.
- Éviter les encas, les repas copieux, les boissons énergisantes surtout en fin de journée.
- Limiter les grasses matinées trop tardives (pas plus de 3h après l'heure habituelle).
- Susciter des activités physiques et sportives en journée est un bon moyen pour améliorer la qualité et la quantité de sommeil.

LES VACCINATIONS

- Rappel du vaccin Diphtérie-Tétanos-Polio-Coqueluche entre 11 et 13 ans puis à 25 ans.
- Vaccination contre le papillomavirus désormais préconisée chez tous les adolescents (filles et garçons) entre 11 et 14 ans.
- L'adolescence est aussi l'occasion de « rattraper » d'autres vaccinations qui n'auraient pas été faites pendant l'enfance.

LE SAVIEZ-VOUS ?

**Le cerveau humain continue de se développer jusqu'à 25 ans !
Et sa consistance évolue :**

Le cortex pré-frontal, impliqué dans les processus décisionnels de haut niveau termine sa maturation en dernier, à 25 ans alors que le cerveau limbique, dit émotionnel, est mature beaucoup plus tôt. Seules les connexions neuronales utilisées sont conservées. La substance blanche augmente et permet une plus grande vitesse de traitement de l'information.

Il est donc primordial que l'adolescent continue à avoir différents centres d'intérêts (sport, musique, apprentissages...) pour garder actives le maximum de zones de son cerveau.

Ces modifications peuvent expliquer l'impulsivité et les émotions changeantes des adolescents mais elles sont aussi au service de leur développement en favorisant des comportements exploratoires physiologiques à cet âge.

**POUR TOUTES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
SUR LA SANTÉ DE VOTRE ENFANT N'HÉSITEZ PAS À CONSULTER LE SITE :**

 www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org



PRINCIPALES PROBLÉMATIQUES ADOLESCENTES

CORPS ET PUBERTÉ
p.26

BIEN DANS SA TÊTE
p.30

VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE
p.36

PRISE DE RISQUE
ET CONDUITE À RISQUE
p.44

ÉCRANS, RÉSEAUX SOCIAUX
ET JEUX VIDÉO ET DE HASARD
p.50

HARCÈLEMENT ET EMPRISE
p.56

SCOLARITÉ ET FORMATION
p.62



CORPS ET PUBERTÉ

**MON BEAU FILS NE SE LAVE PAS
MALGRÉ TOUT LE TEMPS PASSÉ
DANS LA SALLE DE BAIN !**



**MON FILS EST PETIT
ET IL EN SOUFFRE !**

POINTS DE REPÈRES

La puberté est un moment incontournable de l'adolescence. Elle entraîne des modifications corporelles qui concernent principalement la corpulence, les organes génitaux, le cerveau et aboutissent à terme à un corps d'adulte en apparence et en capacités.

Comme dans les premières années de vie du nourrisson, les années de la puberté génèrent des transformations et une croissance importante de l'être humain, qui nécessitent, à ce titre, d'être attentif à ses évolutions.

Ces changements physiques impactent le psychisme de l'adolescent qui modifie son rapport à lui-même, aux autres et particulièrement à ses parents, à la société et

à besoin de multiplier les regards sur lui, comme autant de miroirs lui permettant de se (re) connaître.

Cela explique le temps passé à se regarder, l'attrait pour les selfies et l'attente des réactions, positives ou négatives de l'entourage adulte de l'adolescent. Pour certains, ces transformations sont source d'insatisfaction voire d'angoisses. Ils vont alors éviter tout contact avec leur corps, leur apparence et se soustraire au regard de l'autre.

La puberté est un phénomène hormonal soumis à différents facteurs : individuels, génétiques, environnementaux, nutritionnels...

**EST-CE QUE JE PEUX
LAISSER MA FILLE PRENDRE SON
TRAITEMENT SEULE, SANS
RISQUER QUOI QUE CE SOIT ?**

**MA FILLE A BEAUCOUP DE
BOUTONS D'ACNÉ EN CE MOMENT,
ELLE NE VEUT PLUS ALLER AU
COLLÈGE À CAUSE DE CELA.**



LA PUBERTÉ DES FILLES, débute en moyenne en fin de primaire par la poussée mammaire et l'accélération de la croissance squelettique. Les premières règles apparaissent en moyenne vers 12 ans et demi.

LA PUBERTÉ DES GARCONS, commence au début du collège par l'augmentation du volume testiculaire et se termine par l'accélération de la croissance. L'apparition de la mue de la voix est singulière à chaque garçon.

En moyenne, la puberté dure 4 ans et le développement du cerveau se poursuit jusqu'à l'âge de 25 ans.

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE DROIT AU SECRET MÉDICAL POUR L'ADOLESCENT

La loi autorise le médecin à se dispenser du consentement du ou des titulaires de l'autorité parentale, lorsque le mineur a expressément demandé au médecin de garder le secret sur son état de santé vis-à-vis de ses parents et que l'action de prévention, le dépistage, le traitement ou l'intervention s'impose pour sauvegarder sa santé (Art L1111-5 du code de santé publique).

Le mineur, en particulier l'adolescent, a le droit de recevoir une information selon son degré de maturité. Son consentement doit être systématiquement recherché s'il est apte à exprimer sa volonté et à participer à la décision médicale qui le concerne.

QUELLES POSTURES ADOPTER ?

La puberté de votre enfant peut avoir des similitudes avec la vôtre.

- **Essayez de vous rappeler comment cela s'est passé pour vous** (âge de vos premières règles, de votre poussée de croissance...). Cela constitue un repère important pour votre ado.
- **Mais soyez vigilant à ne pas tout comparer, pensez à respecter son intimité et à être bienveillant** dans vos remarques et vos explications.
- **Un suivi médical régulier est important** tant pour vérifier le bon déroulé du processus pubertaire que pour donner des repères objectifs à l'adolescent sur là où il en est dans son développement et sa croissance. **Une puberté trop précoce ou au contraire trop tardive doit conduire à un avis médical.**

« L'ADOLESCENCE EST LA RÉPONSE DE SOCIÉTÉ À UN ÉVÈNEMENT PHYSIOLOGIQUE NATUREL : LA PUBERTÉ »

Philippe JEAMMET
Pédopsychiatre

STRUCTURES RESSOURCES EN CÔTE-D'OR

QUI CONTACTER, VERS QUI S'ORIENTER, QUE FAIRE !

PARLER À DES PROFESSIONNELS PRÉSENTS AUTOUR DE VOUS

- LA MDAP 21
- LE SERVICE DE SANTÉ DE L'ÉDUCATION NATIONALE
- LE MÉDECIN GÉNÉRALISTE OU LE PÉDIATRE

DISPOSER D'UNE PRISE EN CHARGE SPÉCIFIQUE POUR MON ADO

- LE CENTRE DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALES – CONSEIL DÉPARTEMENTAL CÔTE-D'OR
 - > Dijon : 5 B rue Devosge
 - ☎ 03.80.63.68.34
 - > Auxonne : Rue denfer
 - ☎ 06.48.24.52.36
 - > Semur en Auxois : Avenue Pasteur
 - ☎ 06.84.62.37.57
- CENTRE GRATUIT D'INFORMATION, DE DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTIC - CEGIDD
 - 10 Bd Maréchal de Lattre de Tassigny, 21000 Dijon
 - ☎ 03.80.28.14.63
 - 📍 www.chu-dijon.fr/usagers-patients/espace-info-sante/depistage-vih-sida-hepatites-ist-infections-sexuellement



QUELQUES SITES À CONSULTER

- PASS'SANTÉ JEUNES
 - 📍 www.pass-santejeunes.org rubrique « Amour et sexualité » et « Mon corps au quotidien »
- VACCINATION INFO SERVICE
 - 📍 vaccination-info-service.fr
- BIEN MANGER BIEN BOUGER
 - 📍 www.mangerbouger.fr
- INSTITUT DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE
 - 📍 institut-sommeil-vigilance.org
- UFSBD
 - 📍 www.ufsbd.fr
- RÉSEAU MORPHÉE
 - 📍 reseau-morphee.fr
- LA MALLETTE DES PARENTS
 - 📍 mallettedesparents.education.gouv.fr

BIEN DANS SA TÊTE



MA FILLE PLEURE SOUVENT OU ALORS ELLE EST À FLEUR DE PEAU, JE NE LA RECONNAÎS PLUS, ELLE N'A PLUS GOÛT À RIEN, QUE FAIRE ?

MON ADO RESTE ENFERMÉ DANS SA CHAMBRE, IL NE VEUT PLUS ME PARLER, OU SE MET TOUT LE TEMPS EN COLÈRE !

POINTS DE REPÈRES

L'adolescence, en raison des bouleversements physiques et psychiques qui s'y opèrent, est une période sensible pour l'émergence de différents troubles et pathologies psychiatriques dont l'expression peut être différente que chez l'adulte :

- Dépression et idées suicidaires, auto agressivité, troubles de l'humeur.
- Phobies (sociale, scolaire, spécifique...) et Troubles Obsessionnels Compulsifs.
- Psychoses dont la schizophrénie et la maladie bipolaire.
- Troubles des conduites alimentaires : anorexie mentale, boulimie, hyperphagie.
- Troubles psycho traumatiques (conséquence d'un harcèlement scolaire par exemple).

L'adolescence est habituellement décrite comme une période tourmentée pour le jeune et pour les parents qui ne reconnaissent plus leur enfant. Les interactions sont plus distantes, la communication plus difficile. Il peut être alors difficile de distinguer ce qui relève de la crise d'adolescence physiologique, d'un trouble ou d'une maladie psychique.

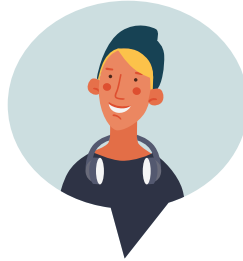
QUELLES POSTURES ADOPTER, QUAND S'INQUIETER ?

Si vous constatez globalement l'une ou plusieurs attitudes suivantes :

- des changements de comportement,
- un repli et isolement social,

**MA FILLE SE SENT PERDUE,
ELLE A DES TROUBLES DU
COMPORTEMENT ALIMENTAIRE.**

**J'AI VU QUE MA BELLE-FILLE
SE SCARIFIAIT SUR LES CUISSSES,
COMMENT DOIT-ON RÉAGIR ?**



- une perte de plaisir y compris pour les activités appréciées jusque-là,
- une chute des notes voire une déscolarisation.

Centres d'intérêt, préoccupations :

- une modification des centres d'intérêt, en défaut ou en excès.

Vie sociale :

- un repli et/ou un isolement.

**QUELQUES EXEMPLES
POUR VOUS ÉCLAIRER :**

Dans le quotidien :

- Une difficulté de gestion des émotions exacerbées (colère, agressivité, tristesse, pleurs).
- Une modification de l'alimentation (perte d'appétit, compulsion alimentaire).
- Des plaintes et symptômes physiques : maux de tête, douleurs abdominales, malaises, voire une inversion du rythme de vie.

**NE PAS BANALISER,
NI DRAMATISER**

- Questionner votre ado sur son état de santé.
- Partager votre inquiétude : vérifier si l'ado est dans le déni ou au contraire qu'il demande de l'aide.
- Savoir s'entourer de professionnels pour se faire aider et l'aider à aller mieux.

«
«
**NOUS HABITONS UN
MONDE INTERPRÉTÉ PAR
D'AUTRES OÙ IL NOUS FAUT
PRENDRE PLACE** »
»
»

Boris Cyrulnik
Neuropsychiatre



STRUCTURES RESSOURCES EN CÔTE-D'OR

QUI CONTACTER, VERS QUI S'ORIENTER,
QUE FAIRE !





PARLER À DES PROFESSIONNELS PRÉSENTS AUTOUR DE VOUS




- LA MDAP21
- LE SERVICE DE SANTÉ
DE L'ÉDUCATION NATIONALE
- LE MÉDECIN GÉNÉRALISTE
OU LE PÉDIATRE, LE SERVICE DES
URGENCES



RENDEZ-VOUS PRIS À VOTRE INITIATIVE

Selon le lieu d'habitation, vous trouverez le CMP le plus proche de chez vous en allant sur le site suivant : www.ch-lachartreuse-dijon-cotedor.fr

- CENTRE MÉDICO ET PSYCHO-PÉDAGOGIQUE (CMPP 6-18 ans)
 - > CMPP Paul Picardet (PEP BFC)
67 rue D'auxonne, 21000 Dijon
 03.80.66.42.41
 - > CMPP (Acodege)
16 rue Millotet, 21000 Dijon
 03.80.43.66.13
- CENTRE MÉDICO PSYCHOLOGIQUE (CMP), CENTRE D'ACCUEIL THÉRAPEUTIQUE À TEMPS PARTIEL (CATTP) - PÔLE DE PSYCHIATRIE DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT – CH LA CHARTREUSE
 - > CH Dijon et son agglomération : Upsilon (11- 18 ans)
31 rue Sambin, 21000 Dijon
 03.80.28.07.98
 - > Beaune : ARLEQUIN
2 rue Henri Dunant, 21200 Beaune
 03.80.25.02.90

- > Genlis : SIMONE VEIL
30 Avenue G de Gaulle, 21110 Genlis
 03.80.47.97.70
- > CH Semur-en-Auxois : Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent.
3 Av. Pasteur, 21140 Semur-en-Auxois
 03.80.89.64.64
- > CHU François Mitterrand : CENTRE MÉDICO PSYCHOLOGIQUE et CATTP (CMP accueillant les enfants de 3 à 18 ans) Is-sur-Tille.
10 rue des Pins, 21120 Is-sur-Tille
- CENTRE MÉDICO PSYCHOLOGIQUE (CMP ADULTES) - CH LA CHARTREUSE.
1 bd Chanoine Kir, 21000 dijon
 03.80.42.48.00


RENDEZ-VOUS SUR ORIENTATION MÉDICALE

du médecin généraliste ou du spécialiste.

- **CH LA CHARTREUSE**
1 Bd Chanoine Kir, 21000 Dijon
 - > INTERMÈDE – Pôle de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent
 - ☎ 03.80.42.54.15
 - Adosoins
 - Adolits
 - Mobilados
 - > PRISME – Pôle de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent
 - ☎ 03.80.42.54.27
 - > CIP – Centre d'Intervention Précoce psychose émergente
 - ☎ 03.80.42.48.07
 - > Équipe de transition (15-25 ans)
 - ☎ 03.80.42.48.07
- **CHU F. MITTERAND**
2 B Boulevard Marechal de Lattre de Tassigny, 21000 dijon
 - ☎ 03.80.29.30.60

DISPOSER D'UNE PRISE EN CHARGE SPÉCIFIQUE POUR MON ADO

- **PLURADYS**
Association pour des enfants présentant plusieurs symptômes, ou dysfonctions relatives aux pathologies de développement et/ou des apprentissages, et pour leur famille.
16 rue du Cap Vert, 21800 Quetigny
 - ☎ 03.80.50.09.48
 - 📍 www.pluradys.org
- **MISSION LOCALE (16/25 ans)**
Présence d'une psychologue clinicienne à disposition des jeunes connus de la Mission Locale souhaitant bénéficier d'une écoute bienveillante.
 - > Dijon : 8 rue du Temple, 21000 dijon
 - ☎ 03.80.44.91.44
 - 📍 mldijon.asso.fr
 - > Beaune: 6 Bis avenue Guigone de Salins, 21200 Beaune
 - ☎ 03.80.24.93.65
 - 📍 missionlocalebeaune.fr
 - > Montbard : Marches de Bourgogne (Nord Côte-d'Or), 7 passage Anatole France, 21500 Montbard
 - ☎ 03.80.92.36.23
 - 📍 missionslocales-bfc.fr/mission-locale-marches-de-bourgogne

- ASSOCIATION AREA – accueil, recherche-écoute , adolescents
37 rue de Longvic, 21000 Dijon
 03.80.45.23.07



QUELQUES SITES À CONSULTER

- PASS'SANTÉ JEUNES
 www.pass-santejeunes.org
rubrique « Mal-être »
- INFO DÉPRESSION
 www.info-depression.fr
- EPSYKOI
la santé mentale et les jeunes
 www.epsykoi.com
- NON AU HARCÈLEMENT
 nonauharcelement.education.gouv.fr
- YAPAKA (site belge)
 www.yapaka.be

VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE



ELLE A 15 ANS ET VEUT DORMIR AVEC SON PETIT AMI, QUE DOIS-JE DIRE ?

À PARTIR DE QUEL MOMENT ET COMMENT EN TANT QUE PARENT JE DOIS DISCUTER DE LA VIE INTIME ET DE LA SEXUALITÉ AVEC MON FILS OU MA FILLE ?

POINTS DE REPÈRES

Si l'adolescence est une étape majeure dans la vie affective et relationnelle, **il est important de distinguer la sexualité de la sexuation.**

En effet, les transformations pubertaires vont aboutir à un corps dit « sexué », de jeune homme ou de jeune femme. À ce titre, l'adolescent va devoir lui-même faire avec ce « nouveau » corps. Ses relations avec les autres et notamment avec ses parents, vont également être impactées. **Le respect de la pudeur et de l'intimité est donc primordial dès ce moment de la vie. Ce processus est à distinguer de l'entrée dans la sexualité.**

Si aujourd'hui, nombreux adolescents en fin de collège ont déjà expérimenté une première relation amoureuse et embrassé un(e) petit(e) ami(e), on ne constate pas de diminution de l'âge du **premier rapport sexuel (il reste stable autour de 17 ans en moyenne en France).**

Les adolescents bénéficient pendant leur scolarité d'actions de prévention traitant des questions de relations amoureuses, de contraception, de consentement... **En tant que parents, on peut aborder ces sujets avec son adolescent dans le respect des intimités de chacun. Ainsi, un(e) adolescent(e) sera**

ILS VIVENT UNE RELATION AMOUREUSE SUR INTERNET MAIS NE SE RENCONTRE PAS EST-CE NORMAL ?



MA FILLE DIT NE PAS ÊTRE BIEN DANS SON CORPS ET VEUT QU'ON L'APPELLE MAINTENANT " MATHIS ", QUE FAIRE ?




peut-être mal à l'aise d'en parler directement avec son parent, mais soulagé(e) de savoir que ce n'est pas un sujet tabou et que son parent peut l'aider et l'orienter si besoin.

Les transformations/pubertaires peuvent engendrer chez certains de la souffrance, notamment **quand leur corps « sexué » n'est pas en adéquation avec le genre féminin ou masculin dans lequel le jeune se reconnaît. Cela peut prendre l'aspect de dysphorie de genre**, c'est à dire être associé à une souffrance significative pour laquelle une évaluation et un accompagnement par des professionnels pourront être nécessaires.

LES DIFFÉRENTES ORIENTATIONS SEXUELLES ACTUELLES

L'éventail des orientations sexuelles est bien plus large que nous l'imaginons ! l'hétérosexualité, l'homosexualité, la bisexualité... Des jeunes ne se reconnaissent pas ou plus dans ces formes de sexualité, ils en font valoir d'autres « Les pansexuels, les queers, les panromatiques, les polysexuels, les sapiosexuels, ... »

Retrouvez des informations complémentaires sur le site du Pass'Santé Jeunes, rubrique « Amour et sexualité »

 www.pass-santejeunes.org

ATTENTION !

CERTAINES CONDUITES PEUVENT INTERPELLER LES ADULTES :

- Diffusion de photos intimes , échanges de messages sexualisés, visionnage de pornographie...
- Quand la relation amoureuse dérape... Des violences verbales, physiques, sexuelles peuvent surgir. Des images intimes peuvent être dévoilées. Le consentement peut être bafoué et de nouveaux sentiments peuvent émerger et envahir l'esprit du jeune (jalousie, vengeance, tristesse, passion...)

Chacune de ces situations est à aborder au cas par cas, dans le respect de la place de chacun, avec l'aide de professionnels extérieurs si besoin.



Quant à l'orientation sexuelle, l'adolescent peut se revendiquer hétérosexuel, homosexuel, bisexuel ou pansexuel... Il s'agit là d'attirance sexuelle, parfois de pratiques et d'expériences. Si la manière dont cela est vécu est propre à chaque adolescent, les réactions et projections de l'entourage ont souvent un impact très fort sur le jeune.

QUELLES POSTURES ADOPTER ?

- Parler de La sexualité ce n'est pas parler de Sa sexualité (la nôtre en tant qu'adulte référent).
- Préserver et respecter l'intimité de l'adolescent.
- Discuter de ce qui est autorisé dans le domicile familial comme ailleurs.
- Vérifier si le jeune sait où se renseigner pour parler de sexualité et vers qui il peut se procurer des moyens de contraception et des informations sur les IST.
- Pouvoir discuter avec son ado, de la place du numérique dans la sexualité. Lui expliquer les frontières entre l'intime et le public.

- Mettre du sens sur les règles posées pour ses enfants (ne pas projeter sa propre histoire, ses propres croyances et expériences).
- On peut vouloir transmettre des valeurs mais en veillant à favoriser le libre choix du jeune.

AMOUR VIRTUEL OU RÉEL AMOUR...

Aujourd'hui, les technologies numériques sont intégrées dans la vie des adolescents, y compris dans leur vie affective et relationnelle. Ainsi, une relation « numérique » entre deux jeunes est chose courante. **Nous conseillons de ne pas sous-estimer ces relations, parfois caractérisées de « virtuelles ».** Elles sont généralement investies intensément par les jeunes, ressenties comme un véritable soutien et ont une place bien « réelle » dans la vie affective des adolescents.



LE SAVIEZ-VOUS ?

MAJORITÉ SEXUELLE

En France, si la majorité sexuelle c'est-à-dire l'âge à partir duquel un adulte peut avoir une relation sexuelle consentie avec un mineur sans être poursuivi a été fixée à 15 ans (art 227-25 du code pénal), le consentement d'une personne doit cependant être présent quel que soit son âge.

« ON NE CHOÏT PAS
SES ÉMOTIONS, ON CHOÏT
CE QU'ON VA EN FAIRE »

Philippe Jeammet
Psychanalyste

STRUCTURES RESSOURCES EN CÔTE-D'OR

QUI CONTACTER, VERS QUI S'ORIENTER,
QUE FAIRE !

PARLER À DES PROFESSIONNELLS PRÉSENTS AUTOUR DE VOUS

- LA MDAP 21
- LE SERVICE DE SANTÉ
DE L'ÉDUCATION NATIONALE
- LE MÉDECIN GÉNÉRALISTE
OU LE PÉDIATRE



SE FAIRE DÉPISTER, SE FAIRE VACCINER, DISPOSER DE CONSEILS, DE MOYENS DE CONTRACEPTION

- CENTRE DE PLANIFICATION
ET D'ÉDUCATION FAMILIALE
(CPEF) – CONSEIL DÉPARTEMENTAL
CÔTE-D'OR
 - > Dijon : 5 B rue Devosge
☎ 03.80.63.68.34
 - > Auxonne : Rue denfer
☎ 06.48.24.52.36
 - > Semur en Auxois : Avenue Pasteur
☎ 06.84.62.37.57
- CENTRE GRATUIT D'INFORMATION, DE
DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTIC - CEGIDD
 - > Centre Gratuit d'Information,
de Dépistage et de Diagnostic.
 - > Centre Départemental de vaccination.
10 Bd Maréchal de Lattre de Tassigny,
21000 Dijon
☎ 03.80.28.14.63
 - 📍 [www.chu-dijon.fr/usagers-patients/
espace-info-sante/depistage-vih-si-
da-hepatites-ist-infections-sexuellement](http://www.chu-dijon.fr/usagers-patients/espace-info-sante/depistage-vih-si-da-hepatites-ist-infections-sexuellement)

- **AIDES**

Écoute et aide autour des problématiques liées au VIH SIDA.

9 place Emile Zola, 21000 Dijon

☎ 03.45.58.26.89

🌐 www.aides.org

PARLER DE VIOLENCES SUBIES ET/OU DE VIOLENCES VÉCUES

- **SOLIDARITÉ FEMMES – SF**

Accueil, accompagnement psycho-social et hébergement de femmes victimes de violences.

Maison des associations, 2 rue des corroyeurs, Boîte RR10, 21000 dijon

☎ 03.80.67.17.89 ou ☎ 39.19

🌐 www.solidaritefemmes21.fr

- **CELLULE D'ACCUEIL SPÉCIALISÉ DE L'ENFANCE MALTRAITÉE - CASEM**

Accueil et orientation des mineurs victimes de toutes formes de maltraitance.

1 Bd Jeanne d'Arc, 21000 Dijon

☎ 03.80.29.30.31

- **MAISON DE CONFIANCE ET DE PROTECTION DES FAMILLES - MCPF – GENDARMERIE**

Lutter contre les violences intrafamiliales et leur résurgence.

☎ 03.80.70.66.38

- **ASSOCIATION « REHAVI »**

Actions de sensibilisation et ateliers thérapeutiques psychocorporels.

Maison des Association, 2 rue des corroyeurs, 21000 Dijon

☎ 03.80.74.56.56

- **ALTERNATIVES THÉRAPEUTIQUES À LA VIOLENCE CONJUGALE/ FAMILIALE - ALTHEA**

Développer durablement d'autres modes de relations aux autres.

7 rue du plein de pouilly, 21000 Dijon

☎ 06.36.69.93.19

🌐 www.althea-dijon.com

- **FRANCE VICTIME**

Accueil, écoute, information, aides et soutien sur vos droits.

Cite Judiciaire Dijon

☎ 03.80.70.45.81

🌐 www.france-victimes.fr

PARLER D'ORIENTATION SEXUELLE ET/OU D'IDENTITÉ DE GENRE

- ASSOCIATION « CONTACT »
Association LGBTQ, aide aux familles à comprendre et à accepter l'orientation sexuelle et/ou l'identité de genre de leurs proches.
Maison des Associations, 2 rue des corroyeurs, 21000 Dijon
☎ 07.81.95.87.13
🌐 www.asso-contact.org



QUELQUES SITES À CONSULTER

- PASS'SANTÉ JEUNES
🌐 www.pass-santejeunes.org
rubrique « Bien vivre ensemble » ou « Mal-être »
- ONSEXPRIME
🌐 www.onsexprime.fr
- PLANNING FAMILIAL
🌐 www.planning-familial.org/fr
- CHOISIR SA CONTRACEPTION
🌐 www.choisirsacontraception.fr
- IVG.GOUV.FR
🌐 ivg.gouv.fr
- SOUTENONS LES PERSONNES TRANS
🌐 soutenonslespersonnestrans.inter-lgbt.org

POINT INFO : ENFANCE EN DANGER !

CELLULE ENFANCE EN DANGER – URGENCES – CEDU CONSEIL DÉPARTEMENTAL

La CEDU exerce en Côte-d'Or, les missions de la cellule de recueil et de traitement des informations préoccupantes (CRIP) au titre de l'article L226-3 du code de l'action sociale et des familles.

Elle recueille, analyse et transmet aux autorités compétentes des situations de danger qui lui sont signalées. Elle informe et conseille les personnes accompagnant l'enfant ou le jeune. Elle garantit le respect des délais d'évaluation mais également les droits à l'information des familles.

POURQUOI, COMMENT ET OÙ TRANSMETTRE UNE INFORMATION PRÉOCCUPANTE ?

Toute information n'est pas préoccupante par nature. Elle ne peut être retenue que si elle préoccupe la CEDU quant à la sécurité, la santé, la moralité, l'éducation ou le développement de l'enfant, de l'adolescent. C'est la CEDU qui décide de qualifier l'information de préoccupante et non l'auteur de l'information.

Article L226-4 du CASF : Le Président du Conseil Départemental avise sans délai le Procureur de la République aux fins

de saisine du Juge des enfants lorsqu'un mineur est en danger au sens de l'article 375 du code civil, lorsque ce danger est grave et immédiat notamment dans les situations de maltraitance.

QU'EST QU'UNE INFORMATION PRÉOCCUPANTE « ARTR336-2 DU CASF »

L'information préoccupante est une information transmise à la CEDU pour alerter le Président du Conseil Départemental sur la situation d'un mineur, bénéficiant ou non d'un accompagnement, pouvant laisser craindre que sa santé, sa sécurité ou sa moralité soient en danger ou en risque de l'être ou que les conditions de son éducation ou de son développement physique, affectif, intellectuel et social soient gravement compromises ou en risque de l'être. La finalité de cette transmission est d'évaluer la situation d'un mineur et de déterminer les actions de protection et d'aide dont ce mineur et sa famille peuvent bénéficier.

Toute personne se doit de signaler une information préoccupante à la CEDU :

- Par courrier à la CEDU, 1 rue Joseph Tissot, Dijon ou à un Espace Solidarité Côte-d'Or
- Par Téléphone

 N° Vert 0800.101.119 ou

 03.80.63.31.19

- Par email :

 enfanceendanger@cotedor.fr

PRISE DE RISQUE ET CONDUITES À RISQUE

MON ADO
CONSOMME, À QUEL
MOMENT DOIS-JE
M'INQUIÉTER ?

JE SAIS QU'IL ME MENT, EST CE
QUE JE DOIS ALLER FOUILLER
DANS SA CHAMBRE ?




COMMENT PARLER DE TOUT
CECI AVEC ELLE, COMMENT
ABORDER LE SUJET, À PARTIR
DE QUEL ÂGE ?

POINTS DE REPÈRES

La prise de risque est inhérente à la vie, tout âge confondu, mais elle est particulièrement présente au moment de l'adolescence car elle aide à grandir. Le cerveau de votre adolescent n'est pas outillé de manière suffisante pour gérer l'impulsivité (agir avant de réfléchir) comme la projection de ses actes dans l'avenir (un acte = des conséquences). Il a besoin de sensations fortes pour ressentir un même effet de plaisir.

Disposant d'un « nouveau » corps et d'une nouvelle place dans la société, l'adolescent(e) a besoin de (se) tester, d'expérimenter pour s'éprouver, d'apprendre à se connaître, de vérifier sa valeur, d'affirmer son appartenance au groupe. Le sentiment d'être invincible va rajouter un degré d'inconscience aux expérimentations diverses.

Ces prises de risque peuvent prendre l'aspect de l'expérimentation de substances licites (tabac, alcool,...) ou illicites (cannabis, ecstasy,...), de dépassements physiques ou de jeux collectifs dangereux (challenges, Cap ou pas cap). Elles ont en commun que l'adolescent en tire un enseignement sur lui-même, sur les conséquences pour lui et parfois même sur son estime et sa confiance en soi.



DOIS-JE LUI INTERDIRE
DE FUMER, BOIRE ET JUSQU'À
QUEL ÂGE ?

JE NE SAIS PAS OÙ EST MA
FILLE DE 14 ANS ELLE N'EST
PAS RENTRÉE DEPUIS HIER
QUE DOIS-JE FAIRE ?

COMMENT JE PEUX AIDER
MON FILS À LIMITER SA CONSO,
SI JE SUIS DÉPENDANT, SERAI-JE
LÉGITIME À SES YEUX ?

DIFFÉRENCES ENTRE PRISE DE RISQUE ET CONDUITES À RISQUE

On distingue **les prises de risque des conduites de destructivité** dans lesquelles l'adolescent se met en danger non plus dans une recherche d'expérimentation mais au péril de sa vie. La limite est parfois subtile et en tant que parent il n'est pas évident de voir clair.

Les raisons qui peuvent expliquer le besoin de prendre des risques :

- **Le corps** : mieux connaître et s'approprier ce nouveau corps, « c'est mon corps et j'en fais ce que je veux ».
- **L'image de soi** : s'éprouver pour se prouver, besoin de reconnaissance de ses parents et des pairs.
- **L'interdit** : tester ses limites, tester l'autorité, s'affirmer comme indépendant et responsable.
- **Le social** : appartenir au groupe, prendre sa place parfois avec des rites d'entrée.



QUELLES POSTURES ADOPTER ?

- Accepter cette notion de prise de risque.
- Savoir passer sur certaines choses et mettre des limites.
- Prendre conscience de ses propres émotions face aux risques pris. Ce que le parent projette n'est pas forcément la réalité.
- Bien dissocier prises de risque et conduites à risque.
- Adapter son discours et les interdits en fonction de l'âge.

Quel que soit le contexte, l'adolescent(e) sera toujours très attentif à la réaction des personnes qui l'entourent, jeunes comme adultes.

Ne pas manifester d'intérêt à pour risque que le jeune repousse un peu plus les limites jusqu'à l'extrême.

Fugues, alcoolisations massives et répétées, consommations de substances, challenges divers avec jeux de hasard,... Cette destructivité est l'expression d'une souffrance, d'un mal-être, parfois non reconnus par le jeune. L'aide de professionnels est alors nécessaire.

LE SAVIEZ-VOUS ?

LES CONSOMMATIONS DES JEUNES

Une consommation occasionnelle de cannabis n'est pas forcément synonyme d'addiction. La mise en danger peut être relative et sera toujours singulière à l'individu et à son contexte de vie. Pour rappel, la simple consommation de cannabis est un délit pouvant être sanctionné par une amende forfaitaire de 200 euros.

En 2019, les substances les plus expérimentées par les jeunes de 16 ans sont : l'alcool (80%), le tabac (12%), le cannabis (23%).

6,1% d'entre eux déclarent avoir expérimenté au moins une drogue illicite autre que le cannabis (Ecstasy, LSD, Cocaine, amphétamines). Ces expérimentations concernent aussi bien les filles que les garçons.

34% des jeunes déclarent avoir consommé au moins 5 verres d'alcool dans le mois lors d'une même occasion.

Source : OFDT, Note n° 2020-05, 11/2020

« LE RISQUE, C'EST LA VIE
MÊME. ON NE PEUT RISQUER QUE
SA VIE. ET SI ON NE LA RISQUE
PAS, ON NE VIT PAS » »

Amelie Nothomb
Romancière



STRUCTURES RESSOURCES EN CÔTE-D'OR

QUI CONTACTER, VERS QUI S'ORIENTER,
QUE FAIRE !

PARLER À DES PROFESSIONNELS PRÉSENTS AUTOUR DE VOUS

- LA MDAP 21
- LE SERVICE DE SANTÉ
DE L'ÉDUCATION NATIONALE
- LE MÉDECIN GÉNÉRALISTE
OU LE PÉDIATRE

PARLER D'ADDICTIONS AVEC OU SANS CONSOMMATIONS DE PRODUITS

CJC (Consultations Jeunes Consommateurs)
Accueil des jeunes consommateurs jusqu'à
25 ans révolus en questionnement sur leurs
consommations.

- S.E.D.A.P. SOCIÉTÉ D'ENTRAIDE ET
D'ACTION PSYCHOLOGIQUE
8 rue Jean Bertin, 21000 Dijon
☎ 0 811 466 280
📍 www.addictions-sedap.fr
- ASSOCIATION ADDICTION FRANCE :
ADDICTION FRANCE EN CÔTE-D'OR
Immeuble «Stratège» 1 rue du dauphiné,
21121 Fontaine-les-Dijon
☎ 03.80.73.26.35



PRISE DE RISQUE LIÉE À LA SEXUALITÉ

- CENTRE DE PLANIFICATION
ET D'ÉDUCATION FAMILIALE
(CPEF) – CONSEIL DÉPARTEMENTAL
CÔTE-D'OR

Écoute, aide à la contraception

> Dijon : 5 B rue Devosge

☎ 03.80.63.68.34

> Auxonne : Rue denfer

☎ 06.48.24.52.36

> Semur-en-Auxois : Avenue Pasteur

☎ 06.84.62.37.57

- COMMISSARIAT DE POLICE OU DE
GENDARMERIE (déclaration fugue)

☎ police-secours : 17



QUELQUES SITES À CONSULTER

- PASS'SANTÉ JEUNES

📍 www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org
rubriques « Tabac », Alcool » et
« Cannabis, etc. »

- TABAC INFO SERVICE

📍 www.tabac-info-service.fr

- DROGUES.GOUV.FR

📍 www.drogues.gouv.fr

- ESPACE JEUNES

📍 www.drogues.gouv.fr/jeunes

- ALCOOL INFO SERVICE (espace jeunes)

📍 jeunes.alcool-info-service.fr/

- JOUEURS INFO SERVICE

📍 www.joueurs-info-service.fr/

- LA MALLETTTE DES PARENTS

📍 mallettedesparents.education.gouv.fr

ÉCRANS, RÉSEAUX SOCIAUX, JEUX VIDÉO, JEUX D'ARGENT ET DE HASARD

À PARTIR DE QUEL ÂGE PEUT-IL ACCÉDER AUX RÉSEAUX SOCIAUX ET À QUELLE FRÉQUENCE ? DOIS-JE VÉRIFIER CE QUE MON ADO PUBLIE ?

QUELS IMPACTS PEUVENT AVOIR LES ÉCRANS SUR SA SANTÉ MENTALE, SA VIE SOCIALE ET L'IMAGE QU'IL A DE LUI ?

Y A-T-IL UN DANGER À LAISSER MON FILS JOUER UNE PARTIE DE SON ARGENT DE POCHE DANS LES PARIS SPORTIFS ET LES JEUX DE GRATAGE ?



POINTS DE REPÈRES

Si l'adolescence d'aujourd'hui garde de nombreux points communs avec l'adolescence d'hier, il est un élément désormais incontournable avec lequel les parents d'ados n'ont pas forcément grandi : internet et les écrans.

Internet a réduit les distances, modulé le temps, fusionné les espaces. On peut être seul et avec ses copains, à l'école et avec ses parents, présent tout en étant absent et réciproquement.

Les enfants utilisent Internet à un très jeune âge : ils chattent, échangent des photos ou des vidéos, jouent à des jeux en ligne, cherchent des informations,... Internet est un **espace de communication** et un **outil pour développer des habilités** comme la lecture, l'écriture hypertextuelle : c'est un langage qui encourage les échanges et la coopération.

C'est aussi un moyen d'accéder à une information diversifiée et à des ressources riches et originales : c'est

COMMENT FONCTIONNE LES DIFFÉRENTS RÉSEAUX SOCIAUX, QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE EUX ?

SON EX PETIT COPAIN A DIFFUSÉ DES PHOTOS DE MA FILLE SUR LES RÉSEAUX, DEPUIS ELLE NE VEUT PLUS ALLER AU COLLÈGE, COMMENT FAIRE ?



COMMENT BLOQUER, MASQUER, SIGNALER DES CONTENUS MALVEILLANTS EN CAS DE CYBER HARCÈLEMENT ?



une ouverture sur le monde extérieur et un véritable **accès à la culture, une découverte de l'altérité, et une source de connaissance intarissable.**

Ces technologies et sources d'intérêts des jeunes (et moins jeunes !) ne sont ni à diaboliser ni à banaliser. Comme tout outil, il est fondamental d'apprendre à s'en servir, pour ainsi en tirer les bénéfices sans risquer de se blesser ou de blesser

autrui. Cela nécessite donc un accompagnement ainsi qu'un cadre afin de garantir leur bon usage.

Les parents et les adultes en général seront donc les garants d'une utilisation raisonnée et raisonnable de ces outils. Cela ne présuppose pas une connaissance parfaite de ces nouveaux supports mais plutôt l'importance d'apporter à ses enfants les moyens de développer un regard critique face à l'information, de se protéger et de préserver son intimité.

Il est important, y compris dans cette sphère virtuelle de garder des limites et des distances relationnelles et interpersonnelles. De la même façon que dès leur plus jeune âge, nous sensibilisons nos enfants à se protéger des dangers éventuels, il est nécessaire de les éduquer à se préserver d'éventuels risques liés à cette réalité virtuelle.



CYBER HARCÈLEMENT

Plus d'un jeune sur 4 déclare avoir été visé par des insultes en ligne (enquête IFOF 2019)

Les personnes victimes de harcèlement peuvent en premier lieu déposer plainte (Police/Gendarmerie ou lettre au procureur) et doivent collecter un maximum de preuve desdits comportements.

+ Prendre des captures d'écran permet de conserver des traces.

Il revient aux adultes d'en informer les enfants et de les sensibiliser à la gestion de ces risques (communication d'informations personnelles, consultation de contenus inappropriés...)

En France, la loi protège les jeunes en interdisant la vente de jeux d'argent et de hasard (JAH) à des mineurs. Pourtant cette pratique des JAH que l'on retrouve également sur internet est avérée chez les adolescents.

Les jeux sont également présents sur internet. À travers un écran ou hors écran, le jeu est important dans la construction de l'individu, lui permettant de stimuler son intelligence, d'être en relation avec les autres et lui procurant du plaisir. Pourtant l'excitation et les sensations fortes que certains peuvent procurer (jeux d'argent, de hasard, jeux vidéo) entraînent parfois des conduites à risque. Là aussi les parents doivent fixer les règles du jeu.



QUELLES POSTURES ADOPTER ?

- Attirer l'attention sur les risques n'est pas suffisant.
- **Il est important d'enseigner aux enfants quelques règles de communication à appliquer sur Internet mettant en valeur le respect, l'esprit critique et le respect de la vie privée.** (Source : le juste click – Child Focus)
- Donner ou offrir un écran nécessite un encadrement c'est-à-dire d'accompagner le jeune à utiliser ces outils et pouvoir poser un cadre d'utilisation, expérimenter ensemble.
- **Être cohérent entre ce que l'on impose comme règle et notre propre utilisation des téléphones, écrans, réseaux, jeux...**
- Prendre du temps pour découvrir avec le jeune ces nouveaux outils, jeux, s'intéresser, faire avec.
- **Veiller à mettre en place un accès progressif aux réseaux.**

LE SAVIEZ-VOUS ?

88% des Adolescents vont sur les réseaux sociaux.

Le choix des adolescents est avant tout gouverné par le groupe. C'est parce que leurs amis vont sur tel ou tel réseau qu'ils y vont eux même à 76.9%

La confidentialité du réseau n'est pas la préoccupation de la très grande majorité des jeunes, garçons comme filles à 19,20%. L'application préférée des 13-19 ans est Youtube.

À 15 ans, 5 % des garçons et 11 % des filles ont un usage problématique avec les réseaux sociaux En France, la loi protège les jeunes en interdisant la vente de jeux d'Argent et de Hasard (JAH) à des mineurs, pourtant cette pratique des JAH que l'on retrouve également sur Internet est avérée chez les adolescents. En 2017, 39% des 17 ans ont répondu avoir joué à un JAH au moins une fois dans l'année, alors qu'un sur dix y a joué au moins une fois par semaine. 17% des ados de 17 ans déclarent avoir joué à un JAH sur Internet (Sources : OFDT ESCAPAD 2017- MILDECA « L'essentiel sur... les usages problématiques d'écrans – 22/06/2020).

LES USAGES ADOLESCENTS DES MÉDIAS SOCIAUX SONT UNE FENÊTRE SUR LES PROCESSUS DE SOCIALIZATION CONTEMPORAINS

Claire Balleya
Docteure en sociologie
de la communication



STRUCTURES RESSOURCES EN CÔTE-D'OR

QUI CONTACTER, VERS QUI S'ORIENTER,
QUE FAIRE !

PARLER À DES PROFESSIONNELS PRÉSENTS AUTOUR DE VOUS

- LA MDAP21
- LE SERVICE DE SANTÉ
DE L'ÉDUCATION NATIONALE
- LE MÉDECIN GÉNÉRALISTE
OU LE PÉDIATRE

STRUCTURES OU SERVICES D'INFORMATION DE PREVENTION ET D'ÉDUCATION AUX MEDIAS

- S.E.D.A.P. SOCIÉTÉ D'ENTRAIDE ET
D'ACTION PSYCHOLOGIQUE
8 rue Jean Bertin, 21000 Dijon
☎ 0 811 466 280
🌐 www.addictions-sedap.fr
> ADDISS (Addictions Sans Substance)
- ASSOCIATION ADDICTION FRANCE :
ADDICTION FRANCE EN CÔTE-D'OR
Le domaine d'action de l'Association
Addiction France couvre l'ensemble des
addictions dont les pratiques de jeu
excessif et autres addictions sans produit.
Immeuble «Stratège» 1 rue du dauphiné,
21121 Fontaine-les-Dijon
☎ 03.80.73.26.35
- CENTRE POUR L'ÉDUCATION AUX
MÉDIAS ET À L'INFORMATION - CLEMI
Service qui permet de développer
l'esprit critique des élèves face à la
diversité des informations
🌐 clemi.ac-dijon.fr
- PROMENEURS DU NET DE CÔTE-D'OR –
PDN 21
Professionnels présents sur les réseaux
sociaux. Contacter : Info Jeunes Bour-
gogne-Franche-Comté (CRIJ)
☎ 03 80 44 18 29
🌐 [www.promeneursdunet.fr/
departements/cote-dor](http://www.promeneursdunet.fr/departements/cote-dor)

- **CENTRE MULTI MÉDIAS**
Favoriser l'accès et l'appropriation des NTIC
14 rue camille Claudel, 21000 Dijon
☎ 03.80.48.84.14
+ Centre SATI dans différentes communes du département.

SERVICES D'AIDES AUX VICTIMES D'ABUS VIA LES OUTILS NUMERIQUES

- **NET ÉCOUTE :**
☎ 0 800 200 000
Net Écoute est le numéro vert national destiné aux enfants et adolescents confrontés à des problèmes dans leurs usages numériques.
- **CONSEIL SUPÉRIEUR DE L'AUDIOVISUEL - CSA**
Informer, protéger, arbitrer, les trois missions essentielles du CSA.
4 rue Docteur Maret, 21000 Dijon
☎ 03.80.65.80.50
🌐 www.crous-bfc.fr
- **PLATEFORME NUMÉRIQUE** Police Gendarmerie : La brigade numérique (BNum) vise à offrir aux usagers un contact numérique, complémentaire des moyens de contact physiques et téléphoniques déjà existants.

QUELQUES SITES À CONSULTER

- **PASS'SANTÉ JEUNES**
🌐 www.pass-santejeunes.org
rubrique « Internet, moi et les autres »
- **MON ENFANT ET LES ÉCRANS (UNAF)**
🌐 www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr
- **EDUCNUM : ÉDUCATION AU NUMÉRIQUE POUR TOUS**
🌐 www.educnum.fr
- **PÉDAGOJEUX**
🌐 www.pedagojeux.fr
- **INTERNET SANS CRAINTE**
🌐 www.internetsanscrainte.fr
- **JEUX VIDÉO INFO PARENTS**
🌐 www.e-enfance.org/jeux-video-info-parents
- **NET ÉCOUTE**
🌐 www.netecoute.fr
- **LA FAMILLE TOUT ÉCRAN**
🌐 www.youtube.com/hashtag/lafamilletoutecran



HARCÈLEMENT ET EMPRISE

SI MON ENFANT CHANGE
D'ÉTABLISSEMENT, TOUT VA ÊTRE
RÉSOLU D'APRÈS VOUS ?

EST-CE QUE JE DOIS LUI
INTERDIRE DE VOIR CETTE FILLE
QUI JOUE AVEC SES SENTIMENTS ?
EST-CE À MOI D'INTERVENIR DANS
CETTE HISTOIRE ?

COMMENT EN TANT QUE PARENT,
JE PEUX AIDER MON ENFANT
À TROUVER LES RÉPONSES EN LUI ?



POINTS DE REPÈRES

L'adolescence est une étape importante de socialisation, de rencontre de l'autre et d'immersion dans le groupe de pairs. La majorité des jeunes y trouve épanouissement et satisfaction. **Cependant, certains adolescents peuvent être en difficulté dans ce processus, en étant soit victimes de harcèlement, soit auteurs de violences interpersonnelles.** Les phénomènes les plus fréquents rencontrés chez les jeunes restent : harcèlement scolaire et cyber harcèlement, emprise amoureuse et embrigadement.

Le harcèlement se définit comme une violence répétée, verbale, physique ou psychologique. Le harcèlement scolaire comprend trois caractéristiques :

- **la violence** liée au rapport de domination entre harceleur(s) et victime(s), souvent en présence de témoins (les autres élèves),
- **la répétitivité** sur une durée assez longue,
- **l'isolement** de la victime qui ne peut se défendre et s'épuise.

À l'heure des technologies, ce harcèlement peut se poursuivre au-delà du

MON ENFANT NE VEUT PLUS ALLER AU COLLÈGE, JE ME DEMANDE SI ELLE NE SERAIT PAS VICTIME D'HARCÈLEMENT ? EST-CE QUE JE DOIS INTERPELLER LE PRINCIPAL ?



MA FILLE S'EST CONVERTIE À LA RELIGION, SUIT À LA LETTRE LES PRATIQUES CULTUELLES DE CETTE RELIGION ET A BEAUCOUP CHANGÉ DE COMPORTEMENT. JUSQU'ALORS ELLE NE PRATIQUAIT AUCUNE RELIGION, COMME NOUS D'AILLEURS, NOUS SOMMES TRÈS INQUIETS ET IMPUISSANTS

COMMENT JE PEUX AIDER MON FILS À SE DÉFENDRE FACE À DES AGRESSIONS RÉPÉTÉES ?



milieu scolaire sur les réseaux sociaux et s'amplifier : menaces et intimidations, moqueries, humiliations et propagation de rumeurs sur les réseaux sociaux, diffusion de photos, création d'un groupe ou d'une page à l'encontre d'un élève. **La maison n'est alors plus un lieu refuge.**

L'emprise psychologique est l'exploitation et la manipulation d'une personne pour parvenir à ses fins. Elle peut se retrouver dans une relation à deux, par exemple dans une relation amoureuse ou amicale, et dans les phénomènes d'embrigadement

perpétrés par des mouvements extrémistes radicalisés, politiques, religieux ou autres.

Harcèlement et emprise ont des effets psychologiques majeurs.

Il existe des points communs chez les victimes de ces deux phénomènes : profonde altération de l'estime de soi, de la confiance en soi ou dans les autres, repli et isolement social. **Dans tous les cas, on note une rupture avec le fonctionnement antérieur, une altération de la communication avec le jeune et des conséquences psycho-traumatiques diverses.**

Chez l'adolescent harcelé, on observe des troubles du registre de l'**anxiété** (conduites d'évitement telles que le refus scolaire), du **stress** (troubles du sommeil, perte d'appétit, hyper vigilance, douleurs abdominales, troubles de l'attention...), de la **dépression** (irritabilité, auto-agressivité, idées noires, tentatives de suicide).

Chez l'adolescent sous emprise, on remarque surtout un **isolement**, un **changement majeur** dans les fréquentations et les centres d'intérêt. **L'image corporelle et physique, l'alimentation, le rythme biologique, les temps de vie de famille peuvent être profondément modifiés.**

QUELLES POSTURES ADOPTER ?

JE PENSE QUE MON ADO EST VICTIME DE HARCÈLEMENT

Il faut l'aider à rompre le silence en lui permettant de se confier un adulte de confiance (parents, proche, professionnels de l'établissement scolaire). **Dans tous les cas, il est important de solliciter les professionnels de l'établissement : administratifs, enseignants, éducatifs, socio-médicaux.** Il n'est pas conseillé de régler le différend directement entre parents. **Chaque établissement scolaire peut faire appel à un référent Harcèlement pour traiter ces situations.** Il est ensuite important que l'adolescent puisse avoir accès à un lieu d'écoute voire à un lieu de soins psychologiques pour l'aider à reprendre confiance en lui.

« **IL EST POSSIBLE DE DÉTRUIRE QUELQU'UN JUSTE AVEC DES MOTS, DES REGARDS, DES SOUS-ENTENDUS, CELA SE NOMME VIOLENCE PERVERSE OU HARCÈLEMENT MORAL.** »

Marie France Hirigoyen
Psychiatre et Psychothérapeute



JE PENSE QUE MON ADO EST TÉMOIN DE HARCÈLEMENT

Il est important de lui rappeler la Loi et de l'accompagner pour rompre le silence en lui assurant sa propre sécurité (les témoins craignent de devenir les prochaines victimes). Rappeler qu'il ne s'agit pas de dénoncer mais de protéger la victime est souvent un prérequis nécessaire. Là encore, il faut alerter un adulte de l'établissement scolaire.

JE PENSE QUE MON ADO EST AUTEUR DE HARCÈLEMENT

Lui rappeler la Loi et l'aider à prendre conscience de ses actes. Il est fréquent que l'adolescent auteur ait été lui-même victime et que s'en prendre à l'autre plus faible soit une manière de se défendre et de se protéger de ses propres fragilités. Il ne s'agit pas de l'excuser mais de proposer une prise en charge adaptée comprenant des soins psychologiques en accompagnement de la réparation de la faute.



JE PENSE QUE MON ADO EST SOUS EMPRISE

La priorité est d'essayer de maintenir la communication avec l'adolescent en essayant de ne pas le juger. En effet, l'emprise entrave les capacités de discernement de la victime qui est convaincue que c'est l'auteur qui détient la vérité. Tenter de lui faire entendre l'inverse est voué à l'échec, au mieux à l'épuisement, au pire au durcissement de la relation. Passer par des professionnels est indispensable pour le jeune, quand ce dernier accepte la rencontre, ou à défaut, pour le(s) parent(s), afin d'être accompagnés pour adopter la posture la plus efficiente.

ATTENTION !

Pour l'agresseur comme pour sa victime, rester seul, dans son coin avec son problème conduit à l'enfermement intérieur et à la souffrance.

STRUCTURES RESSOURCES EN CÔTE-D'OR

QUI CONTACTER, VERS QUI S'ORIENTER,
QUE FAIRE !

PARLER À DES PROFESSIONNELS PRÉSENTS AUTOUR DE VOUS

- LA MDAP 21
- LE SERVICE DE SANTÉ
DE L'ÉDUCATION NATIONALE
- LE MÉDECIN GÉNÉRALISTE
OU LE PÉDIATRE

EN CAS D'HARCÈLEMENT

Victime, témoin, parents, s'informer,
être aidé, accompagné.

- CELLULE HARCÈLEMENT – ÉDUCATION
NATIONALE
Service social en faveur des élèves
☎ 0 808 800 197



- NUMERO VERT CYBER HARCÈLEMENT
Un numéro vert pour dire non au
harcèlement
☎ 3020
- NET ÉCOUTE
Gratuit, anonyme, confidentiel, Net
Écoute est le numéro national contre le
cyber harcèlement et pour les jeunes
confrontés à des problèmes dans leurs
usages numériques.
☎ 0 800 200 000

EN CAS D'EMPRISE AMOUREUSE, DE VIOLENCE AU SEIN DU COUPLE

- SOLIDARITÉ FEMMES 21
a pour but de venir en aide aux
femmes, avec ou sans enfants,
victimes de violences conjugales ou
familiales.
☎ 3919
- CENTRE D'INFORMATION DES DROITS
DES FEMMES ET DES FAMILLES – CIDFF
Une prise en compte globale des
situations, une information juridique
confidentielle et gratuite.
22 avenue du Château, 21800 Quetigny
☎ 03.80.48.90.27
📧 cotedor.cidff.info

EN CAS DE VIOLENCE PHYSIQUE, PSYCHOLOGIQUE, SEXUELLE

• POLICE / GENDARMERIE

En cas de d'urgence ou de danger.



• FRANCE VICTIME

Numéro d'aide aux victimes (7j/7)



EN CAS DE POSSIBLE EMBRIGADE- MENT OU RADICALISATION



EN CAS DE DÉRIVES SECTAIRES

• Écrire au Procureur de la République du lieu de l'infraction ou du domicile de l'auteur de l'infraction en mentionnant les faits et l'abus de faiblesse en citant l'article 223-15-2 du code pénal, modifié par la Loi n° 2009-526 du 12 mai 2009 – Art 133.

• Prévenir la Police Nationale ou la Gendarmerie :  17


Pour tout signalement en lien avec les dérives sectaires, ces actions peuvent être doublées d'un écrit à :

 pref-prevention-derivessectaires@cote-dor.gouv.fr

QUELQUES SITES À CONSULTER

HARCÈLEMENT ET EMPRISE

• PASS'SANTÉ JEUNES

 www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org
rubriques « Mal-être » et « Internet, moi et les autres »

• NET ÉCOUTE

 www.netecoute.fr

• NON AU HARCÈLEMENT

 www.nonauharcèlement.education.gouv.fr

• LA MALLETTE DES PARENTS

 mallettedesparents.education.gouv.fr

EMPRISE AMOUREUSE

• COMMENT ON S'AIME

 commentonsaime.fr



SCOLARITÉ ET FORMATION

COMMENT ACCOMPAGNER MON ADO DANS SES CHOIX ET OÙ TROUVER LES INFORMATIONS NÉCESSAIRES POUR BIEN LE CONSEILLER ?

QUE DIRE À MON FILS QUI SE TROUVE NUL EN CLASSE ET QUI PENSE QU'IL N'ARRIVERA À RIEN ?

MA FILLE VEUT ARRÊTER L'ÉCOLE : QUE FAIRE ?



POINTS DE REPÈRES

LA SCOLARITÉ UN ENJEU MAJEUR À L'ADOLESCENCE

L'école occupe une place majeure dans le quotidien des adolescents et dans les préoccupations de leurs parents.

Lieu d'apprentissages, c'est aussi celui de la socialisation, de la citoyenneté et du « grandir », dans un respect mutuel et réciproque. La majorité des adolescents vit bien les années collège et lycée. Pour certains cependant, cette période peut être source de difficultés mais également le lieu de cristallisation et d'expression d'un mal-être.

Les années collège peuvent être compliquées du fait de la grande hétérogénéité des groupes. Au même âge, deux adolescents peuvent avoir un aspect et un stade de développement très différents. En effet, rassurés par la norme, les adolescents peuvent avoir des difficultés à tolérer les différences, ce qui peut générer des moqueries, des phénomènes d'intimidation, voire du harcèlement.

- **La classe de 4^{ème}** marque un tournant dans les apprentissages et les relations interpersonnelles. Des difficultés, si elles n'ont pas été repérées avant, peuvent devenir criantes.

COMMENT L'AIDER POUR
LE MOTIVER À TRAVAILLER ?
EST-CE MON RÔLE
ET JUSQU'À QUEL ÂGE ?

MA BELLE-FILLE EST DANS
LE " RIEN ", JE NE SAIS PLUS
QUOI LUI DIRE ?



COMMENT RÉAGIR FACE
AUX AVERTISSEMENTS RÉPÉTÉS SUR
SON CARNET DE CORRESPONDANCE
POUR MAUVAIS COMPORTEMENTS
DE MON FILS ?

• **La classe de 3^{ème}** est une étape majeure dans l'orientation, alors même que l'adolescent n'a guère la capacité de se projeter.

Le choix de l'orientation induit le fait de se projeter dans l'avenir pour l'adolescent, mais également pour ses parents. Il semble important de favoriser les espaces de réflexion, les moments de discussion, que ce soit au sein de la famille et/ou avec des proches, mais aussi auprès de personnes extérieures (milieu associatif, des dispositifs d'écoutes et d'échanges...). Il est essentiel de développer, de diversifier les centres d'intérêts, les relations sociales, les

moments de partages en famille. En ayant de multiples terrains d'expérimentations ou de construction, l'adolescent pourra développer son estime de lui-même, sa confiance en soi, sa curiosité et ainsi mieux se connaître afin de favoriser sa projection dans l'avenir avec davantage de sérénité.

À l'apprentissage dans le milieu scolaire s'ajoute la construction identitaire de l'adolescent. Celle-ci allie l'histoire personnelle du jeune avec ses besoins, son tempérament, sa personnalité ainsi que ses attentes et aspirations futures.

C'est donc une période cruciale et nécessaire à l'adolescent, très dense en termes de changements, c'est une période de tension et de fragilité.

LES PRIORITÉS : ENTRE CELLES DE L'ADO, CELLES DU PARENT...

Du point de vue des parents, l'avenir incertain de leur adolescent, l'importance de la réussite, de la compétition dans les valeurs d'aujourd'hui, « *stigmatisent l'importance du parcours scolaire et suscitent une mobilisation des familles à propos de la scolarité* ». Ce qui implique par exemple, que les devoirs scolaires puissent être une source de stress.

Du point de vue de l'adolescent, l'idée de l'école peut être rejetée. Cela peut s'exprimer par une agitation, un refus d'aller au collège ou au lycée. Dans un premier temps, il est impératif de tenter de garder le lien avec l'établissement scolaire pour accompagner le jeune à un retour vers une scolarité normale.

QUELLES POSTURES ADOPTER ?

L'importance de la triangulaire « Ado - Établissement Scolaire - Parents »

- Parfois, en tant qu'élève ou parent, nous avons l'impression de ne pas être entendu, écouté par le milieu scolaire. Les rapports famille-école peuvent être compliqués. Pour autant, en tant que parent il est important de dialoguer **sereinement** avec les enseignants pour le **bien-être** de l'adolescent (respect mutuel).
- Enfin, de nombreux professionnels peuvent vous proposer une aide et un accompagnement concernant les apprentissages, l'orientation scolaire, le bien-être à l'école : principaux et proviseurs, CPE, professeurs principaux, infirmiers, psychologues, médecins scolaires, assistants sociaux, associations de parents d'élèves (PEEP, FCPE, APPEL).



- Il existe des « outils » pour faciliter ces liens. Par exemple, les instances « Espaces parents », présentes dans les collèges et lycées, qui favorisent le lien entre les familles et les établissements. C'est également une possibilité de s'inscrire de façon concrète dans les différents projets des institutions scolaires, au profit des étudiants.



OBLIGATION SCOLAIRE

L'instruction est obligatoire pour tous les enfants, français et étrangers, à partir de 3 ans et jusqu'à l'âge de 16 ans révolus.

Les parents peuvent choisir de scolariser leur enfant dans un établissement scolaire (public ou privé) ou bien d'assurer eux-mêmes cette instruction.

« LES MAÎTRES
D'ÉCOLE SONT
DES JARDINIERS
EN INTELLIGENCES
HUMAÎNES »

Victor Hugo
Écrivain



LE SAVIEZ-VOUS ?

Dès la rentrée scolaire 2020, les jeunes de 16 à 18 ans ont l'obligation de se former. Les Missions Locales contrôlent le respect de l'obligation.

STRUCTURES RESSOURCES EN CÔTE-D'OR

QUI CONTACTER, VERS QUI S'ORIENTER,
QUE FAIRE !

PARLER À DES PROFESSIONNELS PRÉSENTS AUTOUR DE VOUS

- LA MDAP21
- DIFFÉRENTS SERVICES
DE L'ÉDUCATION NATIONALE
 - > Équipe éducative des collèges
et lycées
 - > Psychologue de l'Éducation
nationale, assistante sociale,
infirmier-ère, médecin.
- SERVICE DE SANTÉ UNIVERSITAIRE -
SSU / ÉTUDIANTS
Besoin de conseils en matière de
santé ? Problèmes de santé ? Accueil et
soins pour les étudiants.
6 A rue recteur Marcel Bouchard
☎ 03.80.39.51.53
@ medecine-preventive@u-bourgogne.fr



POUR OBTENIR DES AIDES SPÉCIFIQUES POUR VOTRE ADO

Lutte contre le décrochage scolaire

- MISSION DE LUTTE CONTRE LE
DÉCROCHAGE SCOLAIRE – MLDS –
ÉDUCATION NATIONALE
Cette mission tient une place essen-
tielle dans la prévention des sorties
sans qualification.
☎ 03.45.62.75.73
🌐 [www.ac-dijon.fr/mission-de-
lutte-contre-le-decrochage-scolaire-
mlds-121920](http://www.ac-dijon.fr/mission-de-lutte-contre-le-decrochage-scolaire-mlds-121920)
- PROGRAMME RÉUSSITE ÉDUCATIVE
– PRE
Pour remédier à un ensemble de diffi-
cultés rencontrées par des enfants et
des jeunes en leur proposant un suivi
personnalisé à travers le parcours de
réussite éducative.
🌐 cpe.ac-dijon.fr
- CONTRAT LOCAL
D'ACCOMPAGNEMENT À LA
SCOLARITÉ – CLAS
Pour offrir, en dehors du temps
d'école, l'appui et les ressources dont
les enfants et leurs parents ont besoin
pour réussir leur scolarité.



• MISSION LOCALE

Accompagne les jeunes sortis du système scolaire à la recherche d'un projet professionnel, d'une formation, d'un emploi.

> Dijon : 8 rue du Temple, 21000 dijon

☎ 03.80.44.91.44

📍 mldijon.asso.fr

> Beaune: 6 Bis avenue Guigone de Salins, 21200 Beaune

☎ 03.80.24.93.65

📍 missionlocalebeaune.fr

> Montbard : Marches de Bourgogne (Nord Côte-d'Or), 7 passage Anatole France, 21500 Montbard

☎ 03.80.92.36.23

📍 missionslocales-bfc.fr/mission-locale-marches-de-bourgogne

Orientation, information, formation, emploi

• CENTRE D'INFORMATION ET D'ORIENTATION – CIO

Contribue à la prévention de l'échec scolaire, à l'insertion professionnelle et à l'amélioration des niveaux de qualification.

10 rue du colonel Victor Marchand, 21000 Dijon

☎ 03.80.30.56.52

📍 www.ac-dijon.fr/les-centres-d-information-et-d-orientation-121870

• INFORMATIONS JEUNESSE - PIJ

Entretiens conseils, ateliers thématiques, évènements.

2 rue des corroyeurs, 21000 Dijon

☎ 03.80.44.18.29

📍 www.jeunes-bfc.fr

• MISSION LOCALE

Aides à la recherche d'emploi, de formation au service des jeunes de 16 à 25 ans.

> Dijon : 8 rue du Temple, 21000 dijon

☎ 03.80.44.91.44

📍 mldijon.asso.fr

> Beaune: 6 Bis avenue Guigone de Salins, 21200 Beaune

☎ 03.80.24.93.65

📍 missionlocalebeaune.fr

> Montbard : Marches de Bourgogne (Nord Côte-d'Or), 7 passage Anatole France, 21500 Montbard

☎ 03.80.92.36.23

📍 missionslocales-bfc.fr/mission-locale-marches-de-bourgogne

• CENTRE NATIONAL D'ÉDUCATION À DISTANCE - CNED

Formation en ligne et cours par correspondance, soutien scolaire, BTS, préparation aux concours et formation professionnelle.

☎ 05.49.49.94.94

📍 www.cned.fr

- **MAISONS FAMILIALES RURALES - MFR**
Les MFR se caractérisent par une approche éducative originale : des enseignements généraux fondés sur l'expérience concrète pratiquée lors de stages.

📍 www.mfrasm.fr

> Quetigny : 33 Bd de Bellevue

☎ 03.80.46.35.49

📍 mfrquetigny.fr

> Liernais : Petite rue du Croc

☎ 03.80.84.41.60

> Ruffey-les-Beaune : 5 rue de la Corvée de Mailly

☎ 03.80.26.61.44

> Semur-en-Auxois : 10 rue du couvent

☎ 03.80.97.07.08

📍 www.mfr-semur.com

> Pouilly-en-Auxois

☎ 03.80.64.84.90

> Baigneux-les-Juifs : 16 rue des Halles

☎ 03.80.96.50.89



- **CENTRE RÉGIONAL DES ŒUVRES UNIVERSITAIRES ET SCOLAIRE - CROUS**
Il a pour missions d'améliorer les conditions d'existence et d'études des étudiants, de favoriser leur épanouissement et de faciliter leur parcours vers l'autonomie et l'emploi.

☎ Service DSE : 09.69.39.19.19

📍 messervices.etudiant.gouv.fr

Pour des jeunes porteur de dys

- **ASSOCIATION PLURADYS**
16 rue du Cap Vert, 21800 Quetigny
☎ 03.80.50.09.48
📍 www.pluradys.org

Pour des jeunes à haut potentiel

- **ASSOCIATION FRANCAISE DES ENFANTS PRÉCOCES - AFEP**
Pour repérer un enfant intellectuellement précoce et l'aider à vivre le mieux possible sa scolarité.
📍 afep-asso.fr

QUELQUES SITES À CONSULTER

ADOLESCENCE ET SCOLARITÉ

- ORIENTATION POUR TOUS
 www.orientation-pour-tous.fr
- CROUS
 www.crous-bfc.fr
- CRIJ BFC
 www.jeunes-bfc.fr
- PARCOURSUP
 www.parcoursup.fr
- ONISEP
 www.onisep.fr
- CNED
 www.cned.fr
- LA MALLETTE DES PARENTS
 mallettedesparents.education.gouv.fr



JEUNES ADULTES

QUELLES INFORMATIONS,
QUELLES AIDES ?
p.72

L'ENGAGEMENT DES JEUNES
p.78



QUELLES INFORMATIONS, QUELLES AIDES ?



MON FILS DE 20 ANS FAIT N'IMPORTE QUOI, IL NE SE SENT PAS BIEN, IL NE NOUS DIT RIEN SUR SA VIE ET NE SEMBLE PAS TENIR COMPTE DE NOS CONSEILS, QUE FAIRE ?

POINTS DE REPÈRES

DEVENIR INDÉPENDANT ET AUTONOME POUR ACCÉDER À L'ÂGE ADULTE

Le passage à l'âge de la majorité est une étape importante dans la construction d'une personne. C'est une période durant laquelle la personne vit une multitude de changements : elle devient responsable aux yeux de la loi, c'est la fin et/ou le début d'un cycle d'étude, 18 ans reste un symbole fort dans notre société.

Pour autant, **l'entrée dans le monde de l'autonomie et de la maturité, censée représenter la fin de**

l'adolescence s'effectue de plus en plus tardivement, au point que l'on ne sait dire de certaines personnes âgées de 19 à 25 ans s'il s'agit de « vieux adolescents ou de jeunes adultes ».

Considérant qu'un jeune adulte est âgé de 18 à 25 ans, les principaux marqueurs sociaux de son entrée dans l'âge adulte peuvent être (Cicchelli/2013) :

- La sortie du système scolaire,
- L'accès au premier emploi,
- Le départ du domicile parental,
- La vie maritale,
- L'arrivée du premier enfant,
- La majorité,
- Le permis de conduire.

ON N'ARRÊTE PAS DE SE
DISPUTER, MA FILLE À 23 ANS
VEUT QUITTER LA MAISON,
MAIS JE PENSE QU'ELLE NE SAÏT
RIEN FAIRE PAR ELLE-MÊME,
COMMENT L'AIDER ?



Tous ces changements, mais aussi les attentes du monde des adultes (parents, école, professionnels notamment) peuvent générer pour le jeune :

- un stress lié à l'angoisse de l'échec,
- une mésestime de soi, des complexes,
- une augmentation des conduites à risques

On pourrait croire aujourd'hui que nos ados sont plus précoces, autonomes plus tôt, en rejet de tout ce que l'on peut leur proposer. Cependant en y repensant, notre propre jeunesse n'a pas été dépourvue d'affirmation de soi, de rejet des normes et du cadre et d'un profond désir d'émancipation.

Une différence majeure se situe au niveau des repères : la jeune génération est aux prises entre deux mondes

MON FILS A 19 ANS ET IL NE SAÏT
TOUJOURS PAS CE QU'IL VEUT
FAIRE DANS SA VIE ?



sociaux, familiaux, technologiques. Des convictions contradictoires se font face, nous, parents sommes davantage partenaires de cela et dans une dynamique d'accompagner plutôt que de montrer l'exemple.

S'INSTALLER, SE TROUVER, S'ASSUMER, SE PLACER...

- « **S'installer** » : Quitter le nid.
- « **Se trouver** » : Devenir qui l'on est vraiment.
- « **S'assumer** » : Acquérir de la maturité adulte.
- « **Se placer** » : faire des choix pour son avenir.

« DANS L'HISTOIRE D'UNE VIE, ON N'A JAMAIS QU'UN SEUL PROBLÈME À RÉSOUDRE, CELUI QUI DONNE UN SENS À NOTRE EXISTENCE ET IMPOSE UN STYLE À NOS RELATIONS »»

Boris Cyrulnik
Neuropsychiatre

QUELLES POSTURES ADOPTER ?

PARVENIR À SE SÉPARER SANS ROMPRE LES LIENS POUR AUTANT !

- **Accompagner les ados vers l'autonomie et vers l'indépendance** est pour le moins subtil et parfois compliqué ! Le but est de trouver ce qu'on appelle la juste *distance*, la juste *place de chacun*, la bonne posture pour lui permettre de s'autonomiser sans qu'il/elle ait l'impression d'être abandonné ou infantilisé.
- **Savoir renoncer** : les parents doivent avant toute chose, pouvoir reconnaître que leur enfant est devenu un adulte.
- **Préserver le lien** : comme cette période est source de stress, il est important de créer des espaces, des moments apaisés qui favorisent le partage, les discussions.



STRUCTURES RESSOURCES EN CÔTE-D'OR

QUI CONTACTER, VERS QUI S'ORIENTER,
QUE FAIRE !

PARLER À DES PROFESSIONNELS PRÉSENTS AUTOUR DE VOUS

- LA MDAP 21
- FIL SANTÉ JEUNES

POUR DISPOSER D'INFORMATION SUR L'ORIENTATION, LA FORMA- TION, L'EMPLOI

- CENTRE D'INFORMATION ET D'ORIENTATION – CIO
Contribue à la prévention de l'échec scolaire, à l'insertion professionnelle et à l'amélioration des niveaux de qualification.
10 rue du colonel Victor Marchand,
21000 Dijon
☎ 03.80.30.56.52
📍 www.ac-dijon.fr/les-centres-d-information-et-d-orientation-121870

• INFORMATION JEUNESSE – PIJ

Entretiens, conseils, ateliers thématiques, évènements.

2 rue des corroyeurs, 21000 Dijon

☎ 03.80.44.18.29

📍 www.jeunes-bfc.fr

• MISSION LOCALE

Pour renforcer l'accès à l'autonomie des jeunes en répondant à leurs besoins et à leurs attentes dans les champs de l'emploi, de la formation / qualification, de l'accès aux droits sociaux, de la citoyenneté et de la participation, du logement, de la santé, du transport, de la mobilité, de l'accès à la culture, aux sports et aux loisirs,...

> Dijon : 8 rue du Temple, 21000 dijon

☎ 03.80.44.91.44

📍 mldijon.asso.fr

> Beaune: 6 Bis avenue Guigone de Salins, 21200 Beaune

☎ 03.80.24.93.65

📍 missionlocalebeaune.fr

> Montbard : Marches de Bourgogne (Nord Côte-d'Or), 7 passage Anatole France, 21500 Montbard

☎ 03.80.92.36.23

📍 missionslocales-bfc.fr/mission-locale-marches-de-bourgogne

• PÔLE EMPLOI

Un accompagnement renforcé pour les moins de 30 ans.

Pôle Emploi et ses partenaires apportent à vos jeunes des solutions pour les accompagner et accélérer leur insertion professionnelle.

> Possibilité de disposer d'un accompagnement intensif Jeunes (AIJ).

📍 www.pole-emploi.fr

• CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES - CAF

> Aides aux jeunes.

> Aides au financement BAFA, BAFD et Bourses jeunes. Renseignement auprès de la Caf 21.

8 bd Georges Clemenceau Dijon

☎ 3220

📍 www.caf.fr

• MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE - MSA

Afin d'encourager l'autonomie et l'entrée dans la vie active, la MSA propose une offre de prestations légales et complémentaires pour participer à l'insertion professionnelle et sociale des jeunes, promouvoir leurs initiatives et les accompagner dans leur prise d'autonomie (aide à la poursuite d'études, prime d'activité, RSA jeunes, aide à l'entrée dans la vie active, aide financière pour les formations BAFA/BAFD, etc.).

14 rue felix trutat, 21000 Dijon

☎ 09.69.36.20.50

📍 bourgogne.msa.fr



POUR CONTRIBUER À LA (RE)INSERTION DE JEUNES ISOLÉS ET/OU MARGINALISÉS

- **ÉCOLE DE LA 2^{ème} CHANCE - E2C**
Dispositif d'insertion sociale, citoyenne et professionnelle à destination des publics âgés de 16 à 30 ans.
2 rue du Château,
21800 Chevigny-Saint-Sauveur
☎ 03.80.71.03.42
📍 e2c.ligue21.org
- **LES APPRENTIS D'AUTEUIL**
Service d'accueil, d'accompagnement et d'insertion à visée professionnelle, accueille des jeunes de 16 à 18 ans et les préparent à l'autonomie et à l'insertion professionnelle.
14 bis rue St Vincent de Paul, 21000 Dijon
☎ 03.80.44.95.30
📍 www.apprentis-auteuil.org
- **SOCIÉTÉ DIJONNAISE DE L'ASSISTANCE PAR LE TRAVAIL - SDAT**
La SDAT œuvre en faveur des personnes majeures en situation d'exclusion en offrant des moyens d'accueil, d'hébergement, de soins, d'aide à l'insertion et de mise au travail.
- **25 ESPACES SOLIDARITÉ CÔTE-D'OR DU DÉPARTEMENT**
pour connaître celui qui vous correspond :
📍 www.cotedor.fr/votre-service

- **ÉPIDE (ÉTABLISSEMENT POUR L'INSERTION DANS L'EMPLOI)**
Accompagner des jeunes dans la réussite de leur projet social et professionnel, grâce à un parcours adapté et individualisé.
> Centre Épide de Velet
Route de Saint Didier, 71190 Étang-sur-Arroux
☎ 03.85.54.21.40
> Centre Épide de Langres, 52200 Langres
☎ 03.25.90.52.20
- **MISSIONS LOCALES – GARANTIE JEUNES**
La garantie jeunes permet d'accompagner les jeunes entre 16 et 25 ans en situation de grande précarité vers l'emploi ou la formation.
> Dijon : 8 rue du Temple, 21000 dijon
☎ 03.80.44.91.44
📍 mldijon.asso.fr
> Beaune: 6 Bis avenue Guigone de Salins, 21200 Beaune
☎ 03.80.24.93.65
📍 missionlocalebeaune.fr
> Montbard : Marches de Bourgogne (Nord Côte-d'Or), 7 passage Anatole France, 21500 Montbard
☎ 03.80.92.36.23
📍 missionslocales-bfc.fr/mission-locale-marches-de-bourgogne

POUR PARLER D'ADDICTIONS AVEC OU SANS CONSOMMATIONS DE PRODUITS

- **S.E.D.A.P. SOCIÉTÉ D'ENTRAIDE ET D'ACTION PSYCHOLOGIQUE**
8 rue Jean Bertin, 21000 Dijon
☎ 0 811 466 280
🌐 www.addictions-sedap.fr
- **ASSOCIATION ADDICTION FRANCE :
ADDICTION FRANCE EN CÔTE-D'OR**
Immeuble «Stratège» 1 rue du
dauphiné, 21121 Fontaine-les-Dijon
☎ 03.80.73.26.35

LES AIDES AUX LOGEMENTS POSSIBLES

- **CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES - CAF**
Les Aides Personnelles au Logement
s'adapte à chaque situation.
8 bd Georges Clemenceau Dijon
☎ 3220
🌐 www.caf.fr



- **FOYERS DE JEUNES TRAVAILLEURS**
Hébergement temporaire comportant à
la fois des locaux privatifs et l'accès à des
locaux communs affectés à la vie collective.
> Dijon : FJT Urbanalys
31 bd de la Tremouille, 21000 Dijon
☎ 03.80.30.28.33
> Beaune : FJT
8 Avenue Guigone de Salins
☎ 03.80.24.88.00
> Semur-en-Auxois : FJT Coallia
43 rue de Vigne
☎ 03.80.895934

QUELQUES SITES À CONSULTER

JEUNES ADULTES

- **FIL SANTÉ JEUNES**
🌐 www.filsantejeunes.com
- **MISSIONS LOCALES BFC**
🌐 missionslocales-bfc.fr
- **CAF**
🌐 www.caf.fr
- **AMELI/ SÉCURITÉ SOCIALE**
🌐 www.ameli.fr

ENGAGEMENT DES JEUNES



MA FILLE DE 16 ANS AIMERAIT CRÉER UNE ASSOCIATION, EST-CE POSSIBLE ?

POINTS DE REPÈRES

L'adolescence se caractérise aussi par son fort potentiel créatif, son besoin d'engagement pour des causes, des convictions, la capacité à s'investir à fond ou la volonté de changer le monde. Cette dynamique positive est à encourager !

Sans parler des bienfaits pour la société, pour un jeune, s'engager est d'une richesse incroyable. L'adolescent vit des expériences, partage des/ses projets, est utile et acteur à la fois de sa vie et dans la société. L'engagement peut être spontané ou accompli de manière plus réfléchie. Le point de départ peut être une révolte intérieure qui amène à vouloir faire quelque chose de positif et de concret au service des autres. Cela peut être un élément déclencheur : une rencontre, une personne, une image...

Avoir accès à la culture, s'exprimer sur le plan artistique, s'éprouver sur scène en ressentant des émotions fortes (l'adrénaline du trac) sont autant d'exemple où le jeune va pouvoir s'ap-privoiser, se connaître, grandir et mûrir pour finalement gagner progressive-ment confiance en lui.



**MON FILS SOUHAÏTE PARTIR
À L'ÉTRANGER POUR RÉALISER
UNE ACTION SOLIDAIRE, COMMENT
PUIS-JE L'AIDER ?**

L'engagement des adolescents peut être varié : au sein de son établissement scolaire, d'un club sportif, artistique, d'une œuvre humanitaire...

Quel que soit son choix :

- il permet un enrichissement personnel,
- il responsabilise, prouve ce que l'on vaut, que l'on est actif,
- Il permet une expression, de prendre confiance, découvrir ce que l'on est capable de faire et ce que l'on a envie de faire, de ce qui nous anime.

Il appartient aux jeunes d'inventer eux-mêmes les formes qu'ils veulent donner à leur engagement.

**À PARTIR DE QUEL ÂGE
PEUT-ON TRAVAILLER ?**



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le Code du Travail autorise le travail des jeunes de plus de 16 ans avec autorisation parentale. En dessous de 16 ans, cela est possible sous certaines conditions.
- La création d'une association est possible à partir de 12 ans avec une autorisation écrite du représentant légal. À partir de 16 ans, un simple accord parental suffit.
- Le service civique, créé en 2010 « est un engagement volontaire au service de l'intérêt général, ouvert à tous les jeunes de 16 à 25 ans, sans condition de diplôme, étendu jusqu'à 30 ans pour les jeunes en situation de handicap ; seuls comptent les savoirs être et la motivation ».

« LA LIBERTÉ N'EST PAS L'ABSENCE D'ENGAGEMENT MAIS LA CAPACITÉ DE CHOISIR »



Paulo Coelho
Écrivain



QUELLES POSTURES ADOPTER ?

- Soutenir et accompagner son adolescent en lui faisant confiance.
- Entendre et accueillir ses idées, communiquer dans la mise en œuvre et la réalisation de ses projets.
- S'adapter à sa demande, sa temporalité si possible – il voudra peut-être faire seul ou au contraire aura besoin d'aide et d'entraide.

STRUCTURES RESSOURCES EN CÔTE-D'OR

QUI CONTACTER, VERS QUI S'ORIENTER, QUE FAIRE !

PARLER À DES PROFESSIONNELS PRÉSENTS AUTOUR DE VOUS

- LA MDAP21

S'IMPLIQUER SUR DES PROJETS INDIVIDUELS OU COLLECTIFS

• MOBILITÉ INTERNATIONALE

> Centre Régional d'Information Jeunesse (CRIJ) et le réseau information jeunesse de la Côte-d'Or. S'informer sur la mobilité internationale des jeunes, s'informer sur les projets individuels ou collectifs.
2 rue des Corroyeurs, 21000 Dijon

☎ 03.80.44.18.29

🌐 www.jeunes-bfc.fr

> Fédération Léo Lagrange :

L'Atelier Mobilité Léo Lagrange Dijon accompagne les jeunes dijonnais de 16 à 25 ans dans leurs projets d'engagement, d'insertion professionnelle, de volontariat et de citoyenneté et soutient leurs initiatives en France et dans le monde.

11 rue Renoir, 21000 Dijon

☎ 09.80.31.21.05

• SERVICE CIVIQUE

« Le Service Civique est un engagement volontaire au service de l'intérêt général, ouvert à tous les jeunes de 16 à 25 ans, sans condition de diplôme, étendu jusqu'à 30 ans pour les jeunes en situation de handicap ; seuls comptent les savoir-être et la motivation. »

Unis-cite Region BFC, 10 rue camille flammarton, 21000 Dijon

🌐 www.uniscite.fr

• SERVICE NATIONAL UNIVERSEL

Le service national universel, s'adresse à tous les jeunes âgés de 15 à 17 ans pour une société de l'engagement, bâtie autour de la cohésion nationale.

 snu.gouv.fr

S'IMPLIQUER DANS OU CRÉER UNE ASSOCIATION

• LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT

10 rue Camille Flammarion, 21000 Dijon

 www.laliguebfc.org

 03.80.30.55.25

> Le Centre régional de la vie associative – CRDVA

> La Junior Association

• CENTRES SOCIAUX, SOCIO-CULTURELS, MJC, MAISONS DE QUARTIER

Vous avez besoin de rencontrer d'autres parents pour échanger, disposer de conseils, d'informations ou encore réaliser des activités, des sorties familiales,...

> Fédération Centre sociaux de Côte-d'Or, Maison des associations, 2 rue des corroyeurs, 21000 Dijon

 03.80.54.05.92

 www.centres-sociaux.fr

> Fédération des MJC BFC
22 rue du Tire Pesseau, 21000 Dijon

 03.80.45.02.86

 bourgogne-franche-comte.frmjc.org

• FRANCE BÉNÉVOLAT CÔTE- D'OR

France Bénévolat, association reconnue d'utilité publique, met en relation les personnes qui souhaitent faire du bénévolat et les associations qui recherchent des bénévoles.

 www.francebenevolat.org

Maison des associations – 2 rue des corroyeurs, 21000 Dijon

CONTRIBUER À L'ENCADREMENT D'ENFANTS, DE JEUNES

• FORMATION D'ANIMATEURS/TRICES

– BAFA

> Les FRANCAS DE COTE D'OR

> L'UFCV

> LÉO LAGRANGE

CONTRIBUER AU RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

• LATITUDE 21

Organisation d'ateliers à destination de tous et particulièrement des enfants ou adolescents accompagnés de leurs parents. Fabrication de maquettes d'architecture, de mangeoire, balades naturalistes.

33 rue Montmuzard, 21000 Dijon

 03.80.48.09.12

- GROUPE RÉGIONAL
D'ACCOMPAGNEMENT ET D'INITIATION
À LA NATURE ET À L'ENVIRONNEMENT
- LE GRAINE

Il met en réseau des acteurs qui agissent dans le champ de l'éducation à l'environnement et au développement durable (EEDD) et qui ont la volonté commune d'échanger, de mutualiser leurs connaissances et leurs moyens d'action, pour faire progresser l'EEDD sur le territoire régional.

📍 graine-bourgogne-franche-comte.fr

QUELQUES SITES À CONSULTER

ENGAGEMENT DES JEUNES

- SERVICE CIVIQUE

📍 www.service-civique.gouv.fr

- PROTECTION CIVILE

📍 www.protection-civile.org

- CRIJ

📍 www.jeunes-bfc.fr




PISTES DE LECTURES COMPLÉMENTAIRES



ÊTRE PARENTS D'ADO

- BACUS A. **L'autorité, pourquoi ? comment ? : de la petite enfance à l'adolescence.** Paris : Marabout, 2014, 254 p.
- FILLIOZAT I. **On ne se comprend plus : Traverser sans dommages la période des portes qui claquent entre 12 et 17 ans.** Paris : Lattes, 2017, 220 p.
- GOURION D. **Docteur Feel good.** Paris : Odile Jacob, [s.d.], 128 p.
- HAUSWALD G. **L'adolescence en poche : comprendre et aider nos adolescents.** Toulouse : Éditions ERES, 2015, 150 p. (La Vie devant eux)
- NIELMAN L. **Vivre heureux avec ses ados.** Paris : Macha publishing, 2019, 140 p.
- PIQUET E. **Mon ado, ma bataille : Comment apaiser la relation avec nos adolescents.** Paris : Petite bibliothèque Payot, 2017, 272 p.

• RUFO M., SCHILTE C. **Votre ado.** Paris : Marabout, 2020, 512 p.

- YAPAKA. **Manuel de survie pour parents d'ados qui pètent les plombs.** Bruxelles : Yapaka, 2016, 77 p.
 www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/campagne/brochure_manuelde-survie-2016-web.pdf

CORPS ET PUBERTÉ

- SIEGEL D.J. **Le cerveau de votre ado : comment il se transforme de 12 à 24 ans.** Paris : Les Arènes, 2018, 318 p.

BIEN DANS SA TÊTE

- CASTELLI E. **Voyage au cœur des émotions des adolescents : 10 leçons pour les comprendre et les aider à s'épanouir.** Paris : Hachette pratique, 2019, 240 p.



VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

- ARPS. **Sexe et loi**. Saint Denis de la Réunion : ARPS, 2017.
📍 mda53.fr

PRISE DE RISQUE ET CONDUITES À RISQUES

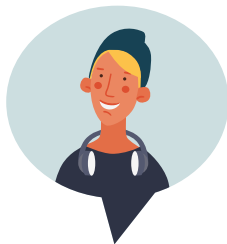
- ADDICTION SUISSE. **Fumer : en parler avec les ados**. Lausanne : Addiction Suisse, 2019, 17 p.
📍 <https://shop.addictionsuisse.ch/fr/parents/91-178-fumer-en-parler-avec-les-ados.html>
- ADDICTION SUISSE. **L'alcool : en parler avec les ados**. Lausanne : Addiction Suisse, 2019, 20 p.
📍 <https://shop.addictionsuisse.ch/fr/parents/86-176-l-alcool-comment-en-parler-avec-les-ados.html>

- HACHET P. **Ces ados qui fument des joints**. Toulouse : Editions ERES, 2014, 168 p.

- SANTÉ PUBLIQUE FRANCE. **Tabac et ados**. Saint Maurice : Santé publique France, 2020, 8 p.
📍 <https://www.santepublique-france.fr/determinants-de-sante/tabac/documents/depliant-flyer/tabac-et-ados>


ECRANS, RÉSEAUX SOCIAUX ET JEUX VIDÉO

- CABOURG C., MANENTI B. **Portable : la face cachée des ados**. Paris : Flammarion, 2017, 240 p.
- CLEMI. **Guide pratique «La Famille Tout-Écran»**. Paris : CLEMI, Réseau Canopé, 2017, 93 p.
📍 https://www.clemi.fr/fileadmin/user_upload/espace_familles/guide_emi_la_famille_tout_ecran.pdf



- JEHEL S., GOZLAN A. **Les adolescents face aux images trash sur internet.** Paris : In Press, 2019, 304 p.
- LACHANCE J. **La famille connectée : de la surveillance parentale à la déconnexion des enfants.** Toulouse : Erès, 2019, 138 p.
- LARDELLIER P. **Génération 3.0 : enfants et ados à l'ère des cultures numérisées.** Cormelles-le-Royal : Editions EMS, Management & société, 2016, 158 p.
- TRALALERE. **Internet ça s'apprend : guide parents.** Paris : Internet sans crainte, 2015, 17 p.
 https://www.fcpe.asso.fr/sites/default/files/ressources/ISCparents_0.pdf

HARCÈLEMENT ET EMPRISE


- GOZLAN A. **Le harcèlement virtuel.** Bruxelles : Yapaka, 2018, 58 p.
 https://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta_105-harcèlement-gozlan-web_0.pdf
- PIQUET E. **Te laisse pas faire ! : Aider son enfant face au harcèlement à l'école.** Paris : Payot & Rivages, 2014, 191 p.

ADOLESCENTS ET SCOLARITÉ

- PLEUX D. **Développer la concentration de son ado.** Paris : Odile Jacob, 2019, 118 p.



D'autres ressources sur ces sujets sont disponibles sur le site du Pass'Santé Jeunes :

 www.pass-santejeunes.org
 Espace « parents et proches »
 rubrique « Enfance / Adolescence »

REMERCIEMENTS

Ce livret a été créé par la MDAP21 et l'IREPS, grâce au soutien financier de la Caisse d'Allocations familiales de Côte d'Or et à l'appui technique des partenaires ci-dessous :

- Différents services du Conseil Départemental
- Pôle parentalité de la CAF de Côte-d'Or
- Direction des services Départementaux de l'Éducation nationale de Côte-d'Or – DSDEN
- Différents services du CH la Chartreuse
- Association Dijonnaise d'Entraide des Familles Ouvrières – ADEFO
- École des parents et des éducateurs – EPE 21
- Associations de médiation (LARPE, Entr'acte Famille, AMFF)
- Société d'Entraide et d'Action Psychologique – SEDAP
- Association Addiction France 21 – Addiction France 21
- Mission locale de l'arrondissement Dijon
- Centre régional d'information Jeunesse – CRIJ
- Union départementale des Associations familiales – UDAF 21
- Centre d'information Droits des Femmes et des Familles – CIDFF
- Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic – CEGIDD
- Fédération des centres sociaux de Côte-d'Or – FCSF21
- Fédération Léo Lagrange Grand-Est
- animateurs Santé des pays du département : Auxois-Morvan, Châtillonnais, Beaunois, Seine-et-Tille, Val de Saône Vingeanne.

Merci également à tous les représentants d'associations, d'institutions cités dans ce livret, comme à quelques parents, beaux-parents, médecins... qui ont contribué à cette réalisation.



PASS'SANTÉ JEUNES : INFORMATIONS ET CONSEILS FIABLES AUTOUR DE LA SANTÉ DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS



Le Pass'Santé Jeunes est un site Internet, dédié aux jeunes et à leur entourage (parents et proches), qui propose des conseils pratiques et des informations fiables et actualisées autour de 14 thématiques de santé : tabac, alcool, drogues, usages d'internet, mal-être, nutrition, risques auditifs, amour et sexualité, relations avec les autres, accidents de la route et domestiques, hygiène et sommeil, protection sociale et environnement et santé.

En fonction de l'âge de vos enfants (0 à 18 ans et +), vous y trouverez des articles autour des questions qui vous préoccupent, ainsi que de nombreuses ressources (vidéos, brochures, sites web, podcasts, etc.) pour en savoir plus et engager le dialogue avec votre ado.

Un répertoire des structures locales pouvant vous aider et vous accompagner est également à votre disposition (coordonnées, services proposés, conditions d'accès, etc.).

Les contenus du site ont été rédigés par l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé Bourgogne Franche-Comté (Ireps) à partir de sources fiables et validées. Les articles ont été validés par un comité d'experts de l'enfance.

Le Pass' Santé Jeunes a été conçu sous l'égide de l'Agence Régionale de Santé Bourgogne Franche-Comté (ARS)



Pass'Santé Jeunes :
un site pour tous, adapté aux besoins de chacun !

 www.pass-santejeunes.org