

LES LIMITES ÉDUCATIVES



1h  Séance de groupe
20 min  Séance individuelle

THÈME DE LA SÉANCE

Comment aider nos enfants en posant un cadre ?

DES LIMITES POUR AVANCER

QUESTIONS POSSIBLES

- 1 Que pensez-vous du témoignage d'Aude ?
- 2 Pourquoi cette maman n'a pas posé de limites à sa fille ?
- 3 Pourquoi cette jeune parle de « terrible erreur » ?
- 4 Qu'est-ce qui peut poser problème à un enfant si on ne lui donne pas de limite à court et long terme ?
- 5 Pourquoi les parents pensent qu'en disant « non » leur enfant ne va plus les aimer ?
- 6 Quels impacts le manque de cadre peut-il avoir sur la relation parent/enfant ?
- 7 Quelles sont les similitudes que vous vivez dans votre quotidien ?
- 8 Quelles difficultés rencontrent les parents pour poser un cadre aux enfants ?
- 9 Jusqu'à quel âge les parents peuvent redéfinir un cadre ?
- 10 Quels professionnels pourraient vous aider dans cette démarche ?

L'outil utile

- Le film « Pourris gatés », avec Gérard Jugnot.



DES LIMITES POUR AVANCER

Depuis que je suis petite, je n'ai pas de limites... enfin presque pas ! Quand ma mère a appris que je fumais, elle ne m'a rien dit à part : « de toute façon je le savais. » Elle fait la même chose pour la nourriture : elle me dit non, mais j'insiste un peu et elle cède à chaque fois.



Je pense que ceux qui n'ont pas de limites veulent en avoir et ceux qui en ont n'en veulent pas. Mais je pense aussi que les parents qui ne mettent pas de limites font une terrible erreur. Ils croient que s'ils en mettent à leurs enfants, ces derniers ne vont plus les aimer. Mais c'est faux, les enfants aimeront toujours leurs parents.

Je souffre que mes parents ne m'aient pas imposé de limites. Je ne respecte ni ma mère, ni mon père ni toute ma famille, je suis agressive avec eux. Il m'arrive aussi de les insulter et ils ne disent rien. Souvent je fais ça pour les pousser à réagir, mais sans résultat.

Mon p'tit mot pour les parents



Mettez-nous des limites mais pas trop, juste assez pour qu'on respecte les autres. Ne croyez pas que si vous en mettez à vos enfants, ils vous feront la gueule. Au contraire, plus tard, ils vous diront merci. Si nous ne respectons pas les autres, si nous ne connaissons pas les règles de vie en société, nous n'avancons pas dans la vie.

Aude, 14 ans



LES LIMITES ÉDUCATIVES



1h



Séance de groupe

20
min



Séance individuelle

THÈME DE LA SÉANCE

Les punitions peuvent-elles aider nos enfants ?

UNE HISTOIRE DE PUNITION

QUESTIONS POSSIBLES

- 1 Que pensez-vous du témoignage de Lucile ?
- 2 Pourquoi le papa de Lucile a réagi comme cela ? Et aurait-il pu réagir autrement ?
- 3 Qu'est-ce qui vous interpelle dans cette posture de on/off pour les parents ? (je laisse couler et d'un seul coup je coupe tout)
- 4 Qu'est-ce qui pose problème dans cette situation ?
- 5 Quelles sont les similitudes que vous vivez dans votre quotidien ?
- 6 En tant que parent, comment être en adéquation avec les règles que l'on donne ?
- 7 En tant qu'ado, que ressentez-vous dans ces situations (quand on vous punit) ?
- 8 Peut-on accepter les insultes au sein de la famille ? Et comment réagir ?
- 9 Comment éviter d'arriver à de telles situations ?
- 10 Comment pouvons-nous vous aider ?

L'outil utile

- Le livre « La communication non violente au quotidien », de Marshall Rosenberg



UNE HISTOIRE DE PUNITION

Je suis beaucoup sur mon ordinateur et mon téléphone. Alors, un jour, mon père est entré dans ma chambre et a débranché l'ordinateur. Je n'ai pas compris car il est entré sans rien dire. Je lui ai dit : « pfff sale connard » et il m'a répondu : « toi, tu vas voir, tu seras punie d'ordi pendant 2 mois ».

Le lendemain, ma mère m'a dit : « fais le lave-vaisselle, je vais au pain ».

Le hic, c'est que je me suis endormie sur le canapé et quand elle est rentrée, ma mère m'a crié : « t'as pas fait le lave-vaisselle, de toute façon, on ne peut rien te demander » nanani et nanana. Du coup, ça m'a réveillé et j'ai crié : « casse-toi connasse ! » et elle m'a puni d'ordi pendant deux mois. Mais quelques jours plus tard seulement, j'ai pu retourner sur mon ordi. Personnellement, cette punition ne m'a pas dérangée, je la trouvais normale. Et je n'ai jamais compris pourquoi mes parents ne tenaient pas leurs punitions !

Mon p'tit mot pour les parents

Ne punissez pas vos enfants si vous n'êtes pas capable de tenir vos punitions.

Mon p'tit mot pour les ados

N'insultez pas vos parents, c'est inutile et cela n'arrange rien.

Lucile, 14 ans



INSULTES
INCOMPRÉHENSION
COLÈRE

LES LIMITES ÉDUCATIVES



1h



Séance de groupe

20
min



Séance individuelle

THÈME DE LA SÉANCE

Comment réagissent nos enfants avec trop de limites ?

STOP AUX LIMITES TROP STRICTES

QUESTIONS POSSIBLES

- 1 Que pensez-vous du témoignage de Lison ?
- 2 Que pensez-vous du cadre instauré par le papa ?
- 3 Que ressent Lison face à cela et comment réagit-elle ?
- 4 Pourquoi Lison mangeait de façon déraisonnée quand elle n'était pas chez son père ?
- 5 Comment travailler avec les parents de Lison pour améliorer cette situation ?
- 6 Quelles sont les similitudes que vous pouvez rencontrer dans votre quotidien ?
- 7 Comment poser un cadre respectueux et constructif pour un enfant ?
- 8 En tant qu'ado, que ressentez-vous et que feriez-vous dans cette situation ?
- 9 Comment faire quand les parents ont des modes éducatifs différents ?
- 10 Comment pouvons-nous vous aider ?

L'outil utile



- Manuel de survie pour parents d'ados qui pètent les plombs :
reppop-bfc.com > documentation >
autres documents utiles

STOP AUX LIMITES TROP STRICTES



Mes parents ont divorcé lorsque j'avais 3 ans. J'ai vécu le plus souvent avec mon père, car c'est lui qui avait obtenu la garde de mon frère et moi.



Mon père nous a fixé beaucoup de limites. En effet, quand nous allions chez notre mère, c'est-à-dire deux week-ends par mois, notre père nous interdisait de manger des choses sucrées (bonbons, Coca-Cola, gâteaux...) et d'aller au fast-food. Nous n'avions pas le droit de jouer aux jeux vidéo quand mon père le décidait et cela sans aucune raison valable. Nous ne comprenions pas toujours. Plus tard, au collège, mon père m'a formellement interdit de fréquenter ma meilleure amie car « elle avait une mauvaise influence sur moi » selon lui.

Bien sûr, nous transgressions sans cesse ces règles. Quand j'étais au collège, mon père m'interdisait de manger certains aliments. Mais plus il me le disait, plus je le faisais et en plus, je le faisais en cachette. C'est pour cela que j'ai grossi. En plus, je fume sans que mes parents le sachent. Je sors même si je n'ai pas le droit. Je n'aime pas cacher des choses à mes parents, mais je n'ai pas le choix !

Mon p'tit mot pour les parents

Plus on nous interdit, plus on brave les interdits. Si mon père ne m'avait pas fixé autant de limites, j'aurais respecté mes envies et je n'aurais pas mangé à m'en rendre malade chaque week-end chez ma mère.

Lison, 18 ans



LES LIMITES ÉDUCATIVES



1h



Séance de groupe

20
min



Séance individuelle

THÈME DE LA SÉANCE

La responsabilité des parents

« LES PARENTS SONT DÉCISIFS »

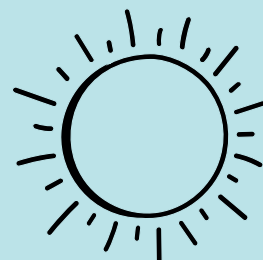
QUESTIONS POSSIBLES

- 1 Que pensez-vous du témoignage de Marie ?
- 2 Pourquoi dit-elle « des petits animaux sauvages » ?
- 3 Pourquoi les enfants repoussent-ils les limites des parents ?
- 4 Quel modèle donnons-nous à nos enfants ?
- 5 Quelles difficultés rencontrez-vous dans votre rôle de parents ?
- 6 Qu'est-ce que vous pouvez mettre en place pour faciliter votre rôle de parent ?
- 7 En quoi la non cohérence des propos (un jour oui/un jour non) peut-elle impacter l'enfant et sa relation aux parents ?
- 8 Qu'est-ce que cela apporte de valoriser les enfants à bon escient ?
- 9 Que ressentez-vous quand vous posez des limites à votre enfant ?
- 10 Quel professionnel pourrait vous soutenir dans ce rôle de parent ?

L'outil utile

- Pour en savoir plus, rapprochez vous de l'équipe de coordination du RéPPOP-BFC





« LES PARENTS SONT DÉCISIFS »

Le témoignage de Marie, 57 ans, famille d'accueil

Quand j'accueille des enfants chez moi, ils sont souvent comme « des petits animaux sauvages ». Il faut beaucoup les rassurer, mettre des choses en place, heure après heure, jour après jour, faire preuve de beaucoup de patience. Répéter et répéter encore est nécessaire. Dire non autrement, avec des mots simples. Garder le cap, ne pas dire « oui » un jour et « non » le surlendemain. Les enfants essaient de nous titiller, de nous pousser dans nos retranchements. Mais il faut fixer un cadre, sinon la situation part dans tous les sens et c'est la catastrophe.

Je ne remplace pas les parents, je suis là pour aider les enfants dans leur parcours de vie. Je reste donc à ma place et je leur montre que je les aime, même s'ils ne sont pas mes propres enfants.

Mon p'tit mot pour les parents

Le soir, je suis exténuée mais contente de mon travail de famille d'accueil, qui devrait être celui de chaque famille. C'est dur d'être parents, mais c'est constituer un environnement décisif pour les enfants. Enfin, chers parents, n'oubliez pas non plus de féliciter vos enfants quand tout va bien !

L'ALIMENTATION



1h Séance de groupe
20 min Séance individuelle



THÈME DE LA SÉANCE

Comment travailler sur la discordance entre les parents et les grands-parents autour de la prise en charge du poids de l'enfant ?

LA MAMIE O LIMITE !

QUESTIONS POSSIBLES

- 1 Que pouvez-vous dire du témoignage de Camille ?
- 2 Qu'est-ce qui vous pose problème dans cette situation ?
- 3 En quoi cette discordance engendre des difficultés pour Camille ?
- 4 Qu'est-ce qui vous interpelle dans cette posture de « trop de limites » et de « pas assez de limites » par rapport à l'alimentation ?
- 5 Quelles sont les similitudes que vous pouvez vivre dans votre quotidien ?
- 6 En tant que parent, que ressentez-vous dans ces situations ?
- 7 En tant qu'ado, que ressentez-vous dans ces situations ?
- 8 Comment favoriser le dialogue entre les parents et les grands-parents pour s'accorder pour le jeune ?
- 9 Comment améliorer cette situation ?
- 10 Quels conseils pourrait-on donner à cette famille ?

L'outil utile



- Kit pédagogique « Remue ménage dans le grignotage » à commander sur le site de l'APOP : apop-france.com > actualité



LA MAMIE O LIMITE !

Chez ma mère, c'est strict : elle n'achète pas de boisson sucrée par exemple. Il faut savoir que ma maman a été opérée pour son poids !

Chez ma grand-mère c'est l'exact opposé : si je veux des bonbons ou une boisson ou une glace, c'est « open bar ». Nous allons en ville et on s'achète des glaces et des crêpes que nous dévorons. Ma mamie me cède tout sur la nourriture, il n'y a aucune limite avec elle.

Elle me demande juste si c'est autorisé par mes parents mais au final, elle ne respecte pas vraiment ce qui a été convenu.

Pour les repas, elle me demande ce qui me ferait plaisir et me fait des légumes de temps en temps, mais c'est rare. J'aime tout et surtout les bonnes choses que ma mamie me prépare. Souvent, je repars avec du gâteau, des beignets, des chocolats. Je ne peux pas lui dire non, ça lui fait tellement plaisir. Quand je suis chez elle, j'ai l'impression de manger tout le temps, toute la journée.

**FERMETÉ
PLAISIR**
AUTORISATION

Mon p'tit mot pour les grands-parents (et les parents aussi)

À toutes les mamies : arrêtez de nous faire plaisir avec les aliments seulement, trouvons ensemble autre chose qui pourrait nous faire plaisir et surtout, passez du temps avec nous car c'est ce qui est le plus précieux.



Camille, 16 ans

L'ALIMENTATION



1h  Séance de groupe
20 min  Séance individuelle

THÈME DE LA SÉANCE

Comment aider son enfant sans être dans l'interdit ?
Existe-t-il d'autres solutions pour les aider ?

ARRÊTE DE MANGER !

QUESTIONS POSSIBLES

- 1 Que pouvez-vous dire du témoignage d'Adam ?
- 2 Quel professionnel et/ou quelle prise en charge spécialisés auraient pu aider Adam depuis son plus jeune âge ?
- 3 Qu'est-ce que cela aurait pu lui apporter ?
- 4 Selon vous, quels freins les parents d'Adam ont-ils pu rencontrer pour faire une demande de prise en charge spécialisée ?
- 5 Comment les parents peuvent aider leur ado dans la prise de décision ? Faut-il attendre qu'il soit d'accord ?
- 6 Selon vous, quels freins Adam a-t-il pu rencontrer pour faire une demande de prise en charge spécialisée ?
- 7 Que faire quand l'ado refuse une prise en charge autour de son poids ?
- 8 Selon vous, quelles sont les raisons du grignotage en cachette ?
- 9 Quelles sont les similitudes que vous pouvez vivre dans votre quotidien ?
- 10 Comment faire équipe avec son ado pour l'aider au quotidien ?

Conseil

Un suivi diététique peut être envisagé pour aider les parents à trouver le juste milieu.



ARRÊTE DE MANGER !

Petit déjà, j'étais « bouboule » et j'ai toujours dû me limiter sur la nourriture. Quand mes parents m'interdisaient de manger un aliment, je faisais le contraire en cachette et j'en mangeais beaucoup ! C'est cette mauvaise habitude qui m'a fait prendre beaucoup de poids. J'ai essayé deux ou trois régimes qui ont fonctionné, mais j'ai finalement repris plus de poids que ce que j'en avais perdu. Ça m'a beaucoup énervé.



Jusqu'à 10-12 ans, je ne me préoccupais vraiment pas de mon poids. Mais je suis devenu obèse et j'ai décidé de rencontrer une diététicienne. Elle m'a proposé un séjour dans un centre que j'ai d'abord refusé. Mais par la suite, j'ai décidé de me prendre en charge, je voulais faire quelque chose pour moi. À présent, je suis dans ce centre pour travailler sur moi-même. Je me fixe mes propres limites alimentaires et je pense que c'est nécessaire.

Mon p'tit mot pour les parents

Si les parents fixent des limites trop strictes, nous faisons le contraire, un peu par esprit de contradiction. Je pense donc qu'il vaut mieux nous laisser un minimum de choix et être plus autonome. Cela dit, j'aurais quand même aimé que mes parents puissent m'aider dans cette prise en charge. Mais comment faire ? Comment leur dire ? J'ai l'impression qu'ils ne me comprennent pas. Quand je rentre du centre, ils tiennent toujours le même discours : « arrête de manger !! »



Adam, 15 ans

L'ALIMENTATION



1h Séance de groupe
20 min Séance individuelle



THÈME DE LA SÉANCE

Comment repérer le mal-être de mon enfant dans son rapport avec la nourriture?

DEPUIS LA SÉPARATION DE MES PARENTS

QUESTIONS POSSIBLES

- 1 Que pouvez-vous dire du témoignage de Sofian ?
- 2 Pourquoi Sofian a-t-il ce sentiment de solitude ?
- 3 Quelle aide aurait-on pu apporter à cette famille pour éviter cette situation ?
- 4 À partir de quel moment peut-on demander une prise en charge pour le poids d'un enfant ?
- 5 Pourquoi Sofian dit : « faites-vous aider rapidement » ?
- 6 En tant que parent, comment prendre conscience de la souffrance de votre enfant ?
- 7 En tant qu'ado, comment parler de cette maladie et se faire aider ?
- 8 Quel niveau d'autonomie peut-on laisser à son enfant en fonction de son âge et de sa maturité ?
- 9 En tant que parent, comment pouvez-vous accompagner votre enfant dans cette démarche de soin ?
- 10 Comment pouvons-nous vous aider ?



L'outil utile

- Échelle d'anxiété d'Hamilton.



DEPUIS LA SÉPARATION DE MES PARENTS

À l'âge de huit ans, mes parents se sont séparés. J'ai alors commencé à prendre du poids, petit à petit, et sans que personne ne s'en rende vraiment compte. Je suis devenu obèse et me voyant comme cela, je ne voulais plus vivre. Ce poids me faisait me sentir moche et mal dans ma peau. J'ai vécu beaucoup de moqueries à partir de ce moment-là. Plus on se moquait de moi, plus je mangeais. Au bout du compte, je ne sentais plus rien, mon cœur était devenu aussi dur que la pierre.

AIDE
PROBLÈME
POIDS

J'ai été pris en charge dans un centre pour l'obésité de l'enfant et mon cœur s'est de plus en plus ouvert. J'ai trouvé des amis avec à peu près le même problème que moi. Pour beaucoup, leurs parents avaient aussi divorcé. Je me suis fait des copains et des copines dans le nouveau collège qui se situe à côté du centre.

Mon p'tit mot pour les ados

Si vous deviez retenir quelque chose dans cette histoire, c'est qu'il ne faut pas rester seul dans son coin. Si vous avez le même problème que moi, faites-vous aider rapidement par des professionnels qui connaissent bien cette maladie. Et ne mangez pas pour désstresser car le résultat, je vous le dis, n'est pas beau à voir.



Sofian, 15 ans

L'ALIMENTATION



1h  Séance de groupe
20 min  Séance individuelle

THÈME DE LA SÉANCE

Mon enfant mange beaucoup : est-ce diététique ou psychologique ?

ARRÊTER DE MANGER MES ÉMOTIONS

QUESTIONS POSSIBLES

- 1 Que pouvez-vous dire du témoignage de Ninon ?
- 2 Comment aborder le poids avec Ninon en tenant compte de ses difficultés ?
- 3 Dans cette situation, quel serait le professionnel le plus adapté dans un premier temps ?
- 4 Quel lien faites-vous entre alimentation et émotions ?
- 5 Quelle solution pourrait-on proposer à Ninon pour réguler ses émotions autrement que par l'alimentation ?
- 6 Quelles sont les similitudes que vous pouvez vivre dans votre quotidien ?
- 7 Pourquoi Ninon parle de « cercle vicieux » ?
- 8 En quoi une prise en charge psychologique peut améliorer la prise en charge diététique ?
- 9 Quel frein pouvez-vous rencontrer pour débiter une prise en charge psychologique ?
- 10 Comment pouvons-nous vous aider ?

L'outil utile



- Cartes « émotions » accessibles sur le site du RéPPOP-BFC : reppop-bfc.com/pro > outils de PEC > prise en charge psychologique

ARRÊTER DE MANGER MES ÉMOTIONS



En général, quand je mange beaucoup ce n'est pas parce que j'ai faim. C'est pour me sentir mieux face à des émotions négatives. Mais ensuite, au lieu de me sentir mieux, je culpabilise d'avoir mangé ces grandes quantités. Je mange donc pour me sentir mieux, mais c'est l'inverse qui se produit. Parfois, je continue à manger car je me dis « c'est fait, c'est fait » et quelques fois je parviens à m'arrêter, mais je me sens alors encore moins bien. Un cercle vicieux s'est mis en place. Maintenant, je vois régulièrement une psychologue qui m'aide beaucoup. Les changements ne viennent pas tout de suite, il faut du temps pour aller mieux. Si j'avais été prise en charge plus tôt, mon poids se serait sans doute stabilisé plus tôt, mais je n'ose pas y penser.

Mon p'tit mot pour les ados

Si je devais donner un conseil à ce sujet, je dirais à ceux qui en souffrent de ne pas rester seul avec leurs problèmes, d'en parler aux autres, de partager leurs ressentis avec leur famille, leurs amis. En ce qui me concerne, la situation aurait empirée si je n'en avais pas parlé à des adultes.

Ninon, 17 ans



L'ALIMENTATION



1h  Séance de groupe
20 min  Séance individuelle

THÈME DE LA SÉANCE
J'ai peur d'être un mauvais parent

« J'AI PEUR QU'ILS MANQUENT DE QUELQUE CHOSE »

QUESTIONS POSSIBLES

- 1 Que pouvez-vous dire du témoignage de cette maman ?
- 2 Qu'est-ce que ressent la maman de Flora ?
- 3 Pourquoi beaucoup de parents ont peur que leur enfant manque de quelque chose ?
- 4 Quelles sont les similitudes que vous pouvez vivre dans votre quotidien ?
- 5 Qu'est-ce qui favorise le grignotage de Flora ?
Est-ce de la faim ?
- 6 Comment pourrions-nous aider la maman de Flora ?
- 7 Comment peut-on aider Flora à accepter les limites posées par sa maman ?
- 8 Peut-on imaginer que Flora aimera moins sa maman si celle-ci pose des limites ?
- 9 Pourquoi les limites sont importantes pour les jeunes ?
- 10 Quel professionnel pourrait aider Flora et sa maman dans cette situation ?

L'outil utile

- Kit pédagogique « Remue ménage dans le grignotage » à commander sur le site de l'APOP : apop-france.com > actualité



« J'AI PEUR QU'ILS MANQUENT DE QUELQUE CHOSE »



Le témoignage de la maman de Flora, 13 ans

L'alimentation de ma fille est un sujet préoccupant pour moi. Je la vois souvent fouiller dans les placards. Je sais aussi qu'elle le fait en cachette, surtout quand elle est seule à la maison. Dès qu'elle s'embête, elle va grignoter. J'ai essayé plusieurs méthodes pour l'en dissuader mais ce n'est pas évident. Elle m'écoute mais n'en fait ensuite qu'à sa tête. Lorsque je lui demande de ne pas se resservir, elle boude. Flora voit une diététicienne mais les résultats sont peu probants pour le moment. Sa prise de poids a commencé après ma séparation avec son père, alors je me demande si elle ne compense pas quelque chose. Cette séparation est encore difficile.

Je pense qu'un suivi psychologique pourrait lui faire du bien, mais je n'arrive pas à la décider. Elle est allée 10 jours dans un SSR, elle était très contente car elle a rencontré des enfants comme elle. Mais dès qu'elle rentre à la maison, tout recommence.

Mon p'tit mot pour les parents

Depuis qu'ils sont petits, j'ai toujours peur que mes enfants manquent de quelque chose. C'est difficile pour moi de dire non. Je n'aime pas quand ils boudent, je n'aime pas les voir malheureux.

C'est difficile pour nous parents de limiter nos enfants dans leur alimentation. Il faut que l'on tienne même s'ils boudent, car c'est pour préserver leur santé que nous agissons ainsi.



1h  Séance de groupe
20 min  Séance individuelle

THÈME DE LA SÉANCE
L'influence des remarques des autres

DIRE STOP AUX MOQUERIES

QUESTIONS POSSIBLES

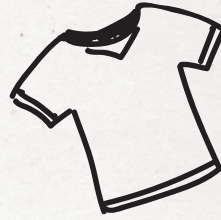
- 1 Que pouvez-vous dire du témoignage de Léane ?
- 2 Pourquoi Léane se fait moquer dans cette situation ?
- 3 Quelles sont les similitudes que vous vivez dans votre quotidien ?
- 4 Comment la maman de Léane peut lui donner un conseil de manière bienveillante, pour qu'elle l'entende ?
- 5 Comment la maman de Léane peut l'aider dans cette situation ?
- 6 Pourquoi certains élèves se moquent des autres ?
- 7 Pourquoi les jeunes veulent-ils se ressembler ?
- 8 Pourquoi la façon dont on s'habille peut générer des moqueries ?
- 9 À qui peut-on s'adresser quand on subit des moqueries ?
- 10 Quel professionnel peut aider Léane et sa maman dans cette situation ?

L'outil utile

- Cartes « L'expression de mes besoins » disponibles sur shop.kaperli.com/boutique



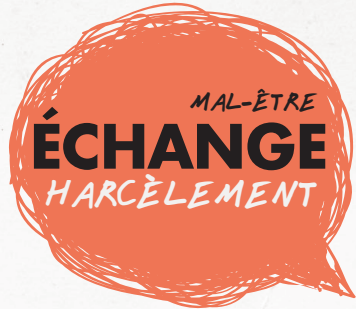
DIRE STOP AUX MOQUERIES



J'ai compris une chose : plus les personnes se moquent de toi, plus elles sont elles-mêmes mal dans leur peau. Que tu sois maigre ou gros, tu auras des moqueries dans ta vie. On peut vivre avec, mais ce n'est pas simple. Parfois, ça ressemble à du harcèlement. On m'a dit que j'étais une grosse vache parce que je n'arrivais pas à courir. J'ai aussi reçu des moqueries à l'école, parce qu'on voyait mon ventre. Mais je ne voulais pas le cacher car j'étais bien dans ma peau. J'étais très timide et je n'osais rien dire.

Ma maman a essayé de me faire mettre des vêtements plus grands. C'était un peu dur de l'écouter car je n'avais pas envie de mettre les vêtements qu'elle avait choisis pour moi. Je voulais plutôt m'habiller comme les autres filles de ma classe. Ma mère, elle-même, avait eu l'expérience des moqueries et ne voulait pas que cela se reproduise pour moi.

Il y a eu un moment où je n'en pouvais plus et je suis allée vers une enseignante pour en parler. Elle est intervenue dans la classe de façon anonyme et cela a changé ma vie de tous les jours.



Mon p'tit mot pour les ados

Si vous subissez des moqueries, n'attendez pas pour en parler à un adulte, aux personnes en qui vous avez confiance, aux enseignants ou à vos grands-parents. Et essayez de mettre des vêtements qui vous iront le mieux possible !



Léane, 12 ans



1h  Séance de groupe
20 min  Séance individuelle

THÈME DE LA SÉANCE
Réflexion autour de la relation aux autres

LA VIDÉO DE TROP

QUESTIONS POSSIBLES

- 1 Que pensez-vous du témoignage de Jade ?
- 2 Pourquoi le collège est souvent considéré comme une période difficile pour les ados ?
- 3 D'après ce témoignage, auprès de qui Jade peut-elle trouver du soutien ?
- 4 Comment repérer un ado qui va mal ?
- 5 Comment pouvez-vous identifier une relation nocive ?
- 6 Que peut-on accepter ou refuser dans des relations amicales ?
- 7 Quelles sont les similitudes que vous vivez dans votre quotidien ?
- 8 Pourquoi certains élèves se moquent des autres ?
- 9 Quels sont les risques qu'une vidéo circule sur le net ?
- 10 Comment aider un jeune dans cette situation ?

Numéros utiles

- Harcèlement scolaire : 3020
- Cyber harcèlement : 3018



LA VIDÉO DE TROP !

Quand j'étais petite, j'ai entendu beaucoup de moqueries sur mon physique. Les élèves étaient méchants avec moi. Cela a commencé dès le primaire. Le plus difficile a été mes années au collège et plus encore vers la fin de cette période. Les collégiens sont très durs entre eux.

Le pire pour moi fut la vidéo d'un jeune qui a circulé sur YouTube. Une vidéo où il est allé très loin dans ses propos sur moi, alors qu'il était mon ami et que nos mères se connaissaient. Au lieu de me soutenir, tous mes amis se sont retournés contre moi parce que je suis devenue triste, je ne parlais plus, à cause de cette vidéo. Je me suis beaucoup disputé à ce sujet avec eux car ils ne comprenaient pas mon mutisme et ma tristesse. Ils m'engueulaient tout le temps parce que je ne partageais plus rien avec eux. Ce fut les moments les plus sombres de ma vie.

Avec le recul, je me dis qu'il faut dépasser sa peur et s'ouvrir, s'exprimer, pour ne pas souffrir pendant des années. J'aurais dû m'éloigner de ces amis qui ne comprenaient pas mon traumatisme, mais je me disais que c'était de ma faute d'être devenue si triste.



Mon p'tit mot pour les ados



Quand on vit une situation de moqueries, il faut en parler. Même s'il est difficile de trouver les bonnes personnes en qui on peut avoir confiance, il est toujours possible de trouver quelqu'un qui nous écoute et qui nous apporte son aide et ses conseils. En parler c'est se libérer du poids de la moquerie.

Si c'est une simple moquerie, on peut en parler à une amie mais si cela devient plus grave, il faut trouver un adulte de confiance, surtout si ce sont des moqueries sur internet. Heureusement, ma relation avec ma famille m'a permis de surmonter cela, sans jugement de leur part.

Jade, 15 ans



1h  Séance de groupe
20 min  Séance individuelle

THÈME DE LA SÉANCE

Repérer le mal-être de son enfant à travers son alimentation

LES MOQUERIES AU COLLÈGE

QUESTIONS POSSIBLES

- 1 Que pensez-vous du témoignage d'Aaron ?
- 2 Comment se sent ce jeune au collège, dans sa famille ?
- 3 Comment peut-on identifier qu'un ado ne va pas bien ?
- 4 Que recherche-t-il dans la nourriture ?
- 5 Quelles sont les solutions quand il ne va pas bien ?
- 6 Comment sa famille vit-elle son problème de poids ?
- 7 Dans quel état psychologique est-il en rentrant de l'école ?
- 8 Pourquoi les jeunes n'osent-ils pas parler du harcèlement ?
- 9 Quelles sont les similitudes que vous pouvez vivre dans votre quotidien ?
- 10 Comment peut-on l'aider et le soutenir ?

Les outils utiles

- Site « Non au harcèlement » : www.education.gouv.fr/non-au-harcèlement
- Jeu de société « TAKATTAK ».



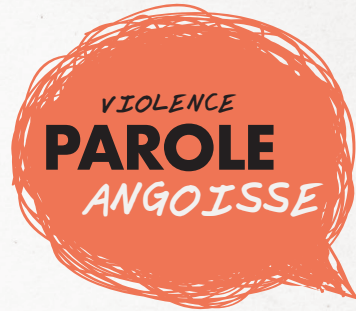
LES MOQUERIES AU COLLÈGE



Au collège, pour me souhaiter la bienvenue, on s'est moqué de mon apparence physique et on m'a cassé la figure... Stressé, angoissé de ce qui allait se passer le lendemain, je ne disais rien à la maison et je mangeais beaucoup. Cela me faisait du bien.

Je prenais la nourriture comme antidépresseur. Je me faisais de gros sandwiches avec beaucoup de charcuterie. Je le faisais en cachette de peur d'effrayer ma mère. Elle m'aurait sans doute engueulé. Elle me disait déjà : « arrête de manger de la mayonnaise car tu vas finir par ressembler au pot de mayonnaise ». C'était un cercle vicieux : plus je grossissais, plus je le vivais mal et plus je mangeais.

À force de me faire embêter et taper, j'ai décidé de me rebeller et j'ai moi aussi tapé. Problème : c'est moi qui ai récolté la punition...



Mon p'tit mot pour les ados

Certaines personnes n'ont aucune tolérance envers ceux qui sont différents. Ces jugements péjoratifs et ce manque de respect, elles les infligent à tous. Mais moqueurs, moquez-vous, sachez seulement qu'un jour la roue tourne !



Aaron, 15 ans

LES MOQUERIES



1h  Séance de groupe
20 min  Séance individuelle

THÈME DE LA SÉANCE

Comment aider un jeune à retrouver confiance en lui avec sa différence ?

SI TU N'ES PAS COMME TOUT LE MONDE

QUESTIONS POSSIBLES

- 1 Que pensez-vous du témoignage d'Alexia ?
- 2 Pourquoi Alexia pense que « c'est elle le problème » ?
- 3 Comment cette ado se sent dans son corps ?
- 4 Pourquoi les ados se moquent-ils entre eux ?
- 5 Quelle importance un ado accorde-t-il au jugement des autres vis-à-vis des différences ?
- 6 Comment pouvez-vous remarquer un changement de comportement chez votre ado ?
- 7 En quoi la participation à un groupe pourrait être bénéfique pour le jeune ?
- 8 Vers qui le jeune peut-il se tourner pour parler de ses difficultés ?
- 9 Comment peut-on aider un jeune victime de moqueries à retrouver confiance en lui ?
- 10 Quels professionnels pourraient l'aider à se sentir mieux ?

Conseil



Orienter le jeune vers des structures adaptées et consultations psychologiques.

SI TU N'ES PAS COMME TOUT LE MONDE



Je n'étais pas comme tout le monde. J'étais en surpoids, très typée, avec de gros sourcils. Je rencontrais en permanence des regards et des remarques blessantes. Plus les remarques étaient importantes, plus je me posais des questions. « Est-ce que c'est moi le problème ? Est-ce que je dois changer quelque chose ? » Suite à cette remise en question, j'ai perdu confiance en moi. Je me suis refermée sur moi-même. Je n'osais pas trop dire ce que je ressentais, je gardais tout pour moi. J'ai vécu quatre années très difficiles, ma vie a été compliquée. Tout s'est amplifié, le bon comme le mauvais. Mais pour mieux vivre, est-ce qu'il faut être comme les autres ? Au collège, les enfants sont très méchants. C'est le lieu où il faut être à la mode, ce qui peut devenir très problématique quand on est différent. Il faut les mêmes baskets, les mêmes tee-shirts que les autres. Tout est basé sur l'apparence et il faut rentrer dans le moule.

Le fait de rencontrer les professionnels du RéPPOP, m'a beaucoup aidée. Je me suis sentie entourée. Ils étaient honnêtes avec moi, sans me faire trop violence. D'autres professionnels m'avaient déjà dit ce que je savais déjà et l'on n'avancait pas. Cela ne servait à rien. Le RéPPOP m'a aussi aidé à reprendre confiance en moi, m'a aidé psychologiquement avant de faire quoi que ce soit. J'ai aussi pu m'initier au rugby et j'ai apprécié de rencontrer d'autres filles qui ne m'ont pas jugé. J'ai participé à des groupes, cela m'a permis de rencontrer d'autres jeunes comme moi, de pouvoir parler avec elles car elles avaient vécu les mêmes choses que moi. Cela m'a apaisé. J'ai des formes, mais voilà, on peut profiter de la vie même en surpoids.

Mon p'tit mot pour les ados

Facile à dire avec le recul, mais il ne faut pas s'occuper des paroles blessantes des autres. Chacun est unique. Si on était tous pareils, cela ne serait vraiment pas drôle. Il faut assumer qui on est, ne pas avoir peur d'être différent. Il faut retrouver confiance en soi, s'entourer de bonnes personnes et ne pas vivre pour les autres.



Mon p'tit mot pour les parents

Vous n'êtes souvent pas au courant des moqueries que l'on vit au quotidien. Vous l'apprenez lors d'une consultation. Nous n'en parlons pas car souvent nous pensons que cela est normal dans notre vie d'obèse.

Alexia, 17 ans



1h Séance de groupe
20 min Séance individuelle



THÈME DE LA SÉANCE

Comment aider les parents à poser des limites ?

MOQUERIES DANS LA FRATRIE

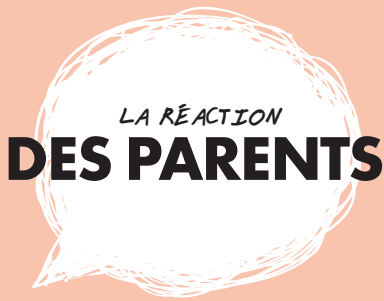
QUESTIONS POSSIBLES

- 1 Que pouvez-vous dire du témoignage de Fouzia ?
- 2 Que pensez-vous de la place du grand frère dans cette situation ?
- 3 Quelles sont les répercussions de l'attitude du grand frère au sein de la famille ?
- 4 Pourquoi les parents cèdent ?
- 5 Pour quelle raison la maman laisse-t-elle perdurer cette situation ?
- 6 Qu'est-ce qu'apportent les écrans dans cette famille ?
- 7 Quelles sont les similitudes que vous pouvez vivre dans votre quotidien ?
- 8 Quelle posture parentale pourrait améliorer cette situation ?
- 9 Comment peut-on aider l'enfant à accepter les limites ?
- 10 Comment soutenir la motivation des parents ?

L'outil utile

- Questionnaire enfant(s)/parent(s) autour des relations familiales.
Pour en savoir plus, rapprochez vous de l'équipe de coordination du RéPPop-BFC





Cette maman reste interloquée en écoutant ses propres paroles que nous lui relisons pour avoir son accord. Elle prend conscience de la situation, qui lui apparaît sous un autre angle.

« MOQUERIES DANS LA FRATRIE »

Le témoignage de Fouzia, maman de deux garçons âgés de 10 ans et 17 ans

Quand il était petit, Manin était tout mignon, tout le monde l'adorait. En grandissant, il a pris du poids et son grand frère a commencé à s'en prendre à lui. Il l'aime, mais il en a marre de voir Manin passer sa vie devant les écrans. Il lui dit de sortir, de faire quelque chose et d'arrêter de manger comme un « cochon ». Alors Manin se met à pleurer et je suis obligée d'intervenir. Mon aîné est né d'un premier mariage.

Le petit est, quant à lui, le garçon que j'ai eu avec mon mari actuel. Il y a toujours eu une certaine jalousie entre les deux. L'aîné dit qu'il n'aime pas ce qu'est devenu son petit frère. Il lui reproche d'être gros, refuse de marcher à côté de lui ou que le petit l'appelle quand il est avec ses copains.

Parfois, je lui demande de sortir avec son petit frère car je travaille toute la semaine. Mais il me répond : « si tu l'aimes, va faire des activités avec lui, c'est de ta responsabilité, c'est à toi d'assumer cela ». Il me dit clairement que nous faisons trop d'enfants et que nous n'assumons pas, que lui ne voudra pas cela quand il sera marié. Il m'explique même que si le petit ne veut pas sortir, c'est parce que je l'autorise à passer trop de temps devant les écrans. Mais quand je retire les écrans, le petit reste alors les bras croisés et répète « j'ai faim » jusqu'à ce que je cède. Si je sors, il va chercher à manger.

Mon p'tit mot pour les parents

Voici un conseil que je vous adresse et que je me répète à moi-même régulièrement. Il ne faut pas céder devant les écrans, même si c'est parfois une solution de facilité pour nous les parents. Quand je vois les professionnels, cela m'aide. Mais je tiens ma motivation pendant 1 semaine, ça ne dure pas. C'est pourtant à nous seuls, parents, de faire en sorte que les choses changent. Avec l'aide des papas, nous devons maintenir le cap et guider les enfants dans la bonne direction.

LE SOMMEIL ET LES ÉCRANS



1h  Séance de groupe
20 min  Séance individuelle

THÈME DE LA SÉANCE

Comment travailler sur le lien entre écran et alimentation et écran et sédentarité ?

DÉCOLLER DES ÉCRANS

QUESTIONS POSSIBLES

- 1 Que pouvez-vous dire du témoignage d'Adel ?
- 2 Quels bénéfices Adel retire-t-il quand il s'éloigne des écrans ?
- 3 Que recherchez-vous dans l'utilisation des écrans ?
- 4 Que pensez-vous du lien entre les écrans et l'alimentation ?
- 5 Quelles sont les similitudes que vous vivez dans votre quotidien ?
- 6 En tant que parent ou ado, que ressentez-vous dans ces situations ?
- 7 En quoi l'utilisation des écrans limite-t-elle l'activité physique ?
- 8 Comment favoriser une utilisation adéquate des écrans par les ados ?
- 9 Quelles alternatives pouvez-vous mettre en place à l'utilisation d'un écran ?
- 10 Quels outils connaissez-vous pour limiter le temps d'écran de votre enfant ?

L'outil utile



- Bilan d'activité physique, guide d'entretien accessible sur reppop-bfc.com/pro > Outils de PEC > Prise en charge en activité physique

Conseil : Instaurer un cadre autour de l'utilisation des écrans.

DÉCOLLER DES ÉCRANS



Tout ce qu'on trouve sur les écrans nous fait plaisir : les jeux, les films, les séries et on ne veut pas les laisser. On est scotché dessus, surtout l'hiver. Les écrans nous empêchent de faire d'autres activités.



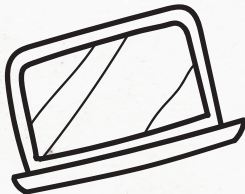
Quand nous sommes devant, nous mangeons en plus toutes sortes de choses, comme des chips, des petits gâteaux... Mais cela fait augmenter notre poids car moins on bouge et plus on grignote.

Quand je ne n'arrivais pas à décrocher de l'écran de mon téléphone, ma mère le prenait et elle ne me le rendait que quand j'allais à l'école. J'étais un peu énervé mais je ne criais pas, j'acceptais. Cela faisait du bien à mes yeux. Et je me rendais compte qu'elle avait raison, que j'étais vraiment trop sur mes écrans : téléphone, télé, ordi.

Mais dès que plus personne ne faisait attention, tout recommençait. Il m'arrivait de jouer jusqu'à 1 h du matin sans que personne ne s'en rende compte !

Mon p'tit mot pour les parents

Tenez vos enfants loin des écrans. Il faut s'occuper d'eux, leur montrer qu'ils peuvent se faire plaisir autrement, en ayant d'autres activités, notamment dehors, quand cela est possible. La responsabilité reste entre les mains des parents.



Adel, 16 ans

LE SOMMEIL ET LES ÉCRANS



1h  Séance de groupe
20 min  Séance individuelle

THÈME DE LA SÉANCE

Comment travailler sur les limites à mettre en place en place concernant les écrans ?

J'OUBLIAIS LE MONDE EXTÉRIEUR

QUESTIONS POSSIBLES

- 1 Que pouvez-vous dire du témoignage de Ben ?
- 2 Qu'est-ce qui a permis à Ben de se rendre compte qu'il utilisait trop les écrans ?
- 3 Que pensez-vous du lien entre les écrans et la violence ?
- 4 Quelles sont les similitudes que vous vivez dans votre quotidien ?
- 5 En lien avec cela, qu'est-ce qui pose problème ?
- 6 En tant que parent, que ressentez-vous dans ces situations ?
- 7 En tant qu'ado, que ressentez-vous dans ces situations ?
- 8 En quoi votre comportement (ou celui de votre ado) est-il différent en fonction du temps d'écran ?
- 9 Comment favoriser une utilisation adéquate des écrans par les ados ?
- 10 Quelles alternatives pouvez-vous mettre en place pour limiter le temps d'écran ?

L'outil utile

- Fiche conseil « Vos enfants, les écrans et vous » sur reppop-bfc.com/pro > outils de PEC > prise en charge parentalité

Conseil : Instaurer un cadre autour de l'utilisation des écrans



J'OUBLIAIS LE MONDE EXTÉRIEUR



Nous sommes trois frères qui passons trop de temps sur les écrans. Ce qui nous attire dans les jeux vidéo, c'est que l'on doit construire notre monde et cela ne s'arrête jamais. Il faut donc toujours aller plus loin. Ma sœur, elle aussi, passait des heures sur son portable, elle parlait à des inconnus, elle a même rencontré un homme !

Ma mère n'a pas aimé du tout. Avec le temps, je n'allais plus jouer avec mes frères et parfois même, je les tapais. Je ne voyais pas non plus mon père et cela me gênait. En fait, je ne voyais plus personne. Au collège, je ne faisais plus mes devoirs et je n'apprenais plus mes leçons, je voulais tout le temps jouer. J'en oubliais même de me lever le matin.



Notre maman en a eu assez et a commencé à utiliser une application qui permet de limiter les temps d'écrans. Au départ, je n'aimais pas trop cette appli. Mais j'ai senti qu'il fallait changer quelque chose car j'y passais vraiment toutes mes journées. Si on passe sa vie sur les écrans, on oublie le monde extérieur. Je me suis aussi rendu compte que les jeux violents ont une influence dans la vraie vie. Les limites qu'a posées ma mère ont tout changé. Je passe aujourd'hui plus de temps dehors, je rejoue avec mes frères et je tape moins. Cela va aussi beaucoup mieux à l'école. Finalement, moins jouer aux jeux vidéo, donne encore moins envie d'y jouer.

Mon p'tit mot pour les parents

Si je devais donner un conseil aux parents, je leur dirais de mettre des limites dans l'utilisation des jeux vidéo. Sinon, leurs enfants peuvent devenir violents. Cela va les couper du monde extérieur et ils ne vont penser qu'à cela.

Ben, 14 ans

LE SOMMEIL ET LES ÉCRANS



1h  Séance de groupe
20 min  Séance individuelle

THÈME DE LA SÉANCE

Comment travailler sur le lien entre les écrans et le sommeil de l'enfant ?

LES ÉCRANS EMPÊCHENT DE DORMIR

QUESTIONS POSSIBLES

- 1 Que pouvez-vous dire du témoignage de Méliodas ?
- 2 Qu'est-ce qui favorise l'utilisation des écrans la nuit par Méliodas ?
- 3 Que pensez-vous du lien entre les écrans et le sommeil ?
- 4 Quelles sont les similitudes que vous vivez dans votre quotidien ?
- 5 En quoi votre comportement (ou celui de votre ado) concernant l'utilisation des écrans peut-il influencer sa qualité de sommeil ?
- 6 Quel est votre degré de fatigue ? Ou quel est le degré de fatigue de votre ado ?
- 7 Quels impacts le manque de sommeil à court et long terme peut-il avoir sur un ado ?
- 8 Comment favoriser une utilisation adéquate des écrans par les ados ?
- 9 Comment favoriser le sommeil de votre ado ?
- 10 Quelles alternatives pouvez-vous mettre en place pour limiter les écrans dans la chambre ?



L'outil utile

- Agenda du sommeil

Conseil : Instaurer un cadre autour de l'utilisation des écrans

Zzzz...

LES ÉCRAN EMPÊCHENT DE DORMIR

Les écrans nous empêchent de dormir la nuit, car quand on a un écran dans notre chambre, on va l'utiliser, c'est plus fort que nous. Mes parents pensent que je dors mais en fait, je regarde mon ordi et mon téléphone, même si c'est interdit.

ADDICTION
FATIGUE
NUITS BLANCHES

Je passe environ 5h par nuit, 1 fois par semaine, sur mon ordinateur ou sur mon téléphone. Je regarde des mangas, des dessins animés, Netflix, Tik tok... Vers minuit, je me sens fatigué mais si je n'ai pas terminé mon épisode, je le regarde quand même jusqu'à la fin. Le suspens me fait tenir jusqu'à 2h du matin. Ce n'est pas normal d'être sur un écran jusqu'à 2h du matin. J'aimerais arrêter mais je ne peux pas.

Mon p'tit mot pour les parents

Depuis le début, j'aurais aimé que mes parents prennent mon téléphone pour le laisser dans la salle à manger le soir. Parfois, je faisais des nuits blanches et ils ne s'en rendaient même pas compte. J'aurais aimé avoir un meilleur sommeil, pour mieux me concentrer en classe et mieux réussir.



Méliodas, 14 ans

LE SOMMEIL ET LES ÉCRANS



1h  Séance de groupe
20 min  Séance individuelle

THÈME DE LA SÉANCE

Comment travailler sur le lien entre les écrans et la relation parents-enfant ?

UNE MAMAN, DES ÉCRANS

QUESTIONS POSSIBLES

- 1 Que pouvez-vous dire du témoignage de la maman de Georges ?
- 2 Que pensez-vous du lien entre les écrans et le comportement de l'ado ?
- 3 Quelles sont les similitudes que vous vivez dans votre quotidien ?
- 4 En lien avec cela, qu'est-ce qui pose problème ?
- 5 Quel impact l'utilisation des écrans peut-il avoir sur la relation parent-enfant ?
- 6 Que diriez-vous du temps d'écran de chaque membre de la famille ?
- 7 En quoi votre comportement concernant l'utilisation des écrans peut-il influencer celui de votre ado ?
- 8 Pouvez-vous dire quels sont les contenus que regarde votre ado ? (jeux, séries, vidéo, sites...)
- 9 Quelles limites concernant l'utilisation des écrans pouvez-vous mettre en place dans votre quotidien ? (pour vous, vos enfants et vos ados)
- 10 Comment pouvons-nous vous aider ?

L'outil utile

• Vidéo « Les écrans et moi » accessible sur banco-formation.fr > médiathèque

Conseil : Prendre connaissance des normes PEGI : pegi.info/fr



LA RÉACTION DES PARENTS

« UNE MAMAN, DES ÉCRANS »

Le témoignage de la maman de Georges, 14 ans

Mon fils passait beaucoup de temps sur les écrans, notamment lors de ma séparation avec son papa. Une période durant laquelle j'étais parfois absente et il en profitait. La télévision restait parfois allumée toute la journée, sans que l'on s'en rende compte. Son tempérament et son caractère étaient altérés par cette utilisation abusive des écrans.

Nous avons eu un déclic quand nous avons rencontré des professionnels. Faire ce constat n'était pas très agréable mais cela fut bénéfique pour tout le monde.

Depuis quelques mois, nous avons supprimé le portable de la chambre et posé des limites sur l'utilisation de la télévision. Peut-être un peu tard, j'avoue. Mais pour montrer l'exemple, le soir, je lis dans ma chambre, la TV est éteinte et mon fils va se coucher plus tôt. Sans écran, je trouve que son caractère s'est nettement amélioré.

Mon p'tit mot pour les parents

Il faut être vigilant sur l'utilisation des écrans par nos enfants, car cela joue sur leur caractère, sur leur sommeil et sur les résultats scolaires. À présent, nous vivons plus sereinement, sans nous disputer et nous trouvons notre fils beaucoup moins nerveux.

