

" Heureux quand nous connaissons une famille où nous pouvons nous plaindre de notre famille. "

Jules Renard



L'adolescence est un moment où les jeunes prennent de la distance avec leurs cercles familiaux, certains à bas bruits, d'autres à grand fracas. Les contraintes et les rituels pèsent, et on préférerait passer ce temps entre amis... On cherche à se distinguer, physiquement, émotionnellement et intellectuellement de ses parents.

Pourtant, le **besoin d'appartenance** fait aussi partie des besoins fondamentaux de ces enfants devenus ados, dès leur arrivée au monde. Le nom et le prénom donnés à un nouveau né l'inscrivent au sein de la famille fondée par ses parents, mais aussi à une histoire remontant à des milliers d'années...

Appartenir, c'est faire partie, prendre part à une famille, à un cercle amical, à des groupes sociaux... C'est être relié aux autres par une adhésion commune à une dimension qui vient contenir et poser un cadre aux relations qui se passent à l'intérieur.

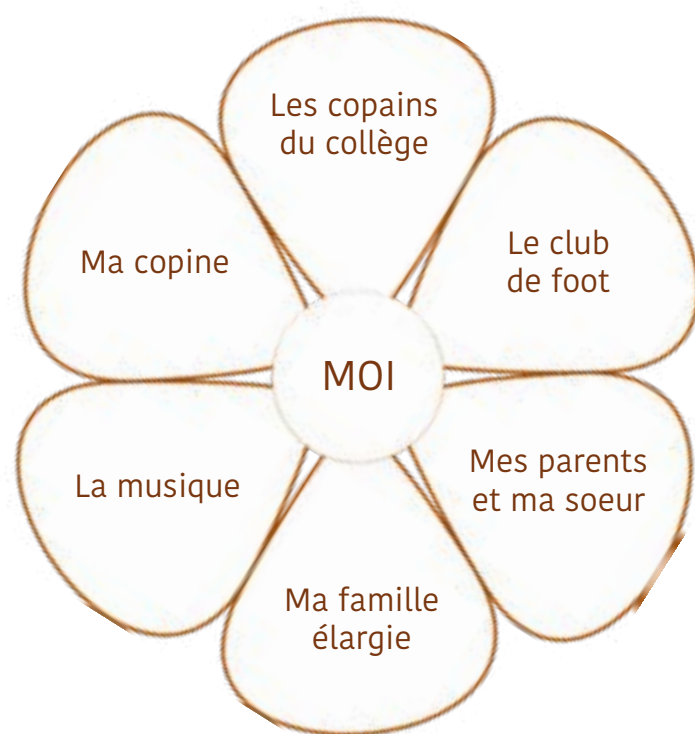
Par exemple, au sein d'une bande de copains, il y aura le partage d'une culture commune (musique, vêtements, séries...) mais aussi une solidarité et une loyauté qui sera attendue des membres de ce groupe.

Le mouvement de **différenciation** propre à l'adolescence ne pourra d'ailleurs se faire que si son inscription au sein de sa famille a été et reste sereine et contenante, y compris envers ses mouvements de rejets envers ses parents.

Alors, pourquoi ne pas se saisir de cette période particulière pour réaffirmer les liens qui nous unissent : ressortir les vieux albums de famille si on en a, créer celui qu'on aimerait revoir ensemble dans dix ans et pourquoi pas ? Lancer entre parents et ados le **jeu de l'appartenançogramme**...

Un appartenançoQUOI ? Parlons plutôt d'une marguerite, dont je serais au cœur et dont les pétales tout autour représenteraient chacune des appartenances qui sont importantes pour moi, en faisant varier la taille des pétales en fonction.

Par exemple...



Ce qui peut être **ENCORE** plus intéressant, c'est qu'en famille on fasse nos marguerites de façon croisée. C'est-à-dire, un parent imagine quelle serait la marguerite qu'aurait faite son ado, un ado ferait celle de son parent, etc. Puis on se les expose...

Pourquoi ? Pour prendre le temps de **réfléchir à ce qui compose le quotidien de l'autre**, mon parent ou mon ado, nous ré-informer sur cette part de l'autre qui nous échappe lorsqu'on court habituellement dans notre quotidien... tout en acceptant que chacun puisse garder de l'intime dans ses réponses !

Vous essayez et vous nous dites ce que ça donne ?

Pour aller plus loin sur ce sujet, vous pouvez lire l'article de Robert Neuburger, Relations et appartenances: <https://www.cairn.info/revue-therapie-familiale-2003-2-page-169.htm>