

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.

Les années d'émerveillement

Lorsque les enfants deviennent des adolescents, les divers changements qui se produisent dans leur vie peuvent être à l'origine de comportements imprévisibles. Si cette histoire ressemble à celle de votre enfant, vous pourriez vous demander s'il vous sera possible de vivre en harmonie sous le même toit. La réponse est indéniablement oui, cependant vous devrez vous attendre à rencontrer certaines difficultés.

Reconnaissez que l'adolescent est en conflit avec lui et avec le monde qui l'entoure. L'adolescence est marquée par l'affirmation de soi et le refoulement des limites. Il en découle un comportement qui est tour à tour belliqueux ou puéril, mais ne vous inquiétez pas, ce comportement est tout à fait normal.

Les changements qui se produisent à l'adolescence

L'adolescent est une véritable boule de nerfs et d'hormones qui tente de s'épanouir. Son comportement change sans avertissement; il redevient un enfant puis se transforme en adulte.

Certains jours, il se rapproche de vous pour être réconforté, puis s'éloigne pour une période de révolte sourde et de détachement affectif, craignant que le fait d'avoir besoin de vous soit puéril.

Le rôle des parents

Il vous est difficile de voir l'adolescent en proie au déchirement, car vous ne voulez pas qu'il souffre. Cependant, vous devez trouver un juste milieu entre la souplesse et la fermeté. Le fait de surprotéger l'adolescent ne l'aidera pas à devenir un adulte productif.

Traitez l'adolescent avec respect et aidez-le à maintenir son estime de soi; c'est l'un des meilleurs moyens de l'accompagner durant une période difficile. Montrez-lui que vous l'aimez alors qu'il ne s'aime pas lui-même. Adoptez une attitude positive, mais conservez des attentes réalistes.

Voici des suggestions pour vous aider à manifester de l'encouragement en tant que parent :

- Prêchez par l'exemple.
- Conservez le sens de l'humour.
- Respectez sa vie privée.
- Concluez des accords pour mieux définir vos objectifs.
- Récompensez sa bonne conduite.
- Fixez-lui des limites, mais sans tenter de le dominer.

Quand demander de l'aide

Si votre enfant présente un des signes suivants, consultez un conseiller professionnel :

- Une dépression prolongée
- Des propos constamment négatifs
- Une colère excessive
- Des propos suicidaires
- De la violence physique ou émotionnelle

- Un changement radical touchant sa personnalité, son appétit ou ses amis
- Une perte d'intérêt à l'égard de ses études
- Une détérioration sérieuse de son comportement

Si vous soupçonnez chez votre enfant une consommation excessive de drogue ou d'alcool ou un risque de suicide, intervenez rapidement. Si l'adolescent refuse de collaborer, adressez-vous à un centre de services à la famille.

Bien que l'adolescence puisse être une période difficile à traverser pour les adolescents et les parents, il existe des stratégies d'adaptation pouvant contribuer à améliorer la situation. Pour obtenir des ressources et des conseils supplémentaires, communiquez avec un professionnel.
© 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.