Depuis 2004, l'équipe du RéPPOP prend en charge les enfants, les adolescents et leurs familles, sur les thématiques liées au surpoids. Les opportunités de recueillir leurs témoignages ont été nombreuses, notamment lors des consultations, groupes d'éducation thérapeutique, groupes de parole ou journées de prise en charge. L'entrée dans un parcours de soin bienveillant et multidisciplinaire, où les messages des professionnels se complètent sans s'opposer, ouvre en effet un espace de parole libérateur pour les jeunes et leurs familles.

Pour autant, que de chemin parcouru pour aboutir au livre que vous tenez aujourd'hui entre les mains ! Le premier pas étant sans aucun doute la confiance que les participants, enfants et famille, ont bien voulu nous accorder, durant tout le processus de recueil et d'écriture. Nous les en remercions infiniment.

Bien que l'obésité soit une problématique dite « de santé publique », ceux qui en souffrent ont encore trop peu souvent la parole. Une parole pourtant décisive dans le parcours de soin et que l'équipe du RéPPOP a voulu leur donner, pour eux-mêmes, pour les autres patients, pour leurs familles et pour les professionnels qui les accompagnent.
À travers les témoignages de jeunes et de parents, appuyés par les éclairages des professionnels de l'équipe, quatre thématiques seront abordées : l'alimentation, les écrans, les limites éducatives et les moqueries.

Ce livre saura vous toucher et vous guider pour « oser aborder ces questions ».
L'adolescent doit être considéré comme un individu à part entière, avec ses forces, ses faiblesses, ses réussites et ses échecs. Mais n'oublions pas qu'il est avant tout un adulte en devenir, et en tant que tel, il a besoin d'être entouré, soutenu et reconnu par son entourage.

Un outil complémentaire est à disposition des professionnels, utilisant ces témoignages pour échanger avec les parents, les adolescents et les enfants afin qu'ils puissent prendre du recul par rapport aux situations qu'ils peuvent vivre au quotidien et ainsi ouvrir le débat et réfléchir avec eux aux solutions.

Vous pouvez trouver plus d'informations sur notre site :
www.reppop-bfc.com

Conception-réalisation K'noë Groupe Get : www.k-noe.fr – 01 56 20 28 28

LES ADOS RACONTENT...

CONFIANCE
AMIS
MARRE
RÉSEAU
STRESS
INJUSTE
LE SEUM
PARENTS
LIBERTÉ
LIMITES
CRISE

RéPPOP BFC
Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique en Bourgogne Franche-Comté

Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité
Pédiatrique de Bourgogne Franche-Comté

PRÉFACE

C'est à la suite de différents échanges entre les professionnels et les adolescents suivis au sein de notre Réseau de Prévention et de prise en charge de l'Obésité Pédiatrique en Bourgogne Franche-Comté, que nous est venue l'idée, l'envie, de leur donner la parole. Une parole authentique, sans filtre, où les jeunes et leurs parents s'expriment sur leurs difficultés du quotidien, avec pour fil conducteur les limites éducatives. Ces témoignages qu'ils nous ont autorisé à partager nous plongent au cœur de leurs ressentis. C'est également l'opportunité pour les enfants d'évoquer le manque de communication qui les éloigne de leurs parents et le regard des autres, source de souffrance.

Ce livre est aussi un outil qui nous invite à nous questionner sur notre place de professionnel et de parents, sur le vécu des limites posées, et comment celles-ci peuvent influencer leurs choix.
Car qu'ils soient issus de familles classiques, monoparentales, divorcées, qu'ils soient placés en institutions ou en familles d'accueil, les enfants et les adolescents ont besoin des adultes pour les aider à grandir et les accompagner vers l'autonomie.

L'équipe du RéPPOP

SOMMAIRE

LES LIMITES ÉDUCATIVES ... 5-13

Des limites pour avancer – Aude, 14 ans
Une histoire de punition – Lucile, 14 ans
Stop aux limites trop strictes – Lison, 18 ans
Des limites pour se sentir aimée – Lou, 15 ans

La réaction des parents / Le point de vue des experts

L'ALIMENTATION ... 15-28

La mamie 0 limite ! – Camille, 16 ans
Arrêter de manger ! – Adam, 15 ans
Depuis la séparation de mes parents – Sofian, 15 ans
Arrêter de manger mes émotions – Ninon, 17 ans
Mes grignotages – David, 13ans

La réaction des parents / Le point de vue des experts

LES MOQUERIES ... 31-41

Dire stop aux moqueries – Léane, 12 ans
La vidéo de trop ! – Jade, 15 ans
Les moqueries au collège – Aaron, 15 ans
Si tu n'es pas comme tout le monde – Alexia, 17 ans

La réaction des parents / Le point de vue de l'expert

LE SOMMEIL ET LES ÉCRANS ... 43-51

Décoller des écrans – Adel, 16 ans
J'oubliais le monde extérieur – Ben, 14 ans
Dur dur la vie d'ado – Alya, 15 ans
Les écrans empêchent de dormir – Méliodas, 14 ans

La réaction des parents / Le point de vue de l'expert

La conclusion de l'expert ... 52

Les mots cashs des ados ... 54

SOLITUDE

LES LIMITES ÉDUCATIVES

PROTECTION

AMOUR

CACHOTTERIES

DES LIMITES POUR AVANCER

ERREURS
AMOUR
RESPECT

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'avançons pas dans la vie.

Aude, 14 ans

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

STOP AUX LIMITES TROP STRICTES

INTERDITS
OBLIGATION
CACHOTTERIES

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

DES LIMITES
POUR SE SENTIR AIMÉE

NÉGLIGENCE
SOLITUDE
LAXISME

Je n'ai aucune limite. Mes parents m'ont toujours laissé faire ce que je voulais, sans aucune explication de leur part. Les adolescents pourraient penser que j'ai de la chance, mais en prenant du recul, je me sens seule. C'est un peu comme si je n'avais pas d'importance à leurs yeux.
J'ai l'impression de faire ma vie sans parents.
Vers l'âge de 10 ou 11 ans par exemple, ma mère ne me demandait même pas où je sortais, ni avec qui. C'est à peine si je demandais la permission pour sortir. Alors je me disais : « Elle se fiche de ce qui peut m'arriver ! »

Mon p'tit mot pour les parents

Ce qui serait bien, c'est d'avoir un minimum de limites pour se sentir aimée, sans aller dans l'autre extrême pour autant. Seulement sentir que nos parents sont là pour nous, depuis que nous sommes petits, pour nous guider dans la vie.

Lou, 15 ans

LA RÉACTION
DES PARENTS

« 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 !

LE POINT DE VUE
DES EXPERTS

Sophie Cardinal
Infirmière puéricultrice

« LES LIMITES ÉDUCATIVES ET LEURS ÉVOLUTIONS »

L'adolescent attend d'être reconnu à sa juste valeur. Il a besoin de confiance, d'écoute et de responsabilité, autant que d'autorité et de limites. C'est à l'intérieur de ce cadre et de ces limites que le jeune pourra évoluer dans un environnement sécurisant. L'adolescence est une période de grand remaniement, c'est là que l'enfant se construit en un futur adulte. Il va donc tester, expérimenter, avoir besoin de s'exprimer, de s'identifier, de façon plus ou moins maladroite et parfois extrême.

Les limites éducatives sont des barrières de sécurité. Elles vont permettre au jeune de suivre son propre chemin : choisir sa vitesse, le sens de son itinéraire, son type de conduite mais l'empêcheront de quitter la route en cas d'excès. Dans un monde sans limites tout est permis. Le meilleur comme le pire.
À l'inverse, un monde cerné de trop de limites, comme vous pouvez le voir dans les témoignages, ne permettra pas à un adolescent de s'épanouir. Tout est question d'équilibre. Nous devons l'aider à mettre du lien entre ce qu'il a vécu au quotidien avec sa famille et sa vie de tous les jours qui peut être difficile. Il pourra alors explorer son univers, faire ses choix, vivre ses propres expériences (bonnes ou mauvaises).

Les limites doivent évoluer en même temps que l'ado grandit. À chaque âge ses propres besoins ; que ce soit en termes d'alimentation, de règles de vie, de temps de sommeil, temps d'écran, d'heure de coucher...
Pendant l'adolescence, le soutien éducatif et l'amour des parents sont les variables essentielles qui vont permettre au jeune de traverser cette étape avec succès.

Dr Stéphanie Pasteur,
Pédiatre, Directrice du RéPPOP-BFC

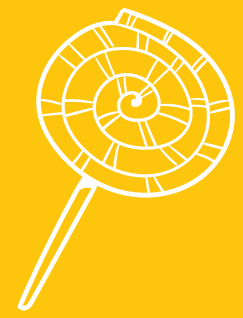
« IL N'EST JAMAIS TROP TARD »

Il peut être difficile pour certains parents de poser des limites à leurs enfants : difficultés à les frustrer et à les voir pleurer, fatigue, difficultés personnelles, crainte d'être moins aimés...

Il n'est jamais trop tard pour poser un cadre éducatif et revoir les limites.
Les enfants sauront s'y adapter et cela sera bénéfique pour toute la famille.
La pose de ce cadre sécurise les enfants, les contient, leur apprend à mieux gérer la frustration et les aidera à se construire en tant qu'adultes.
Pour les parents, ces limites favorisent un climat plus apaisé à la maison et moins d'épuisement.

Dire non de façon calme, déterminée, peut provoquer des colères et des pleurs chez l'enfant mais il acceptera de plus en plus facilement ces "non" au cours du temps et testera moins ses parents.

Les aspects éducatifs et autour de la parentalité ne sont certainement pas suffisamment abordés lors des consultations de suivi des enfants.
En tant que professionnel, il est important de les aborder. Notre posture et notre écoute doivent permettre aux parents d'oser évoquer les difficultés éventuelles sans crainte d'être jugés. L'objectif est de les renforcer dans leur rôle de parents, les rassurer sur le fait que les difficultés ne sont pas irréversibles et leur expliquer que nous pouvons les accompagner.



GOURMANDISE

FAIM

EN CACHETTE

L'ALIMENTATION

ENVIES

CULPABILITÉ

LA MAMIE O LIMITE !

FERMETÉ
PLAISIR
AUTORISATION

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.

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

ARRÊTE DE MANGER !

STRICT
LIMITES
EN CACHETTE

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

DEPUIS LA SÉPARATION DE MES PARENTS

AIDE
PROBLÈME
POIDS

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.

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 déstresser car le résultat, je vous le dis, n'est pas beau à voir.

Sofian, 15 ans

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

CULPABILITÉ
PSYCHOLOGUE
RESSENTIS

MES GRIGNOTAGES

Pour moi, grignoter, c'est manger en dehors des heures de repas et pas forcément de bonnes choses. Cela peut être sucré ou salé, cela va de la compote à un morceau de viande et ce, à toute heure de la journée.
Je grignote souvent quand je suis seul, que je m'ennuie ou quand je suis contrarié, fatigué. Dans ces cas-là, j'ai alors tendance à grignoter tout ce qui me tombe sous la main. Quand je passe une mauvaise journée en cours et que je suis triste, je me réfugie également dans la nourriture et sur les écrans.
Je vais voir ce qu'il y a dans la cuisine et ça me donne envie. Je vais en prendre un petit peu, puis encore un petit peu, jusqu'à ce qu'il n'y en ait presque plus. Alors, pour ne pas laisser le peu qu'il reste, je mange finalement tout. Et là, je me dis que je n'aurais pas dû le manger. Je regrette et j'aimerais revenir en arrière. Je suis en colère contre moi-même. Je me promets de ne plus le refaire. Mais je recommence car j'oublie très vite ma décision et l'envie est plus forte que tout. C'est un cercle vicieux...

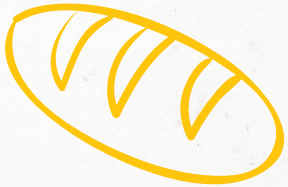
Mon p'tit mot pour les ados

Quand vous avez envie de grignoter, essayez de penser à autre chose, changez d'endroit, sortez, allez voir vos parents pour leur parler et trouver une alternative à ces grignotages.
Ce qui m'a sauvé a été de me poser la question : « si je mange cela, comment vais-je me sentir après ? » Il faut penser à l'après, car ensuite vous allez regretter.

Mon p'tit mot pour les parents

Ne disputez pas votre ado lorsqu'il grignote. Il va complexer, cela le rendra triste et il ira se cacher pour grignoter. Il ne vous dira plus rien et cela va empirer. Parlez plutôt avec lui, demandez-lui pourquoi il fait cela : s'il mange par faim ou simplement par gourmandise ou parce qu'il n'a pas le moral par exemple. Essayez de l'aider à comprendre ce qui se passe dans sa tête.

David, 13 ans



L'avis de la maman de David

Selon la maman de David, il faut conserver le dialogue, écouter, dire que cela ira mieux demain. Conserver ce lien même si c'est parfois conflictuel. C'est un travail de longue haleine, pour lequel on peut se faire aider par des professionnels. C'est ce que nous avons fait car David se comportait de la même façon avec les écrans, c'est-à-dire de manière excessive, non raisonnée. Nous sommes à présent sur la bonne voie.

LA RÉACTION
DES PARENTS

« 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.

LE POINT DE VUE
DES EXPERTS

Sophie Cardinal
Infirmière puéricultrice

En alimentation comme en éducation, **des règles simples** doivent être mises en place et adaptées selon l'âge de l'enfant. Les enfants ou les adolescents ont besoin d'être **guidés** et **soutenus**. Un **cadre juste** sera sécurisant et permettra d'éviter les comportements inadaptés. Un contexte trop laxiste risque de favoriser une alimentation excessive et inadéquate. Ainsi, élaborer un cadre alimentaire (rythme, variété, quantité) leur donne des **repères** et les aide à faire les bons choix.

Ces notions leur apprendront également la frustration qui est dans l'ordre des choses. Ne pas donner aux enfants tout ce qu'ils veulent, n'est pas être de mauvais parents. Que ce soit sur le plan alimentaire ou matériel. Ce cadre est essentiel pour les aider à grandir et à comprendre ce qui les entoure.
À l'inverse, un encadrement trop rigide peut entraîner une frustration disproportionnée et une peur du manque qui parfois aboutit à des comportements de compensation.

En grandissant, les adolescents ont besoin de plus de souplesse. C'est l'âge où les jeunes sont souvent capables de se fixer eux-mêmes des limites dans ce domaine. Si ces règles viennent d'eux-mêmes, elles seront souvent mieux respectées.

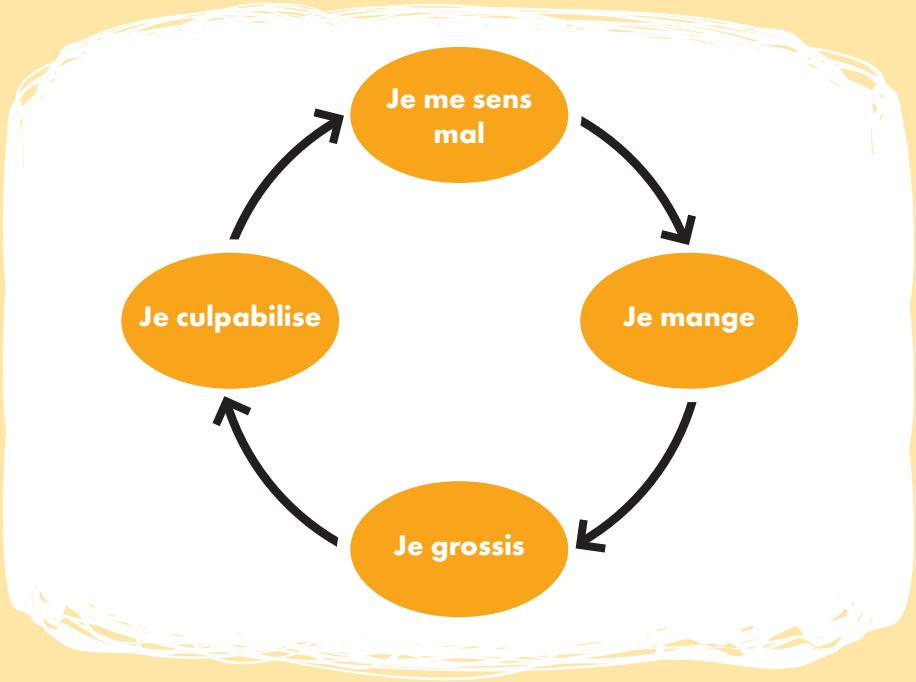
→ ***La solution du cadenas au frigo n'a jamais fait ses preuves...***

→ **Le repas en famille reste un moment convivial pour toute la famille, un moment de partage, un vrai moment de plaisir (sans écrans).**

→ **L'obésité est parfois le symptôme d'un mal-être et l'alimentation peut refléter l'état psychologique d'une personne.**

« DIS-MOI COMMENT TU MANGES JE TE DIRAI QUI TU ES »

Certains jeunes en souffrance trouvent du **réconfort dans la nourriture** qu'ils aiment. Ainsi, plus ils se sentent mal, plus ils mangent et culpabilisent. Et là, s'installe un **cercle vicieux** :



Dans le cas de troubles alimentaires, il est fondamental d'aider le jeune et ceci en consultant des professionnels experts.

En alimentation comme en éducation, tout est une question d'équilibre !

Les grignotages

Manon Bohard
Diététicienne

Un ado **mal dans sa peau** qui grignote, est un ado qui cherche des stratégies d'évitement ou de tolérance à ce qu'il ressent. Parents et professionnels ne doivent pas stigmatiser ces grignotages, ni même les banaliser, surtout si l'adolescent se retrouve en souffrance vis-à-vis de ceux-ci. On connait tous la dimension réconfortante qu'amène l'alimentation, pourquoi une personne en surpoids en serait privée ?
On entend également une multitude de messages « santé » et « nutritionnels » autour des choix alimentaires à adopter ou ne pas adopter. Imaginez la culpabilité, l'ambivalence et les émotions que peut ressentir un ado en construction lorsqu'il mange pour se faire du bien... ou du mal !?

L'objectif, en tant que professionnel diététicien, quand l'alimentation devient destructrice et les repas source de tension, est de pouvoir **remettre du dialogue** et de la compréhension sur les mécanismes de gestion émotionnelle et ainsi parler la même langue. Bien souvent, on se met d'accord sur des objectifs de réduction de ceux-ci et non d'abolition.

On souhaite que le jeune :

- **Re-gagne en confiance** avec ses aliments, son corps et ses signaux internes pour qu'il trouve lui-même ses solutions et une certaine autonomie à calmer ses maux (aliment, quantité, moment).
- **Trouve des alternatives** non alimentaires (des activités qui lui font du bien, des exercices et méthodes de détente, des moments d'échanges agréables).
- **Ré-identifie ses besoins** en prenant du recul sur ses mécanismes de grignotage. Le jeune choisira de manger ou de ne pas manger en favorisant toujours le même but : l'atteinte du plaisir ou d'un réconfort, notre seul et unique moteur de vie !

L'alimentation est source d'énergie à tout point de vue et sert à nourrir aussi bien le corps que l'esprit.
Nous sommes tous des mangeurs en perpétuelle construction, avec nos caractères, notre vécu et nos émotions propres. Se détacher des automatismes et comportements négatifs peut prendre du temps. Il faut parfois revenir sur des apprentissages sociaux et intuitifs de base du "tout petit" pour se re-découvrir une vie à croquer à pleine dent.

HARCÈLEMENT

LOI

LES MOQUERIES

SOUFFRANCE

DIFFÉRENCES

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.

MAL-ÊTRE
ÉCHANGE
HARCÈLEMENT

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

LA VIDÉO DE TROP !

TRISTESSE
SOUTIEN
ISOLEMENT

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

LES MOQUERIES AU COLLÈGE

VIOLENCE
PAROLE
ANGOISSE

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 sandwichs 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

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.

DIFFÉRENCE
PARTAGE
CONFIANCE

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'avançait 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.

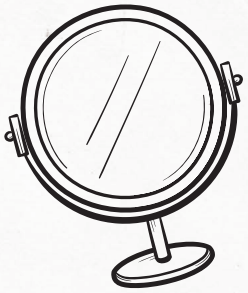
Mon p'tit mot pour les ados

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



LA RÉACTION
DES PARENTS

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 apparait 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 ainé 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'ainé 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.

Patricia Manga
Psychologue

LE POINT DE VUE
DE L'EXPERT

« SE DÉFENDRE FACE AU HARCÈLEMENT »

Les jeunes ont exprimé leur vécu vis-à-vis des moqueries auxquelles ils sont confrontés au quotidien. Leur parole témoigne ici de toute la souffrance encore présente avec pour certains, l'angoisse que cela ne s'arrête jamais.
Les moqueries ont affecté leur image, leur estime et leur confiance en eux.
Ils ne se voient plus avec leur propre regard mais avec ce regard dévalorisant qui a été porté sur eux et qu'ils ont pu intérioriser.

Dans mes entretiens, je fais le constat d'une banalisation de la violence morale. Celle-ci n'est pas acceptable. Il est alors nécessaire de leur faire comprendre que les moqueries sont un moyen utilisé pour les déstabiliser, afin d'exercer une domination dont les raisons peuvent être conscientes et inconscientes.

Les motifs fréquemment retrouvés lors des entretiens psychologiques sont la jalousie et un besoin de se sentir supérieur, révélant alors pour le harceleur une fragilité narcissique. En prendre conscience est essentiel. En effet, plus le jeune doute de sa valeur, plus il devient dépendant du regard des autres, en laissant alors à ceux-ci toute la place pour le définir. Il devient d'autant plus vulnérable qu'il se renferme sur lui.

C'est pourquoi il est nécessaire de pouvoir proposer à ce jeune de rencontrer un psychologue. Il bénéficiera ainsi d'un espace d'écoute et de parole libre, sécurisant, sans jugement, une « zone tranquille » pour reprendre l'expression d'un jeune.

Ces échanges lui permettront notamment une réflexion sur lui et également vis-à-vis des autres qui contribueront à l'aider, à retrouver de la bienveillance envers lui-même et ainsi se différencier. Il pourra par conséquent mieux se défendre et s'affirmer sans violence.

Avec ce que l'on sait de la complexité de la maladie, il est révoltant d'attribuer un manque de volonté aux jeunes en surpoids, alors qu'en réalité ils se battent au quotidien pour « être comme les autres ». De plus, ils doivent faire face à des personnes qui sous-estiment les efforts qu'ils font au quotidien.

Le 2 Mars 2022, une loi a été promulguée pour combattre le harcèlement scolaire : désormais, ce dernier est considéré comme un délit qui pourra être puni jusqu'à 10 ans de prison. Elle améliore également le droit à une scolarité sans harcèlement. Une loi d'autant plus nécessaire car, amplifié par les réseaux sociaux, le harcèlement toucherait près d'un élève sur dix chaque année.

Texte de loi

- **Le numéro national à contacter en cas de harcèlement scolaire est le 3020.**
- **Il existe également une plateforme de ressources et de sensibilisation pour lutter contre le harcèlement à l'école : « Non au harcèlement ».**

LE SOMMEIL ET LES ÉCRANS

GRIGNOTAGE

FATIGUE

JEUX VIDÉO

SURVEILLANCE

DÉCOLLER
DES ÉCRANS

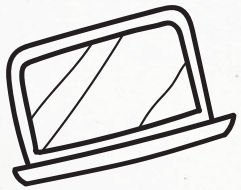
SÉDENTARITÉ
GRIGNOTAGE
ADHÉSION

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 décoller 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

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.

VIOLENCE
CHANGEMENT
LIMITES

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.

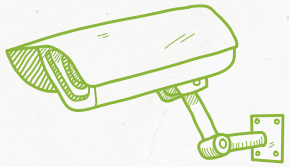
Ben, 14 ans

DUR DUR LA VIE D'ADO

CRISE
INTIMITÉ
CONFIANCE

J'ai 15 ans et j'en ai marre de devoir me coucher en même temps que ma sœur de 8 ans.
Si je ne vais pas au lit comme elle à 20h30, elle pique une crise. Je ne trouve pas cela normal d'être au même niveau que ma petite sœur.

Alors que je suis devant la télé, elle vient et elle change de chaine pour regarder ce qu'elle veut. Si elle se permet de m'insulter car je ne suis pas d'accord, je dois me taire et laisser faire pour qu'elle ne crie pas. Ma mère fait ça pour être tranquille, elle attend que je cède sinon c'est moi qui suis punie.
Ma mère est aussi curieuse et paranoïaque. Elle fouille dans mes affaires (sac de cours, sac à main, armoire, valise) et même dans mon portable.
Elle a même installé une application pour suivre mes messages. C'est horrible.
Quand je sors avec mes amies, ma mère n'ayant pas confiance, elle va jusqu'à les appeler pour voir si je suis réellement avec elles.



Mon p'tit mot pour les parents

Je ne comprends pas pourquoi ma mère ne me fait pas confiance. Nous les ados, nous avons besoin que nos parents nous fassent confiance et nous laissent plus de responsabilités. Nous avons besoin de notre portable pour vivre avec nos amis et sur les réseaux, sans que les parents regardent tout. On a besoin de notre jardin secret.

Alya, 15 ans

Zzzz...

LES ÉCRAN EMPÊCHENT DE DORMIR

ADDICTION
FATIGUE
NUITS BLANCHES

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.

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

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.

LE POINT DE VUE
DE L'EXPERT

Sylvain Quinart
Enseignant en activité physique adapté,
Docteur en science du sport

« APPRENDRE À GÉRER SES TEMPS D'ÉCRAN »

L'omniprésence des écrans dans nos vies a conduit à une perte de repères dans la manière d'éduquer nos enfants. Des objets qui apportent à la fois tant de bénéfices et de dangers doivent nécessairement être appréhendés progressivement dès l'enfance et tout au long de l'adolescence.

La première démarche est d'observer en toute objectivité sa propre consommation d'écran et celle de ses enfants. Au-delà du temps passé dessus, généralement perçu comme trop important, il est nécessaire d'identifier en quoi cela ne nous convient pas (manque de communication, passivité de l'enfant, difficultés scolaires, troubles du sommeil, violence verbale, physique...) et pourquoi nous en sommes arrivés là. La mise en place de règles éducatives autour des écrans va nécessairement bousculer les habitudes acquises et parfois générer des conflits.

Ces témoignages de jeunes nous montrent à quel point ils sont capables d'être force de proposition dans les règles à instaurer pour leur bien-être et celui de leur famille. En tant que parent, il est important d'inscrire symboliquement ces règles (contrat à afficher sur le réfrigérateur, charte, conseil de famille...) et de les rappeler chaque fois que nécessaire. En présentant leur impact positif, même s'il n'a duré que quelques jours, cela permet à chacun de prendre conscience du cadre à instaurer progressivement. Si cela génère trop de conflits avec vos enfants, sachez en parler, avec votre entourage (famille, amis, autres parents) ou des professionnels (santé, éducation), qui pourront vous aider à désamorcer la situation pour améliorer le quotidien de toute la famille.

Quelques pistes d'actions :

- **Communiquer autour des écrans** au sein de la famille, notamment autour de la mise en place du contrôle parental, du partage des écrans avec la fratrie, d'un temps maximum à ne pas dépasser.
- **Négocier l'arrêt** de l'utilisation des écrans une heure avant de dormir, chez les plus jeunes remplacer par une activité de lecture ou de jeu calme ou de relaxation en famille.
- **Conserver un temps de repas** sans présence d'écrans (télévision, tablette, téléphone portable).
- **Bien gérer le temps d'écran** de toute la famille, discuter d'un moyen de le rendre visible et respecté (planning). Éviter les écrans fixes (ordinateur, TV) dans la chambre de l'enfant/de l'adolescent. Définir une heure où les écrans nomades (smartphone, tablette) sortent de la chambre.
- **Proposer des temps en famille** sans écrans avec des alternatives pour sortir de la maison.

LA CONCLUSION
DE L'EXPERT

Dr Christelle Virot
Pédiatre

« ASSOCIER BIENVEILLANCE ET FERMETÉ »

En tant que pédiatre libérale, j'observe une évolution au sein des familles ces dix dernières années. Les parents sont bien plus à l'écoute de leurs enfants, mais ont aussi tendance à devenir leurs « serviteurs », supportant difficilement leurs frustrations.

Il est évident que la bienveillance est primordiale et bénéfique pour le développement des enfants. Mais sans un minimum de fermeté, de limites associées, on aboutit à des situations compliquées, avec des enfants sans repères et des parents épuisés.

Actuellement les parents rencontrent beaucoup de pression. Professionnelle déjà, avec la démocratisation du télétravail qui a fait entrer le bureau au sein des domiciles et réduit la frontière entre métier et vie privée. La peur du chômage, de la précarité, parfois augmentée dans les familles monoparentales, ou bien la course à une belle carrière, participent également de ces tensions.

Pression personnelle ensuite, avec la valorisation (accentuée par les réseaux sociaux) du parent modèle, bienveillant, souriant, beau, sportif, performant, sociable, détendu en toutes circonstances et impliqué dans plein d'associations. Un parent qui cuisine maison, bio et local, qui accompagne son enfant dans de multiples activités musicales, culturelles et sportives, au prix d'un emploi du temps souvent surchargé.

Il est primordial que les parents se respectent, et prennent soin d'eux-mêmes. Cela passe aussi par des limites posées et favorisant un bon équilibre familial global. Avoir des moments à soi pour décompresser et faire le plein de patience et d'énergie, afin de réussir à assumer leurs limites face à leur progéniture, qui ne va pas se priver de négocier leurs règles.

Les enfants sont rassurés par la régularité, les routines et les limites qui doivent bien entendu évoluer en fonction de leur âge. Des temps d'écrans cadrés, permettant de garder des moments disponibles pour des échanges chaleureux en famille, des jeux, promenades, écoute active, câlins, massages, temps de connexion les uns aux autres. Des repas à table en famille, avec le parent qui décide du menu, unique pour tous. Un enfant qui peut gérer la quantité et découvrir différents goûts, un rituel d'endormissement stable, qui lui permettra d'acquérir la compétence de s'endormir et se ré endormir seul. Des parents qui arrivent à préserver leur vie personnelle et de couple en fin de journée.
Tous ces rituels sont autant de tuteurs pour aider la jeune pousse à s'élever et s'épanouir sereinement.

Nous pouvons, en tant que professionnels, aider les parents à reprendre leur rôle de guide, de modèle, avec bienveillance ET fermeté.

LES MOTS CASHS

DES ADOS

« Nous, adolescents, avons besoin de l'amour DE NOS DEUX PARENTS. Nous avons besoin de nous sentir entourés, compris et soutenus. Sans amour, on se sent désemparés, on ne sait jamais comment réagir. C'est d'ailleurs sans l'amour de nos parents que l'on peut malheureusement mal finir... »

« Arrêtez de vous faciliter la vie en utilisant l'aîné comme moyen de garde ! »

« Parents, donnez-nous tout votre amour. Nous vous le rendrons, je vous assure ».

« Nous mettre la télé et l'ordi dans nos chambres vous facilite bien la vie, vous êtes ainsi tranquilles, même le soir pour aller vous coucher ! Et en plus, chacun son écran, pour éviter que les enfants se battent pour telle ou telle émission et tel ou tel jeu ! »

« Si vous avez plusieurs enfants, ne faites jamais de préférences, et réfléchissez bien à l'âge qu'ils ont. Nous, adolescents, nous détestons être comparés à nos frères et sœurs »

« Il faut adapter les limites en fonction de nos âges et les faire évoluer au fur et à mesure ».

« Les écrans ne sont pas des modes de garde, nous préférons faire des activités avec nos parents, même si on vous dit le contraire, car nous trouvons que nous sommes trop scotchés à nos écrans ».

REMERCIEMENTS

Un grand merci à mes très cher(e)s collègues qui m'ont aidé pour la réalisation de ce livre :

Manon Bohard, diététicienne, pour son regard global sur la nutrition

Julie Bugnon, coordinatrice administrative et rédactrice de notre 4e de couverture

Patricia Manga, psychologue, pour son aide précieuse pour le choix des textes et l'avancée de ce livre

Stéphanie Pasteur, pédiatre, directrice du RéPPOP-BFC, pour sa confiance en ce livre et en son équipe

Sylvain Quinart, enseignant en activité physique adaptée, pour son implication à promouvoir l'activité physique

Laëtitia Sanchez, secrétaire hors pair et relectrice de tous nos écrits

Christelle Virot, pédiatre, présidente du RéPPOP-BFC, pour son soutien sans faille à l'équipe.

Je tiens également à remercier Mégane Rous, cheffe de projet scientifique de la société Knoë, et son équipe pour leur écoute et leur patience.

Pour ce qui me concerne, **Sophie Cardinal**, infirmière puéricultrice, ce livre est l'aboutissement d'un long travail de recueil et aussi de plaisir à rencontrer tous ces jeunes et parents pour essayer de les comprendre et transmettre leurs paroles. Merci à eux.