

Foundation Maarif de Türkiye
Bulletin Famille Maarif
Mai 2026 | Numéro : 21

MAARİF famille

6

Les processus
de développement
à l'adolescence

16

Les problèmes
de l'adolescence

24

La communication
avec les adolescents



"L'adolescence"



MAARIF
famille



presentación

Mahmut M. ÖZDİL
Président de la Fondation Maarif de Turquie

Chers Parents,

La Fondation Maarif de Türkiye, qui mène des activités d'éducation formelle et non formelle à travers le monde, exerce ses missions à l'échelle internationale afin de partager l'expérience et l'expertise acquise par la Türkiye dans le domaine de l'éducation.

Conformément aux principes établis par la loi n° 6721, notre Fondation est autorisée à ouvrir et gérer des établissements d'enseignement internationaux, allant de l'éducation préscolaire à l'enseignement supérieur. Elle assume également des missions telles que l'octroi de bourses, le soutien à l'hébergement des étudiants, la gestion des activités de recherche et développement en éducation, l'élaboration des programmes d'enseignement, l'organisation des salons éducatifs internationaux et la réalisation des publications permanentes ou temporaires.

Notre Fondation a pour mission de former "des personnes vertueuses" en intégrant l'héritage et les valeurs communes de l'humanité. Une personne vertueuse est celle qui exerce sa faculté de réflexion, manifeste une volonté ferme, agit avec une conscience morale et participe activement à la vie collective. Nous sommes convaincus de la nécessité de créer un environnement propice à la formation de personnes vertueuses. Dans cette perspective, en tant que Fondation Maarif de Türkiye, nous agissons en ayant pleinement conscience du fait que chaque enfant est unique et particulier.

Conscients que chacun de nos élèves possède une identité propre, une voix singulière et sa propre manière de faire, nous nous efforçons de leur offrir l'approche la plus adéquate. Ainsi, nous avons pour objectif de les aider à révéler pleinement leur potentiel.

Dans cette optique, nous attachons une grande importance à la collaboration avec nos partenaires éducatifs les

plus précieux : les parents. Leur soutien renforce notre capacité à préparer chaque enfant avec soin et attention pour l'avenir.

La famille joue un rôle essentiel dans le parcours éducatif des enfants. C'est au sein de leur famille que les enfants acquièrent leurs premières expériences de la vie. Pour s'épanouir pleinement et acquérir les compétences essentielles à leur avenir, les enfants ont besoin du soutien affectif, de l'accompagnement et de l'orientation bienveillante de leurs parents. Ce processus éducatif débute au sein du foyer, tandis que l'école vient compléter ce socle en y apportant savoirs, compétences et valeurs. Une collaboration étroite entre l'école et la famille influence positivement le développement des enfants et constitue une force majeure dans leur parcours éducatif.

Dans le processus de préparation de nos enfants à la vie, en tant que Fondation Maarif de Türkiye, nous considérons l'implication des parents dans le parcours éducatif comme une responsabilité essentielle.

Le Bulletin Famille Maarif est élaboré comme une nécessité inhérente à cette responsabilité et s'adresse à vous, nos précieux parents. Celui-ci a pour objectif d'accompagner les parents en leur fournissant des conseils afin de soutenir au mieux le développement physique, mental, émotionnel et académique de leurs enfants, tout en renforçant la collaboration entre l'école et la famille. À chaque numéro, nous partageons avec vous des informations, des recommandations et des activités autour d'un thème spécifique.

Fruit d'un travail minutieux et d'un grand dévouement, ce travail vise à sensibiliser nos précieux parents et à soutenir le développement de nos élèves. C'est avec cette conviction que nous avons le plaisir de vous présenter le Bulletin Famille Maarif.



DANS CE Numéro

Concessionnaire :

Le président de la
Fondation Maarif de Turquie
Mahmut M. ÖZDİL

Comité de Rédaction :

Ahmet TÜRK BEN
Şule TOYRAN

Éditeur :

Prof. Associé
Muhammet Ü. ÖZTABAK

Auteurs :

Ayşe Reyhan NAS
Sarenur AK

Contributeur :

Tuba ÇETİN

Interprète :

Muhammed Yasir ŞENOL

Conception graphique :

Ahmet Said ÇELİK

Chers parents,

Les enfants, au cours de l'adolescence, qui constitue la première étape de leur parcours vers l'âge adulte, quittent l'enfance en traversant de nombreux processus de développement. Cette période est très importante, car elle correspond à un moment où de grands changements surviennent à la fois sur le plan physique et psychosocial. Dans cette édition, afin de pouvoir vous être utiles, nous avons expliqué en détail ce qu'il est nécessaire de savoir sur le processus de l'adolescence ainsi que la manière dont vous pouvez communiquer, en tant que parents, avec vos enfants adolescents.

Dans ce cadre, nous avons tout d'abord abordé l'adolescence du point de vue des processus de développement. Nous avons traité en détail des relations à l'adolescence, période au cours de laquelle les relations sociales se redéfinissent et où les jeunes construisent leur identité. Nous avons également évoqué le rôle de l'école durant cette période, en raison des changements qui interviennent dans la vie scolaire, où les adolescents passent la majeure partie de leur temps. Par ailleurs, nous avons abordé les problèmes susceptibles d'apparaître à l'adolescence, la manière dont la communication avec les adolescents doit être établie, ainsi que des recommandations pratiques destinées aux parents. Enfin, comme dans chacune de nos éditions, nous avons préparé une activité que vous pourrez réaliser avec vos enfants ainsi qu'une rubrique questions-réponses. Nous espérons que cette édition guidera les parents que vous êtes, témoins de cette étape importante dans la vie de vos enfants...

Coordination de l'Orientation et du Conseil Psychologique
Direction des Applications Éducatives et Pédagogiques

TABLe DES MATIÈRES

P. 04

P. 06

P. 14

P. 11

P. 16

P. 26

P. 24

P. 28

QU'EST-CE QUE L'ADOLESCENCE ?.....	4
LES PROCESSUS DE DÉVELOPPEMENT À L'ADOLESCENCE	6
LES RELATIONS À L'ADOLESCENCE.....	11
LE RÔLE DE L'ÉCOLE DANS LE DÉVELOPPEMENT DE L'ADOLESCENT	14
LES PROBLÈMES DE L'ADOLESCENCE	16
Agressivité et délinquance juvénile.....	17
Dépression.....	19
Décrochage scolaire	19
Troubles du comportement alimentaire	20
L'addiction.....	22
LA COMMUNICATION AVEC LES ADOLESCENTS	24
NOTES AUX PARENTS	26
ACTIVITÉ : CARTES DE COMMUNICATION PARENT-ADOLESCENT	28
CALENDRIER D'ACTIVITÉS PARENT-ADOLESCENTS	30
RUBRIQUE QUESTIONS-RÉPONSES.....	32
BIBLIOGRAPHIE.....	35

QU'EST-CE QUE L'ADOLESCENCE ?

Pourtant, l'adolescence est aussi une phase durant laquelle, en plus des défis rencontrés, le jeune développe ses relations sociales, construit son identité, révèle certaines de ses capacités et façonne sa vie en fonction de celles-ci.



La vie humaine évolue, dès la naissance, dans un processus continu de changement et de développement. Au fil de ce processus, les individus traversent différentes étapes, acquièrent de nouvelles compétences, assument de nouvelles responsabilités et redéfinissent leurs relations avec leur environnement. C'est pourquoi, pour comprendre la vie humaine, il est important d'examiner les caractéristiques du développement ainsi que les changements propres à chaque période.

Le développement désigne un ensemble de processus successifs qui se poursuivent tout au long de la vie. Chaque étape est liée aux autres par une relation de cause à effet et occupe une place importante en entraînant des transformations majeures dans la vie des individus. Avec l'entrée

dans l'adolescence, qui constitue l'une de ces étapes, les jeunes connaissent de nombreux changements sur les plans physique, cognitif, social et émotionnel. Durant cette période, à mesure qu'ils grandissent physiquement, leur intérêt pour leur apparence augmente et ils peuvent éprouver des préoccupations ou une insatisfaction liée à leur image corporelle. Ils agissent de manière plus indépendante, en s'éloignant de la supervision parentale, construisent leur propre cercle social et passent davantage de temps avec leurs pairs. Des questions telles que « Qui suis-je ? » ou « Que vais-je devenir ? » émergent, marquant la poursuite du processus de construction de l'identité.¹ Par ailleurs, avec l'augmentation du nombre de cours et des responsabilités au fil de leur progression

scolaire, l'accent mis sur la performance et la réussite académiques devient de plus en plus important.²

L'adolescence est une période marquée par des changements développementaux essentiels, qui permettent l'émergence de certaines capacités. Stanley Hall a décrit l'adolescence comme une « période de tempête et de stress ». ³ Selon Erik Erikson, elle correspond à une phase caractérisée par le développement de l'identité et l'apparition de crises psychosociales liées à la maturation.⁴ La littérature propose de nombreuses définitions de l'adolescence. La manière de définir ce qu'est l'adolescence, ainsi que le moment où elle commence et se termine, varie selon les pays, les cultures et les contextes.⁵ Il n'est donc pas facile d'en donner une définition

précise et universelle. Pour comprendre pleinement cette période, il est nécessaire de l'examiner dans une approche globale, en tenant compte des dimensions physiques, cognitives, sociales et culturelles.⁶

Lorsqu'on évoque l'adolescence, elle est souvent perçue comme une période difficile, associée à de nombreux problèmes et à des comportements de rébellion envers l'entourage.⁷ La considérer uniquement comme une succession de difficultés rend cette période éprouvante, tant pour l'adolescent que pour son entourage. Pourtant, l'adolescence est aussi une phase durant laquelle, en plus des défis rencontrés, le jeune développe ses relations sociales, construit son identité, révèle certaines de ses capacités et façonne sa vie en fonction de celles-ci.¹

LES PROCESSUS DE DÉVELOPPEMENT À L'ADOLESCENCE

L'adolescence est une période clé pour le développement de modes de pensée plus complexes et pour l'acquisition des capacités cognitives nécessaires à l'âge adulte.



Au cours de l'adolescence, d'importants changements s'observent dans le corps, l'esprit, les modes de pensée, la perception de soi et la manière de voir l'environnement. Ces transformations de grande ampleur englobent des processus de développement essentiels.

Développement physique

L'adolescence correspond à la période de transition entre l'enfance et l'âge adulte, marquée par les changements physiologiques et comportementaux les plus significatifs. Les transformations hormonales qui débutent à cette période jouent un rôle déterminant dans le développement physique, cognitif et psychosocial des adolescents. Avec l'entrée dans l'adolescence, de nombreuses modifications apparaissent dans les processus corporels, entraînant des changements dans les comportements. Parmi celles-ci, les transformations liées à l'activité hormonale occupent une place centrale.⁶ Ces changements hormonaux jouent un rôle majeur tant dans le développement physique que mental des adolescents. Au cours du développement physique, certaines hormones liées à la reproduction apparaissent et deviennent actives. Ainsi, une pilosité corporelle se développe chez les garçons comme chez les filles. Chez les garçons, la barbe et la moustache apparaissent également, et leur corps prend une apparence plus masculine. De même, chez les filles, la poitrine se développe, le cycle menstruel débute et les changements physiques prennent une forme plus féminine.⁸

Avant l'adolescence, il n'existe pas de différence notable dans le développement musculaire entre les filles et les garçons. Avec l'entrée dans l'adolescence, une augmentation de la masse grasseuse est observée chez les deux sexes, mais elle est plus marquée chez les filles que chez les garçons. Les garçons, quant à eux, développent davantage leur musculature. Ces différences dans le développement physique influencent également les types d'activités physiques que les adolescents pratiquent. Sous l'effet de certaines attentes et critiques, des recherches montrent que les adolescentes ont tendance à réduire leurs activités physiques durant cette période.⁶

Au cours de l'adolescence, des changements apparaissent dans les habitudes de sommeil. Selon les recherches, les transformations hormonales liées à cette période amènent les adolescents à se coucher plus tard et à se réveiller plus tard.⁶ C'est pourquoi les parents doivent faire preuve de plus de prudence lorsqu'ils conseillent et orientent les adolescents concernant leurs habitudes de sommeil. Toutefois, cela ne doit pas constituer un obstacle à l'établissement de règles et à des avertissements lorsque les adolescents passent trop de temps sur le téléphone ou l'ordinateur tard dans la nuit.

Au cours de l'adolescence, on observe d'importants changements dans les habitudes alimentaires. Avec l'entrée dans cette période, l'augmentation de la masse grasseuse peut engendrer diverses pressions sociales, en particulier chez les filles. De plus, lorsque les filles commencent à avoir leurs règles, elles peuvent éprouver des réticences à se montrer en public ou à pratiquer une activité sportive. Ces hésitations peuvent les conduire à adopter un mode de vie plus sédentaire. Cette sédentarité peut à son tour renforcer la pression sociale liée à l'apparence physique et à l'idéal de minceur. C'est pourquoi on constate que certaines adolescentes ne s'alimentent pas de manière suffisante durant cette période.⁶

Le processus de transformation physique propre à l'adolescence influence les habitudes alimentaires. Au cours de cette période, l'augmentation de la prise de poids peut, chez certains adolescents, évoluer jusqu'à l'obésité. Celle-ci résulte à la fois de facteurs génétiques et de facteurs liés au mode de vie, tels qu'une alimentation déséquilibrée, un manque d'activité physique et un sommeil insuffisant.⁹ Selon les recherches, la prévalence de l'obésité varie d'un pays à l'autre, mais les facteurs qui y contribuent sont similaires.^{10,6} Les adolescents consomment souvent des aliments très caloriques, pauvres en fibres, bougent peu et passent beaucoup de temps devant la télévision ou à jouer à des jeux vidéo, sans consacrer suffisamment de temps à l'exercice physique et au sport.¹⁰

L'adolescence est une période durant laquelle l'intérêt des jeunes pour leur corps s'intensifie. De manière générale, les filles souhaitent avoir une apparence plus mince, tandis que les garçons aspirent à une silhouette plus musclée et imposante. En particulier, l'idéal médiatique du « mince et beau » peut accroître l'insatisfaction corporelle chez les filles. Par ailleurs, des attitudes parentales négatives peuvent conduire les adolescents à développer une image corporelle négative et à présenter des troubles du comportement alimentaire.² Les troubles alimentaires sont liés à de nombreux problèmes psychologiques tels qu'une alimentation déséquilibrée, le stress, la dépression ou des relations difficiles avec les pairs. Bien que la présence de ces difficultés n'entraîne pas systématiquement des troubles alimentaires, les adolescents font partie des groupes les plus à risque de développer ce type de troubles.¹¹

Développement cognitif

L'adolescence est une période clé pour le développement de modes de pensée plus complexes et pour l'acquisition des capacités cognitives nécessaires à l'âge adulte. Le développement cognitif renvoie à la manière dont les individus pensent. Par rapport aux enfants, les adolescents développent une pensée plus

élaborée, plus efficace et plus organisée. Ils sont capables de réfléchir non seulement à ce qui est réel, mais aussi à des possibilités, et d'analyser les causes des événements, qu'ils soient présents ou potentiels. Avec l'adolescence, ils développent une pensée hypothétique, c'est-à-dire la capacité d'anticiper des situations possibles et de prendre en compte différentes probabilités. Une autre compétence qui se développe à cette période est le raisonnement déductif, grâce auquel les adolescents peuvent interpréter une situation particulière à partir de principes généraux. Leurs conceptions de notions telles que l'amitié, la morale et la démocratie évoluent également.⁶

Durant cette période, les adolescents passent de la pensée concrète à la pensée abstraite. Ils peuvent ainsi analyser les événements et les situations de manière plus approfondie et en tirer des conclusions logiques. Grâce à la pensée abstraite, les adolescents n'apprennent plus seulement à partir de ce que les autres leur disent, mais aussi à partir de leur propre curiosité et de leur envie de chercher, en procédant par essais et erreurs. Ils s'interrogent sur les règles morales générales, les valeurs religieuses, le monde et l'existence. Leurs questionnements ne concernent pas seulement la famille, les amis et les enseignants, mais aussi le monde qui les entoure.

Développement social

Le développement social englobe les processus liés à l'identité, à l'autonomie et à l'intimité.⁶ Il débute dès la naissance, au sein de la famille. À mesure que l'enfant grandit, ses capacités de communication et d'interaction se développent, lui permettant de trouver sa place en tant qu'individu dans la société.^{12,13} À l'adolescence, parallèlement aux évolutions physiques, cognitives et émotionnelles, des transformations apparaissent également dans les relations. Durant cette période, les adolescents cherchent à s'éloigner de leurs parents, à prendre leurs propres décisions et à être plus autonomes. Cela se manifeste souvent par des conflits entre parents et adolescents. Toutefois, cette situation ne doit pas être interprétée comme un manque de respect ou une rébellion.¹⁴ Par ces attitudes, les adolescents tentent d'affirmer leur autonomie et, en franchissant les étapes de l'individuation, construisent leur identité.

Le besoin de créer des liens étroits constitue l'une des caractéristiques importantes de cette période.⁶ En s'éloignant de leurs parents, les adolescents commencent à passer davantage de temps avec leurs pairs. Le fait qu'ils investissent affectivement dans leurs relations avec leurs pairs leur permet de s'intégrer à la vie sociale.¹⁵ Ils apprennent ainsi à réguler leurs comportements et leurs relations avec leur entourage en fonction des normes sociales et des éléments culturels.

L'interaction avec leurs pairs favorise la construction et la protection de leurs limites personnelles, le développement de leurs compétences en communication interpersonnelle ainsi que leur capacité à coopérer.¹³ L'établissement de liens étroits avec les pairs contribue au processus d'individuation et aide les adolescents à développer leur autonomie. Durant cette période, l'opinion des pairs prend une importance particulière. C'est pourquoi les adolescents peuvent adopter des comportements, positifs ou négatifs, afin d'être acceptés et approuvés par leurs pairs. Les adolescents qui ne sont pas acceptés ou approuvés par leurs pairs peuvent voir leur estime de soi diminuer.¹⁵

Développement émotionnel

Les fluctuations émotionnelles constituent l'une des caractéristiques marquantes de l'adolescence. En quittant l'enfance pour s'engager vers l'âge adulte, les adolescents vivent des émotions intenses et complexes. Ils peuvent ressentir simultanément des émotions contradictoires telles que la joie, l'enthousiasme, l'anxiété, la tristesse ou le sentiment d'impuissance, et ne pas savoir comment les équilibrer. De plus, ces émotions intenses peuvent susciter un intérêt pour le sexe opposé, un besoin de solitude ou une tendance à rêver excessivement. Ces situations peuvent entraîner chez les adolescents des comportements inadaptés et provoquer des tensions ou des conflits au sein de la famille. Les parents doivent être conscients que ces fluctuations émotionnelles font partie du développement affectif des adolescents.¹⁴ Face aux tensions familiales, les adolescents se tournent souvent vers leurs pairs, avec lesquels ils peuvent partager leurs émotions et leurs pensées. Les adolescents qui présentent un développement émotionnel positif sont capables de s'exprimer clairement, de réguler leurs émotions et d'établir des liens étroits avec leurs pairs.¹³

Les adolescents peuvent manifester des réactions émotionnelles différentes selon leur âge et la situation.¹⁴ Par exemple, les jeunes qui entrent précocement dans l'adolescence constituent un groupe à risque sur les plans social et émotionnel. Les recherches montrent que, dans une perspective de développement social, l'entrée précoce dans l'adolescence entraîne des processus différents selon le genre. Ainsi, chez les garçons, elle peut être associée à une augmentation de la confiance en soi et à une plus grande popularité auprès des pairs, tandis que chez les filles, elle peut favoriser l'apparition de difficultés telles qu'une faible estime de soi, la dépression, l'anxiété, les troubles du comportement alimentaire ou les attaques de panique.^{16,17} De plus, chez les garçons entrant précocement dans l'adolescence, on peut observer des comportements antisociaux tels que le mensonge, l'auto-agressions ou l'agression d'autrui,



L'établissement de liens étroits avec les pairs contribue au processus d'individuation et aide les adolescents à développer leur autonomie.

la délinquance, ainsi que la consommation de tabac et de substances. Compte tenu de ces facteurs de risque, il est nécessaire d'accorder une attention particulière aux processus de développement des enfants entrant précocement dans l'adolescence.¹⁷

Développement de l'identité

Au cours de la période de développement de l'identité, durant laquelle les adolescents cherchent à se comprendre et à se découvrir, ils tentent de construire leur indépendance, ce qui est défini comme le développement de l'autonomie. Grâce à cette évolution de l'autonomie et de l'identité, ils peuvent établir de nouvelles relations en tant qu'individus, créer de nouveaux liens et développer des relations de proximité. Par ailleurs, au cours de cette période, les adolescents découvrent leur identité de genre ainsi que leurs désirs et aspirations dans ce domaine. Ils apprennent également ce que signifient la réussite individuelle et sociale ainsi que l'appartenance à un groupe social.⁶

L'adolescence couvre généralement la tranche d'âge de 12 à 18 ans. Durant cette période, les adolescents commencent à s'interroger sur leur existence.

Ceux qui parviennent à mener ce questionnaire à bien développent un sentiment d'identité solide et sain. Ils peuvent ainsi répondre à des questions telles que « Qui suis-je ? », « Quelles sont mes valeurs ? » ou « Pourquoi suis-je dans ce monde ? ». En revanche, lorsque cette quête d'identité n'aboutit pas, elle peut conduire à une confusion identitaire. Les adolescents qui vivent une telle confusion ont des difficultés à établir des liens proches et à construire leur avenir de manière équilibrée.

Dans la théorie du développement de l'identité d'Erik Erikson, le stade de l'adolescence correspond à l'opposition entre l'acquisition de l'identité et la confusion des rôles. Le sentiment d'identité se construit grâce à l'achèvement cohérent, au cours des étapes précédentes du développement, de la confiance, de l'autonomie, de l'initiative et du sentiment de compétence. Le processus de recherche identitaire comporte des difficultés spécifiques. Durant cette période, les adolescents commencent à se différencier de leurs parents et à chercher à gagner en indépendance, ce qui peut entraîner des conflits fréquents entre eux. Par ailleurs, des fluctuations émotionnelles, de l'impulsivité et des difficultés dans les relations avec les

pairs peuvent également apparaître.¹⁸ Au cours de cette période, les conflits et les questionnements hérités de l'enfance s'ajustent aux nouvelles valeurs des adolescents. Ceux-ci construisent leur identité en trouvant des réponses aux questions concernant qui ils sont, ce qu'ils deviendront et leur orientation sexuelle, et en développant une acceptation de ces réponses. Les adolescents qui parviennent à construire un sentiment d'identité solide peuvent établir des relations proches et sincères, construire leur avenir de manière équilibrée, développer un sentiment d'appartenance à une culture et trouver leur place dans la société. En revanche, ceux qui n'y parviennent pas peuvent entrer dans une confusion des rôles.¹⁵ Ne parvenant pas à construire leur identité, ils ont des difficultés à se définir, à prendre des décisions cohérentes avec eux-mêmes et à faire des choix.

L'identité de genre correspond au fait, pour une personne, de se définir au sein d'un genre et d'accepter cette identité. Le développement de l'identité de genre débute dès la petite enfance et se poursuit jusqu'à la fin de l'adolescence.¹⁸ Il s'agit d'un concept fondé à la fois sur des dimensions physiques et sociales. C'est un sentiment d'identification par lequel la personne se sent appartenir à un genre.¹⁹ Cela implique que l'individu se reconnaisse comme femme ou comme homme et qu'il ressente, au sein de ce genre, un sentiment de sécurité et de bien-être.

L'identité de genre s'exprime à travers les comportements et l'apparence des individus. Les comportements liés aux rôles de genre, façonnés par les attentes sociales et culturelles, font partie du développement de l'identité de genre. Les comportements considérés comme appropriés selon le genre peuvent varier d'une culture à l'autre et évoluer au fil du temps. L'histoire familiale et le contexte social dans lesquels évolue l'individu influencent également le développement des adolescents dans ce domaine. Les médias jouent aussi un rôle important dans ce processus de développement. Ces dernières années, la place accordée aux contenus liés à la sexualité dans les médias a considérablement augmenté. De même, il est admis que les contenus diffusés à la télévision et sur internet influencent la perception que les adolescents ont de la sexualité.⁸

Développement moral

La morale est définie comme un ensemble de principes, de jugements et de règles qui régissent les relations interpersonnelles et assurent l'harmonie sociale.^{20,21} Elle constitue une composante du développement de la personnalité. Avec le développement moral, les adolescents apprennent à adopter des comportements conformes aux normes sociales,

à réguler leurs relations et à porter des jugements sur le bien et le mal.²⁰ C'est pourquoi le développement moral représente un domaine essentiel du développement à l'adolescence. Il se construit à travers l'interaction avec des structures sociales telles que la famille, les pairs, la religion et le système juridique, et il est étroitement lié au développement cognitif.²¹ Avec l'accélération du développement cognitif à l'adolescence, les concepts abstraits deviennent plus compréhensibles.²⁶ C'est pour cette raison que la maturité morale et les valeurs personnelles s'acquièrent le plus souvent à la fin de l'adolescence et au début de l'âge adulte.¹⁵ Pour que les adolescents respectent les règles morales, ils doivent être motivés de manière intrinsèque ; ainsi, les attitudes autoritaires et punitives ne constituent pas des méthodes appropriées pour favoriser leur intériorisation. Le développement moral contribue au développement de l'autocontrôle, de l'autorégulation et de la volonté, permettant aux adolescents d'orienter leurs comportements non pas en fonction des autres, mais selon leur propre système de valeurs. Par ailleurs, des notions telles que l'égalité, la justice, les droits et le droit font également partie du développement moral.²²

La famille exerce une influence importante sur le développement moral des adolescents. En raison du rôle de modèle que jouent les parents, les adolescents observent et évaluent leurs attitudes et leurs comportements. Si ces derniers perçoivent chez leurs parents des attitudes en contradiction avec les valeurs qu'ils prônent, cela peut entraîner des conflits.²² Le fait que les parents agissent avec maturité morale constitue l'un des éléments les plus déterminants dans le développement moral des adolescents. Leur implication active dans le processus éducatif, le suivi de la scolarité, la connaissance du groupe de pairs et la capacité à apporter des réponses cohérentes aux questionnements des adolescents contribuent positivement à ce développement.²³ Par ailleurs, l'organisation d'activités telles que le théâtre ou le sport dès l'école primaire, ainsi que la participation des parents à ces activités, représentent des pratiques importantes pour le développement moral.¹⁵

Bien que les transformations vécues par les enfants à l'adolescence soient universelles, leur manifestation varie en fonction de l'environnement dans lequel ils évoluent.⁶ Le type de relation établi avec les parents n'est pas non plus indépendant de la culture dans laquelle on vit.²⁴ Cela signifie que les éléments décrits dans les différentes étapes du développement et des relations peuvent apparaître à des degrés et sous des formes différentes selon le contexte dans lequel se trouve l'adolescent.

LES RELATIONS À L'ADOLESCENCE

Les parents doivent guider leurs enfants afin qu'ils puissent exprimer, partager et réguler leurs émotions.



Avec le passage de l'enfance à l'adolescence, les émotions deviennent plus intenses. L'augmentation de la sensibilité émotionnelle amène les adolescents à se mettre plus facilement en colère, à être plus facilement attristés et à connaître des variations d'humeur.²⁵ Durant cette période de changement et de développement, il est évident que toutes les relations qu'ils entretiennent avec leur environnement évoluent également. Ces transformations se manifestent en premier lieu dans les relations avec les parents, les pairs et dans les relations amoureuses.²⁶

Relations familiales

Les relations familiales connaissent une transformation particulière, surtout à l'adolescence. Durant cette période, la redéfinition des liens entre les adolescents et leur famille peut entraîner des conflits importants. La relation parent-enfant évolue alors vers une forme plus égalitaire, plus autonome et plus réciproque.²⁷ Par ailleurs, les changements hormonaux propres à cette période favorisent le développement de l'autonomie et de l'individualité chez les adolescents.²⁸ Avec le développement de la pensée abstraite, une vision plus réciproque et égalitaire se reflète également dans les relations parent-enfant.²⁹ Dans ce processus marqué par des transformations biologiques et cognitives, la manière dont les familles communiquent avec leurs enfants évolue elle aussi. La relation, initialement verticale, caractérisée par une asymétrie liée au fait que les parents disposent de davantage de connaissances et de pouvoir social tout en offrant sécurité et chaleur, tend à devenir plus horizontale, fondée sur davantage d'autonomie et d'égalité entre parents et enfants.^{30,31} Cette transformation peut être source de tensions et limiter la proximité entre parents et enfants,³² notamment en raison des divergences dans leurs attentes concernant les comportements.^{29,33}

Durant cette période, la relation entre les parents et l'adolescent doit être reconstruite. Les parents doivent guider leurs enfants afin qu'ils puissent exprimer, partager et réguler leurs émotions. À ce stade, il est important d'accepter que les adolescents éprouvent un besoin d'autonomie et de distance dans les relations, et de réorganiser la relation en conséquence. Cela suppose d'introduire une certaine souplesse dans la relation et de la construire sur cette base. L'équilibre de cette souplesse repose sur le fait que les adolescents ne perçoivent pas leur autonomie comme menacée. En réalité, les adolescents souhaitent partager avec leur famille leurs pensées et leurs émotions, qu'elles soient positives ou négatives ; toutefois, la crainte de recevoir des réactions négatives peut les en dissuader. En revanche, lorsqu'ils peuvent exprimer leurs émotions de manière souple, notamment en situation de conflit, ils se sentent en sécurité, écoutés et soutenus dans la relation.³⁴

Relations avec les pairs

À l'adolescence, les relations amicales constituent l'un des besoins psychologiques essentiels permettant aux jeunes de surmonter le sentiment de solitude. Avec le début de cette période, l'adolescent, qui s'éloigne progressivement de sa famille, oriente son intérêt vers ses pairs et développe avec eux des relations proches.⁶ En découvrant leur autonomie, les adolescents construisent leur propre cercle d'amis et tissent, au sein de celui-ci, des liens étroits. Ces relations se développent en parallèle du processus de construction de l'identité, car les adolescents apprennent de nombreuses choses sur la vie à travers leurs interactions avec leurs pairs. C'est pourquoi il est important que les parents portent une attention particulière aux relations amicales de leurs enfants. De même, les enseignants et les personnels éducatifs, au sein de l'école qui constitue un espace central de socialisation, doivent être attentifs à la manière dont ces relations se construisent.

Le harcèlement entre pairs désigne des paroles et des comportements liés à un rapport de pouvoir, répétés et systématiques, entre des personnes d'âge similaire.³⁵ Ces actions visent à nuire et peuvent entraîner des conséquences négatives sur le développement des adolescents. Le harcèlement entre pairs ne se limite pas à la violence physique ; il inclut également des paroles et des comportements, ce qui le distingue de la violence au sens strict. À l'adolescence, les changements liés au développement physique peuvent devenir des motifs de harcèlement, tels que l'acné, la prise de poids ou la taille (grande ou petite). De même, dans cette période marquée par les questionnements identitaires, les adolescents peuvent être victimes de harcèlement en raison de leur culture d'origine, de leur langue ou d'autres caractéristiques similaires.⁷

Relations romantiques

Les expériences de relations romantiques influencent le développement de l'identité, les relations familiales, les relations amicales, l'identité de genre, la réussite scolaire et les projets de carrière.³⁶ C'est pourquoi les relations romantiques, qui commencent à être explorées à l'adolescence, doivent être abordées avec attention. Durant cette période, le besoin d'établir des liens affectifs et de proximité avec le sexe opposé augmente, ce qui amène les adolescents à découvrir différentes manières d'exprimer l'amour et l'attachement.⁸ Ces relations romantiques peuvent prendre des formes diverses, qu'elles soient unilatérales, platoniques ou réciproques. Bien que les notions d'amour et d'affection soient universelles, la nature des relations et la manière de les vivre varient d'une société à l'autre. Il est donc important d'aborder ces questions en tenant compte du contexte culturel.⁶



À l'adolescence, les relations amicales constituent l'un des besoins psychologiques essentiels permettant aux jeunes de surmonter le sentiment de solitude. Avec le début de cette période, l'adolescent, qui s'éloigne progressivement de sa famille, oriente son intérêt vers ses pairs et développe avec eux des relations proches.

Le moment de l'entrée dans l'adolescence a également une influence sur les relations romantiques. Les filles et les garçons qui se développent physiquement plus tôt que leurs pairs peuvent entamer des relations avec le sexe opposé plus précocement que ceux qui sont moins avancés sur le plan physique. Les fréquentations et les premières expériences de flirt en sont des exemples.⁶ Il ne faut pas oublier que cette situation est également liée au contexte culturel, car le moment et la manière dont les relations romantiques se construisent sont façonnés par les normes sociales. Toutefois, cela ne remet pas en cause le désir des individus d'entrer en relation et de communiquer avec le sexe opposé sur les plans hormonal, cognitif et social.⁶

Durant cette période, il est nécessaire d'être plus attentif envers les filles et les garçons qui entrent précocement dans l'adolescence. En effet, se référant aux transformations de leur corps, ces jeunes peuvent se percevoir comme plus âgés et être amenés à passer davantage de temps avec des personnes plus âgées qu'eux et à nouer des relations avec elles. Toutefois, le rythme de leur développement physique peut ne pas correspondre à celui de leur développement social. Selon les recherches, les filles et les garçons qui entrent précocement dans l'adolescence sont davantage impliqués dans des problèmes de comportement. Ces problèmes incluent notamment la délinquance, la consommation d'alcool et de substances, les difficultés scolaires ainsi que l'entrée précoce dans des relations sexuelles.⁶



LE RÔLE DE L'ÉCOLE DANS LE DÉVELOPPEMENT DE L'ADOLESCENT

L'adolescence correspond aux années du collège et du lycée. Durant cette période, les adolescents connaissent de nombreux changements sur les plans physique, cognitif, social et émotionnel. En raison de ces transformations, ils peuvent être confrontés non seulement à des difficultés individuelles, mais aussi à des sources de stress et de tension au sein de la famille, du groupe de pairs et du milieu scolaire. Dans cette phase de transition, les adolescents prennent conscience qu'ils grandissent, commencent à s'autonomiser vis-à-vis de leurs parents, passent davantage de temps avec leurs pairs, assument progressivement des responsabilités personnelles, développent un intérêt accru pour les activités scolaires et peuvent rencontrer des difficultés dans ces domaines.² Le soutien parental joue un rôle facilitateur dans ce processus de transition et dans l'adaptation de l'adolescent à l'école.⁶ Par ailleurs, l'importance accordée par l'école aux activités extrascolaires, l'encouragement au travail en équipe et le soutien au développement de relations positives entre pairs contribuent à faciliter le passage du collège au lycée et l'intégration des élèves dans leur environnement scolaire. Ainsi, le bien-être physique et psychologique des élèves s'en trouve renforcé.

Durant cette période, les adolescents passent une grande partie de leur temps à l'école et dans des activités liées à celle-ci, ce qui confère à l'école une place importante dans leur vie. Les recherches montrent que les représentations que les adolescents se font de l'école varient d'un individu à l'autre. Certains la perçoivent comme un espace de socialisation favorisant les relations entre pairs et le développement de la confiance en soi, tandis que d'autres la décrivent comme un lieu marqué par les difficultés scolaires et le harcèlement entre pairs.³⁷ Ces perceptions étant étroitement liées aux expériences scolaires vécues, les appréciations de l'école diffèrent d'une personne à l'autre.

Lorsqu'on évoque l'école, ce sont généralement les objectifs éducatifs qui viennent en premier à l'esprit. Cependant, l'influence de l'école sur la vie des élèves va bien au-delà de cet aspect. L'école ne se limite pas à l'enseignement académique, elle joue également un rôle essentiel dans le développement social et émotionnel des élèves. Pour les adolescents, elle constitue non seulement un lieu d'apprentissage, mais aussi un véritable espace de socialisation. Ils y identifient des pairs avec lesquels ils se sentent en affinité, développent leurs relations interpersonnelles et apprennent à évoluer

**Le développement
du sentiment
d'appartenance
à l'école durant
l'adolescence
constitue un
processus qui
influence à la fois
le développement
social et
émotionnel des
élèves ainsi que
leur réussite
scolaire.**

tentes des enseignants envers les adolescents. De plus, lorsque les parents participent activement au processus éducatif, les adolescents obtiennent de meilleurs résultats et développent un sentiment d'appartenance plus fort à l'école.⁶ En résumé, la confiance des enseignants dans la réussite des élèves, le sentiment d'appartenance à l'école et l'implication des parents dans le parcours éducatif sont des facteurs interdépendants étroitement liés à la réussite des adolescents.

Selon les recherches, l'activité qui influence le plus positivement le développement cognitif, social et émotionnel des élèves est la pratique des sports d'équipe.⁴⁸ Dans le cadre du travail en équipe, les élèves développent de nombreuses compétences telles que l'autogestion, la coopération, la résolution de

problèmes et la concentration, qu'ils transfèrent ensuite en classe, ce qui contribue à améliorer leur réussite scolaire. Par ailleurs, les activités collectives favorisent l'établissement de relations positives et le développement du sentiment d'appartenance à l'école.³⁹

au sein d'un réseau social.⁶ Le fait d'être en contact avec des pairs et des enseignants issus de cultures différentes, ainsi que la participation à des activités extrascolaires, à des clubs et à des associations d'élèves, contribue à façonner leurs comportements sociaux. Dans ce contexte, l'environnement social de l'adolescent ne se limite pas à la classe, mais englobe l'ensemble de la vie scolaire. À cet égard, des éléments tels que les attentes des enseignants, le sentiment d'appartenance à l'école ou encore l'implication des parents jouent un rôle important tant dans la réussite scolaire que dans le développement social et émotionnel des élèves.³⁸

Le développement du sentiment d'appartenance à l'école durant l'adolescence constitue un processus qui influence à la fois le développement social et émotionnel des élèves ainsi que leur réussite scolaire. Lorsque ce sentiment diminue, la probabilité que les adolescents adoptent des comportements problématiques ou s'engagent dans des conduites addictives peut augmenter. Il est également connu que les enseignants ont tendance à porter un regard négatif sur les élèves qui présentent des comportements problématiques. Ainsi, à mesure que le sentiment d'appartenance à l'école s'affaiblit, une baisse des performances scolaires est souvent observée. Les recherches montrent que l'implication des parents dans la vie scolaire contribue à renforcer les at-

Comment les enseignants accompagnent-ils les parents d'adolescents ?

Les attitudes et les comportements des parents jouent un rôle important dans la vie des adolescents. Des pratiques parentales efficaces influencent les processus de développement des adolescents et conduisent, à long terme, à des résultats positifs sur les plans psychologique et scolaire.³⁷ Tout au long de l'adolescence, des attitudes parentales soutenantes et constructives contribuent au bien-être de l'enfant. Par ailleurs, il est établi que l'implication des parents dans le processus d'apprentissage favorise la réussite scolaire.² C'est pourquoi les parents peuvent avoir besoin d'être informés et accompagnés sur des sujets tels que les relations familiales, la gestion des relations parent-enfant et leur implication dans le parcours scolaire. De plus, lors du passage du collège au lycée, le soutien et la participation des parents facilitent la transition et l'adaptation de l'adolescent à l'école.

LES PROBLÈMES À L'ADOLESCENCE



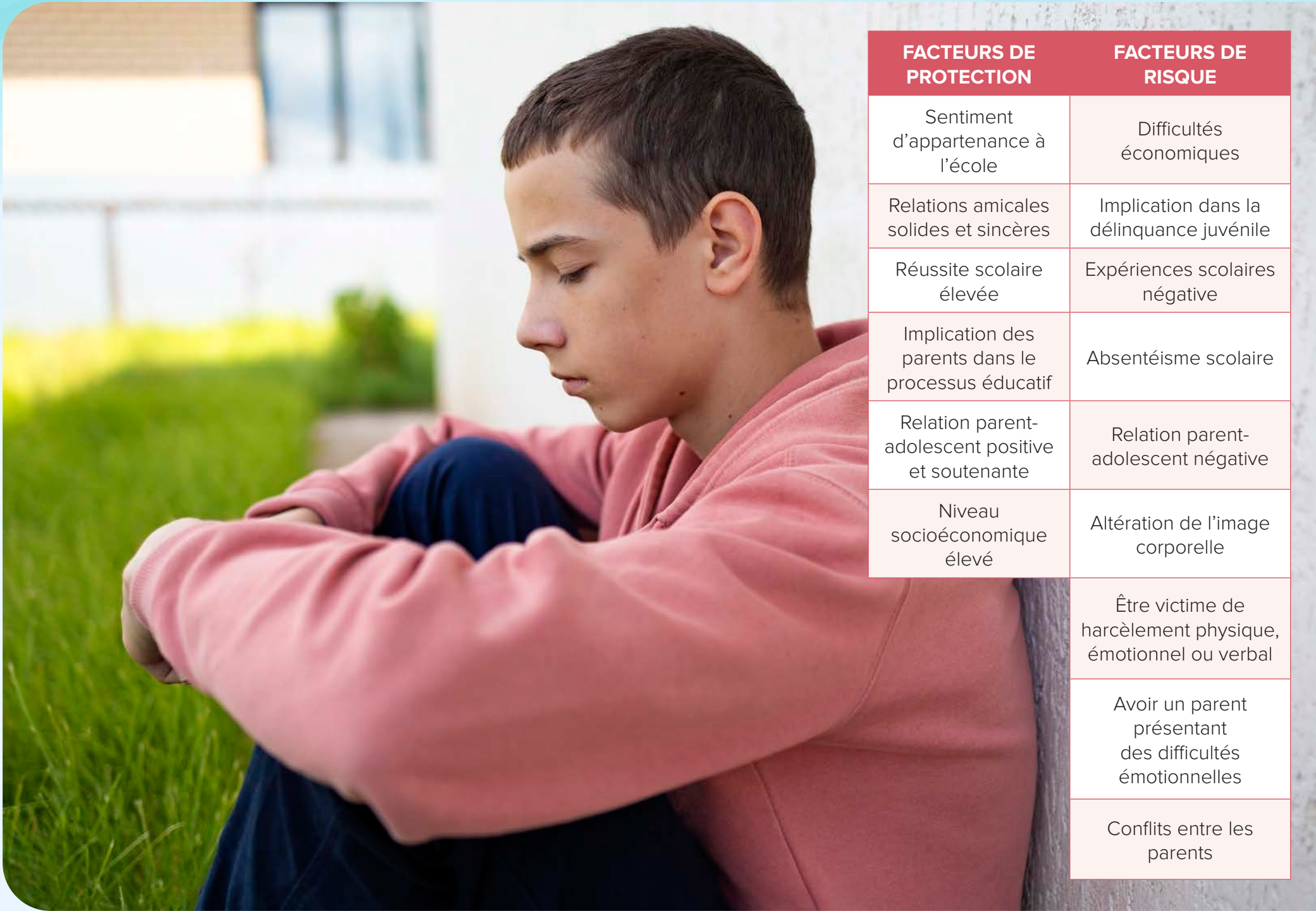
Les facteurs de protection renforcent le bien-être psychologique des adolescents et réduisent la probabilité qu'ils rencontrent des difficultés, ou leur permettent de mieux y faire face lorsqu'elles surviennent.



À l'adolescence, les jeunes peuvent rencontrer de nombreuses difficultés liées à leur développement physique, sexuel, social, émotionnel et identitaire.⁴⁰ Confrontés à des transformations corporelles rapides, ils cherchent à s'y adapter, ce qui peut les amener à concentrer davantage leur attention et leurs préoccupations sur leur corps. Par ailleurs, les tensions liées à leur monde intérieur et les efforts d'adaptation au monde extérieur peuvent engendrer des conflits et des difficultés.⁴¹ Certains adolescents parviennent à faire face efficacement à ces problèmes, tandis que d'autres éprouvent des difficultés à y faire face, ce qui peut se traduire par des troubles du comportement. En outre, les difficultés vécues durant l'enfance peuvent persister à l'adolescence ou devenir plus complexes.

Face aux difficultés de l'adolescence, il existe des facteurs de protection et des facteurs de risque. Les facteurs de protection renforcent le bien-être psychologique des adolescents et réduisent la probabilité qu'ils rencontrent des difficultés, ou leur permettent de mieux y faire face lorsqu'elles surviennent. À l'inverse, les facteurs de risque augmentent la probabilité de rencontrer des problèmes et peuvent fragiliser les adolescents dans leur capacité à y faire face.

L'agressivité, la délinquance juvénile, la dépression, le suicide ou les tentatives de suicide, le décrochage scolaire, les troubles du comportement alimentaire ainsi que la consommation d'alcool et de substances comptent parmi les problèmes les plus fréquemment observés à l'adolescence. Les adolescents appartenant à des groupes à risque peuvent présenter plusieurs de ces difficultés simultanément.⁷

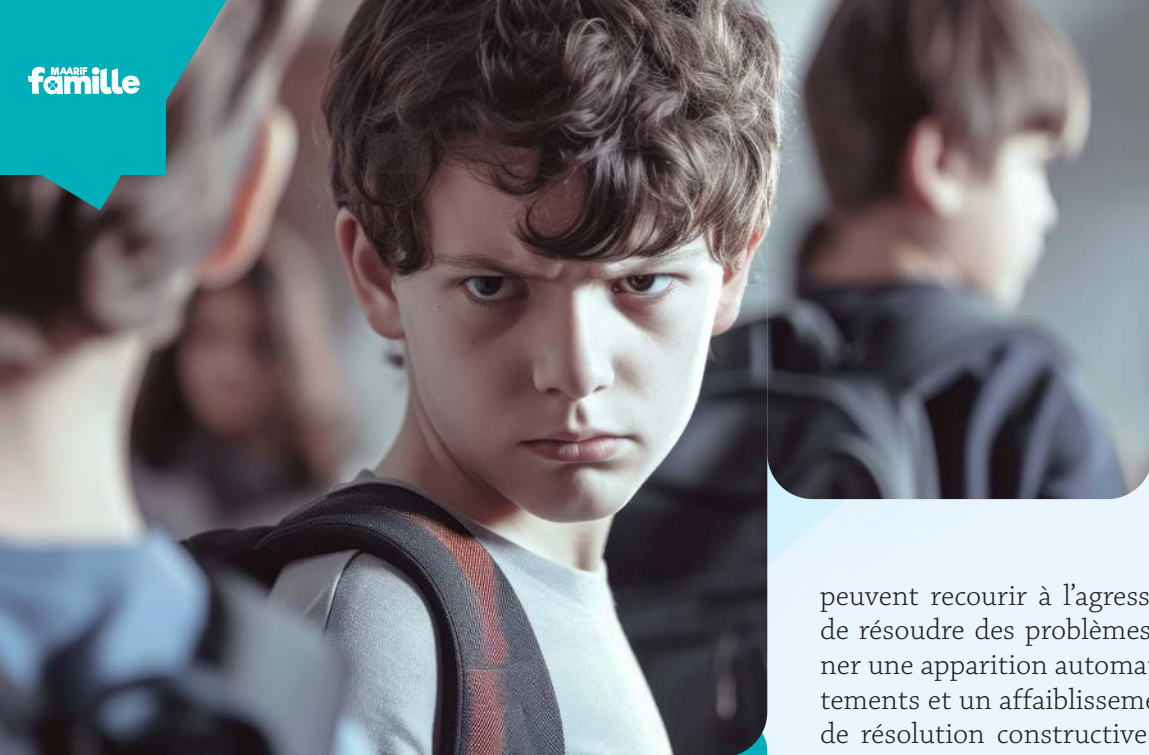


FACTEURS DE PROTECTION	FACTEURS DE RISQUE
Sentiment d'appartenance à l'école	Difficultés économiques
Relations amicales solides et sincères	Implication dans la délinquance juvénile
Réussite scolaire élevée	Expériences scolaires négative
Implication des parents dans le processus éducatif	Absentéisme scolaire
Relation parent-adolescent positive et soutenante	Relation parent-adolescent négative
Niveau socioéconomique élevé	Altération de l'image corporelle
	Être victime de harcèlement physique, émotionnel ou verbal
	Avoir un parent présentant des difficultés émotionnelles
	Conflits entre les parents

Agressivité et délinquance juvénile

À l'adolescence, des conflits avec l'autorité peuvent apparaître, accompagnés de comportements d'opposition, de défi et de désobéissance. Ces attitudes sont souvent liées à la quête d'autonomie propre à cette période. Toutefois, lorsqu'elles se manifestent de manière excessive, elles peuvent conduire l'adolescent à entrer dans

des conflits sérieux avec les figures d'autorité et à adopter des comportements tels que la fugue, que ce soit du domicile ou de l'école. L'agressivité constitue l'un des éléments sous-jacents à ces comportements.⁶ L'agressivité est définie comme un comportement visant intentionnellement à nuire à autrui. Elle est plus fréquente chez les garçons que chez les filles, en partie parce que les comportements agressifs sont davantage tolérés chez les garçons. Les adolescents



Recommandations aux parents pour prévenir l'agressivité et les comportements délinquants à l'adolescence : ⁶

- ❖ Apprenez à votre enfant à résoudre les problèmes de manière constructive, sans recourir à l'agressivité, à réfléchir à ses comportements et à développer des solutions alternatives.
- ❖ Discutez avec votre enfant des conséquences à court et à long terme des comportements agressifs.
- ❖ Afin de prévenir les comportements problématiques liés aux pairs, parlez avec votre enfant des moyens de se protéger contre le harcèlement.
- ❖ Suivez de manière attentive et régulière les comportements de votre enfant.
- ❖ Pour prévenir les comportements problématiques, il est nécessaire d'intervenir dans différents contextes tels que la classe, l'école et le foyer. Faites-lui comprendre que vous n'acceptez en aucun cas les comportements agressifs ou violents et que vous interviendrez immédiatement face à de telles situations.

peuvent recourir à l'agressivité comme moyen de résoudre des problèmes, ce qui peut entraîner une apparition automatique de ces comportements et un affaiblissement des compétences de résolution constructive des problèmes. Les individus agressifs ont également tendance à interpréter de nombreux comportements d'autrui comme hostiles ; par exemple, un adolescent peut percevoir une bousculade accidentelle de la part d'un pair comme un acte volontairement agressif et réagir de manière excessive. Le fait que ces comportements apparaissent à l'adolescence n'est pas considéré comme une anomalie majeure et n'implique pas nécessairement qu'ils évolueront vers des actes délinquants. En revanche, lorsque l'agressivité se manifeste dès l'enfance sous forme de bagarres ou de harcèlement, elle peut s'intensifier à l'adolescence et évoluer vers des comportements délinquants violents.⁶

Les actes délinquants chez les mineurs sont définis juridiquement et se distinguent de comportements tels que l'absentéisme scolaire ou l'agressivité. La plupart des jeunes impliqués dans des actes délinquants présentent des comportements agressifs. Au début de l'adolescence, l'augmentation de la recherche de sensations peut accroître le risque d'implication dans la délinquance. Les dernières années du lycée sont généralement considérées comme la période où ce phénomène atteint son pic. Cela ne signifie pas que tous les adolescents seront concernés, mais il est établi que ceux qui commettent des actes violents ou délinquants présentent souvent des comportements agressifs.

L'adolescence, l'agressivité et la délinquance sont étroitement liées à des pratiques parentales inadéquates et à des relations avec des pairs présentant des difficultés d'adaptation sociale. Une relation parent-enfant négative peut orienter l'adolescent vers des pairs aux comportements inadaptés, ce qui favorise l'apparition

de conduites agressives et violentes.⁶ Lorsque les troubles du comportement apparaissent uniquement à l'adolescence, sans être présents dès la petite enfance, ils ne sont généralement pas considérés comme chroniques. Avec l'entrée dans l'âge adulte, les comportements agressifs et les conduites délinquantes tendent à perdre de leur attrait.⁶



Dépression

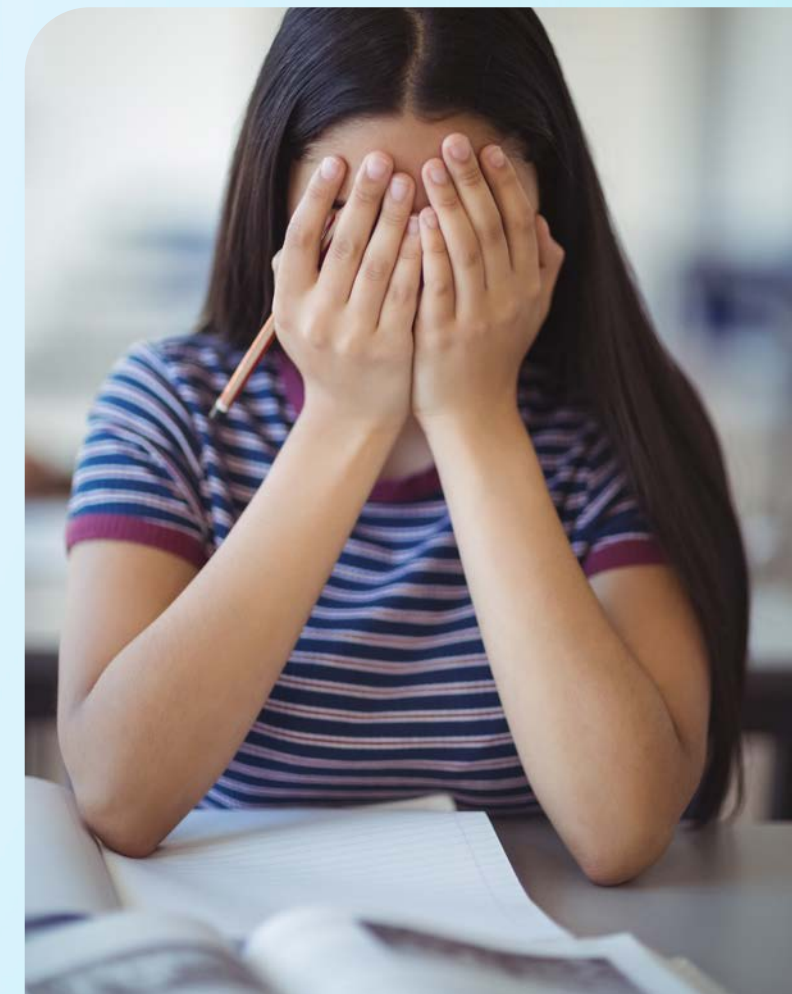
La dépression fait partie des problèmes fréquemment observés à l'adolescence. Selon les recherches, les filles sont plus touchées que les garçons.⁷ L'entrée plus précoce des filles dans l'adolescence, une image corporelle négative et la présence de pensées négatives constituent autant de facteurs pouvant accroître le risque de dépression. Par ailleurs, la présence d'un parent dépressif, les conflits fréquents entre les parents et les difficultés économiques peuvent également placer les adolescents dans un groupe à risque. Être victime de harcèlement physique ou verbal, ne pas disposer de relations amicales proches et rencontrer des difficultés dans les relations romantiques augmentent également la probabilité de dépression chez les adolescents. Par ailleurs, le fait que les filles réfléchissent longtemps aux problèmes avec leurs pairs peut accroître leur anxiété et leur dépression, tout en contribuant au développement de leurs relations sociales.⁷

Lorsque la dépression atteint un stade avancé, des comportements d'automutilation, ainsi que des tentatives de suicide et des suicides peuvent survenir. Le suicide est une situation grave qui doit être prise au sérieux. Il est observé que les filles ont davantage recours aux tentatives de suicide, tandis que les garçons sont plus souvent concernés par des suicides aboutissant à la mort. Toutefois, il ne faut pas supposer que tous les adolescents pensent au suicide ou feront

une tentative. La majorité n'y pense pas, même si certains peuvent adopter des comportements d'automutilation. Les adolescents ont souvent des difficultés à faire face de manière constructive à des émotions telles que l'anxiété, la colère ou l'inquiétude. Pour atténuer ces émotions ou tenter d'y faire face, ils peuvent recourir à des comportements comme se blesser, se brûler ou se couper.⁶ Une relation parent-enfant négative, l'absence de soutien émotionnel et le manque de relations amicales proches figurent parmi les facteurs de risque des tentatives de suicide et des comportements d'automutilation.⁷

Décrochage scolaire

La plupart des abandons scolaires surviennent au cours du lycée. Des difficultés économiques, des problèmes personnels et familiaux, le harcèlement entre pairs à l'école, une faible réussite scolaire ou un faible sentiment d'appartenance à l'école peuvent conduire au décrochage scolaire. Il est établi que les adolescents issus de milieux socioéconomiques défavorisés présentent un



risque plus élevé de quitter l'école. Par ailleurs, il a été observé que les adolescents ayant des relations conflictuelles avec leurs parents présentent également un risque élevé de décrochage scolaire, même lorsqu'ils ont de bons résultats académiques.²

Troubles du comportement alimentaire

L'adolescence constitue l'une des périodes à risque pour l'apparition des troubles du comportement alimentaire. Les études montrent qu'à cette période, en particulier chez les filles, l'augmentation des troubles de l'image corporelle et le manque d'estime de soi représentent des facteurs de risque importants pour leur développement. Par ailleurs, certains facteurs hormonaux et génétiques jouent également un rôle dans l'apparition de ces troubles. Les recherches indiquent également que le moment de l'entrée dans l'adolescence est lié aux troubles du comportement alimentaire ; par exemple, les individus entrant précocement dans l'adolescence présentent un risque plus élevé. Les études sur l'adolescence se sont principalement concentrées sur l'anorexie mentale et la boulimie mentale.⁴²

Les troubles du comportement alimentaire désignent une altération du comportement alimentaire résultant d'une préoccupation excessive liée au contrôle du poids.⁴³ Les personnes concernées présentent des pensées et des émotions fortement négatives à l'égard de leur corps.⁴⁴ Cela peut entraîner des distorsions dans la perception de leur corps ; par exemple, elles peuvent se percevoir comme étant plus en surpoids qu'elles ne le sont réellement ou ne pas être satisfaites de leur apparence. Les troubles du comportement alimentaire incluent notamment la boulimie, l'anorexie mentale et l'hyperphagie boulimique.⁴⁴

L'anorexie mentale est un trouble du comportement alimentaire caractérisé par une maigreur excessive et une tendance à se percevoir comme étant en surpoids, accompagnée d'un désir intense de perdre du poids. Le terme signifie littéralement « perte d'appétit d'origine nerveuse ». ⁴⁵ Chez ces personnes, on observe une diminution de l'appétit, des comportements de restriction alimentaire ainsi qu'une perte de poids visible. La personne éprouve une peur intense de prendre du poids et, pour l'éviter, peut refuser de s'alimenter, se faire vomir, pratiquer une activité physique excessive ou recourir à des laxatifs afin de réduire son poids. Ces comportements entraînent une détérioration de la santé



et de l'état physique. Par ailleurs, la perception du corps est souvent altérée.⁴⁴ Malgré une maigreur évidente, la personne continue de se percevoir comme étant en surpoids et persiste dans ses efforts pour maigrir. L'anorexie mentale est environ dix fois plus fréquente chez les filles que chez les garçons.⁴⁰

La boulimie est un trouble du comportement alimentaire caractérisé par des épisodes incontrôlables d'hyperphagie, suivis de comportements visant à compenser l'ingestion de nourriture. La personne, après avoir mangé de manière excessive, adopte des conduites telles que les vomissements provoqués, l'exercice physique excessif ou l'utilisation de médicaments afin d'éviter la prise de poids. Si les épisodes d'hyperphagie procurent d'abord un sentiment de soulagement et de détente, ils sont rapidement suivis de sentiments de culpabilité et de regret. Les mêmes émotions peuvent également être ressenties à l'égard des comportements compensatoires. Comme dans l'anorexie mentale, la boulimie s'accompagne d'une peur intense de prendre du poids et de comportements visant à le contrôler. Les personnes tentent de limiter leurs crises alimentaires, mais ces tentatives les amènent souvent à penser constamment à la nourriture. Contrairement à l'anorexie mentale, les personnes souffrant de boulimie ne présentent généralement pas un poids corporel très faible.⁴⁴

Dans le trouble d'hyperphagie boulimique, la personne consomme, sur une période donnée, une quantité de nourriture largement supérieure à ce qu'elle mangerait normalement, de manière excessive, sans parvenir à arrêter ou avec de grandes difficultés à le faire. Contrairement à la boulimie, ces épisodes ne sont pas suivis de vomissements ni d'autres comportements compensatoires. C'est pourquoi les personnes

Recommandations aux parents concernant les problèmes alimentaires à l'adolescence ²

- ❖ Encouragez votre enfant à adopter un mode de vie sain et à assumer ses propres responsabilités en matière de santé. Mettez en place, à la maison, un environnement propice à un mode de vie équilibré.
- ❖ Prenez régulièrement vos repas avec votre enfant. Cela permet d'instaurer des habitudes alimentaires saines et régulières, tout en renforçant la relation parent-enfant.
- ❖ Donnez l'exemple en matière d'alimentation saine. Évitez les aliments peu équilibrés tels que les snacks et la restauration rapide.
- ❖ Orientez votre enfant vers une activité sportive et favorisez l'intégration de l'exercice physique dans sa routine quotidienne.

concernées présentent généralement un poids corporel élevé. Les épisodes d'hyperphagie et l'apparence corporelle qui en résulte peuvent susciter chez elles des sentiments de honte, de colère ou de dégoût.⁴⁴

Dans la vie, il existe de nombreuses situations difficiles à gérer ainsi que des émotions telles que la tristesse, la colère, l'anxiété, la culpabilité ou la honte. Pour faire face à ces difficultés, il est essentiel que la personne soit consciente de ses besoins et qu'elle soit capable d'y répondre. Les individus qui parviennent à satisfaire leurs besoins peuvent mieux faire face aux situations et aux émotions difficiles, tandis que ceux qui ne les identifient pas ou ne peuvent pas y répondre



ont tendance à éviter ces situations. Dans ce contexte, les comportements alimentaires associés aux troubles du comportement alimentaire constituent l'un des moyens auxquels les personnes ont recours lorsqu'elles ne parviennent pas à faire face à des situations ou à des émotions difficiles. À travers ces comportements, elles tentent de réprimer leur détresse intérieure et de satisfaire leurs besoins. Le fait de ne pas manger, de manger de manière excessive ou de se faire vomir peut procurer un soulagement temporaire. Toutefois, à long terme, il est établi que ces comportements entraînent une augmentation des émotions négatives telles que l'anxiété, la honte et la colère, une détérioration de la santé physique et mentale, des difficultés relationnelles ainsi qu'une baisse des performances scolaires et professionnelles.⁴⁴

L'addiction

L'addiction se caractérise par l'incapacité d'une personne à arrêter la consommation d'une substance (alcool, drogue), l'utilisation d'un objet ou la pratique d'un comportement, ainsi que par une perte de contrôle sur ceux-ci. Il existe différents types d'addictions, tels que l'addiction à l'alcool, au tabac, aux substances, au jeu, aux jeux vidéo et aux technologies.⁴⁶ À l'adolescence, les jeunes constituent un groupe à risque face aux addictions. Au cours de cette période, marquée par de nombreux changements physiques, cognitifs, sociaux et émotionnels, ils cherchent à s'adapter au passage de l'enfance à l'âge adulte. Bien qu'ils prennent leurs distances avec leur famille, ils ont toujours besoin de leur soutien



et de leur attention. Par ailleurs, les adolescents, soucieux d'être acceptés par leurs pairs, ont tendance à adopter des comportements valorisés au sein de leur groupe ; ainsi, les attitudes du groupe face aux substances et aux comportements addictifs peuvent les en éloigner ou, au contraire, les en rapprocher. Les recherches montrent que des facteurs tels que des conflits familiaux fréquents, le fait d'avoir des parents séparés, un soutien parental insuffisant, l'absence de lien affectif étroit entre parents et adolescents, la négligence parentale ainsi que la présence de comportements et de substances addictives au sein du groupe de pairs peuvent orienter les adolescents vers la consommation d'alcool et de substances.⁴⁷ Par ailleurs, l'addiction au tabac est la forme la plus fréquente à l'adolescence. La consommation de tabac et d'alcool est souvent perçue par les adolescents

comme un signe d'entrée dans l'âge adulte, mais aussi comme un moyen de socialisation et d'acceptation par leurs pairs.⁴⁶

À l'adolescence, l'usage des technologies constitue un autre enjeu important. Internet, les smartphones, les réseaux sociaux et les jeux numériques sont largement présents durant cette période. Les adolescents peuvent utiliser ces outils de manière consciente pour s'informer et se socialiser, mais il leur arrive aussi d'en faire un usage excessif et peu contrôlé. À ce stade, le repli sur soi, l'éloignement de l'entourage, le besoin d'être accepté par les pairs et l'inquiétude face à l'avenir, associés aux fluctuations émotionnelles et à la quête d'identité, rendent cette période particulièrement délicate.⁴⁸ Lorsqu'un adolescent ne parvient pas à construire un environnement social dans le monde réel ni à développer une identité stable, il peut chercher à s'affirmer dans le monde virtuel. Cela peut se traduire par le fait de se présenter sous une identité différente sur Internet et les réseaux sociaux, de se donner une image valorisée, de passer du temps sur des jeux numériques ou des sites de jeu, d'y nouer des relations, ou encore par une utilisation excessive du smartphone. L'impulsivité, caractéristique de l'adolescence, peut accentuer ces comportements et les rendre excessifs et difficiles à contrôler, rendant les adolescents plus vulnérables aux addictions liées à Internet, aux réseaux sociaux, aux smartphones, aux jeux numériques et aux jeux d'argent.⁴⁶

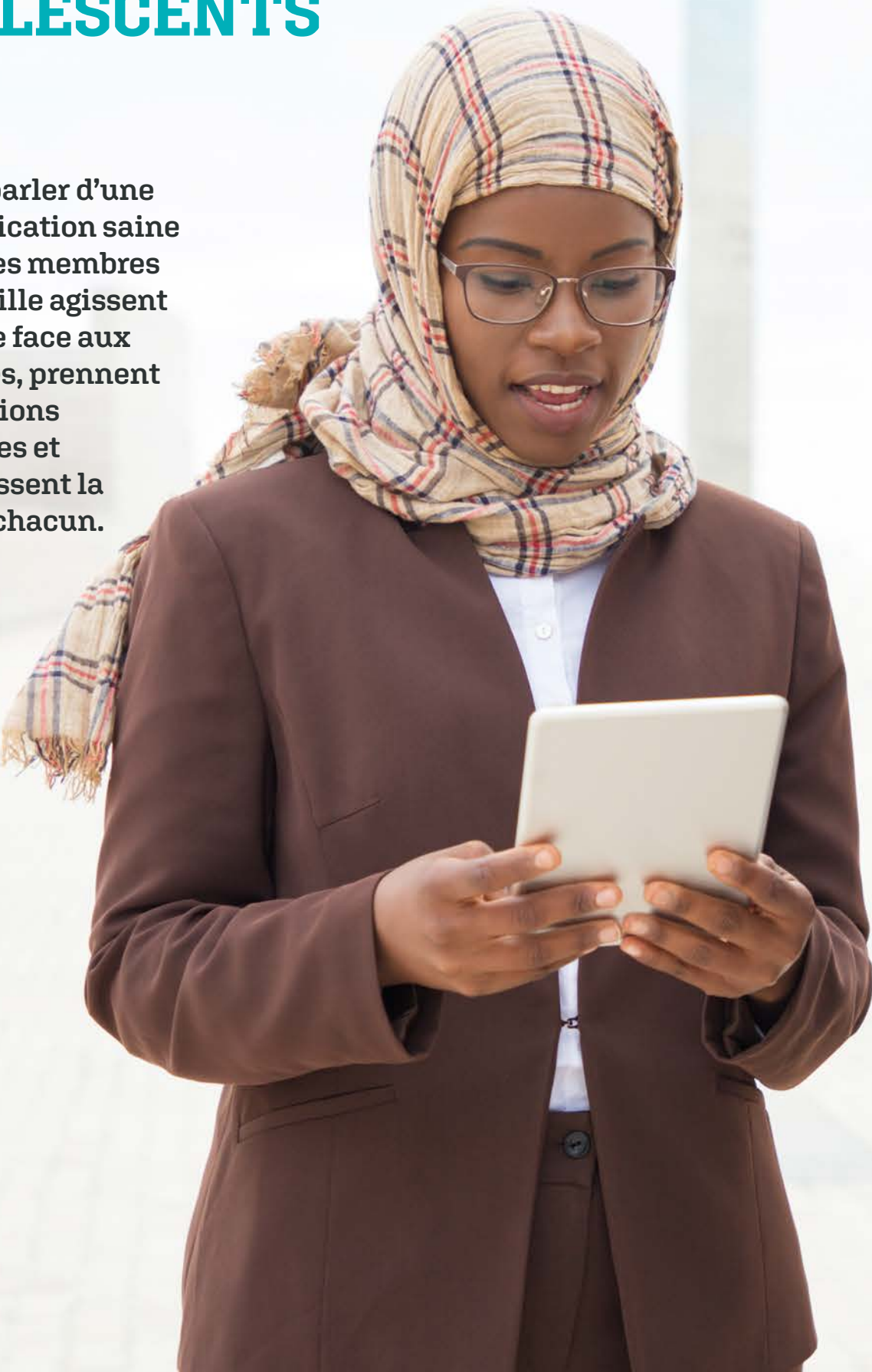
Recommandations aux parents concernant les addictions à l'adolescence :

- ❖ Adoptez une attitude compréhensive et bienveillante. Cette attitude favorise une communication constructive avec votre enfant et contribue à réduire les conflits.
- ❖ Exprimez et montrez votre affection. Cela favorise le développement de liens chaleureux et sincères avec votre enfant.
- ❖ N'hésitez pas à vous excuser. Votre enfant apprend de vous que s'excuser est une valeur importante lorsqu'il fait une erreur.
- ❖ Faites des efforts pour améliorer la communication. Informez-vous sur les centres d'intérêt et les aptitudes de votre enfant. Faites-lui savoir régulièrement que vous êtes prêt à l'écouter lorsqu'il souhaite parler ou partager quelque chose.
- ❖ Adoptez une attitude soutenante. Votre enfant peut faire de nombreuses erreurs durant cette période. Dans ces situations, au lieu de vous mettre en colère ou de juger, aidez-le à tirer des leçons de ses erreurs.
- ❖ Apprenez à connaître l'entourage de votre enfant. Soyez informé des environnements qu'il fréquente avec ses pairs. Évitez d'adopter une attitude oppressive ou restrictive.
- ❖ Soyez informé des sites que votre enfant consulte ainsi que du temps qu'il passe sur son smartphone, Internet et les réseaux sociaux.
- ❖ Informez votre enfant sur un usage conscient des technologies ainsi que sur les dangers présents sur Internet et les réseaux sociaux.
- ❖ Orientez votre enfant vers des activités telles que le sport ou l'art. Cela favorise sa socialisation et améliore son bien-être psychologique.

COMMUNICATION AVEC LES ADOLESCENTS



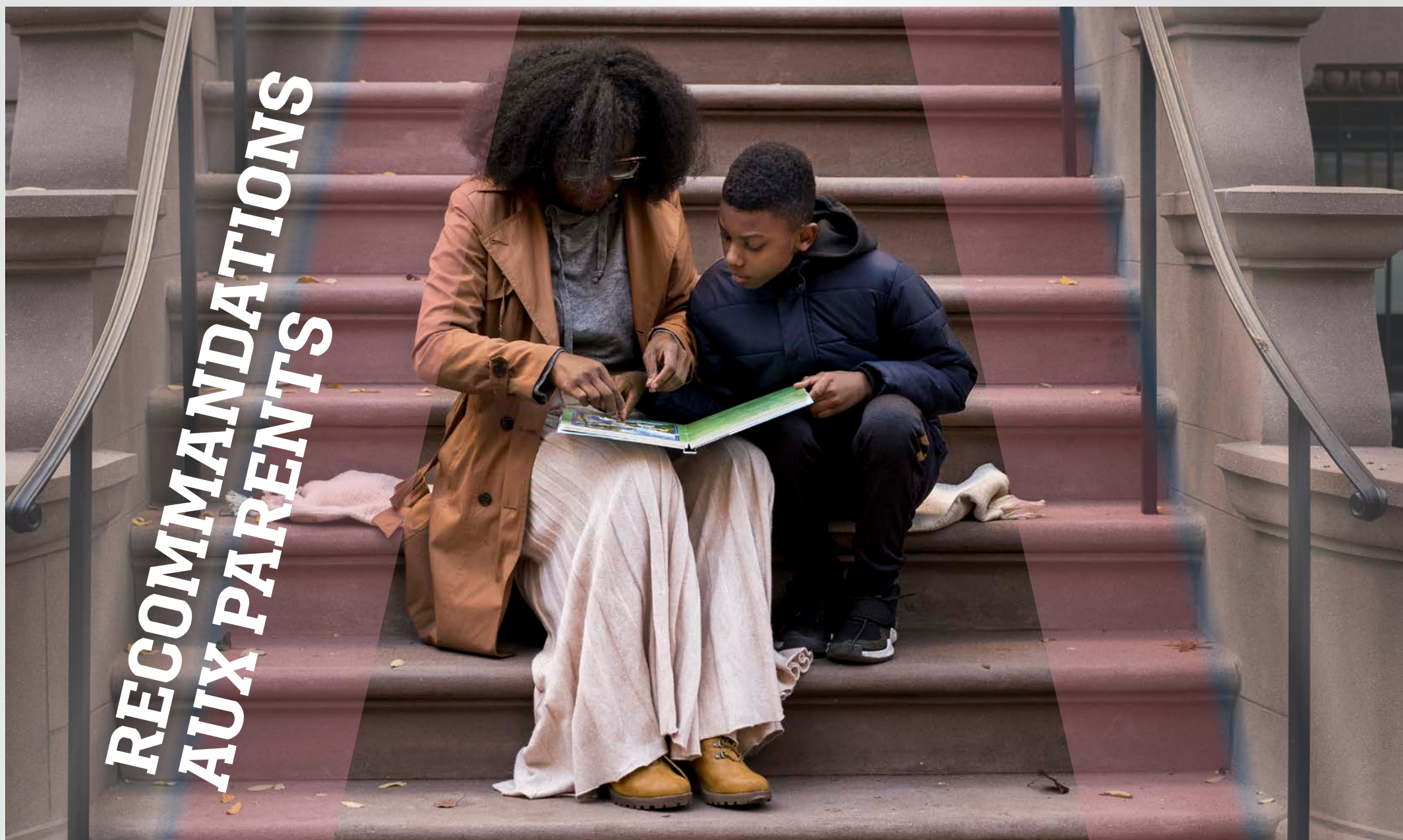
On peut parler d'une communication saine lorsque les membres de la famille agissent ensemble face aux difficultés, prennent des décisions communes et reconnaissent la place de chacun.



Les difficultés de communication entre les parents et les adolescents sont en réalité mutuelles : les parents se plaignent que l'adolescent ne les écoute pas, tandis que les adolescents se plaignent de recevoir constamment des conseils et de ne pas avoir la possibilité d'exprimer leurs pensées. Lorsqu'un adolescent n'est pas autorisé à s'exprimer, les sentiments de colère et de tension qu'il ressent peuvent créer un climat familial tendu et favoriser les conflits. À l'inverse, lorsque les échanges d'idées sont encouragés et que les opinions des adolescents sont respectées, les situations de conflit diminuent et un climat familial plus positif s'installe.⁴⁹ Un adolescent qui ne parvient pas à se faire comprendre ou qui ne se sent pas compris au sein de la famille peut alors chercher ailleurs un espace où il pourra être compris, que ce soit auprès d'un ami, d'une personne extérieure ou à travers l'écriture dans un journal intime. Dans cette période marquée par de nombreux changements et fluctuations, il est essentiel de construire une relation saine entre parents et adolescents et de favoriser une communication fondée sur le partage, afin que les expériences vécues soient confiées aux parents plutôt qu'à un journal.⁵⁰

Les adolescents se plaignent généralement d'être considérés comme des enfants par leurs parents et souhaitent être traités comme des adultes. Plutôt que d'entendre en permanence ce qu'ils doivent ou ne doivent pas faire, ils cherchent à se créer un espace de liberté dans lequel ils peuvent prendre leurs propres décisions. Cependant, même s'ils aspirent à cette autonomie, ils souhaitent également être accompagnés et guidés par leurs parents, notamment à travers les responsabilités qui leur sont confiées. Cette attente est le plus souvent observée chez les adolescents qui entretiennent une communication saine avec leurs parents.⁵⁰

Le respect mutuel et l'empathie entre les membres de la famille peuvent rendre le climat familial plus harmonieux. Dans ce cadre, il est possible de considérer la famille comme un lieu où s'acquièrent des compétences de communication saine. On peut parler d'une communication saine lorsque les membres de la famille agissent ensemble face aux difficultés, prennent des décisions communes et reconnaissent la place de chacun. Par ailleurs, le fait d'augmenter les activités sociales, sportives et culturelles partagées⁵¹ entre l'adolescent et sa famille contribue également au développement d'une communication saine entre eux.⁵⁰



- Participez de manière active aux processus éducatifs afin de soutenir le développement socio-émotionnel et la réussite scolaire de votre enfant.
- N'oubliez pas que le développement des compétences n'est pas figé, qu'il s'inscrit dans un processus et qu'il évolue avec le temps ; accordez à votre enfant le temps nécessaire dans ce processus.
- Évaluez le développement de votre enfant en tenant compte de son propre rythme.

- N'oubliez pas que chaque enfant est unique et possède des caractéristiques différentes ; il est donc important de ne pas comparer votre enfant aux autres. La comparaison peut amener l'enfant à se référer aux autres plutôt qu'à lui-même pour se définir, ce qui peut accroître la rivalité et la compétition entre pairs et nuire à ses relations sociales.
- Chaque enfant est responsable de son propre processus d'apprentissage. En tant que parent, encouragez-le dans ce sens et apportez-lui le soutien nécessaire.

- Participez au processus d'apprentissage de votre enfant et échangez avec lui à ce sujet. À l'adolescence, l'intérêt des élèves et de leurs parents pour la performance et la réussite augmente. Ainsi, le fait de communiquer uniquement sur les devoirs ou les notes ne signifie pas que vous soutenez réellement ce processus. Des phrases telles que « As-tu fait tes devoirs ? », « As-tu étudié ? », « Quelle note as-tu eue à l'examen ? » ou « Tes résultats sont très faibles » peuvent nuire au processus d'apprentissage. Privilégiez plutôt des

échanges sincères et non contrôlants autour de ses apprentissages.

- Votre enfant peut rencontrer de nombreuses difficultés durant cette période de développement. Face aux défis qu'il traverse, essayez de trouver ensemble des solutions alternatives.
- À l'adolescence, le corps de votre enfant connaît d'importants changements, notamment une augmentation de la masse grasse, plus marquée chez les filles que chez les garçons. Soyez donc particulièrement attentif à vos propos concernant le corps de votre enfant, surtout s'il s'agit d'une fille, et évitez tout langage blessant.
- Suivez attentivement les habitudes alimentaires de votre enfant.
- Le temps de sommeil de votre enfant peut augmenter. Soyez informé de cette évolution et évitez d'adopter une attitude critique face au fait qu'il dorme davantage qu'auparavant.
- Le développement corporel de votre enfant est fortement soutenu par la pratique d'une activité physique durant cette période. Encouragez-le donc à faire du sport régulièrement.
- Durant cette période, l'attention relationnelle des adolescents se détourne de la famille pour se tourner vers les amis. Soutenez votre enfant dans la construction de ces relations et évitez de porter un regard critique sur le temps qu'il passe avec ses amis.
- À l'adolescence, les jeunes s'ouvrent au monde extérieur, recherchent la nouveauté et commencent à explorer leur environnement. L'éloignement progressif de la famille fait partie du processus d'individuation et de construction de l'identité. Même si cela peut vous inquiéter, n'oubliez pas que cette évolution est normale.

ACTIVITÉ :

CARTES DE COMMUNICATION PARENT- ADOLESCENT

Chers parents, les cartes ci-dessous ont été conçues pour renforcer votre communication avec votre enfant adolescent et vous aider à mieux le connaître. Découpez les cases ci-dessous afin de constituer un jeu de cartes. Vous pouvez ensuite en choisir une et, à un moment approprié (après le dîner, lors d'une promenade ou dans un environnement calme, etc.), poser à votre enfant la question qui y figure. Posez les questions non pas comme lors d'un examen, mais dans un esprit d'échange. Veillez à écouter la réponse de votre enfant sans le juger ni le critiquer. L'objectif n'est pas de trouver la bonne réponse, mais de mieux se comprendre et de renforcer votre communication. Vous pouvez choisir les cartes dans l'ordre, en utiliser quelques-unes chaque semaine ou permettre également à votre enfant de vous poser des questions. N'oubliez pas que de petites conversations régulières et sincères sont l'un des moyens les plus efficaces d'établir une communication fondée sur la confiance avec votre adolescent.

Qu'est-ce qui te fait du bien quand ton moral est bas ?	Tu vas organiser un voyage. Où irais-tu ? Avec qui aimerais-tu partir ? Quels seraient les trois éléments les plus importants dont tu aurais besoin ?
Qu'est-ce qui t'a le plus fait rire cette semaine ?	As-tu rencontré une situation difficile dans ta vie sociale cette semaine ? Qu'as-tu ressenti ? Comment y as-tu fait face ?
Quels peuvent être les dangers rencontrés sur les réseaux sociaux ? Pourquoi ?	Si tu pouvais revenir à une journée passée en famille, laquelle choisirais-tu ?
Quelle est la chose la plus surprenante que tu aies vue sur les réseaux sociaux ?	Y a-t-il une situation où tu as l'impression que les gens ne te comprennent pas ?
Quelles sont les trois chansons que tu as le plus écoutées ce mois-ci ?	Quelles sont les valeurs importantes pour toi en amitié ?
Selon toi, comment les réseaux sociaux influencent-ils l'image du corps ?	Y a-t-il une situation dans laquelle tu as du mal à t'exprimer ? Si tu pouvais t'exprimer librement, qu'est-ce que cela changerait dans ta vie ?
Qu'est-ce que la vraie liberté pour toi ?	Comment te définirais-tu ? Si tu étais une couleur, laquelle serais-tu ? Si tu étais un objet, lequel serais-tu ?
Selon toi, quelle est la plus grande injustice dans le monde ?	Si tu pouvais choisir un personnage historique avec qui dîner, qui choisirais-tu ?
Que penses-tu du harcèlement entre jeunes ? Si tu voyais un ami en être victime, comment réagiras-tu ?	Comment aimerais-tu que les autres te décrivent ? Quel type de personne souhaites-tu être dans la vie ?

CALENDRIER D'ACTIVITÉS PARENT-ADOLESCENT

Chers parents, Ce calendrier d'activités parent-jeunes propose une série d'activités à réaliser avec vos enfants ou à leur confier. Ces suggestions, à la fois éducatives et ludiques, ont pour objectif de renforcer l'interaction entre parents et enfants et de favoriser une communication positive. Nous vous souhaitons de passer d'agréables moments ensemble...

1	2	3
Préparez une « liste de voyage » composée de 20 chansons.	Visualisez, à l'aide de l'intelligence artificielle, votre vision du monde dans 50 ans.	Visitez un musée et renseignez-vous sur son histoire..
7	8	9
Fermez les yeux et essayez de deviner différents aliments en les goûtant et en les sentant.	Mettez les téléphones dans une boîte et prenez un moment d'échange en famille.	Écoutez les souvenirs d'enfance d'un membre plus âgé de votre famille.
13	14	15
Explorez et testez différentes méthodes de préparation du café.	Occupez-vous d'un objet à organiser ou à réparer à la maison.	Organisez un concours de karaoké.
19	20	21
Concevez une idée d'application mobile.	Créez un jeu de cartes auquel vous pouvez jouer en famille.	Pprenez à utiliser 5 nouvelles expressions en langue des signes.
25	26	27
Choisissez 3 films et faites-en la critique.	Jouez au jeu du mime.	Regardez le lever du soleil et faites une promenade.

4	5	6
Choisissez un sujet et réalisez un enregistrement de podcast à ce sujet.	Essayez de cuisiner un plat de la cuisine turque.	Réalisez une décoration créative pour un gâteau.
10	11	12
Observez les étoiles à l'aide d'une application.	Écrivez une lettre à vous-même dans 5 ans et conservez-la.	Regardez un documentaire sur un sujet qui vous intéresse.
16	17	18
Créez votre arbre généalogique.	Donnez 10 objets inutilisés de la maison à des personnes dans le besoin.	Lisez un livre pendant 30 minutes.
22	23	24
Concevez un emblème représentant votre famille.	Réé un album de famille.	Apprenez la manœuvre de Heimlich.
28	29	30
Apprenez à écrire votre prénom en alphabet cyrillique.	Offrez un cadeau à un ami et emballez-le avec la technique japonaise « Furoshiki ».	Visitez une exposition et analysez les œuvres en détail.

RUBRIQUE QUESTIONS RÉPONSES



Question

J'ai un garçon de 12 ans. Ces derniers temps, il ne sort presque plus de sa chambre. Il est constamment occupé avec son téléphone et passe du temps avec ses amis. Lorsque j'essaie de discuter avec lui, il me dit qu'il préfère rester seul. Est-ce que notre enfant est en train de s'éloigner de nous ? Cette situation m'inquiète beaucoup. Je ne souhaite pas qu'il reste enfermé dans sa chambre et je pense que si j'insiste davantage, nous pourrions surmonter cela. Que me conseillez-vous ?

Réponse

Tout d'abord, en tant que parent, il est important de souligner que votre inquiétude fait naturellement partie de ce processus. Votre enfant semble être entré dans une phase que l'on appelle la préadolescence. De nombreux parents ressentent les mêmes préoccupations à cette période. Les adolescents vivent alors de nombreux changements sur les plans physique, cognitif et émotionnel. Dans ce contexte, les parents peuvent se sentir démunis, inquiets et en difficulté. L'adolescence est une période de transition entre l'enfance et l'âge adulte. Les jeunes y construisent leur identité en définissant leurs propres limites. Le fait que votre fils se retire dans sa chambre, prenne de la distance avec vous et passe davantage de temps avec ses amis ne signifie pas qu'il s'éloigne de vous. Il s'agit plutôt d'un effort pour construire son propre espace et ses propres repères. Il est fréquent et normal que les adolescents entrent en conflit avec leurs parents au cours de ce processus. En se confrontant à eux, ils testent à la fois leurs propres limites et celles de leurs parents. À ce stade, les adolescents ont besoin d'un espace personnel. Il est donc essentiel que les parents les accompagnent dans la mise en place de leurs limites et dans la construction de cet espace. En tant que parent, insister ou faire pression peut rendre la situation plus complexe.

Votre enfant peut percevoir cela comme une intrusion et, pour défendre ses limites, ériger des barrières encore plus fortes. Cela risque d'augmenter les tensions et de fragiliser le lien de confiance. À l'inverse, il est important de lui faire sentir que vous reconnaissez sa croissance, son développement et que vous respectez ses limites. Frappez à la porte avant d'entrer dans sa chambre et demandez son autorisation. S'il refuse de parler, dites-lui simplement : « Je suis là si tu veux parler. » Lors des échanges, évitez de le questionner de manière insistante et essayez plutôt de vous intéresser à son univers. Par exemple, informez-vous sur les séries, les films ou les jeux populaires et tentez de vous y intéresser. Enfin, il est très important d'établir des règles à la maison. Mettez-les en place en les discutant avec votre enfant..



Question

J'ai un fils de 14 ans. Il passe des heures à jouer à des jeux ou à naviguer sur les réseaux sociaux. Il ne travaille pas ses cours et se couche tard. Nous envisageons de couper Internet ou de lui confisquer son téléphone. Est-ce que cela serait efficace ?

Réponse

Pour les adolescents de l'âge de votre fils, Internet et le téléphone constituent un espace social. À cet âge, ils peuvent également chercher à construire leur identité à travers les réseaux sociaux. Couper Internet ou lui retirer son téléphone ne constitue pas une solution durable. Prendre des décisions strictes et radicales peut conduire à une impasse. Confisquer son téléphone peut être perçu par l'adolescent comme une rupture totale avec le monde, ce qui peut le pousser à chercher d'autres moyens d'y accéder. Par ailleurs, retirer le téléphone ne résout pas le problème du manque de travail scolaire. Aujourd'hui, la technologie fait partie intégrante de la vie quotidienne et il n'est pas réaliste d'envisager une vie totalement éloignée de celle-ci. Il est donc plus utile d'apprendre à votre enfant à en faire un usage réfléchi. Pour cela, il est important d'établir

d'abord une communication ouverte avec lui. Expliquez-lui ensuite que certaines limites concernant l'usage des technologies sont nécessaires, non pas pour le restreindre ou lui interdire, mais pour favoriser un développement sain. Discutez ensemble des moyens de fixer ces limites. Vous pouvez enfin formaliser ces règles sous forme d'un accord écrit, affiché dans un endroit visible par tous. Il est également essentiel de comprendre les raisons de ses comportements : pourquoi passe-t-il autant de temps sur les réseaux sociaux ? Qu'est-ce qui rend le travail scolaire difficile ? Pourquoi se couche-t-il tard ? Rencontre-t-il des difficultés liées au sommeil ? En trouvant des réponses à ces questions, vous pourrez mieux identifier ses besoins. Si nécessaire, n'hésitez pas à consulter un professionnel pour avoir un accompagnement adapté.



Question

Ma fille est en terminale et va passer le concours d'entrée à l'université cette année. Elle est très dispersée, ne travaille pas régulièrement et je dois constamment lui rappeler d'étudier. Si je ne dis rien, elle n'ouvre même pas ses livres. Je m'inquiète beaucoup pour son avenir. Que dois-je faire pour qu'elle prenne ses responsabilités ?

Réponse

Le processus de préparation aux examens est une période qui affecte non seulement les élèves, mais aussi les parents. Dans ce contexte, la manière dont les parents accompagnent leurs enfants est essentielle. Chaque parent souhaite un bon avenir pour son enfant, et il est naturel d'éprouver des inquiétudes. Cependant, en tant que parent, vous pouvez jouer un rôle de guide en apprenant à gérer efficacement cette inquiétude. Le fait de paniquer risque d'augmenter l'anxiété de votre enfant et de le désorienter. Le fait de rappeler constamment à votre fille d'étudier peut être perçu par elle comme un manque de confiance ou comme une pression. Par ailleurs, le travail scolaire relève de la respon-

sabilité de l'élève. Lui rappeler sans cesse d'étudier peut lui donner l'impression que vous prenez en charge une responsabilité qui lui revient, ce qui peut nuire au développement de son sens des responsabilités. Il serait donc préférable d'adopter une autre approche. Commencez par lui montrer que vous comprenez la difficulté de cette période pour elle. Expliquez-lui que vous n'allez pas lui rappeler constamment de travailler, mais que vous serez présent pour la soutenir lorsqu'elle en aura besoin. N'oubliez pas que la gestion de la préparation aux examens et le travail scolaire relèvent de la responsabilité de l'élève ; le rôle des parents est d'apporter un soutien dans ce processus.

BIBLIOGRAPHIE

- (1) Siegel, D. J. (2021). Ergen beyin rehberi: Ergen beyninin gücü ve amacı. Tuti Kitap.
- (2) Santrock, J. W. (2016). Adolescence (8th ed). McGraw Hill Education.
- (3) Hall, G. S. (1904). Adolescence (Vol 1 & Vol 2). Englewood Cliffs, Printice Hall.
- (4) Lerner, R. M., & Steinberg, L. D. (2004). Handbook of adolescent psychology. John Wiley & Sons, Inc.
- (5) Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. Lancet Child Adolescent Health, 2(3), 223-228.
- (6) Steinberg, L. (2017). Adolescence. McGraw Hill.
- (7) Santrock, J. W. (2017). Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi. McGraw Hill.
- (8) Kar, S. K., Choudhury, A., & Singh, A. P. (2015). Understanding normal development of adolescent sexuality: A bumpy ride. Journal of Human Reproductive Sciences, 8(2), 70-74.
- (9) Spruijt-Metz, D. (2011). Etiology, treatment, and prevention of obesity in childhood and adolescence: A decade in review. Journal of research on Adolescence, 21(1), 129-152.
- (10) Braithwaite, I., Stewart, A. W., Hancox, R. J., Beasley, R., Murphy, R., Mitchell, E. A., & ISAAC Phase Three Study Group (2013). The worldwide association between television viewing and obesity in children and adolescents: Cross sectional study. Plos One, 8(9), e74263.
- (11) Çam, H. H. (2017). Ergenlerde yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ruhsal semptomlarla ilişkisi. Turkish Journal of Public Health, 15(2), 96-105.
- (12) Aral, N., & Kadan, G. (2019). Sosyal gelişim (Ed. Neriman Aral, Z. Fulya Temel). İçinde Çocuk Gelişimi (ss. 236-262). Hedef CS Basın Yayın.
- (13) Kay, M. A., & Sağlam, M. (2020). Çocuklarda sosyal ve duygusal gelişimi ölçmek için kullanılan ölçeklerin incelenmesi. Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi, 10(2), 18-33.
- (14) Öztürk, S. (2006). Aile içi iletişimin ergenin duygusal sağlığına etkisi (Keçiören ilçesi örneği) [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- (15) Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, 63, 19-21.
- (16) Greenspan, L., & Deardorff, J. (2014). The new puberty: How to navigate early development in today's girls. Rodale Books.
- (17) Negri, S., & Susman, E. J. (2011). Pubertal timing, depression, and externalizing problems: A framework, review, and examination of gender differences. Journal of Research on Adolescence, 21(3), 717-746.
- (18) Akçan-Parlaz, E., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme ve psikolojik ve sosyal gelişim süreci. The Journal of Turkish Family Physician, 3(4), 10-16.
- (19) Özsungur, B. (2010). Cinsel kimlik gelişimi ve cinsel kimlik bozukluğunda psikososyal değişkenler: Gözden geçirme. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 17(3), 163-174.
- (20) Akçınar, B., Baydar, N., & Kağıtçıbaşı, Ç. (2018). Erken ergenlikte ahlak gelişimi: Bir müdahale Araştırması. Eğitimde Kuram ve Uygulama, 14(2), 153-169.
- (21) Gürses, İ. & Kılavuz, M. A. (2016). Kuşakların ahlaki değerleri birlikte öğrenmesi: Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramı açısından bir değerlendirme. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 25(2016/1), 96-117.
- (22) Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17, 231-256.
- (23) Akyürek, A. & Tezel-Şahin, F. (2015). Anne-çocuk ilişkisinin ve baba tutumlarının çocukların ahlaki ve sosyal kural anlayışları üzerine etkisi, 40(177), 161-174.
- (24) Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- (25) Siegel, D. (2014). How the teen brain transforms relationships. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_the_teen_brain_transforms_relationships
- (26) Branje, S. (2018) Development of parent-adolescent relationships: Conflict interactions as a Mechanism of Change. Child Development Perspectives, 12(3), 171-176.
- (27) Laursen, B., Coy, K. C., & Collins, W. A. (2017). Reconsidering changes in parent-child conflict across adolescence: A meta-analysis. Child Development, 69(3), 817-832.
- (28) Jenkins, R. L. (1980). Book reviews: The adolescent passage: Developmental issues. By Peter Blos. New York: Universities Press, 1979. 521 pp. International Journal of Social Psychiatry, 26(3), 227-228.
- (29) Smetana, J. G. (1989). Adolescents' and parents' reasoning about actual family conflict. Child Development, 60(5), 1052-1067.
- (30) Hartup, W. W. (1989). Social relationships and their developmental significance. American Psychologist, 44(2), 120-126.
- (31) Russell, A., Pettit, G. S., & Mize, J. (1998). Horizontal qualities in parent-child relationships: Parallels with and possible consequences for children's peer relationships. Developmental Review, 18(3), 313-352.
- (32) Collins, W. A., & Laursen, B. (2004). Parent-adolescent relationships and influences. Handbook of Adolescent Psychology, 331-361.
- (33) Deković, M., Noom, M. J., & Meeus, W. (1997). Expectations regarding development during adolescence: Parental and adolescent perceptions. Journal of Youth and Adolescence, 26(3), 253-272.
- (34) Tilton-Weaver, L., Kerr, M., Pakalniskeine, V., Tokic, A., Salihovic, S., & Stattin, H. (2010). Open up or close down: How do parental reactions affect youth information management? Journal of Adolescence, 33(2), 333-346.

- (35) Olweus, D. (1993). Bullies on the playground: The role of victimization. In C. H. Hart (Ed.), *Children on Playgrounds: Research Perspectives and Applications* (pp. 85-128). State University of New York Press.
- (36) Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent Romantic Relations and Sexual Behavior: Theory, Research, and Practical Implications* (pp. 3-22). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- (37) UNICEF, UNESCO, WHO (September 2022). Promoting and protecting mental health in schools and learning environments. <https://www.unicef.org/reports/promoting-and-protecting-mental-health-schools-and-learning-environments>
- (38) Willms, J. D. (2003). Student engagement at school: A sense of belonging and participation: Results from Pisa 2000. OECD.
- (39) O'Flaherty, M., Baxter, J., & Campbell, A. (2022). Do extracurricular activities contribute to better adolescent outcomes? A fixed-effects panel data approach. *Journal of Adolescence*, 94(6), 855-866.
- (40) Yalnızoğlu- Çaka, S., Çınar, S., & Altınkaynak, S. (2018). Adolesanlarda yeme bozuklukları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 203-209.
- (41) Coşkunsever, A. (2022). Gelişim ve din psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve temel problemleri. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, (5), 47-80.
- (42) Klump, K. L. (2013). Puberty as a critical risk period for eating disorders: A review of human and animal studies. *Hormones and behavior*, 64(2), 399-410.
- (43) Yücel, B. (2009). Estetik Bir Kaygıdan Hastalığa Uzanan Yol: Yeme Bozuklukları. *İstanbul Tabip Odası*, 22(4), 39-44.
- (44) Faraji, H., & Fırat, B. (2022). Yeme bozuklukları ve duygular. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 153-174.
- (45) Arıca, S., Arıca, V., Arı, M., & Özer, C. (2011). Adolesanda yeme bozuklukları. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 2(5).
- (46) Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64.
- (47) Derin, G., Okudan, M. & Aşıcıoğlu F. (2021). Alkol ve madde kullanım bozukluklarında ailevi risk faktörleri. *Türkiye Klinikleri Psikoloji*, 118-126.
- (48) Şimşek, N., Kılıç-Akça, N., & Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 14(1), 7-14.
- (49) Yazgan İnanç, B., Bilgin, M., & Kılıç Atıcı, M. (2020). Gelişim psikolojisi I: Bebeklik, çocukluk ve ergenlik (16. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- (50) Işık, E. (2021). Ergen ve iletişim (Ed. Alev Üstündağ). *İçinde Gelişimsel Açıdan Ergenlik* (ss. 197-226), Eğiten Kitap Yay.
- (51) Şen, M. (2011). Türkiye'de ergen profili. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 27(27), 89-102.





TÜRKİYE MAARİF VAKFI
FONDATION MAARIF DE TURQUIE

Valoriser l'éducation!

