

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion à partir du 3 août 2026

Communiqué destiné aux rédactions du Sénégal et d'Afrique francophone

Grandir entre héritage et autonomie : une autre manière de penser l'adolescence au Sénégal

Avec 10 repères pour traverser l'adolescence, Alain Sadick invite les familles à transmettre ce qui les fonde tout en préparant les jeunes à choisir, agir et répondre de leurs décisions

L'adolescence ne transforme pas seulement l'enfant. Elle recompose la relation familiale et conduit les adultes à regarder autrement ce qu'ils veulent transmettre. Quelles valeurs doivent demeurer non négociables ? Quelles règles ont besoin d'être expliquées ou ajustées ? Quelle liberté un jeune est-il prêt à exercer ? Quelles responsabilités peut-il réellement assumer ?

Publié le 15 juillet 2026, *10 repères pour traverser l'adolescence - Rester un parent solide quand la relation change* propose une boussole pour traverser ces questions sans opposer l'autorité et le dialogue, la fidélité aux siens et la construction d'une voie personnelle.

Grandir ne demande pas de choisir entre ses racines et son avenir. L'enjeu est d'apprendre à avancer avec un héritage que l'on comprend, des liens que l'on reconnaît et une liberté dont on devient responsable.

L'héritage n'est pas l'immobilité

Dans une famille, l'héritage ne se limite pas aux traditions visibles. Il passe aussi par la manière de parler aux aînés, de prendre soin des plus jeunes, de participer à la vie du foyer, de considérer la réussite, de traverser une difficulté ou de rester solidaire lorsque l'un des membres a besoin des autres.

Cet héritage peut offrir à l'adolescent une histoire, une appartenance et des repères durables. Le transmettre ne signifie pourtant pas reproduire chaque réponse du passé à l'identique. Une valeur peut rester essentielle alors que la manière de la faire vivre évolue. Le respect peut demeurer central sans interdire toute question. La solidarité peut rester une force sans empêcher un projet personnel. L'autorité peut conserver sa place tout en donnant davantage de sens aux règles.

La question n'est donc pas seulement : « Que voulons-nous conserver ? » Elle est aussi : « Comment rendre cet héritage habitable pour un jeune qui grandit dans un monde différent de celui de ses parents ? »

L'autonomie ne signifie pas se séparer des siens

L'autonomie est parfois comprise comme le fait de décider seul, de ne dépendre de personne ou de s'éloigner progressivement de sa famille. Cette définition ne correspond ni à toutes les histoires familiales ni à toutes les manières de devenir adulte.

Un adolescent peut apprendre à penser par lui-même tout en restant attaché à sa famille. Il peut choisir une orientation et mesurer les conséquences de ce choix pour les siens. Il peut acquérir de l'indépendance sans considérer la solidarité comme un obstacle. C'est ce que le texte *Grandir entre héritage et autonomie* appelle une **autonomie relationnelle** : la capacité de faire entendre sa voix, de décider et d'agir, sans oublier que toute vie se construit au milieu de liens et de responsabilités.

Cette approche évite un faux choix entre une éducation qui protégerait l'appartenance mais étoufferait l'individu, et une éducation qui libérerait le jeune mais l'isolerait. Dans la réalité, chaque famille cherche son propre équilibre, selon son histoire, ses ressources, son milieu, ses convictions et les possibilités ouvertes au jeune.

Le coût de l'autonomie varie aussi fortement selon les contextes. Étudier loin du domicile, se loger, se déplacer, accéder au numérique ou tenter une première expérience professionnelle suppose des ressources. Là où ces appuis sont rares ou coûteux, l'indépendance ne peut être demandée au jeune comme si elle ne dépendait que de sa volonté : elle repose souvent sur un effort collectif de la famille, parfois au prix de sacrifices importants.

Dans de nombreux pays occidentaux, l'autonomie que l'on présente comme individuelle est elle aussi soutenue - et parfois directement subventionnée - par les revenus familiaux, les aides publiques, l'école, les transports, le logement ou la protection sociale. Personne ne devient autonome sans appuis : selon les contextes, le coût et le risque reposent davantage sur le jeune, sa famille ou sa communauté, ou sont davantage mutualisés par les institutions grâce aux contributions fiscales, aux cotisations sociales et aux services publics.

Ce que la vie quotidienne des familles donne à voir

Saurons-nous écouter ce que la vie quotidienne des familles révèle pour en faire des repères capables d'éclairer nos décisions ?

L'expérience quotidienne des familles n'est pas une matière secondaire. Elle constitue une source essentielle de compréhension : dans les conversations, les choix d'orientation, les responsabilités partagées, les usages numériques ou les projets de mobilité apparaissent les tensions réelles entre héritage et autonomie. Les observer ne consiste ni à produire une recette ni à généraliser un modèle culturel. Il s'agit de partir du réel pour mieux comprendre ce que les familles cherchent à préserver, ce qu'elles doivent ajuster et ce qu'elles souhaitent rendre possible pour leurs enfants.

Les situations suivantes ne décrivent donc pas toutes les familles sénégalaises. Elles offrent des points de départ pour comprendre les décisions qui concernent la transmission, les règles, les responsabilités et les libertés progressivement accordées.

- **La parole du jeune.** Un parent peut souhaiter connaître l'avis de son adolescent, tout en cherchant comment accueillir un désaccord sans que la place des adultes devienne illisible.
- **L'orientation scolaire et professionnelle.** La famille peut investir fortement dans la réussite du jeune, espérer pour lui une voie considérée comme sûre et découvrir qu'il porte un autre projet.
- **Le téléphone et les réseaux sociaux.** Les adultes veulent protéger, tandis que l'adolescent demande un espace privé et accède à des modèles de réussite, de relation et de liberté venus de plusieurs horizons.
- **La famille élargie.** Plusieurs adultes peuvent contribuer à l'éducation. Cette richesse devient plus difficile à tenir lorsque les conseils, les autorisations ou les sanctions ne vont pas dans le même sens.
- **La participation à la vie familiale.** Les responsabilités envers le foyer, les plus jeunes ou les aînés peuvent rencontrer les exigences scolaires, les activités personnelles et le besoin croissant d'organiser son propre temps.
- **La mobilité.** Étudier dans une autre région ou à l'étranger peut représenter une réussite collective, tout en soulevant des questions sur l'éloignement, les choix de vie et la manière de rester relié à sa famille.
- **Les langues, les pratiques et les convictions transmises.** Un jeune peut appartenir pleinement à son histoire familiale tout en demandant à comprendre le sens de ce qu'il reçoit et la place qu'il lui donnera demain.

Ces moments ne traduisent pas nécessairement un affaiblissement des valeurs ni un manque de compétence parentale. Ils révèlent souvent qu'une famille doit faire tenir ensemble plusieurs attentes légitimes qui ne s'accordent plus automatiquement.

Quand les repères doivent être rendus compatibles

La perte momentanée de repères apparaît moins lorsque les parents ne savent plus ce qui compte que lorsqu'ils ne savent plus comment hiérarchiser ce qui compte. Ils veulent transmettre le respect et encourager l'initiative ; soutenir la réussite et préserver les obligations familiales ; protéger et faire confiance ; écouter et rester responsables du cadre.

Le livre ne propose pas de supprimer ces tensions. Il invite à les nommer. Une règle devient plus lisible lorsque le parent peut préciser la valeur qu'elle protège. Une liberté devient plus solide lorsque le jeune peut montrer la responsabilité qu'il est prêt à exercer. Un désaccord devient moins menaçant lorsque chacun distingue la relation, qui demeure, de la décision, qui peut être discutée.

Le parent prend alors une fonction de médiation : entre ce qu'il a reçu et ce que le présent lui demande, entre les attentes du groupe et la singularité du jeune, entre les risques réels et les expériences nécessaires pour grandir.

Un sujet qui dépasse les familles binationales

Ces questions ne concernent pas uniquement les familles installées en Europe, les couples binationaux ou la diaspora. Elles traversent aussi des familles qui vivent au Sénégal et préparent leurs enfants à étudier, travailler, entreprendre ou collaborer dans un monde ouvert.

Cette ouverture prend des formes très différentes selon les ressources disponibles. Certaines familles envisagent des études internationales ; d'autres souhaitent d'abord rendre possible une bonne formation au Sénégal ; beaucoup espèrent que leurs enfants pourront saisir des possibilités auxquelles elles-mêmes n'ont pas eu accès. Campus France indique que 7 % des étudiants sénégalais étaient en mobilité internationale en 2022 et que 16 955 étudiaient en France en 2023-2024.

Le numérique élargit lui aussi l'horizon quotidien des jeunes. L'UNICEF Sénégal a publié en novembre 2025 une étude de référence sur la protection des enfants en ligne, tandis que le ministère de l'Éducation nationale met à disposition, à travers PROMET, des services et des ressources numériques éducatives.

Ni le Sénégal ni les sociétés africaines, dans leur diversité, ne peuvent préparer leur jeunesse comme si le monde n'avait pas changé. Mais s'adapter ne signifie ni renoncer à son héritage ni reproduire un modèle extérieur. L'enjeu est de rendre nos repères capables d'accompagner des jeunes appelés à étudier, travailler, communiquer et construire leur avenir dans un monde désormais ouvert et interdépendant.

Une parole située entre le Sénégal et la France

Alain Sadick est d'origine sénégalaise et a grandi à Joal-Fadiouth, dans une éducation où la famille, la transmission, la communauté et le respect entre générations occupaient une place structurante. Installé en France depuis de nombreuses années, il écrit depuis la rencontre de plusieurs expériences, sans prétendre parler au nom de toute l'Afrique ni opposer deux ensembles culturels.

« Je n'écris donc ni depuis un seul monde ni pour les opposer. J'écris depuis leur rencontre. »

- Alain Sadick

Cette position nourrit le livre : préserver ce qui soutient le jeune, interroger ce qui n'est plus ajusté à sa réalité et accompagner une autonomie qui ne se confond ni avec l'obéissance permanente ni avec la rupture.

Dix repères, pas dix recettes

À travers des situations concrètes, l'ouvrage aborde l'autorité, les limites, l'écoute, les désaccords, le numérique, l'estime de soi, la cohérence parentale et l'autonomie. Sans demander aux familles d'adopter un modèle extérieur à leur histoire, il propose de distinguer les valeurs essentielles des habitudes qui peuvent évoluer, d'expliquer les limites, d'écouter le projet du jeune, d'accorder progressivement des libertés liées à des responsabilités réelles, de rendre plus cohérentes les interventions des adultes et de préserver l'appartenance tout en laissant émerger une parole personnelle.

Disponibilité au Sénégal et en Afrique francophone

Le livre broché de 214 pages est disponible sur Amazon France ; le prix, les frais et les délais de livraison dépendent du distributeur et du pays de destination.

Un Parcours Repères-Racines complémentaire accessible en ligne comprend le livre aux formats PDF et EPUB ainsi que quatre supports pratiques, permettant notamment de lire l'ouvrage sans dépendre de l'acheminement d'un exemplaire imprimé depuis la France.

La présentation du livre, les deux formats d'accès et le parcours sont disponibles à partir de <https://racinesdeconfiance.fr/>.

Angles d'interview ou d'émission

Alain Sadick est disponible à distance pour des interviews et émissions autour de cinq questions : faut-il choisir entre héritage et autonomie ? Que transmet une famille au-delà des règles ? Quelle place donner à la parole du jeune ? Comment la mobilité et le numérique déplacent-ils les attentes familiales ? Pourquoi l'autonomie relationnelle peut-elle renforcer responsabilité et solidarité ?

Couverture en haute résolution, extrait thématique et exemplaire de lecture presse sont disponibles sur demande.

À propos d'Alain Sadick

Alain Sadick est auteur, sophrologue, coach en développement de la confiance et fondateur de Racines de Confiance, qui développe des livres et des supports pratiques pour aider les parents à traverser les transformations familiales avec présence et ajustement, sans culpabilisation ni recette unique.

Informations pratiques

- **Titre :** *10 repères pour traverser l'adolescence*
- **Sous-titre :** *Rester un parent solide quand la relation change*
- **Auteur :** Alain Sadick
- **Publication :** Racines de Confiance
- **Parution :** 15 juillet 2026
- **Livre broché :** 214 pages
- **ISBN :** 979-10-98718-80-9
- **ASIN :** B0H66MGDW9
- **Livre papier :** <https://www.amazon.fr/dp/B0H66MGDW9>
- **Livre et parcours numérique :** <https://racinesdeconfiance.fr/>
- **Contact presse :** Alain Sadick - contact@racinesdeconfiance.fr - +33 6 73 09 47 14

Sources de contexte

- Campus France, [Sénégal 2023-2024 - Fiche mobilité](#), mars 2025.
- UNICEF Sénégal, [Protection des enfants en ligne au Sénégal - Résumé exécutif](#), novembre 2025.
- Ministère de l'Éducation nationale du Sénégal, [plateforme PROMET](#), consultée le 31 juillet 2026.