

# ZOOM SUR...

# L'ADOLESCENCE

L'adolescence est selon l'OMS "la période de croissance et de développement humain qui se situe entre l'enfance et l'âge adulte, entre les âges de 10 et 19 ans". C'est une phase de transition délicate entre l'enfance et l'âge adulte, marquée par transformations physiques, émotionnelles et psychologiques. Ces changements peuvent parfois susciter de l'inquiétude chez les adolescents et entraîner l'apparition de divers troubles. Les parents peuvent se sentir démunis face aux difficultés rencontrées par leur enfant durant cette période, notamment en cas de problèmes de communication. Les souffrances psychologiques à l'adolescence peuvent se manifester par des comportements agressifs ou des actes impulsifs d'un côté, et par des symptômes dépressifs et de l'isolement de l'autre.



## RESSOURCES AUDIO OU VIDEO



### Parentalité et Adolescence

2020, 183 épisodes.

Un podcast qui vous éclaire sur l'adolescence et vous donne les outils nécessaires pour accompagner au mieux vos ados. Plongez dans des entretiens avec des experts de l'éducation, de la parentalité positive et de la communication non violente, ainsi que des témoignages de parents. Disponible sur toutes les plateformes de podcast ou à cette adresse : <https://podcast.ausha.co/parentalite-et-adolescence>



### L'anxiété des ados : comment réagir face à elle ?

2022, 45 minutes.

Vidéo de la Fondation Jeunes en Tête où la psychologue Nathalie Parent décrypte l'anxiété chez les adolescents et propose des solutions pour pouvoir mieux la gérer. La Fondation Jeunes en Tête est une fondation québécoise qui prévient la détresse psychologique chez les jeunes de 11 à 18 ans grâce à des actions de sensibilisation. Site internet : <https://fondationjeunesentete.org/>

## LIEU D'ACCUEIL

### Maison des adolescents du Rhône

La Maison des Adolescents du Rhône est située à Lyon. C'est un espace qui propose un accueil généraliste gratuit, pas forcément psy ou spécialisé, pour être écouté, accompagné et orienté si besoin. Elle propose aussi un soutien et une prise en charge des adolescents (de 11 à 21 ans) et/ou de leur famille. Enfin, il s'agit aussi d'un lieu ressource sur l'adolescence pour les professionnels.



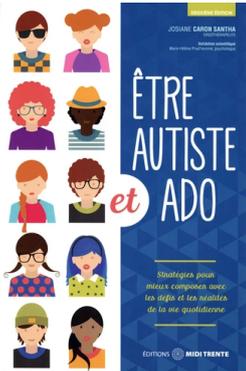
<https://mda69.fr/>

Retrouvez cette fiche au format numérique sur notre site:



plus de ressources au dos !

# LIVRES



## Etre autiste et ado

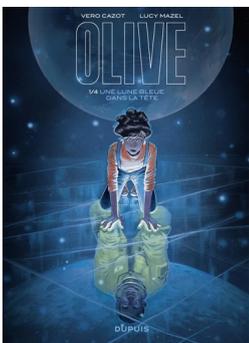
**Auteur :** Josiane Caron Santha

**Infos pratiques :** paru en 2018, 179 pages.

**Public :** tous publics.

**Contenu :** Destiné aux adolescents autistes et aux adultes qui les accompagnent, ce livre à mi-chemin entre le guide pratique et le blog donne une voix à un jeune autiste fictif dont les réflexions et les préoccupations reflètent les situations réelles vécues par les ados autistes côtoyés par l'auteure au cours des dix dernières années. Écrit dans un langage explicite propre à faciliter la compréhension des jeunes autistes (explications visuelles, éclaircissements précis en lien avec les sous-entendus et expressions employées), ce livre présente des situations concrètes dans lesquelles le lecteur peut se reconnaître. Ce dernier réalisera alors que d'autres partagent ses différences et il trouvera des conseils pour mieux relever les défis de sa vie quotidienne.

## Olive - tome 1 : Une lune bleue dans la tête



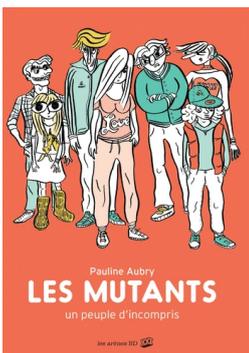
**Auteurs :** Véronique Cazot, Lucy Mazel

**Infos pratiques :** paru en 2020, 56 pages.

**Public :** tous publics

**Contenu :** Olive, 17 ans, a toujours été difficile à saisir. Passant son temps dans un univers imaginaire qu'elle s'est créé et qui lui donne l'impression d'être plus vraie que nature, elle ne voit pas la vie qui défile devant elle et préfère s'isoler. Du moins jusqu'à ce que deux événements surviennent simultanément : l'arrivée d'une nouvelle coloc décidée à percer son armure et... l'apparition d'un astronaute dans son univers intérieur. Entre roman initiatique et récit d'aventure, cette histoire nous entraîne à la rencontre d'une héroïne neuroatypique au destin surprenant.

## Les mutants : un peuple d'incompris



**Auteur :** Pauline Aubry

**Infos pratiques :** paru en 2016, 124 pages.

**Public :** tous publics

**Contenu :** Roman graphique à mi-chemin entre le reportage et le récit autobiographique, il offre une immersion au sein d'une classe d'âges incomprise : les adolescents. Dans sa jeunesse, Pauline Aubry était atteinte d'une maladie qu'elle ne parvenait pas à identifier : des "crises d'angoisse". Abonnée au service de pédopsychiatrie dans un hôpital parisien, elle a gardé de l'adolescence l'image d'un monde fragile et douloureux. Des années plus tard, elle est retournée dans un service de pédopsychiatrie pour y animer un atelier BD. L'occasion pour elle de se replonger dans cette époque de sa vie et de s'interroger : comment devient-on soi ?

**Ces trois livres sont empruntables à la bibliothèque du CRR.**