

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comprendre et aborder la violence chez les adolescents

L'adolescence est une période remplie de stress et d'émotions complexes. Les adolescents doivent gérer leurs relations avec leurs pairs, surmonter les difficultés à l'école ou au travail et trouver leur propre identité. Compte tenu de tout ce qui se passe dans leur vie, la plupart des adolescents réagissent avec un certain degré de frustration et de colère. Certains vont même jusqu'à la violence.

Si vous êtes aux prises avec un adolescent violent, sachez que vous n'êtes pas seul. De nombreux jeunes sont perturbés par les phénomènes hormonaux et les déséquilibres chimiques de l'adolescence. Leur frustration est sans doute compréhensible, mais leur comportement violent est inacceptable et ne doit pas être toléré. L'agressivité ou la violence chez les adolescents peut être dangereuse; en outre, elle risque d'engendrer un type de comportement susceptible d'influer sur leur capacité à se forger de réelles amitiés ou à garder un emploi.

Reconnaître les signes

La violence chez les adolescents est attribuable à une combinaison complexe de facteurs et elle couvre une vaste gamme de comportements. Il est donc important d'obtenir de l'aide pour bien comprendre les cas de violence chez les adolescents afin d'être en mesure de les résoudre.

Voici des exemples de comportements violents à surveiller :

- Les claques, les coups de poing et les coups de pied
- Les bagarres à la maison ou à l'école
- Les menaces de violence
- Les manœuvres d'intimidation à répétition
- Le lancement ou le bris d'objets; les hurlements
- Le vandalisme
- L'allumage de feux
- La cruauté envers les animaux
- L'obsession des armes
- L'appartenance à un gang
- La consommation excessive de drogues et d'alcool
- Les comportements sexuels à risque

Si votre adolescent manifeste sa violence en brisant des objets et en hurlant, ne tardez pas à demander l'aide d'un professionnel. Cependant, si à un moment ou l'autre cette violence est dirigée contre vous ou l'un des membres de votre famille, vous devez communiquer immédiatement avec le service de police ou un centre détresse-secours du voisinage.

La violence au sein d'un groupe d'adolescents

Si vous êtes aux prises avec un adolescent qui manifeste de l'agressivité, demandez-vous si la violence à l'école serait en cause. Parlez de vos inquiétudes avec les enseignants et avec le directeur de l'école de votre adolescent. Vous pourriez aussi faire du bénévolat à l'école ou siéger au conseil de l'école. Et pourquoi ne pas accueillir à la maison les amis de votre adolescent? Il sera plus facile de repérer les fauteurs de trouble s'ils sont sous votre propre toit.

Collaborez avec le personnel de l'école et les autres parents à la mise au point d'un code de conduite. De plus, en établissant des liens avec d'autres écoles et d'autres parents ou avec des organismes pour les jeunes, vous serez plus nombreux à rechercher des solutions aux problèmes du moment et à les mettre en œuvre à l'échelon local.

Fixer des limites à la maison

L'adolescent qui ne se maîtrise pas tirera sans doute un grand avantage de l'une ou l'autre des techniques suivantes :

- Ayez une conversation avec votre adolescent à un moment où vous êtes calmes tous les deux. Parlez, en privilégiant l'écoute, des problèmes auxquels votre adolescent est confronté. Offrez de l'aider à résoudre ses problèmes.
- Encouragez la recherche de solutions. Discutez des facteurs qui déclenchent un comportement agressif. L'adolescent est-il en mesure d'apprendre à réagir avec calme plutôt que façon violente?
- Discutez de ce que vous estimez être convenable et des comportements dépassant les normes. Demandez à l'adolescent ce qu'il en pense.
- Fixez des limites et indiquez-lui clairement que ces limites ne sont pas négociables. Parlez des conséquences du comportement violent et soyez cohérent.
- Faites savoir à l'adolescent que vous communiquerez avec le service de police si votre sécurité est menacée.
- Ne permettez pas qu'il y ait des armes à la maison.
- Réaffirmez le caractère inconditionnel de votre amour. Dites clairement à l'adolescent que, même si vous n'êtes peut-être pas toujours d'accord avec son comportement, vous n'en continuez pas moins de l'aimer.
- Songez à faire appel à un autre adulte ou à un autre membre de votre famille élargie que l'adolescent respecte.
- Si l'adolescent refuse toute aide et si la sécurité est en cause, vous devrez peut-être lui trouver un autre endroit où demeurer. Consultez des organismes communautaires ou les services sociaux de votre localité au sujet des options qui s'offrent à vous.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Demander l’aide d’un professionnel

Si la situation prend des proportions qui vous dépassent, il existe un certain nombre d’endroits où vous pouvez obtenir de l’aide.

- **L’école.** Les éducateurs ont probablement déjà vu ce genre de situation. Ils sauront sans doute vous donner des conseils ou vous recommander des ressources.
- **Les médecins.** Il est parfois recommandé d’allier médicaments et thérapie pour aider les adolescents à comprendre les causes sous-jacentes de leur colère et éviter les réactions violentes.
- **Les organismes communautaires ou de services sociaux de votre collectivité.** Ils seront en mesure de vous conseiller au sujet des ressources à votre disposition.
- **Les centres de détresse-secours ou les services d’écoute téléphonique.** Ils vous offrent une aide immédiate.
- **Le 911.** Si, à un moment ou l’autre, vous ne vous sentez pas en sécurité ou si un membre de votre famille est en danger, composez immédiatement le 911 pour obtenir de l’aide.

La violence chez les adolescents demande à être bien comprise et soigneusement gérée, tant par les parents que par les professionnels. Elle peut inciter les parents à s’inquiéter de la sécurité de leur enfant et de l’aggravation des problèmes. Peut-être ont-ils aussi des raisons de s’inquiéter de la sécurité d’autrui. C’est donc maintenant qu’il faut chercher de l’aide.