



famille
complice 

Caroline Franc-Desages
Illustrations Sophie Lambda

Le guide des **SUPER**
PARENTS
... **d'ADOS** ...



MANGO

SOMMAIRE

Introduction	6
Bienvenue	9
DES SIGNES QUI NE TROMPENT PAS	10
La puberté	13
Les sautes d'humeur	22
Le cas épineux du sommeil	26
Les premiers chagrins d'amour (et d'amitié)	28
Le selfie	31
Test : votre enfant a-t-il démarré sa puberté ?	34
Les premières oppositions	37
Les changements vestimentaires	42
Ce qu'il aimait avant, ce qu'il aime maintenant	46
VIVRE AVEC UN ADO	50
Les repas	53
Les vacances	56
L'école	59
Les activités à faire ensemble	65
L'hygiène, souvent un problème	69
Range ta chambre !	74
LA SEXUALITÉ, LE SUJET BRÛLANT DE L'ADOLESCENCE	78
Parler sexualité avec son ado	81
La contraception : à quel moment ?	87
Papa, maman, devinez qui vient dormir ce soir ?	92

L'ADOLESCENCE, L'ÂGE DE TOUTES LES EXPÉRIMENTATIONS	98
Le maquillage	101
Le tatouage	104
L'ado et son portable.....	106
Les réseaux sociaux : à quel âge on dit oui pour Facebook ?.....	111
Quand l'ado veut sortir	119
L'alcool : à partir de quand, combien, comment ?	123
Tabac, joints : que faire pour que son ado ne parte pas en fumée ? ..	126
LA FAMEUSE CRISE DE L'ADOLESCENCE	132
Les différentes crises	135
Mère et fille, le duo explosif !	142
LES DÉMARCHES MÉDICALES ET ADMINISTRATIVES	146
La santé.....	148
16 ans : le plein de formalités.....	150
Des choix pour son avenir.....	153
LA COMMUNICATION : LA BASE DE L'ENTENTE	156
10 phrases qui insupportent les ados.....	158
10 phrases de nos ados qui nous insupportent.....	165
Le langage ado décrypté	170
LES 10 COMMANDEMENTS DES SUPER PARENTS D'ADO(S)	176
Le mot de la fin.....	190

**DES
SIGNES
QUI NE
TROMPENT
PAS**

LES SAUTES D'HUMEUR

L'adolescence n'est pas qu'un processus de transformation physiologique. Cela serait bien trop simple ! Si tous les enfants ne réagissent pas de la même façon et que certains vivent leur adolescence plus sereinement que d'autres, il est une constante : changer à ce point-là les terrifie...

Ils complexent, se trouvent généralement affreux, détestent ces signes extérieurs de féminité ou de virilité qui apparaissent alors que dans leur tête ils sont encore souvent très jeunes. De quoi les rendre irritables.

L'autre effet « bonus » de l'adolescence : l'apparition du désir sexuel. Qui occupe une place centrale dans leurs pensées : fantasmes, rêves érotiques, sentiments souvent exacerbés, chagrins d'amour aux proportions exagérées... Le quotidien d'un ado, fille ou garçon, est une succession de montagnes russes :

- Le moindre mot de travers d'une copine et **c'est le drame !**
- Une invitation à la soirée du garçon le plus cool du collège ? **Le moral remonte en flèche.**
- Vous lui demandez de mettre le couvert alors qu'il attend un SMS de Valentine ? **Vous êtes un monstre.**
- Etc.

Et comme si cela ne suffisait pas, l'ado profite de cette période déjà bien mouvementée pour torpiller l'idéal parental. Alors qu'il/elle vous a toujours considérés comme des parents parfaits, il/elle commence à découvrir l'atroce vérité : vous êtes truffés de défauts. Souvent, d'ailleurs, il/elle a les mêmes, parce que les chiens ne font pas des chats. Préparez-vous à en entendre des vertes et des pas mûres, rien ne vous sera épargné et votre immunité parentale, qui jusque-là vous protégeait, est arrivée à expiration. Et le pire dans tout ça ? Le fait qu'il/elle vous remette en question est très sain. En tout cas pour lui/elle...

Vous êtes truffés de défauts.

PETITS TRUCS POUR CALMER LE JEU EN CAS DE GROSSES SAUTES D'HUMEUR

À faire :

- Lui proposer d'aller se calmer dans sa chambre et d'en reparler quand il/elle se sentira mieux.
- Proposer d'échanger par écrit sur ce qui le/la rend aussi irritable.
- Admettre que l'on peut avoir eu tort (si, si, ça arrive).
- Le/la prendre dans vos bras (il peut y avoir une résistance, mais souvent, en réalité, il/elle en a besoin). (Et vous aussi.)
- L'écouter et le/la laisser déverser sa frustration, tout en restant ferme sur vos positions.
- Lui rappeler que, même maintenant, vous l'aimez (essayez de vous en convaincre vous-même).



À ne pas faire :

- Le/la gifler (même si parfois c'est tentant).
- Hurler plus fort que lui/elle (même si parfois...).
- Se moquer (l'ado n'a pas d'humour, en tout cas pas le même que vous).
- L'ignorer (l'ado cherche votre attention en permanence).
- Le/la menacer (c'est souvent très inutile).

**VIVRE
AVEC
UN ADO**

LES VACANCES

Ah, les vacances ! On les attend toute l'année, on se réjouit de se retrouver tous en famille, on se régale à l'avance des visites culturelles et de cette petite location loin de tout, où il n'y a rien d'autre à faire que bouquiner dans le jardin et se balader en montagne. Enfin, presque...

Ça, c'était avant !

**Vous
allez vivre
un enfer.**

Parce que si vous vous obstinez à faire comme si chouchou était encore intéressé par les herbiers et les églises romanes, vous allez vivre un enfer. À savoir vous traîner une sorte d'asperge mal lunée, qui marchera à deux à l'heure 10 mètres derrière vous en essayant de capter la 3G sur son téléphone. Au bout de deux jours, vous aurez envie de le noyer dans l'étang et lui de fuguer aux Pays-Bas, pour retrouver ses copains qui, paraît-il, adorent les canaux et Van Gogh (mais, bien sûr...).

L'adolescent en vacances aime pouvoir sociabiliser, se baigner dans la mer ou une piscine (si possible, qui fera joli sur les réseaux sociaux), avoir son autonomie pour aller boire un verre ou manger une glace le soir sans ses parents. De là à dire qu'il faut absolument partir en club, non. Cela peut être une solution si vous aimez ça.

Mais il y a des alternatives ! Les voici :

- **Louez une maison avec des amis qui ont eux aussi des ados** (comme ça, vous souffrirez à plusieurs).
- **Proposez d'emmener un copain ou une copine.**
- **Optez pour un lieu de vacances proche des commerces** ou accessible à vélo.
- **Prévoyez des activités qui puissent lui plaire** : parc d'attractions, ski nautique, VTT, surf, etc.
- **Veillez à être à moins de 1 kilomètre d'un spot wi-fi.**
- **Prenez avec vous une tente** que vous planterez dans le jardin pour qu'il/elle se sente un peu plus autonome.

LA VISITE VA COMMENCER. N'HÉSITEZ PAS
SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS !



**LA SEXUALITÉ,
LE SUJET
BRÛLANT
DE
L'ADOLESCENCE**

LA CONTRACEPTION : À QUEL MOMENT ?

Vous avez l'impression que c'était hier que votre bambin jouait aux Lego. Hélas, c'était il y a 15 ans ! Et croyez-moi, là, il envisage de jouer à d'autres jeux. Se voiler la face n'y changera rien. Par ailleurs, autant vous prévenir, il/elle ne vous enverra pas un e-mail pour vous annoncer que ça y est, c'est le grand soir.

La contraception: mieux vaut en parler trop tôt que trop tard

Il faut avoir LA conversation.

Par conséquent, c'est AVANT, donc MAINTENANT, qu'il faut avoir LA conversation. Celle sur la contraception – l'autre, sur comment on fait les bébés, soit vous l'avez eue il y a quelques années et tant mieux, soit vous avez passé votre tour et quelqu'un d'autre (Youporn) s'en est chargé. Au risque de passer pour une réactionnaire, je vais partir du principe que, sur ce sujet délicat, les papas se chargent d'en parler avec leurs garçons et les mamans avec leurs filles. (Si ce n'est pas possible ou que vous souhaitez partager toutes les tâches, même celle-ci, bien sûr, aucun problème. Simplement, les filles n'ont en général pas super envie de parler stérilet avec leur père et les garçons ne sont pas hyper à l'aise pour évoquer les capotes avec maman, sachez-le.)

**L'ADOLESCENCE,
L'ÂGE DE TOUTES
LES
EXPÉRIMENTATIONS**

MAMAN !

MERCI POUR TON
MAQUILLAGE !

C'EST TROP BEAU !
C'EST NATUREL, HEIN ?

MAMAN ?

AAARGH !!!



**LA FAMEUSE
CRISE DE
L'ADOLESCENCE**

LA CLASSIQUE



L'ALIMENTAIRE



LA SILENCIEUSE



LA BORDERLINE



**LES DÉMARCHES
MÉDICALES ET
ADMINISTRATIVES**

16 ANS : LE PLEIN DE FORMALITÉS

Certes, la majorité est fixée à 18 ans en France, mais, dès 16 ans, votre ado commence à avoir des droits et des devoirs.

Le recensement

Beaucoup l'ignorent, mais les jeunes de 16 ans doivent se faire recenser. Autant vous prévenir tout de suite : si vous n'êtes pas derrière leur dos pour le leur rappeler, ils ne le feront pas ! Et les conséquences peuvent être assez pénibles : être recensé est par exemple obligatoire pour avoir le droit de passer son bac...

POST-IT

Le recensement doit avoir lieu dans les trois mois qui suivent le 16^e anniversaire. Le jeune doit se faire recenser auprès de la mairie du domicile. Il obtient ensuite une attestation de recensement qui lui sera demandée pour son inscription aux examens et aux concours publics, tels que le bac ou le permis de conduire.

La Journée défense et citoyenneté

Depuis que le service militaire n'existe plus, les mamans n'ont plus à redouter de voir partir leur(s) rejeton(s) chéri(s) sous les drapeaux. Mais il ne faut pas pour autant oublier la JDC, autrement dit la Journée défense et citoyenneté – cette appellation remplace depuis 2011 l'ancienne JAPD (Journée d'appel de préparation à la défense). Après avoir effectué ses formalités de recensement, le jeune reçoit une convocation pour faire sa JDC. Celle-ci permet aux jeunes de découvrir les métiers et les spécialités proposés par la Défense. La convocation est envoyée entre la date de recensement et les 18 ans de l'ado, 45 jours au plus tard avant la date proposée. Si cette dernière ne lui convient pas, il/elle peut en demander une autre en contactant le centre du service national dont il/elle dépend dans les 15 jours.

Petit conseil : vérifiez que votre enfant a bien noté la date de sa JDC ou qu'il/elle a bien signifié qu'il/elle n'était pas disponible ce jour-là... Non, vous ne ferez pas preuve d'un manque de confiance, mais de lucidité !

**LA
COMMUNICATION :
LA BASE
DE L'ENTENTE**

10 PHRASES QUI INSUPPORTENT LES ADOS (MAIS QUE L'ON DIT QUAND MÊME !)

Allez, on est entre nous : avouez ! Vous avez forcément prononcé au moins une fois l'une des phrases suivantes : « Range ta chambre », « réponds-moi quand je te parle », « ne me réponds pas ! », « ne me parle pas sur ce ton ! », « c'est qui ce garçon ? », « lave-toi, tu sens mauvais », « tes cheveux sont gras », « c'est quoi ce bouton ? », « arrête de te gaver de cochonneries avant le repas », « tu as eu des notes ? » Allez, on est entre nous. Avouez ! Vous avez forcément prononcé au moins une fois l'une de ces phrases dans les dernières 24 heures. À moins d'être un champion de la méditation doté d'un tempérament plus calme que celui du dalai-lama, pas évident de ne pas se laisser dépasser par les événements quand le petit enfant, cet être de lumière, se transforme en un démon qu'on a un jour, difficile à croire, trouvé mignon. Pourtant, la plupart du temps, ces mots prononcés sans intention de blesser ont pour effet de le/la faire grimper aux rideaux et de le/la braquer encore un peu plus... Petit échantillon.

1. « C'EST QUI CE GARÇON ? » OU « TU AS UN(E) AMOUREUX(SE) EN CE MOMENT ? »

Pourquoi ça l'énerve ? Parce que, la plupart du temps, les dernières personnes avec lesquelles les ados ont envie de parler de leurs histoires d'amour, ce sont leurs parents. Et c'est NORMAL. D'autant plus que, souvent, l'ado galère en amour. Et qu'il/elle n'a pas forcément envie que toute la famille soit au courant. Alors oui, vos questions partent d'une bonne intention. Mais la vérité, c'est que cela ne vous regarde pas. Vous aimeriez que votre enfant vous demande comment cela se passe dans votre couple, si vous vous êtes embrassés avec la langue ou si vous avez souvent des rapports sexuels ?

**LES 10
COMMANDEMENTS
DES SUPER PARENTS
D'ADO(S)**

1. Toujours tu communiqueras

Le plus grave qui puisse arriver quand on a des ados en crise, c'est que le silence s'installe. C'est finalement un peu la même chose que lorsque vos enfants étaient plus petits et que vous ne les entendiez pas pendant un long moment. Vous trouviez ça super agréable... jusqu'à ce que cela vous inquiète. Et en général, vous aviez raison, ils étaient en train de faire une grosse bêtise. Eh bien là, avec les ados, c'est à peu près pareil. La communication est indispensable, sous peine qu'ils finissent par faire des bêtises bien plus graves que de dessiner sur les murs de leur chambre. Alors, même si ça crie, même si les portes claquent, même si des mots plus hauts que d'autres sont prononcés, l'essentiel, c'est que ça circule.

TÉMOIGNAGE

« Communiquer, qu'ils disaient. Ce n'est un secret pour personne : la communication est rarement une qualité masculine. Nous les papas, on est super forts pour jouer, pour faire des bêtises, pour gronder quand il faut ou encore pour jouer aux jeux vidéo. Communiquer, c'est en général plus compliqué. Pourtant, c'est in-dis-pen-sable. Personnellement, j'ai trouvé la solution. Ça passe par le sport. Un match de foot, un footing, une partie de tennis, peu importe. Parfois, on ne fait pas grand-chose d'autre que de taper dans la balle. Mais souvent, après, sur le chemin du retour, on parle. C'est serein et ça fait du bien. »

POINT DE VUE
DU PÈRE

POINT DE VUE
DE LA MÈRE

« J'ai remarqué qu'il est souvent plus facile de parler avec mes ados quand on le fait à partir d'un sujet d'actualité. Plutôt que de leur demander ce qu'ils ressentent en ce moment, si ça va au collège, etc., je sollicite leur avis sur tel ou tel article ou reportage. Et bizarrement, ils deviennent beaucoup plus bavards. Voir que je prends en compte leur avis les valorise. Et, parfois, ils finissent par me parler d'eux... »

PAROLE D'ADO : Marius, 16 ans

« Moi je veux bien communiquer. Mais souvent, "communiquer" pour mes parents, c'est savoir si j'ai eu des notes ou si j'ai été collé. J'aimerais bien que, parfois, ils aient envie que je leur parle de mon jeu vidéo préféré, ça changerait. Peut-être que du coup je serais plus bavard. »



LE PREMIER GUIDE DE SURVIE DES PARENTS D'ADOS !

Votre gentille fille est devenue une ado rebelle et votre petit bonhomme s'est transformé en zombie ?

Bienvenue dans l'adolescence ! Avec **humour et bon sens**, l'auteur décode

le terrain forcément miné des relations parents-enfants et vous livre ses conseils **pour vivre cette étape en douceur**.

Au bout de cette zone de turbulences, vous découvrirez de jeunes adultes merveilleux. Il faut juste d'ici là attacher votre ceinture et vous laisser guider !

Sophie Lambda a croqué la vie quotidienne fatalement un peu chahutée des parents et de leurs ados...

Ses illustrations ont la **fraîcheur et l'humour** qui rendront moins pénibles toutes les situations vécues ou à venir !

famille 
complice

*Une collection en phase avec son temps,
qui aborde avec humour et tendresse
les grands sujets de société : grossesse,
éducation, parentalité, vie de famille...*



MDS : 63475
12,95 €

www.mangoeditions.com