



# Le livret des parents

Saison 2 : « L'adolescence »

# Devenir parent d'adolescent.e

Depuis qu'il est tout petit, votre enfant évolue, apprend et vous apprenez avec lui. Il a grandi et... vous aussi, en tant que parent, il vous a fait grandir. Allez, encore une étape! Et quelle étape créative, celle qui va conduire progressivement votre fille ou votre fils à construire, nourri de son enfance et avec votre appui, son identité d'adulte.

**L'adolescence se déroule bien pour plus de 85 % des enfants.** Pour autant, c'est une période de questionnements.

Si l'adolescent se sent souvent incompris, c'est qu'il éprouve des difficultés à se comprendre lui-même. Les bouleversements liés à la puberté, les transformations du corps, provoquent des questions qui le tourmentent. Souvent il se compare aux autres, en se demandant s'il est différent, si ce qu'il ressent est normal. Souvenez-vous de votre propre adolescence car, même à l'ère des réseaux sociaux, les questions que se pose votre ado sont identiques aux vôtres au même âge.



**Pour tenter de trouver des réponses, il va donc comparer, discuter, questionner, traquer le vrai du faux, en premier lieu en vous scrutant, vous qui êtes sa référence.** Il vérifiera si ce que vous faites est cohérent avec ce que vous dites, et il ne laissera passer aucune contradiction... Que vous soyez son père ou sa mère, il appuiera souvent là où cela fait le plus mal : vous êtes la personne qu'il connaît le mieux et c'est avec vous qu'il a besoin de se confronter. En vous poussant dans vos retranchements, il ne cherche pas à vous attaquer mais à se construire. On l'oublie souvent tant ce comportement peut être irritant! Malgré cela, c'est votre responsabilité de rester présent et bienveillant, dans votre rôle de parent, car il a besoin de vous. Mais n'allez pas lui demander de l'admettre!



**Rester présent ne signifie pas continuer à être le même parent qu'auparavant.** C'est donner à votre cadre éducatif plus de souplesse pour que votre fille ou votre garçon, devenu adolescent, puisse gagner en autonomie. Pas simple si vous ne vous sentez pas prêt, car pour vous c'est encore votre « petit »... Ou si, dans votre vie personnelle ou professionnelle, vous êtes confronté à des difficultés. Voir grandir son enfant amène à s'interroger sur sa propre vie et ses choix. Accepter de changer en tant que parent, à cette période, est d'autant moins facile qu'il n'existe pas de mode d'emploi qu'il suffirait d'appliquer. Il vous faudra peut-être apprendre à supporter de ne pas tout maîtriser et de ne pas savoir à tout instant où il se trouve et ce qu'il vit.

Alors, rester parent autrement, d'accord...  
Mais comment ?

# Rester parent

Même si cela ne paraît pas toujours évident, votre ado a besoin de vous. S'il vous provoque, c'est souvent parce qu'il a besoin d'être rassuré, de voir que vous l'aimez envers et contre tout. Pour autant, il peut ne pas supporter vos remarques et claquer la porte, se réfugier dans le silence ou encore rejouer le petit enfant... Mais une chose est (presque) sûre : ça passera !

## Valoriser ce qui est positif en elle ou en lui

L'adolescent s'enferme volontiers dans sa chambre ou la salle de bains, pour que vous respectiez son intimité. Il passe du temps avec ses amis, se montre plus secret et cherche d'autres modèles, parfois opposés aux vôtres, pour trouver qui il est vraiment. Et cela va prendre du temps !

Gardez confiance en vous, en lui et tenez bon ! L'adolescent a besoin de sentir que vous croyez en lui, sans le comparer à ses amis, ni à ses frères ou sœurs. Intéressez-vous à ce qu'il fait et à ce qu'il aime, valorisez ses réussites à l'école mais aussi en dehors (sport, loisirs...). De votre place de parent, vous pouvez partager des moments avec lui, en tête-à-tête, autour d'une activité qu'il apprécie. En l'écoutant, vous comprendrez mieux son univers et la communication en sera meilleure. Dans votre volonté de garder le contact, chacun doit cependant rester à sa place. Un parent n'est pas un copain ou une copine.



## Établir des règles de vie cohérentes

Le rassurer, c'est également poser un cadre cohérent : il sera en effet compliqué de lui interdire d'utiliser son téléphone à table si vous-même gardez le vôtre. Les règles de vie familiale, discutées entre parents et clairement exprimées à votre enfant, éviteront que tout soit en permanence remis en question : l'argent de poche, les tâches ménagères, le rythme des sorties, l'usage des objets connectés, les heures de coucher et de lever... Elles aideront l'adolescent, plus tard, à fixer ses propres limites sans se mettre en danger. Cet apprentissage prend du temps et pourra donner lieu à des oppositions, selon des formes différentes (colères ou, à l'opposé, repli dans le silence).

S'opposer est nécessaire à l'adolescent pour construire sa propre identité. Cela ne veut pas dire qu'il ne vous aime plus: s'il teste le cadre, c'est d'abord pour en vérifier la solidité. Alors ne rendez pas les armes! En posant des limites à ne pas franchir (grossièreté, injures, gestes violents) mais en maintenant le lien même dans les moments difficiles, et en reconnaissant vos erreurs aussi, vous éviterez la rupture. Le non-respect des limites ou des règles peut justifier une sanction. Elle doit être adaptée et limitée dans le temps pour être comprise et amener l'adolescent à prendre conscience de sa responsabilité. Souvenez-vous que les punitions corporelles et les phrases qui humilient n'empêchent pas l'enfant de recommencer. Elles génèrent un stress et ont des conséquences sur son développement.

## Discuter et échanger

Vous allez tâtonner, essayer, parfois vous tromper, comme tout parent ! C'est en discutant avec d'autres adultes (des parents, de la famille, des amis) que vous trouverez les réponses qui vous conviendront, à vous et à votre enfant. Certains moments vous paraîtront éprouvants et vous pourrez vous sentir dépassé. D'autres fois, ses reproches vous atteindront et vous pourrez vous sentir blessé. Si la relation avec votre fille ou votre fils est trop difficile, n'attendez pas pour en parler à un professionnel. Vous trouverez aussi des ressources au fil de ce livret.

## L'accompagner vers l'autonomie

Votre enfant gagne petit à petit en autonomie mais il a besoin de votre attention au quotidien, de votre écoute et d'une bonne dose d'optimisme ! Ses références sont d'abord vous, parent, que vous soyez en couple, parent solo ou en famille recomposée. Vous êtes son premier éducateur ! Mais pour en avoir le cœur net et apprendre à se connaître, il ira voir ailleurs : c'est nécessaire et bon signe.

## Elle/Il regarde vers d'autres modèles

Pour se trouver, il va s'appuyer sur d'autres adultes (grands-parents, parents d'amis, entraîneur sportif, animateur, enseignant...). Cela ne doit pas vous inquiéter. Il développe également des



liens d'attachement forts avec son groupe d'amis, qui prend de plus en plus d'importance dans sa vie, et parfois, dans la vôtre ! Ils lui offrent un espace au sein duquel il se sent compris, reconnu, rassuré.

Son style vestimentaire ou encore son langage d'ado peuvent être source de tensions mais sachez qu'ils lui permettent de se trouver une place dans le groupe. Profitez-en pour valoriser sa créativité ! Sans critiquer ses copains, car ils sont importants pour lui et l'aident à se construire, les discussions avec votre enfant peuvent l'inciter à prendre du recul par rapport au groupe. Connaître ses amis vous permettra aussi d'évaluer ce qu'ils lui apportent. Ouvrez-leur votre porte. Si votre ado va dormir chez un ami, un contact avec les parents rassurera tout le monde.

## La découverte de la sexualité

Vous avez pris conscience qu'une partie de son bien-être, notamment sa vie amicale et affective, ne dépend pas de vous. À l'adolescence, il expérimentera aussi ses premières relations amoureuses. Évoquer la sexualité n'est pas facile pour tous les parents.



**Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez informer votre enfant avant le début de la puberté, afin de ne pas le gêner, en valorisant la découverte du sentiment amoureux, le respect de soi et de l'autre, la notion de consentement, l'égalité entre les filles et les garçons et entre l'hétérosexualité et l'homosexualité, ainsi que les moyens de protection et de contraception.**

**Mais trop de curiosité parentale peut être mal vécue et à juste titre.**

**Accompagnez votre fille ou votre garçon chez un professionnel de santé généraliste ou gynécologue, qui l'informerait et auprès de qui il pourra se confier si besoin. L'adolescent ou le professionnel de santé pourront souhaiter se voir en dehors de votre présence. Ne vous en offusquez pas. Il peut avoir des raisons objectives de se sentir mal : acné, peau grasse, quelques kilos en trop ou en moins... Un professionnel de santé peut l'aider, même si vous pouvez lui rappeler qu'il n'y a pas que l'apparence dans la vie !**

## Ses besoins en santé

**Rendre autonome l'adolescent, c'est lui apprendre à devenir responsable de sa propre santé, au sens large : sommeil, alimentation, besoins d'activité physique, vaccinations ou encore tout sentiment de mal-être qui peut survenir à cet âge. Vous pouvez vous appuyer sur les conseils délivrés dans le carnet de santé de l'enfant et sur votre médecin traitant. Vous pouvez également l'informer que des lieux et des lignes d'écoute gratuites sont à sa disposition ainsi que les infirmiers et médecins scolaires.**

Le sommeil est essentiel pour son bon équilibre car il favorise la croissance, la concentration et limite les risques d'obésité. Comme chez le tout-petit, le temps de sommeil et l'heure de coucher varient en fonction de ses besoins propres et de son avancée en âge. Si vous avez un doute, vous pouvez évaluer le nombre d'heures de sommeil qui lui sont nécessaires pendant une période de vacances scolaires, une fois qu'il se sera suffisamment reposé.



## L'aider à avancer

L'adolescent a besoin d'être valorisé pour ses résultats scolaires et aussi pour les efforts qu'il fait. En écoutant ses envies, en lui disant ses points forts, il sera plus à même de choisir ce qui lui convient. Vos encouragements lui permettront de s'accrocher et d'aller au bout de ce qu'il entreprend.

Au sein du collège et du lycée, vous pouvez demander à rencontrer les professionnels (enseignants, conseillers d'orientation - psychologue, conseiller principal d'éducation, assistant de service social...) et échanger avec eux sur ses progrès comme les possibilités d'accompagnement en cas de difficultés scolaires. Sachez également que vous pouvez vous adresser aux associations de parents d'élèves ou encore à des associations d'étudiants bénévoles. Ne limitez pas ses choix par des préjugés sur les filières (générale, technologique ou professionnelle) ou encore des stéréotypes sur les métiers ou les compétences : un homme peut s'épanouir dans le secteur de la petite enfance ou comme infirmier, de même qu'une femme peut être cheffe d'entreprise ou ingénieure.

Les activités extra-scolaires (culturelles, sportives) et les engagements divers qu'il choisit (vie associative, bénévolat, écologie, mouvement d'éducation populaire...) l'aident à trouver sa voie. Encouragez ces expériences, qui lui permettent de développer ses compétences personnelles et de s'épanouir.

## Des ressources pour aller plus loin

### • Jeunesse

- [www.jeunes.gouv.fr/](http://www.jeunes.gouv.fr/)
- Les centres sociaux et socio-culturels : [www.centres-sociaux.fr/](http://www.centres-sociaux.fr/)
- Le réseau information jeunesse : <http://www.cidj.com/>

### • Éducation

- [www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr) – [www.onisep.fr](http://www.onisep.fr)
- Droit au retour en formation dès 16 ans : <http://masecondechance.onisep.fr/#accueil> et 0 800 12 25 00
- <http://reviensteformer.gouv.fr/>
- Accompagnement scolaire par des étudiants bénévoles : <http://afev.org/>

### • Santé

- <http://social-sante.gouv.fr/>
- Activité physique, nutrition : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)
- <http://inpes.santepubliquefrance.fr>
- Sommeil : <http://reseau-morphee.fr>

### • Sexualité – Contraception – Protection

- Des lieux d'accueil de proximité et gratuits : les centres de planification ou d'éducation familiale ; les centres d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles
- [www.onsexprime.fr/](http://www.onsexprime.fr/)
- [www.choisirsacontraception.fr](http://www.choisirsacontraception.fr)
- [www.ivg.social-sante.gouv.fr](http://www.ivg.social-sante.gouv.fr)
- [www.info-ist.fr/index.html](http://www.info-ist.fr/index.html)

### • Emploi

- [www.travail.gouv.fr](http://www.travail.gouv.fr) (rubrique emploi des jeunes et annuaire des missions locales)

### • Argent

- [www.mesquestionsdargent.fr/](http://www.mesquestionsdargent.fr/)

### D'autres lieux d'accueil de proximité

- Les centres d'information sur les droits des femmes et des familles : [ww.infofemmes.com](http://ww.infofemmes.com)
- Les associations familiales : [www.unaf.fr](http://www.unaf.fr)

### Ressources locales et documentaires

- [www.mon-enfant.fr](http://www.mon-enfant.fr) (rubriques « actions locales » et « espace documentaire parents »)

### Ailleurs sur le web

- [www.yapaka.be](http://www.yapaka.be) (thématique « Adolescence »)

## Être vigilant.e

Fille ou garçon, l'adolescent a besoin d'espaces de liberté pour expérimenter, s'affirmer et se construire, mais aussi de limites à ne pas franchir pour trouver un équilibre entre les plaisirs de la vie et les risques d'excès, d'addiction ou de ruptures.

### L'ado et les écrans

Internet et les réseaux sociaux (pas autorisés avant 13 ans) peuvent être des outils formidables si on en maîtrise les règles. En tant que parent, vous avez un rôle à jouer pour les lui apprendre et des guides existent pour vous y aider.

Un usage intensif des écrans (téléphone, ordinateur, télévision, tablette), surtout en fin de journée, perturbe l'endormissement et la qualité du sommeil. En parler avec lui pourra l'aider à en prendre conscience. Vous l'aidez également en définissant une durée maximale d'utilisation des écrans par jour – par exemple, en lui demandant de programmer une alarme au bout d'une durée sur laquelle vous vous serez mis d'accord – et en limitant l'utilisation des jeux vidéo stressants et violents.





Les informations PEGI (Pan European Game Information) présentes sur les jeux vidéo permettent de choisir des jeux adaptés à chaque âge.

En vous intéressant au contenu de ces jeux, vous pourrez discuter avec lui de leurs implications positives et négatives.

En fonction de son âge, appliquez sur l'ordinateur le contrôle parental pour la protection des mineurs et proposez-lui de discuter de ce qu'il regarde sur Internet: vous pouvez lui expliquer que certaines images ou publications peuvent le choquer et que vous êtes là pour en parler. Insistez sur le fait qu'il a lui aussi la responsabilité des contenus qu'il publie et qu'aucune publication n'est anodine.

L'accès à la pornographie est rendu plus facile avec Internet. Elle peut répondre chez l'adolescent à un besoin naturel de curiosité en matière de sexualité. En cas de visionnage répété, il est important d'exprimer votre désaccord et d'expliquer qu'il s'agit de films jouant une sexualité agressive, éloignée de la vraie vie et que ce n'est pas de cette manière que se nouent les relations intimes. Vous pourrez lui redire que le consentement est à la base de toute relation.

### Prise d'autonomie ou prise de risques ?

L'adolescent risque d'être confronté, à un moment ou un autre, aux drogues et produits toxiques sous toutes leurs formes (alcool, tabac, cannabis, médicaments...). Que vous soyez en couple ou séparé, il est important que vous puissiez avoir un échange préalable sur ces questions, d'abord entre parents, pour éviter toute divergence entre vous devant l'adolescent.

Afin qu'il soit informé en premier par vous, parlez-en à votre enfant de manière progressive, avant le début de l'adolescence. Vous serez par la suite en mesure d'engager une discussion avec lui. L'informer de l'effet des drogues sur les performances sportives, la concentration, la mémoire, les résultats scolaires et l'apparence permet une approche concrète qui l'aidera bien plus qu'un message moralisateur ou d'interdiction. Apprenez-lui à réagir face à une sollicitation et n'hésitez pas à refaire le point avec lui sur ces questions.

Les conduites dangereuses ne sont pas uniquement liées à la consommation de produits. Un jeune qui va mal peut se faire du mal physiquement (troubles de l'alimentation, scarifications...), prendre des risques dans des activités plus ordinaires

(vitesse en deux roues...), passer à l'acte (tentative de suicide, fugue) ou être la proie de courants sectaires ou radicaux.

Dans ces différentes situations, votre vigilance et une aide extérieure seront nécessaires.



- **Jeux vidéo**  
[www.pedagojeux.fr/](http://www.pedagojeux.fr/)
- **Internet / réseaux sociaux**
  - Réseaux sociaux, smartphones :  
[www.educnum.fr](http://www.educnum.fr)
  - Maîtriser sa vie numérique :  
[www.internetsanscrainte.fr/](http://www.internetsanscrainte.fr/)
- **Drogues et addictions (alcool, tabac, cannabis, jeux)**
  - [www.drogues.gouv.fr/](http://www.drogues.gouv.fr/)
  - Les consultations jeunes consommateurs :  
0800 23 13 13  
[www.drogues-info-service.fr/](http://www.drogues-info-service.fr/)
  - Un site d'information scientifique sur les addictions construit avec et pour les jeunes :  
[www.maad-digital.fr/](http://www.maad-digital.fr/)
- **Prévention du mal-être et du suicide des jeunes**
  - <http://phare.org/>
  - [www.sparadrap.org/comment-tu-vas/](http://www.sparadrap.org/comment-tu-vas/)
- **Harcèlement**
  - [www.nonaharcelement.education.gouv.fr/](http://www.nonaharcelement.education.gouv.fr/)  
(appel gratuit : 3020)
  - Cyber-harcèlement :  
une ligne d'écoute 0 800 200 200  
[www.netecoute.fr/](http://www.netecoute.fr/)
  - Signaler des contenus ou comportements illicites :  
[www.internet-signalement.gouv.fr](http://www.internet-signalement.gouv.fr)
- **Dérives sectaires**  
[www.derives-sectes.gouv.fr/](http://www.derives-sectes.gouv.fr/)
- **Radicalisation**  
0800 005 696  
[www.stop-djihadisme.gouv.fr](http://www.stop-djihadisme.gouv.fr)

## Oser se faire aider

Les sautes d'humeur, une plus grande agressivité liée à son instabilité émotionnelle sont souvent normales, même si elles ne sont pas faciles à vivre. Mais les troubles de l'alimentation, du sommeil, une trop grande anxiété sont autant de signes qui doivent inciter à la vigilance, s'ils ne sont pas liés à un stress passager (contrôles, déception amoureuse...). Que votre enfant exige le respect de son intimité est sain, mais l'isolement prolongé doit interroger. Alors, comment s'y retrouver ?

Il est important de rester à l'écoute de l'adolescent et de maintenir le dialogue sans être intrusif. S'il ne souhaite pas répondre à toutes vos questions, le fait de lui dire que vous êtes là pour lui peut le rassurer ou l'aider à parler.



Il peut aussi être utile de prendre l'air quand l'ambiance à la maison devient trop tendue... Si cela vous est possible, vous pouvez passer une soirée avec des amis ou encore confier votre ado quelques jours à un membre de votre famille ou à un proche. Prendre un peu de distance et du temps de répit, pour soi, peut aider à passer un cap difficile.

### Quand s'inquiéter ?

Ne pas tout accepter aide l'adolescent à comprendre les possibles et les interdits : en particulier, toute forme de violence à votre rencontre ou envers les autres, qu'elle soit physique ou verbale. Dans ces situations, il est important de vous faire aider par un professionnel.

Si vous êtes inquiet, commencez par passer en revue les différents aspects de la vie quotidienne de votre enfant. Il est utile de cerner si les changements que vous constatez se produisent uniquement à la maison et sont tournés contre vous principalement (ce qui exprimerait alors une crise d'ado... normale !), se concentrent sur le collège ou le lycée (en cas de harcèlement par exemple) ou débordent sur d'autres activités qu'il aimait pratiquer avant.

Le cumul de plusieurs changements, d'autant plus s'ils apparaissent tôt dans l'adolescence (avant 15 ans), et leur persistance doivent vous alerter. Si votre enfant abandonne des activités sportives ou associatives, ne voit plus ses copains, décroche à l'école, s'il tient des propos sexistes, racistes ou complotistes, modifie ses habitudes alimentaires et vestimentaires, et si ces bouleversements se prolongent, il est important de trouver un appui auprès des personnes et lieux ressources détaillés ci-après.

Il se peut en effet que vous n'arriviez pas à dénouer tous les conflits et que vous ne sachiez plus comment vous y prendre. Ne vous laissez pas envahir par un sentiment de culpabilité. Vous trouverez auprès des professionnels un accueil bienveillant et une écoute sans jugement. Des entretiens, avec ou sans votre enfant, pourront vous être proposés et permettront, parfois dans un temps court, de débloquer la situation.

### Des professionnels et des lieux d'accueil de proximité parents-adolescents

- Les maisons des adolescents :  
[www.anmda.fr](http://www.anmda.fr)
- Les points d'accueil - écoute jeunes :  
<http://anpaej.fr>
- Les écoles des parents et des éducateurs (EPE) :  
[www.ecoledesparents.org](http://www.ecoledesparents.org)
- Les pâtes au beurre :  
[www.lespatesaubeurre.fr/](http://www.lespatesaubeurre.fr/)
- Les espaces santé jeune :  
[www.fesj.org/](http://www.fesj.org/)
- Les services de médiation familiale :  
[www.fenamef.asso.fr](http://www.fenamef.asso.fr)  
[www.apmf.fr](http://www.apmf.fr)

### Des lignes d'écoute (exemples à titre indicatif, des lignes d'écoute existent dans la plupart des départements)

#### • Parents

- EPE Inter Service Parents® :  
01 44 93 44 93 (Île-de-France)  
03 87 69 04 56 (Moselle, Meurthe-et-Moselle)  
04 77 92 99 50 (Loire)

#### • Adolescents

- Fil santé jeunes :  
0800 235.236  
[www.filsantejeunes.com/](http://www.filsantejeunes.com/)
- Allo Écoute ado :  
0800 506 69  
[www.alloecouteado.org/](http://www.alloecouteado.org/)
- Jeunes Violences écoute :  
0808 807 700

#### • Numéros d'urgence (7j/7, 24h/24)

- Enfance en danger :  
119 / [www.allo119.gouv.fr/](http://www.allo119.gouv.fr/)
- Enfants disparus :  
116 000  
[www.116000enfantsdisparus.fr/](http://www.116000enfantsdisparus.fr/)

# Des droits spécifiques aux adolescent.e.s

Permettre aux adolescents d'acquérir des aptitudes en matière d'autonomie, d'expression et de citoyenneté est un objectif essentiel. Depuis que la France a ratifié la Convention des droits de l'enfant en 1989, de nombreuses lois ont intégré cette reconnaissance de droits spécifiques. Selon leur âge et les droits, les adolescents peuvent les exercer seuls ou avec votre accord.

Seul.e	Âge	Avec votre accord
	12 ans	<b>Argent</b> : demander l'ouverture d'un livret jeune et avoir une carte de retrait.
<b>Santé</b> : s'opposer au prélèvement de ses organes à son décès si inscription sur le registre national des refus. <b>Nationalité française</b> : consentir à l'acquisition de la nationalité française sur demande des parents. <b>État civil</b> : accepter ou refuser le changement de son prénom ou nom, son adoption simple/plénière.	13 ans	<b>École</b> : demander à bénéficier d'un parcours d'insertion professionnelle en cas de décrochage scolaire.

Seul.e	Âge	Avec votre accord
	14 ans	<b>Engagement</b> : s'engager comme bénévole sur un chantier de jeunesse en France. <b>Emploi</b> : travailler pendant les vacances scolaires, sous certaines conditions. <b>Permis de conduire</b> : passer le brevet de sécurité routière et conduire un cyclomoteur de 50 cm <sup>3</sup> maximum.
	15 ans	<b>Emploi, formation</b> : conclure un contrat d'apprentissage, intégrer un dispositif d'initiation aux métiers en alternance. <b>Permis de conduire</b> : apprendre de manière anticipée à conduire en conduite accompagnée.
<b>Santé</b> : s'occuper des questions touchant à sa santé (immatriculation sécurité sociale, carte vitale, choix d'un médecin traitant, ouverture d'un dossier médical personnel). <b>Droit associatif</b> : participer à la création d'une association. <b>École</b> : participer à la direction d'une maison des lycéens.	16 ans	<b>Formation</b> : bénéficier d'une formation pour jeune (contrat d'insertion dans la vie sociale). <b>Justice</b> : obtenir son émancipation. <b>Engagement</b> : s'engager en service civique, être pompier volontaire. <b>Argent</b> : ouvrir un compte bancaire et effectuer des dépôts et retraits d'argent. <b>Permis de conduire</b> : préparer le permis moto légère (A1).

Seul.e	Âge	Avec votre accord
<p><b>Publication :</b> être directeur de publication de tout journal ou écrit périodique réalisé bénévolement</p> <p><b>Recensement citoyen :</b> démarche obligatoire auprès de sa mairie.</p> <p><b>Étrangers :</b> demander la nationalité française ou une carte de séjour pour travailler.</p>	16 ans	
	17 ans	<p><b>Emploi, formation :</b> passer le brevet d'aptitude d'animateur (Bafa), partir travailler au pair à l'étranger dans certains pays.</p> <p><b>Permis de conduire :</b> s'inscrire à l'examen du permis de conduire (permis B).</p> <p><b>Engagement :</b> s'engager dans la réserve citoyenne ou en service volontaire européen, être volontaire dans les armées, devenir réserviste militaire.</p>

Seul.e	Âge	Avec votre accord
<p><b>Santé :</b> recevoir des soins, consulter son dossier médical, obtenir une carte européenne d'assurance maladie.</p> <p><b>Contraception, IVG :</b> obtenir une contraception, y compris d'urgence, de manière anonyme, recourir à une interruption volontaire de grossesse (avec l'accompagnement d'une personne majeure de son choix).</p> <p><b>Justice :</b> être entendu par un juge, témoigner, porter plainte, se rendre dans une maison de justice et du droit.</p> <p><b>Saisir le défenseur des enfants</b></p> <p><b>Appeler le 119 (gratuit et anonyme)</b></p>	À tout âge	<p><b>Citoyenneté, nationalité française :</b> avoir des papiers personnels (carte nationale d'identité ou passeport, certificat de nationalité française ou document de circulation pour mineur étranger).</p> <p><b>École :</b> être délégué de classe.</p> <p><b>Divers :</b> réaliser un piercing ou un tatouage auprès d'un professionnel.</p>

**Le ministère chargé des Familles remercie  
pour leur validation scientifique:**

**Pr Daniel Marcelli  
Dr Patrice Huerre  
Sophie Marinopoulos**

**Il remercie pour leur relecture attentive:**

**l'Association nationale des maisons  
des adolescents, l'Association nationale  
des points d'accueil et d'écoute jeunes,  
la Fédération nationale des écoles  
des parents et des éducateurs, l'Union  
nationale des associations familiales,  
l'association Entr'autres, la Caisse  
nationale des allocations familiales,  
la Caisse centrale de mutualité sociale  
agricole, le centre social Audrey  
Bartier à Wimereux, le centre social  
Marlborough à Saint-Martin  
de Boulogne, l'association Galice  
et l'université populaire des parents  
de Nice-Vallon des fleurs.**

**[www.mon-enfant.fr](http://www.mon-enfant.fr)**  
**[www.msa.fr/vous-etes-particulier](http://www.msa.fr/vous-etes-particulier)**