

La Lettre des Maisons des Adolescents

région des Pays de la Loire

ÊTRE ADULTE EN 2030

Décembre 2024 # 17

Dans son morceau « Peter Pan », la rappeuse Diam's nous parlait de son envie de ne pas grandir : « *J'ai pas envie de grandir quand je vois le monde - Nan, pas envie de mentir, on est mieux chez les mômes, ouais - À force de vieillir, on finit par être chiant - Alors j'veux rajeunir, bienvenue chez Peter Pan* ». Ces paroles, elle les écrit en 2009. À l'échelle de nos adolescents, c'était dans une autre ère. Alors, justement, les adolescents, qu'en diraient-ils aujourd'hui ? Comment le voient-ils, ce monde des adultes et cet avenir ?

Cette 17ème édition de « La Lettre des MDA des Pays de la Loire » vous invite à naviguer entre les points de vue, les envies et les craintes de ces adultes en devenir que nous pouvons rencontrer. Le regard des parents peut-il également apporter un éclairage sur le supposé choc des générations lié à cette question ?

Evoker l'Avenir avec les adolescents, c'est bien souvent parler également du travail. La MDA 72 nous parle du rapport qu'entretiennent les jeunes avec le travail et le monde professionnel. Elle nous montrera comment les jeunes parviennent à trouver l'équilibre entre des aspirations personnelles et professionnelles dans un monde du travail en pleine évolution mais qui n'est pas forcément synonyme de résignation ou de renoncement.

La MDA 53 nous parle d'un « monde nouveau » pour les parents qu'est celui de l'adolescence de leurs enfants. Avec une question en fil rouge : « comment réinventer sa place de parent avec cet ado en construction ou cet adulte en devenir ? ». Dans le cadre des entretiens individuels ou des groupes de parents, de nombreuses questions émergent avec une tension palpable entre deux besoins qui s'affirment : laisser mon adolescent se séparer pour qu'il devienne adulte et continuer à porter une forme d'idéal de ce qu'on souhaite pour lui.

Les MDA 85 et 49 vous proposent ensuite un article commun ! Elles ont décidé de donner la parole aux adolescents rencontrés dans le cadre de leurs accompagnements à la MDA mais aussi à l'occasion d'un projet avec une classe de collège. En questionnant chacun d'entre eux sur leurs perceptions de ce que peuvent être les vies d'adolescent ou d'adulte, l'idée suivante est soulevée : finalement, est-ce que la façon dont les parents traversent leurs propres vies d'adultes ne conditionne pas la possibilité qu'ont leurs adolescents de s'y projeter sereinement ?

Entre espoir et inquiétudes sur son avenir, L., élève de 1ère, se livre à la MDA44. Elle nous partage son optimisme à l'égard des progrès techniques des prochaines années, son rêve d'un monde bienveillant ou d'une société offrant une place à toutes et tous. Pourtant son propos s'assombrit lorsqu'elle pense aux actuelles difficultés du monde, et révèle son désir d'insouciance.

Enfin, la MDA 44 met en perspective les difficultés que peuvent avoir les adolescents à se projeter sur une vie d'adulte parfois contraignante. Il est ici question de montrer à quoi aspirent les adolescents d'aujourd'hui dans leur quête d'identité qui se traduit notamment par une recherche de relations sociales porteuses d'avenir. Le rapport au temps, la priorité au « tout, tout de suite » ou encore les décalages entre leurs envies et inquiétudes et celles des adultes qui les entourent sont autant de pistes explorées dans le dernier texte de cette lettre.

« *Moi j'veux pas être grande
Nan, nan, nan, nan
Car faudrait tout comprendre
Nan, nan, nan, nan* »

DIAM'S - "Peter pan" - album SOS, 2009

Un grand merci à tous ceux qui ont participé de près ou de loin aux travaux ayant abouti à la rédaction de cette lettre, aux ados et aux parents qui ont inspirés nos écrits, et en particulier aux élèves de la classe du collège Jean Vilar à Angers. Cette lettre est la vôtre ! Rendez-vous en 2030 ! ♦

LES JEUNES ET LE TRAVAIL

Déjà, en 2017, Loriol rappelait que lorsqu'on aborde les projections chez les adolescents, il est important de se rappeler que les expériences sociales et les inégalités seront différentes d'un individu à un autre. La valeur travail et le rapport à l'emploi seront donc pluriels et évolutifs. Plusieurs études menées ces dix dernières années ont tenté d'explorer l'évolution de ces dimensions, la manière dont elle se manifeste chez les adolescents. Comment considèrent-ils le travail et l'emploi ? Comment envisagent-ils leur avenir professionnel ? La représentation du travail et des métiers se développe tôt chez les adolescents. Leurs choix d'orientations se construisent via plusieurs facteurs :

- La socialisation et l'expérience familiale.
- L'offre de formation du système scolaire et l'impact potentiel des enseignants comme modèles.
- Les interactions avec les pairs.
- La visibilité donnée à certains métiers ou la dévalorisation de certains secteurs véhiculée par les médias.

La dégradation actuelle des conditions d'accès au travail questionne quant à l'avenir des jeunes. Selon Bonnet, Mazari et Verley (2020), le taux de chômage et sa durée sont plus importants. Autant dans le secteur privé que dans la fonction publique, le nombre d'emplois à durée indéterminée tend à diminuer pour être remplacés par des contrats plus précaires (intérim, emplois à durée déterminée).

Concernant les critères de choix d'un poste, l'étude de Ponton, Saumon, Millot et Hoibian (2023) montre que la sécurité de l'emploi n'est plus une priorité, elle arrive en 5ème position. Comme pour le reste de la population, c'est le niveau de rémunération qui constitue le critère principal, quitte, pour 54% des plus jeunes interrogés, à avoir moins de temps libre. Le second critère est la possibilité de conjuguer

(1) Loriol M., *Le(s) rapport(s) des jeunes au travail*. Revue de littérature (2006-2016), INJEP/ Rapport d'étude, février 2017.

(2) Ponton C., Saumon R., Millot C., Hoibian S. (CREDOC), 2023, *Les jeunes et le travail en 2023. Résultats du baromètre DJEPVA sur la jeunesse*, avec la collaboration de A. Charruault, INJEP, Notes & rapports/rapport d'étude.

Bonnet, E., Z. Mazari et É. Verley (2020). *Une jeunesse en quête de sens? Le rapport au travail des jeunes français à travers le prisme des effets de génération et d'âge*. Revue Jeunes et Société, 5 (2), 59-122.

sa vie de famille et sa vie professionnelle. Notons que 74% des moins de 25 ans interrogés souhaiteraient télétravailler au moins de temps en temps, 41% préféreraient travailler seuls plutôt qu'en équipe et 37% préféreraient être à leur compte. L'intérêt et le contenu du travail arrivent en troisième position. Les jeunes sont deux fois plus nombreux que leurs aînés à vouloir agir au travers de leur travail. Le quatrième critère concerne les possibilités d'évolution de carrière. Enfin l'intérêt pour la mobilité a augmenté, 56% des jeunes préfèrent un emploi leur permettant de voyager.

Toujours d'après cette étude, d'autres indicateurs font ressortir que le premier motif qui pourrait les conduire à changer de travail est le stress et une charge de travail trop importante. Il y a une intériorisation de la précarité dans l'emploi, plus de la moitié des jeunes s'attendent à connaître une période de chômage dans leur vie ou à devoir cumuler plusieurs emplois. Néanmoins, 85% des 15-30 ans pensent qu'ils auront une réussite professionnelle au moins équivalente à celle de leurs parents.

Les études montrent que cette transformation du monde du travail n'est pas synonyme de résignation, de pessimisme ou de renoncement des jeunes. La majorité de ces derniers montrent un optimisme renforcé quant à leur avenir. Face aux nouveaux enjeux du marché de l'emploi, les jeunes, conscients du risque de précarité et de la possibilité de mobilité, définissent leurs priorités d'une manière différente de celle des générations précédentes. Ils s'engagent plus ou moins dans le travail et peuvent prioriser d'autres domaines de leur vie, ils montrent une persévérance plus ou moins forte pour améliorer leurs conditions d'emploi.

Anne-Lise BOSQUET et Marie RICHARD (MDA 72)

UN MONDE NOUVEAU POUR LES PARENTS

L'immobilité n'est pas de nature à l'adolescence : que ce soit pour l'ado qui entre dans une période de grands bouleversements physiques, psychiques, relationnels et sociaux. Ou que ce soit pour son parent qui a parfois l'impression d'avoir à faire à un autre « qu'il ne reconnaît plus », tel « un étranger » qui le met à distance à l'occasion. Selon Philippe Jeammet, pédopsychiatre « Être parent, c'est occuper une place, jouer un rôle, exercer une fonction, sans que rien ne soit jamais figé ».

Nous rencontrons des parents qui sont bousculés par leur ado, pour ne pas dire parfois rejetés. Ils nous parlent de leur insécurité à voir grandir leur enfant avec ses failles, ses manquements et ses incomplétudes. Certes, ils savent leurs compétences et leurs qualités, mais s'arrêtent sur tout ce qu'il reste à accompagner, sur ce qu'ils perçoivent qui leur fait peur et les freinent dans leur capacité à faire confiance à leur ado.

Ils se disent esseulés, fatigués, en colère, dépassés, à bout, se sentent rejetés... mais, dans leurs propos parfois vifs à l'égard de leur ado, pointent à la fois le désir et l'idéal de ce qu'ils veulent pour lui...

Comment alors réinventer sa place de parents face à cet ado en construction/ cet adulte en devenir ?

Les parents viennent partager leurs questions à la MDA que ce soit en entretien individuel ou au sein du groupe de parole.

- Comment rester présent auprès de son ado, quand celui-ci, nous dit le contraire, qu'il revendique sa liberté et qu'il martèle haut et fort « qu'on le lâche » tout en se plaignant que l'on ne s'est pas occupé de lui à un autre moment?

- Comment maintenir un dialogue et pourquoi s'« acharner »

à trouver des nouveaux modes de communication, alors que notre ado ne veut plus entendre nos idées, nos remarques et qu'« il sait ce qu'il a à faire ! » ?

- Comment faire avec le conflit dans cette période de construction, y trouver du sens et de l'intérêt, alors que le conflit lui-même nous épuise et nous amène à des positions intenable que nous n'aurions jamais pensé prendre ?

Ils nous disent leur désarroi, parfois leurs inquiétudes à ne plus tout savoir de la vie de leur enfant, à ne plus tout pouvoir prévoir, penser et anticiper. Ils se sentent mis sur la touche et ne sont pas toujours prêts à cela. Perdus dans leur lien avec leur ado, ils ne savent plus quelle place prendre ou ne comprennent plus où est leur place. Ils se rappellent parfois leur propre adolescence et ce qu'eux-mêmes ont vécu ou mis en jeu dans la relation avec leurs parents. Parfois cette période adolescente de leur enfant coïncide avec la crise du milieu de vie pour eux. Une brèche s'ouvre alors... qui les amène à parler d'eux et de ce qu'ils ressentent.

Le travail proposé à la MDA consiste à accompagner ces parents, à faire entendre à chacun d'eux que leur enfant a grandi, que leur ado leur échappe car il construit sa propre vie. Et que pour grandir il faut se séparer. Certes cette séparation bouscule mais elle est également source de richesse et de nouveauté prometteuse. ♦

Céline BEDA et Inda METHNANI (MDA 53)

PAROLES D'ADOLESCENTS

Pour parler de la période adolescente, Françoise Dolto utilisait la métaphore du homard : « Les adolescents sont comme le homard pendant la mue, sans carapace, confronté à tous les dangers et à la nécessité d'en " suinter " une autre ». Cette période de transition donc n'est pas que physiologique, c'est une période de la vie où le jeune s'engage progressivement dans ses propres choix. Il expérimente d'une nouvelle manière les relations amicales et amoureuses tout en s'autonomisant progressivement des parents. La pression peut alors être forte et le mal-être gronde dans les moments tempétueux. Alors devenir adulte, ça ne va pas de soi... Mais qu'en pensent les adolescents ? Pour tenter d'apporter des réponses à ces questions, les accueillants des Maisons des Adolescents de Vendée et du Maine et Loire ont souhaité laisser la parole aux adolescents ; Ils ont échangé avec une cinquantaine de jeunes entre 13 ans et 18 ans d'horizons divers.

Être adolescent aujourd'hui, c'est quoi ?

On constate plusieurs grandes tendances chez les jeunes que nous avons rencontrés.

Pour certains, l'adolescence représente certaines libertés. La liberté de commencer à faire ses propres choix, et se construire pour devenir qui ils souhaitent être. C'est aussi l'âge de l'insouciance où l'on peut « s'amuser avec les copains » sans penser au lendemain. Il s'agit aussi pour certains d'aller tester les limites entre amis, encouragés par un sentiment d'absence de contrainte. Les adolescents peuvent décrire aussi un plaisir à se découvrir et apprendre à se connaître. Finalement la vie est devant eux et tout est possible !

Un petit nombre des jeunes évoque aussi les premières responsabilités vécues par certains soit comme une forme de liberté à prendre des décisions pour soi-même, soit au contraire, vécues comme pesantes. Certains adolescents décrivent avoir déjà des responsabilités au sein de leur famille. Ils font le ménage, ils cuisinent et ils s'occupent déjà de leurs frères et sœurs (sorties d'école, douches, devoirs...).

Suite à une discussion à bâtons rompus entre L. jeune fille d'environ 16 ans, et le professionnel qui la reçoit, en partant de la question : "Comment vois-tu notre monde en 2030 ?" cette dernière a proposé de rédiger un texte à la 1ère personne résumant l'ensemble de ses pensées, interrogations, espoir et inquiétude.

" Je suis en 1ère, je fais un BAC STI2D "Énergie et environnement". En 2030, j'aurai 22 ans. J'imagine un monde très différent de celui dans lequel nous vivons aujourd'hui. Comme je suis optimiste, j'attends avec impatience ce que l'avenir nous réserve.

D'abord, je pense que la technologie aura fait d'énormes progrès : Plus d'accident sur les routes grâce aux voitures autonomes, des villes propres avec une gestion des déchets régulée par des Intelligences Artificielles, des maisons connectées permettant une consommation d'énergie juste.

En ce qui concerne l'environnement, j'espère que d'ici 2030, les mesures concrètes seront prises pour lutter contre le dérèglement climatique. Énergies renouvelables presque partout, l'agriculture en majorité bio, des océans propres, sans plastique, des forêts sauvegardées et donc l'arrêt de l'extinction de masse de la biodiversité.

J'imagine aussi qu'on va se poser la question suivante : "Est-ce que j'ai le droit de faire souffrir un animal, de l'enfermer, de le gaver puis de le tuer pour me permettre d'avoir mon apport en protéine et mon petit plaisir à table ?" je suis "végé" depuis trois ans et je me sens beaucoup mieux dans mon corps et dans ma tête.

Sur le plan social, j'espère voir une société plus tolérante et plus égale. J'imagine qu'on ne parlera plus de ces discriminations basées sur le genre, la race, l'orientation sexuelle et autres, parce que cela sera totalement accepté comme le fonctionnement normal d'une société "intelligente". Aujourd'hui, dans mon lycée, ce n'est pas une question, que l'on soit cis ou trans genre, hétéro gay ou bi, on s'en fout, ce sont tout d'abord des personnes avec leur personnalité, leur caractère, leur singularité surtout. Et dans mon lycée, comme dans tous les lycées de France, ce sont les adultes de demain.

Au niveau mondial, je rêve que les humains finissent par comprendre que les conflits entre pays, les guerres, sont ce qu'il existe de pire de ce que les humains puissent faire. Il suffit de se replonger dans nos livres d'histoire. Les dirigeants ne devraient avoir qu'un seul objectif, qu'une seule idée : chercher des solutions pacifiques, sans autres options !

Parfois, mon optimisme me quitte, quand je vois les catastrophes climatiques, la perte de la biodiversité, les rapports alarmants des scientifiques, les guerres en Ukraine, en Palestine et ailleurs dans le monde. Les hommes politiques qui ne sont jamais d'accord sur rien. On ne peut pas avancer quand on n'est d'accord sur rien !

On parle maintenant d'éco-anxiété. Il faudrait inventer un autre mot, plus "large". Donc pour conclure, je suis, en partie grâce à mes études, plutôt globalement optimiste quand je regarde vers 2030 mais quelques fois je suis rattrapée par une forme de "futuro-anxiété".

Bon, quand même, parfois je me lâche. J'aime beaucoup faire des soirées "son" avec mes amis-es. La musique à fond nous permet de nous défouler, de nous amuser et d'oublier qu'on ne sait pas ce que sera demain. "

propos recueillis par Bruno BURBAN (MDA44)

Ils identifient ces tâches à la vie d'adulte et peuvent décrire des parents qui galèrent pour s'en sortir. Ces jeunes n'ont pas ou peu de modèles de réussite par le travail et la vie de leurs parents ne les fait pas rêver. Pour ces jeunes, avoir des responsabilités n'est pas vécu comme un gain de liberté mais davantage comme une charge qu'ils n'ont pas envie de porter. A quoi bon devenir adulte, si on ne peut pas rêver d'un avenir meilleur ?

L'adolescence semble être source d'anxiété pour certains jeunes. En effet, les 13-17 ans que nous avons rencontrés peuvent décrire l'adolescence comme une période de la vie où ils sont las, fatigués. Le regard de l'autre prend une place cardinale et peut être source de stress, d'appréhension : Quelle image l'autre a de moi ? Est-ce que je suis assez bien ? Finalement, ce n'est pas si facile d'avoir confiance en soi dans cette période de grand changement. Les adolescents nous parlent des relations avec les parents qui deviennent conflictuelles : « On ne se comprend plus ». Mais les relations avec les pairs peuvent elles aussi être tumultueuses avec les tensions entre amis et les premières déceptions amoureuses. Ils évoquent souvent le terme de harcèlement quand ils parlent des relations avec leurs pairs. Certains jeunes ont peur de l'avenir et ressentent du stress quant aux choix d'orientation qu'ils doivent faire. Un mauvais choix pourrait-il être la raison de rater sa vie ? Certains le pensent : « on n'a pas le droit à l'erreur », « On se sent perdu ». Les adolescents se disent impactés moralement par tous ces changements.

Être adulte en 2030, c'est quoi ?

Les adolescents nous parlent de la lourdeur des contraintes et des responsabilités que leur renvoie le passage à l'âge adulte. Ils parlent de devoirs et d'obligations et semblent identifier cette période de la vie déconnectée de source de plaisir. Chez certains des adolescents rencontrés cela provoque un sentiment de peur et de stress de ne pas réussir à naviguer avec toutes ces obligations et ces contraintes. Les adolescents abordent aussi ce que la vie d'adulte apporte d'indépendance, de nécessité de gagner de l'argent pour voyager, profiter de la vie. Il y a aussi de fortes attentes d'avoir un travail qui leur plaira.

Pour évoquer la vie d'adulte, certains adolescents parlent de « galère, de soucis d'argent, d'insomnies... ». Pour évoquer la vie de couple, les jeunes filles parlent d'adultère, d'absences de père... Elles généralisent les exceptions qu'elles connaissent.

Les garçons face à cela semblent désabusés. Pour autant, ils seront demain des hommes et refusent l'idée d'être identifiés comme un « lâche » ou comme un « salop ».

Filles comme garçons espèrent en tout cas étirer le temps et rester adolescents.

Ces jeunes ne voient pas comment leur futur travail, qui sera forcément dans un premier temps, un travail d'artisan ou d'ouvrier, pourrait réussir à les épanouir puisque cela n'a pas fonctionné avec leurs parents. Ce sont les vies des influenceurs et des footballeurs qui seules font vibrer les

plus naïfs. Les autres, dès l'adolescence, sont déjà « lassés » et « fatigués ».

Finalement le regard sur l'adolescence et la vision de ce qu'est un adulte sont singuliers à chaque individu et propre à son histoire. Certains semblent bien en panne dans leur capacité à rêver leur avenir. Il s'agit bien de cela : redonner un certain dynamisme à la jeunesse, introduire la notion de rêves, d'objectifs réalisables, de petites victoires. ♦

Virginie ROUMEAU (MDA 49), Thierry CORBINEAU et Yann FOUREL (MDA 85)

GRANDIR ? QUELLE DRÔLE D'IDÉE

Pour beaucoup être adulte en 2030 représente : « avoir un appartement, vivre en couple, avoir un travail et une voiture » ; bien conscients également des responsabilités auxquelles ils devront faire face en tant qu'adulte mais évoquant aussi une liberté de choix.

Certains adolescents, notamment à partir du lycée et/ou des études supérieures, sont très conscients de certains enjeux ; que ce soit d'ordre climatiques, mais aussi politiques ou encore géopolitiques. Ils arrivent à se projeter dans quelques années mais cela leur fait peur. Ils peuvent ainsi être influencés, voir happés par la dimension anxiogène des problématiques sociétales, le marasme ambiant des médias ou encore le discours négatif des adultes qui les entourent. Ils aspirent à défendre un autre monde, amènent du débat, ont des convictions et s'engagent mais ils peuvent être alors impactés par la dimension dépressogène de la société qu'ils découvrent et dénoncent. Ainsi certains se reconnaissent à travers le terme d'éco-anxieux, d'autres refusent tout simplement d'appartenir à une société consumériste et à ses « normes » (avoir un emploi stable, vivre en couple, acheter un bien immobilier, avoir des enfants...) et aspirent à d'autres modes de vie.

Pour d'autres, se projeter dans six ans semble bien flou et très loin et ils priorisent alors le présent. Ils montrent au quotidien une insouciance pour le lendemain, voir une remise en cause du monde des adultes et veulent juste profiter des nouveaux espaces de liberté qu'ils découvrent au fur et à mesure qu'ils grandissent. Cette insouciance est d'ailleurs davantage un souci pour les adultes qui les entourent, qui aimeraient bien que ceux-ci prennent davantage conscience des enjeux d'une vie adulte, qu'ils mûrissent, s'engagent, et fassent des choix responsables ...!

Eux, ils « gèrent » et priorisent des moments avec leurs pairs à travers les réseaux sociaux, les sorties du weekend

prochain, les rencontres amoureuses...

Ils sont ainsi davantage dans un principe de plaisir et d'immédiateté qu'à devoir se projeter dans un monde adulte autrement plus contraignant.

Le rapport au temps est ainsi différent à l'adolescence, la priorité est donnée au « tout, tout de suite », la capacité à différer est compliquée. A travers les entretiens menés à la MDA il apparaît ainsi que le groupe de pairs est, pour eux, une ressource importante et que prioriser ces temps de loisirs est aussi indispensable à la construction et l'affirmation d'une personnalité et d'une identité propres. Ils se confrontent alors à d'autres visions du monde et découvrent à travers la sphère amicale une autre lecture et compréhension des choses.

De même, nous pouvons imaginer que cette posture, insouciance ou légère d'après leurs parents, vienne justement en réponse à un monde des adultes peu attrayant, comme une solution de défense face aux responsabilités que demande le fait d'être adulte. Ils reportent ainsi inconsciemment l'appartenance à un monde d'adulte et l'anxiété que cela leur évoque.

A contrario des adultes qui aimeraient bien les voir davantage concernés et trouvent par comparaison ces priorités bien futiles, ces ados là, peut-être moins anxieux, se préparent malgré tout et à leur rythme à devenir adultes à travers les expériences nouvelles auxquelles ils se confrontent au quotidien. Ils ont besoin d'expérimenter de nouveaux espaces, de tester leurs limites (et même de se tromper !), d'appréhender de nouvelles rencontres, de se confronter aux adultes afin de se construire une identité propre, de s'affirmer et ainsi de devenir l'adulte de demain. ♦

Jérôme GUISSÉAU (MDA 44)

RESSOURCES



Livre :

"Vide contemporain et adolescence" Michèle BENHAIM, Temps d'arrêt /lectures n°148, Yapaka.be, 2024
" Les ados à l'image des bouleversements du monde" Sophie MAES, Temps d'arrêt /lectures n°144, Yapaka.be, 2024
"Les choses sérieuses - enquête sur les amours adolescentes" Isabelle CLAIR, Seuil, 2023
art « l'éco anxiété, c'est pas une maladie », hors-série N°5 Revue de l'école des parents" automne 2023, FNEPE.

Capsules Youtube :

https://youtu.be/k9_C3-wpZ8A?si=ffHcW5eVRMMifts_
Être ado en 2022 - Aspirations Maison des Adolescents de la Meuse

Chanson :

Diams, "Peter Pan".

Comité de rédaction : Céline BEDA (MDA 53), Anne Lise BOSQUET (MDA 72), Thierry CORBINEAU (MDA 85), Hélène PICOT (MDA 44), Yann FOUREL (MDA85), Virginie MAGUIN-ROUMEAU (MDA 49), Inda METHNANI (MDA 53), Marie RICHARD (MDA 72).

Mise en page : Elise ALAMOME (MDA 44)



MDA de Loire-Atlantique
02 40 20 89 65
7 rue Julien Videment
44200 NANTES
www.mda44.fr



MDA du Maine-et-Loire
02 41 80 76 62
1 place André Leroy
49000 ANGERS
www.maisondesados49.fr



MDA de la Mayenne
02 43 56 93 67
49 rue Jules Ferry
53000 LAVAL
www.mda53.fr



MDA de la Sarthe
02 43 24 75 74
14 av Général de Gaulle
72000 LE MANS
www.mda72.fr



MDA de Vendée
02 51 62 43 33
133 Bd Aristide Briand
85000 LA ROCHE-SUR-YON
www.mda-85.com