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 l’adolescence

L'adolescence peut être une étape difficile de la vie – pour l’adolescent et ses parents. De 13 à 18 ans, le corps subit des transformations physiques, émotionnelles, cognitives et sexuelles. Tout ce processus exige énormément d'énergie. Il s’agit donc d’une période de la vie enthousiasmante, chargée d’émotions, mais aussi très épuisante. Voici donc ce à quoi l’adolescent et vous pouvez vous attendre.



Du début au milieu de l’adolescence

Les changements dans les relations interpersonnelles. Souvent, l’adolescent critique ses parents et s’éloigne d'eux alors qu’il tente d’acquérir une plus grande indépendance. Les amis deviennent plus importants, et l'acceptation et le soutien de son groupe remplacent peu à peu l'influence familiale ou parentale.

La sexualité. Les niveaux d’œstrogène chez les filles et de testostérone chez les garçons augmentent, entraînant des changements à la forme et à la structure du corps. Même si les filles sont sexuellement plus précoces que les garçons, les deux sexes deviennent conscients de leur attrait sexuel. Les garçons et les filles connaissent leurs premières expériences sexuelles – seuls (par la masturbation) et avec un partenaire.

L’identité et l’image de soi. L’adolescent cherche son identité. Il acquiert des compétences sociales et civiques et tente de se définir par rapport à sa collectivité, à sa culture et à sa famille. Malheureusement, il a souvent des attentes personnelles peu réalistes pouvant entraîner une faible estime de soi.

Le développement physique et l’image corporelle. C'est l’époque des transformations majeures du corps. La taille peut augmenter de 25 pour cent et le poids de 100 pour cent, ce qui occasionne souvent à l’adolescent de l’embarras à l’égard de son aspect physique.

La mise à l’épreuve des règles et des limites. L’adolescent qui se rebelle repousse les limites lorsqu’il expérimente le tabac, l'alcool et les drogues. L'âge moyen pour commencer à fumer se situe de 12 à 14 ans et plus de 30 pour cent des filles et des garçons ont reconnu avoir été en état d’ivresse au moins une fois avant d’avoir atteint l’âge de 13 ans.

La fin de l’adolescence

Les changements dans les relations interpersonnelles. En prenant de la maturité, l’adolescent est moins centré sur sa personne et plus sur les autres. Il devient capable d'accepter un compromis et de prendre ses propres décisions.

La sexualité. Il recherche davantage une relation sérieuse, connaît clairement son identité sexuelle claire et peut généralement aimer avec tendresse et sensualité.

L’identité et l’image de soi. L’adolescent est de plus à l'aise avec son identité.

La maturité intellectuelle. Lorsqu’il se rapproche de l'âge adulte, l’adolescent est mieux en mesure de réfléchir et de s’exprimer.

Aider à effectuer le passage de l'enfance à l'âge adulte

En général, les enfants vivent très bien la phase de l’adolescence s'ils ont :

- une identité positive et sûre
- de l’entregent
- le goût d’apprendre
- la capacité de s'adapter au changement.

Les parents peuvent aider leurs enfants à acquérir ces habiletés d’adaptation en leur fournissant un environnement familial positif et stable. Voici quelques suggestions :

- Ne le prenez pas personnellement. Au moment où l’adolescent tente de voler de ses propres ailes et d’acquérir son indépendance, il est normal qu’il s’éloigne de vous, qu’il manifeste de l’instabilité émotionnelle et qu’il vous oppose de la résistance.

- Donnez-lui un endroit où se réfugier. Un environnement familial chaleureux et positif où l’adolescent sait que la porte est toujours ouverte et qu’il est écouté l’aidera à se sentir aimé et solidaire. Un tel environnement engendre la confiance et la coopération.

- Maintenez un bon dialogue. Encouragez l’adolescent à verbaliser ses sentiments et écoutez-le vraiment. Il est important que l’adolescent ait l’occasion d’exprimer ses sentiments et ses idées dans une atmosphère accueillante et non critique.

- Aidez l’adolescent à acquérir l’estime de soi. Encouragez-le en lui faisant souvent des éloges. Ne vous attardez pas sur les aspects négatifs. Encouragez-le également à participer à des activités sportives et communautaires qui ont un effet positif sur l’estime de soi.

- Établissez avec l’adolescent des limites acceptables. Il devrait se sentir indépendant, tout en sachant que vous êtes là pour l’encadrer. Trouvez un juste équilibre au plan de vos attentes.

- Apprenez à votre enfant la maîtrise de soi. Apprenez-lui que droits et responsabilités vont de pair. Donnez-lui de plus en plus de responsabilités pour son mieux-être personnel et celui de la famille.

- Consacrez-lui des moments privilégiés. Trouvez le temps de partager des activités avec lui. Il est important de trouver le temps d'établir un lien personnel avec lui.

- Aidez l’adolescent à se consacrer à ses études. Montrez-lui que vous vous intéressez à ses matières, ses projets et ses activités. Soulignez l'importance d’étudier et de se fixer des buts élevés, mais réalistes.

Ce qu’il est important de surveiller

Tous les adolescents traversent une période d'angoisse et de rébellion. Cependant, il est important de surveiller les symptômes indiquant que votre enfant éprouve de la difficulté à s’adapter, par exemple :

L'adolescence est la période où l’enfant développe sa propre identité. Ce passage, d’abord de l'enfance à l'adolescence et ensuite de l’adolescence à l'âge adulte, est très important. Cette phase peut être marquée par des émotions intenses et se révéler éprouvante, tant pour les enfants que pour les parents. C'est pourquoi il est important que l’adolescent puisse jouir d’un environnement familial sûr, stable accueillant.

- Il se tient très souvent à l’écart de la famille et de ses amis.
- Il y a des changements soudains à son rendement scolaire.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

- Il a des sautes d'humeur ou des changements de comportements radicaux.
- Il a changé de groupe d’amis ou il a laissé tomber un ami de longue date.
- Il se désintéresse de ses passe-temps ou de ses activités sociales et récréatives.

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.