

si j'étais en prison. Je me sens à l'écart quand mes amis me racontent la super soirée qu'ils ont passée la nuit dernière... J'ai 16 ans, c'est les vacances, j'ai eu un très bon bulletin, ils connaissent mes amis et les apprécient, ils n'ont jamais eu de soucis avec moi, notamment à l'école ou même en dehors. C'est pour cela que je ne comprends pas leurs réactions. Quand je leur demande et qu'ils disent non, ça finit toujours en disputes. Ma mère est plus compréhensive, mais malheureusement je ne m'entends pas du tout avec mon père. Il est vraiment trop strict. Je l'aime beaucoup mais il est vraiment difficile à vivre!

— Bonjour, *Sophie*. Je comprends ton besoin de sortir pour profiter de tes moments libres et que le manque de dialogue avec tes parents te pèse. Ce sont là tous les problèmes de l'adolescent qui cherche à acquérir son indépendance. Mais il est important que tu n'abandonnes pas l'idée de pouvoir en discuter avec eux. Si tes parents ne te laissent pas sortir, ce n'est pas pour te rendre volontairement malheureuse. En réalité, leur comportement reflète leurs inquiétudes, ils veulent te protéger, le premier conseil est donc de tout faire pour les rassurer. Tu pourrais, par exemple, leur proposer une période d'essai, une sorte d'accord entre vous où tu leur dirais avec qui tu es et surtout à quelle heure tu rentres. Tu pourrais même donner l'adresse et le numéro de téléphone de la personne chez qui tu passes ta soirée, le nom de tes amis qu'ils apprécient et qui seront présents à la soirée. Cette période d'essai leur permettrait de voir s'ils peuvent te faire confiance. Rentre à l'heure et respecte tes engagements. Le lendemain, raconte à tes parents la soirée, dis-leur à quel point il est important pour toi de partager ces moments avec tes amis. Sinon, as-tu un adulte de confiance, quelqu'un de la famille par exemple, qui pourrait venir en parler avec toi? N'hésite pas à demander de l'aide dans ta démarche. Bonne chance à toi!

Document 1 *À chacun ses loisirs*

Consojunior publie une nouvelle étude, «Vivez une journée de loisirs des ados» et lance le Cahier de tendances de Consojunior. Ainsi, 68% des 8 à 19 ans pratiquent une université extrascolaire (un chiffre en augmentation par rapport à la précédente étude de 2006). Les jeunes sont les rois du multitâches. Si l'on cumule sur une journée l'ensemble des activités extrascolaires qu'ils pratiquent, on dépasse largement les

24 heures d'une journée normale. Les ados combinent les activités entre elles. L'écoute de la musique et le surf sur Internet sont en forte évolution depuis 2006. Les centres d'intérêt évoluent avec l'âge et sont moins encadrés: les 8-10 ans préfèrent les activités ludiques et culturelles, les 11-14 ans aiment les BD et les jeux vidéo et découvrent les technologies, alors que les 15-19 ans sont plus branchés musique et multimédia et aiment ne rien faire ou aller à des concerts. Le niveau d'études des parents impacte les loisirs des ados: un niveau d'études supérieures favorise la pratique d'activités extra-scolaires et la diversité de leurs centres d'intérêt.

Côté lecture, c'est pour eux un moyen d'évasion et ils y consacrent en moyenne 1h20 par jour. L'attachement est très fort chez les plus jeunes. La multiplication des genres intervient essentiellement à l'adolescence. Les 8-10 ans plébiscitent les BD et les mangas, mais aussi les romans d'aventures, les romans fantastiques et policiers. 90% des jeunes de 8 à 19 ans ont fréquenté une salle de cinéma dans les 12 derniers mois. Les 11-14 ans privilégient les films policiers, de science-fiction et d'aventures. Du cinéma au salon, ils poursuivent la séance et achètent la vidéo et le CD, s'ils ont aimé le film et la musique. Les ados de 15-19 ans recherchent le grand frisson avec les films d'épouvante, les films romantiques et les films à suspense.

80% des ados de 8-19 ans déclarent regarder des vidéos sur Internet, en priorité des clips, des bandes-annonces et des séries. Les 15-19 ans sont les plus grands utilisateurs de la vidéo sur Internet, les 11-14 ans apprécient les clips, et les plus jeunes les dessins animés. Les ados pratiquent en très grande majorité les jeux vidéo. Le type de jeux varie selon l'âge: les 8-10 ans sont attirés par les héros de dessins animés ou de série TV, alors que les 11-14 ans préfèrent les jeux de gestion ou de sport en mouvement. Les 15-19 ans pratiquent les jeux de tir, de stratégie et de rôle.

Les ados utilisent tous les supports d'écoute (chaîne hi-fi, poste de radio, lecteur MP3...). Leurs goûts les conduisent en priorité vers les variétés françaises et étrangères et vers d'autres courants (électro, techno, hip-hop...). Les 11-14 ans se déclarent incollables sur les dernières nouveautés musicales.

www.e-marketing.fr

Document 2

Bonjour ! Nous allons interviewer trois ados pour savoir comment ils aiment passer leur temps libre. On leur demande de se présenter et de répondre à la question : Quel est ton passe-temps préféré ? Nous attendons aussi vos réponses sur notre forum www.radiojeunesse.fr.

Bonjour ! Je m'appelle **Charlotte**. Depuis l'âge de dix ans je m'intéresse énormément aux films. Je pourrais dire que le cinéma est ma grande passion. J'ai une collection de bons vieux films sur DVD chez moi, mais je préfère aller au cinéma avec mon ami Bernard. Heureusement, il y a un cinéma grand écran juste à côté de chez moi et nous y allons presque toutes les semaines. Par rapport aux films qui passent à la télévision, les films du cinéma sont plus captivants, et le son et l'image sont de meilleure qualité. L'ambiance de la salle obscure, l'odeur du pop-corn, les gens autour de moi qui partagent les mêmes émotions, c'est magnifique. Le cinéma, c'est comme une nouvelle dimension... Dès que j'y entre, j'ai l'impression d'oublier le stress et le monde extérieur. Quand je vois un film, j'éprouve des émotions, je m'identifie aux personnages, je vis des aventures, je découvre des endroits inconnus. J'aime tous les genres de films, mais si je devais choisir, je dirais que les films d'aventures sont mes préférés, parce qu'ils sont captivants : l'enchaînement continu de scènes d'action, les décors à gros budget, les héros intrépides. Moi, c'est **Vincent**. Pour répondre à ta question, j'adore la randonnée. J'aime bien partir en liberté, chercher un coin d'ombre en été, un coin de soleil en automne ou me rafraîchir près d'un lac. Depuis mon enfance je pratique la randonnée, ça fait maintenant cinq ans et ce sont les moments les plus forts, ceux dont j'ai les meilleurs souvenirs. Pendant les vacances, en été surtout, ou pendant les week-ends, quand il fait beau temps, je mets de bonnes chaussures et je vais me balader. Pas seul, bien sûr. Avec mon père et mon frère, parfois avec mes deux amis passionnés de randonnée sportive. Pourquoi ? Pour profiter de la nature d'une manière privilégiée, pour faire le plein d'air pur en admirant le paysage, pour accéder à des endroits inaccessibles autrement qu'à pied. Ensuite, pour se sentir bien physiquement et mentalement. Comme après toute activité physique, on se sent bien, on est plus détendu, la randonnée a un effet bénéfique sur la santé. On peut aussi se sentir bien moralement, se ressourcer comme certains disent, se

débarrasser de ses soucis et sortir de la routine quotidienne. Enfin, c'est un excellent moment privilégié à partager avec les personnes qui vous sont chères. Rien que le seul fait de raconter nos souvenirs de randonnée nous donne le sourire et l'envie d'y retourner !

Bonjour, je m'appelle **Sara**. Je fais partie d'une chorale dans laquelle je suis soprano. Ça fait bientôt 4 ans que j'y participe et j'adore ça. C'est devenu une véritable passion, et même si je n'envisage pas d'en faire ma profession, je n'ai pas l'intention d'arrêter, car j'adore chanter. Une fois par semaine, pendant trois heures, nous nous retrouvons, avec d'autres chanteurs et chanteuses. Cette activité m'apporte énormément de choses. D'une part, elle permet de me décharger de mon stress, car je m'exprime à la fois sur le plan de la voix, mais également physiquement. Ensuite, il est agréable de retrouver un groupe composé de personnalités différentes – car un alto et un soprano ne se ressemblent pas – capables de se comprendre pour chanter à l'unisson. Chanter à plusieurs permet de faire de belles rencontres, et de partager le stress des concerts avec les trente personnes qui t'entourent. À la fin, tu as des millions d'anecdotes de la part de tout le monde et surtout le sentiment d'avoir réalisé quelque chose à plusieurs. ! Enfin, pour bien chanter, il faut savoir s'élever vers ce qui est beau, ce qui m'enrichit aussi sur le plan émotionnel.

Être bien dans son corps

Document 1

Sylvie - Tu sais, Paul, je voudrais maigrir, mais je ne sais pas comment faire. Comment perdre du poids ? Avec ou sans régime alimentaire ? Qu'est-ce que tu en penses ?

Paul - Bon, Sylvie, je pense que tu devrais d'abord faire plus de sport. Tu ne bouges pas beaucoup. Tu pourrais aller au lycée à pied, tu devrais t'inscrire à un club de sport. Tu sais, je crois que deux heures de sport par semaine suffiraient pour perdre quelques kilos en trop.

Sylvie - Je n'y crois pas ! À mon avis, il faudrait avoir une activité sportive quotidiennement, et pas seulement une fois par semaine...

Paul - Bien sûr, tu pourrais pratiquer une activité physique régulière. Il ne s'agit pas forcément de faire du sport, mais de s'accorder une pause quotidienne sous la forme de marche, d'une balade à vélo... Il