

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.

Survivre à la période de l’adolescence : l’abécédaire des parents

L’adolescence pose des défis à la fois aux jeunes adultes et à leurs parents. Les adolescents doivent composer avec d’innombrables influences, prendre une foule de décisions et vivre avec les sautes d’humeur attribuables à des changements hormonaux rapides. Les parents ont devant eux un enfant qui s’insurge contre des règles autrefois acceptées et semble même ne plus aimer ses parents.

Comment réagir? Mettez les choses en perspective. Efforcez-vous de déceler les problèmes, mais dites-vous que la plupart sont parfaitement normaux. Essayez de faire une distinction entre les questions importantes et celles qui le sont moins. Un jour, vous vous demanderez pourquoi vous accordiez autant d’importance à une coupe de cheveux ou une tenue vestimentaire.

Des conseils pratiques

L’adolescence peut être la source de graves inquiétudes, car certains adolescents supportent mal la pression des pairs ou le stress. Vous devez apprendre à distinguer ce qui est grave de ce qui ne l’est pas. Voici donc des suggestions pour vous y aider.

Les difficultés importantes que peuvent rencontrer les adolescents

- La pression des camarades
- Les changements hormonaux
- La pression scolaire
- Les conflits familiaux
- La quête d’autonomie

Les inquiétudes habituelles des parents

- Les préoccupations au sujet de l’aptitude des adolescents à gérer les pressions concernant la consommation de drogues et d’alcool.
- La crainte que les jeunes conduisent avec des facultés affaiblies et provoquent des accidents tragiques.
- Les problèmes entourant la présence des adolescents à l’école et leur rendement scolaire.
- La possibilité d’une dépression sévère et d’un suicide à l’adolescence.

© 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.

Des stratégies parentales constructives

- Consacrez à l'adolescent du temps de qualité, à l'abri des distractions familiales, des corvées ou des devoirs.
- Agissez comme un adulte et écoutez. Mettez de côté votre fierté et vos attentes.
- Abstenez-vous de juger, d'accuser ou d'étiqueter.
- Louez ses efforts et non seulement ses réussites.
- Incarnez vos convictions et vos critères. L'observation de comportements responsables en apprend plus à l'adolescent que les sermons ou les tentatives de persuasion.
- Respectez la vie privée de l'adolescent, mais soyez attentifs. (Les journaux intimes sont chasse gardée, mais si l'adolescent fait quelque chose qui vous déplaît, intervenez.)
- Donnez à l'adolescent la possibilité de trouver ses propres réponses.
- Établissez des limites qui enseignent aux adolescents les liens entre les comportements et leurs répercussions.
- Prenez une grande respiration et ayez confiance en vous et en vos enfants!

Une liste de vérification de survie à l'intention des parents

- Donnez le bon exemple.
- Gardez le sens de l'humour.
- Respectez la vie privée de l'adolescent.
- Concluez des accords pour mieux définir les objectifs.
- Récompensez la bonne conduite.
- Récompensez la participation à certaines corvées familiales.
- Établissez des limites, mais sans exercer un contrôle.

Des techniques d'adaptation positives

- Les camarades exercent une grande influence sur l'adolescent; soyez disposé à les rencontrer et encouragez les activités normales et agréables.
- Soyez prêts à dialoguer, sans juger.
- Laissez l'adolescent faire quelques faux pas au moment où il tente de voler de ses propres ailes, mais soyez là s'il trébuche.
- Apprenez-lui des comportements responsables pour corriger une erreur. Ne soyez pas avare de louanges quand vous approuvez son comportement.

Quand demander de l'aide

Si l'adolescent manifeste l'un des signes suivants, consultez un conseiller professionnel :

Les années de l'adolescence sont difficiles pour certains – cependant, nous sommes tous passés par là et nous savons qu'elles nous ont appris beaucoup de choses et qu'il en sera ainsi pour nos enfants. L'adolescence ne dure pas éternellement. Vous devez donc savourer chaque instant de cette étape qui transformera votre enfant en adulte et faire de votre mieux pour maintenir avec votre fils ou votre fille

une excellente communication. Vous devez vraiment vouloir établir des liens avec votre enfant. Trouvez des points qui vous permettront d'établir des liens et renforcez-les.

- Une dépression prolongée.
- Des propos constamment négatifs.
- Une colère excessive.
- Des propos suicidaires.
- De la violence physique ou psychologique.
- Un changement radical de personnalité, d'appétit ou d'amis.
- Une perte d'intérêt à l'école.
- Une grave détérioration de son comportement.
- Si vous soupçonnez une consommation de drogues ou d'alcool ou si vous craignez le suicide, agissez sans tarder.
- Si l'adolescent refuse de collaborer, consultez un conseiller professionnel.