

La santé mentale des jeunes

MISE À JOUR : 26/04/2022



Passer de l'enfance à l'âge adulte implique de grands bouleversements. Pour mieux vivre les hauts et les bas de l'adolescence, nous pouvons trouver soutien et écoute autour de nous.

SOMMAIRE

Entrer dans l'adolescence et en sortir

Pourquoi c'est parfois compliqué

Et nos parents dans tout ça

Quand nous poursuivons les études

Quelques idées reçues sur la santé mentale

Demander de l'aide, une preuve de maturité

- Etre libre c'est bien, être écouté c'est mieux
 - Vers qui nous tourner
-

Obtenir des réponses à nos questionnements

Les signes auxquels prêter attention

Ce que je peux faire si je suis parent

- Etre présent pour mon ado
 - Présent... mais pas trop
 - Prévenir le plus possible les conflits
 - Gérer le conflit au mieux quand il survient
 - En cas de mal-être, apporter mon aide
-

Entrer dans l'adolescence et en sortir

La jeunesse apparaît souvent comme **une période enviable** de l'existence : la liberté commence, le monde s'ouvre à nous. La plupart des jeunes disent d'ailleurs que tout va bien pour eux. Mais on peut aussi se sentir **mal à l'aise avec les autres** durant l'adolescence, s'angoisser pour le futur et ressentir une souffrance morale parfois intense.

A partir de l'âge de 12 ans et jusqu'à 25 ans, chacun vit à sa façon la transition entre l'enfance et l'âge adulte. Ce sont des années où nous affirmons **notre identité**, nous gagnons **notre autonomie**, nous prenons des décisions importantes pour **notre avenir professionnel**.

Les hauts et les bas font partie des étapes normales, depuis l'entrée dans l'adolescence jusqu'au moment où l'on en sort. Ces turbulences laissent alors place, la plupart du temps, à une plus grande stabilité. Chercher du soutien autour de nous durant cette période chahutée, **demandez de l'aide** en cas de mal-être : autant de réflexes qui permettent de préserver notre santé mentale.

Pourquoi c'est parfois compliqué

Bien souvent, nous devenons adultes sans même y penser. Mais à y regarder de près, l'adolescence est une période où nous devons relever des défis de toutes sortes. Cela paraît facile à certaines ou certains, **difficile à d'autres**. Parfois un nouveau problème surgit et sur le moment, il nous semble insurmontable.

En effet il s'agit, en quelques années, de :

s'adapter « dans sa tête » à un corps qui se transforme sous l'effet de **la puberté**, avec à la fois :

une poussée de croissance, parfois très rapide

un poids doublé entre 9 et 15 ans

une modification de la silhouette

un développement des organes sexuels

se sentir femme, homme, ou ne pas se retrouver dans les catégories de **genre**, et faire face au regard des autres

découvrir **une sexualité adulte**, qu'elle soit hétérosexuelle, homosexuelle, bisexuelle ou autre

faire le constat que ses parents – et les adultes en général – sont **imparfaits et faillibles**

construire **son identité**, trier entre ce qu'on garde et ce qu'on laisse de son éducation

développer des amitiés, chercher **des compagnes** ou **des compagnons** loin de son cercle habituel ou familial

acquérir progressivement **son autonomie**

choisir une formation ou **un métier**, décider de poursuivre des études ou de chercher un emploi.

Et nos parents dans tout ça

À l'adolescence, les relations avec nos parents changent. Nous aspirons à plus d'autonomie. Jusqu'à 18 ans pourtant, nous restons légalement sous leur autorité. Quant à **l'indépendance financière**, elle peut venir plus tard qu'imaginé, car la durée des études s'allonge, tandis que le chômage touche particulièrement les jeunes. Ce décalage entre nos souhaits et la réalité peut être source de tensions avec nos parents.

De leur côté, nos parents sont bousculés par notre entrée dans l'adolescence. Ils et elles doivent évaluer quelles libertés nouvelles nous accorder au fur et à mesure que nous avançons vers l'âge adulte. **Nos choix** peuvent ne pas être en accord avec les leurs.

Leur attitude et la nôtre ont une influence importante, durant cette période, sur notre santé mentale. Notre bien-être devient de plus en plus **notre affaire**, mais nos parents ou les adultes qui sont responsables de nous sont également concernés.

Quand nous poursuivons les études

Après un CAP, un brevet professionnel ou un baccalauréat, certains d'entre nous vont chercher du travail. D'autres vont choisir de poursuivre les études et passer ainsi du statut de lycéen ou d'apprenti à celui d'étudiant. Devenir étudiant offre **une liberté plus grande** dans notre mode de vie et cela, même si nous continuons à habiter chez nos parents. Cela implique aussi de nouvelles responsabilités et des choix à faire concernant notre orientation. Autant de défis qui peuvent mettre à l'épreuve notre santé mentale.

Ainsi, nous pouvons ressentir une pression forte pour **réussir nos examens**, nos travaux pratiques ou nos mémoires. La charge de travail peut nous paraître trop importante, nous pouvons douter de nos capacités. Nous pouvons nous sentir isolés. Nous pouvons aussi rencontrer des difficultés matérielles pour nous loger, nous équiper d'un ordinateur ou acheter des fournitures, pour financer notre quotidien. Enfin, nous pouvons être confrontés au manque de moyens dans la structure où nous étudions.

Pour préserver notre santé mentale pendant nos études, nous pouvons :

Faire **des pauses** quand nous travaillons, nous autoriser à décrocher une journée par semaine, nous ménager du temps pour pratiquer un sport, cuisiner ou sortir.

Chercher des occasions pour **rencontrer d'autres étudiants**. Par exemple proposer à son voisin de table, en bibliothèque, de prendre un café et de discuter.

S'appuyer sur les bons côtés d'Internet en créant **des liens virtuels**, pour se sentir soutenu et aussi soutenir les autres. Par exemple, rejoindre une communauté d'étudiants sur les réseaux sociaux, créer nous-mêmes un groupe Whatsapp en invitant des camarades inscrits dans notre formation.

Pour diminuer la pression, envisager un aménagement des études en étalant la formation sur une durée plus longue, faire un semestre ou une année de **césure**.

Trouver un **mentor** prêt à nous donner des conseils et nous encourager dans notre projet professionnel, dans notre entourage ou grâce à la plate-forme de mise en relation [Dema1n.org](https://www.dema1n.org/) (<https://www.dema1n.org/>) (gratuite, soutenue par le ministère de l'Education nationale).

Quand nous traversons une période difficile, trouver **quels mots** mettre sur ce que nous ressentons et pouvoir ainsi « vider notre sac » en allant sur le site [Je peux en parler](https://www.jepeuxenparler.fr/) (<https://www.jepeuxenparler.fr/>), créé par l'association Nightline de soutien à la santé mentale des étudiants.

Quelques idées reçues sur la santé mentale

"Les psys c'est pour les fous"

EN FAIT : Les « psys » peuvent aider toutes les personnes qui en ont besoin et qui le souhaitent. Parce qu'ils ont une formation spécifique, et parce qu'ils ne font pas partie de nos relations amicales ou familiales, nous pouvons aborder avec eux des questions très personnelles. Ils ne nous jugeront pas et ne parleront pas à d'autres de nos problèmes.

« Quand on dit : t'es 'bipo', 'schizo'... Ce sont des 'insultes gentilles' »

EN FAIT : Les personnes qui sont confrontées à ces maladies souffrent de la stigmatisation qui y est associée : honte d'en parler, isolement, perte de confiance... Utiliser ces termes comme insultes, participe à cette stigmatisation.

Demander de l'aide, une preuve de maturité

Etre libre c'est bien, être écouté c'est mieux

A l'adolescence, nos émotions sont intenses et notre état psychique change rapidement. Nous pouvons passer du plus bas au plus haut en quelques heures ou quelques jours. Le mal-être, même très prononcé, peut n'être que **passager**. Des symptômes de troubles psychiques peuvent apparaître à cet âge et disparaître ensuite, ou pas.

Ce temps est aussi celui des risques. On se cherche, on teste les limites, on joue avec les interdits. Les expériences, les choix, et les problèmes éventuels de l'adolescence ont des conséquences pour une bonne partie de notre vie ensuite. Beaucoup de trajectoires sont possibles, du pire au meilleur, et vice versa. C'est pourquoi il est important de savoir **où placer les limites** et de ne pas être seule ou seul à en juger.

Nous avons besoin d'être libres, mais nous avons également besoin **d'écoute, de soutien, de protection** et parfois, de soins. Savoir demander de l'aide lorsque cela est nécessaire, c'est aussi une preuve de maturité et d'autonomie.

Vers qui nous tourner

Face à une difficulté, en cas de détresse, il ne faut pas hésiter à s'adresser au professionnel de santé le plus accessible, en sollicitant l'infirmière scolaire ou celle de notre lieu d'études, le service de médecine du travail ou notre médecin traitant. Par ailleurs, des lieux et des lignes d'écoute créés spécialement pour les jeunes existent. Leurs services sont **gratuits et confidentiels**. Voici les principaux :

Les [Points accueil-écoute Jeunes](https://www.psycom.org/sorienter/le-dictionnaire-des-lieux/point-accueil-ecoute-jeunes-paej/)

(<https://www.psycom.org/sorienter/le-dictionnaire-des-lieux/point-accueil-ecoute-jeunes-paej/>)
(PAEJ)

Les [Espaces santé jeunes](https://www.cartosantejeunes.org/?CartoSante)

(<https://www.cartosantejeunes.org/?CartoSante>)

Les [Maisons des adolescents](https://www.psycom.org/sorienter/le-dictionnaire-des-lieux/maison-des-adolescents-md/)

(<https://www.psycom.org/sorienter/le-dictionnaire-des-lieux/maison-des-adolescents-md/>)
(MDA)

Les [Consultations jeunes consommateurs](https://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Se-faire-aider/Les-Consultations-jeunes-consommateurs-CJC-une-aide-aux-jeunes-et-a-leur-entourage)

(<https://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Se-faire-aider/Les-Consultations-jeunes-consommateurs-CJC-une-aide-aux-jeunes-et-a-leur-entourage>)
(CJC), pour aborder les addictions

Le numéro vert et tchat [Fil Santé Jeunes](https://www.filsantejeunes.com/)

(<https://www.filsantejeunes.com/>)
(0 800 235 236)

Les Relais lycéens et étudiants

Les [Bureaux d'aide psychologique universitaires](https://www.psycom.org/sorienter/le-dictionnaire-des-lieux/bureau-daide-psychologique-universitaire-bapu/)

(<https://www.psycom.org/sorienter/le-dictionnaire-des-lieux/bureau-daide-psychologique-universitaire-bapu/>)
(BAPU)

Les services universitaires de santé du type Service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé (SSU, SUMPPS ou SIUMPPS)

Les lignes d'écoute nocturnes et les tchats [Nightline](https://www.nightline.fr/services-decoute)

(<https://www.nightline.fr/services-decoute>)

, par et pour les étudiantes et les étudiants, ouverts dans plusieurs grandes villes.

On peut trouver un lieu d'écoute gratuit et confidentiel près de chez soi grâce au site [CartoSantéJeunes](https://www.cartosantejeunes.org/?CartoSante)

(<https://www.cartosantejeunes.org/?CartoSante>)

, créé par la Fédération des espaces pour la santé des jeunes (FESJ).

Quand on est étudiante ou étudiant, on peut trouver la liste des services de soutien gratuits, par académie et par ville, sur le site associatif [soutien-étudiant.info](https://www.soutien-etudiant.info)

(<https://www.soutien-etudiant.info/services-soutien>)

. Pour se renseigner sur les dispositifs publics, on peut se rendre sur le site du gouvernement [etudiant.gouv.fr](https://www.etudiant.gouv.fr)

(<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/besoin-d-une-aide-psychologique-1297>)

.

Obtenir des réponses à nos questionnements

Lorsque nos doutes deviennent trop forts, que nos questions restent sans réponse, il peut être utile de **s'en ouvrir à une personne de confiance** et de demander des conseils. Les proches ne peuvent se substituer au médecin ou au psychothérapeute, mais peuvent apporter un soutien essentiel.

«*Suis-je normale ou normal ?*» est sans doute l'interrogation la plus fréquente à l'adolescence. Les modifications liées à la puberté, l'apparence physique, le fonctionnement mental, les sentiments : tous ces domaines peuvent susciter un tel questionnement.

«*Comment savoir si je suis hétéro, homo, bi ?*» L'**orientation sexuelle** peut aussi être un sujet de doute.

"Je ressemble à une fille mais je me sens plus garçon" (ou l'inverse, ou ni l'une ni l'autre). **L'identité du genre** peut ne pas être une évidence.

Nous pouvons aussi décider de nous faire aider si nous avons subi **un traumatisme** dont [le souvenir ou les conséquences nous font souffrir](https://www.psychom.org/comprendre/la-sante-mentale/les-troubles-psy/trouble-de-stress-post-traumatique/)

(<https://www.psychom.org/comprendre/la-sante-mentale/les-troubles-psy/trouble-de-stress-post-traumatique/>)

. Il peut s'agir notamment :

d'une **maltraitance** physique, actuelle ou passée

d'agressions physiques ou sexuelles, d'un **viol**, récents ou anciens

d'un **harcèlement** moral ou physique, de cyberharcèlement, de chantage

d'un **mariage forcé**, de mutilations sexuelles.



TÉLÉCHARGER NOTRE BROCHURE SANTÉ MENTALE ET JEUNES
([HTTPS://WWW.PSYCOM.ORG/WP-CONTENT/UPLOADS/2020/11/SANTE-MENTALE-ET-JEUNES-2020.PDF](https://www.psychom.org/wp-content/uploads/2020/11/sante-mentale-et-jeunes-2020.pdf))

Les signes auxquels prêter attention

La plupart du temps, le mal-être – lorsqu'il survient – se manifeste de façon évidente. Nous ressentons de la tristesse, du désespoir, de l'angoisse ou de l'épuisement. Nous avons [des idées noires](https://www.psychom.org/comprendre/la-sante-mentale/quand-on-a-des-pensees-suicidaires/)

(<https://www.psychom.org/comprendre/la-sante-mentale/quand-on-a-des-pensees-suicidaires/>)

. Mais il arrive, parfois, que nous n'ayons **pas vraiment conscience** de notre propre souffrance.

Certains signes peuvent alors nous alerter. Notre entourage aussi, que ce soit nos amies et amis, nos parents, nos frères, nos sœurs ou nos professeurs, peut les repérer et réagir. Si ces signes s'accumulent et durent plus de 6 mois, cela indique que notre santé est **en danger**. Il faut alors chercher l'aide de professionnels.

Il est temps de le faire si, par exemple, on se trouve incapable de **faire face aux tâches du quotidien** ou aux exigences des relations sociales. Notamment dans les situations suivantes :

impossibilité de **se rendre au collège**, au lycée, à l'université, sur notre lieu de formation ou à notre travail

difficultés à **entrer en contact** avec les autres

problèmes **sexuels**.

Parfois, c'est la répétition d'une même situation qui peut alerter, comme :

l'accumulation de douleurs physiques, **d'accidents** ou de maladies

des troubles du **sommeil** qui durent

une **succession d'échecs**, par exemple aux examens.

Les **actes destructeurs** pour nous-mêmes sont à prendre en compte, d'autant plus s'ils sont fréquents. Notamment :

la consommation excessive ou à risque **d'alcool**, de **cannabis** ou d'autres drogues illégales, de tabac, de médicaments ou bien de jeux vidéo, de jeux d'argent, de sexe

des blessures volontaires, par exemple des **scarifications**

des restrictions alimentaires excessives évoquant une **anorexie** ou des excès évoquant la **boulimie**, qu'ils soient accompagnés ou non de vomissements provoqués

des prises de risques **sur la route**, dans des sports extrêmes ou d'autres circonstances

des tentatives de **suicide**.

J'ai envie de mourir

Dans certaines situations de grand désespoir, de dépression, de crise, nous avons l'impression de ne pas pouvoir nous en sortir. Des idées suicidaires peuvent nous venir. Nous pouvons alors penser, à tort, que le suicide est un moyen souhaitable de faire cesser la souffrance. Que faire ? En parler à son entourage familial, amical, scolaire, pour ne plus être seul ou seule avec sa souffrance. On peut aussi parler à des professionnels : infirmière ou infirmier scolaire, assistant social ou assistante sociale, éducateur ou éducatrice, médecin traitant, psychologue ou psychiatre. Ils peuvent nous aider à prendre de la distance par rapport à nos problèmes et à trouver des solutions. En cas d'urgence, composer le 3114, le

numéro national de la prévention du suicide. On peut aussi se rendre à toute heure du jour ou de la nuit aux urgences de l'hôpital le plus proche.

Des actes agressifs, aussi, peuvent être le signe d'un mal-être nécessitant de l'aide, comme :

vols

agressions physiques

harcèlement infligé à autrui

autres conduites **délinquantes**.

Avec un ou une psychologue, psychiatre ou psychothérapeute, on peut aborder des questions **très personnelles**. Il peut toutefois arriver que le ou la « psy » que nous voyons ne nous convienne pas. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à en rencontrer un autre.

Ce que je peux faire si je suis parent

Etre présent pour mon ado

Si je suis parent, je peux avoir des relations faciles avec mon ado ou bien au contraire, cela peut être **mouvementé** ! Dans les deux cas, il est important de lui montrer que je le soutiens y compris dans les moments difficiles et que je l'aime, quoi qu'il arrive.

Le parent parfait n'existe pas. Je peux juste essayer d'être attentif à mon ado, de **l'encourager**, de le valoriser, de l'aider à trouver des solutions face aux problèmes qu'il rencontre. Pour favoriser la discussion, je peux m'inspirer [des conseils proposés aux parents](https://www.unicef.org/fr/sante-mentale-dans-ma-tete) (<https://www.unicef.org/fr/sante-mentale-dans-ma-tete>) par l'Unicef, l'organisation des Nations-Unies chargée de l'enfance.

En voici quelques-uns :

Je lui demande comment s'est passée sa journée, en profitant d'une occasion propice comme la préparation du dîner.

Je mets en avant les points positifs et je le félicite en cas de réussite, petite ou grande.

Je lui rappelle que je suis là en cas de besoin.

Ainsi mon ado pourra savoir que je suis disposé à l'écouter. Il n'est pas question, pour autant, qu'il se retrouve sans limites claires. En établissant avec lui **des règles précises** pour le quotidien, par exemple respecter une certaine heure pour rentrer à la maison le soir, quand inviter des amis, quelle participation aux tâches ménagères, on donne un cadre qui rassure et on limite les occasions où il pourrait se mettre en danger.

Présent... mais pas trop

Je peux aider mon ado à acquérir de plus en plus d'autonomie en étant présent, sans pour autant faire à sa place. Je peux l'aider à accomplir des tâches nouvelles par lui-même ou par elle-même. Ainsi, il ou elle vérifie que c'est à sa portée et **prend confiance** dans ses propres capacités. Par exemple, je peux lui proposer de repérer ensemble le trajet le plus sûr pour se rendre en vélo au collège, plutôt que de l'y déposer en voiture tous les matins.

A notre époque, les parents sont souvent très attentifs à leurs ados et prêts à voler à leur secours dès qu'un problème se présente. Certains psychologues pensent que les ados protégés par un "parent hélicoptère" (une expression imagée pour représenter ce phénomène) pourraient être **moins préparés** à affronter les difficultés de la vie. Aussi, je peux encourager mon ado à mener ses propres expériences, pour qu'il apprenne de ses erreurs.

Cela implique, de ma part, de le laisser dans certains cas affronter **les conséquences négatives de ses choix**. Par exemple, avoir un zéro parce qu'il ou elle n'a pas rendu un devoir, au lieu de lui écrire un mot d'excuse. Ou bien rater son bus parce qu'il n'est pas parti assez tôt de la maison, au lieu de surveiller l'heure à sa place. Il s'agit de responsabiliser mon ado petit à petit, lorsque cela ne risque pas de le mettre en danger.

Prévenir le plus possible les conflits

Je peux adopter une attitude ouverte quand mon ado s'exprime, en l'écoutant **sans l'interrompre** ni le juger. Je peux ensuite donner mon point de vue et terminer par une phrase montrant que je suis prête ou prêt à poursuivre la discussion. Voici deux exemples de phrases qui peuvent aider.

“

Peut-être que je me trompe ?



C'est possible que j'ai mal compris.

Plutôt que de lui donner des conseils sur ce qu'il ou elle devrait faire, je peux l'aider à envisager **les différentes options possibles**. Nous pouvons ensuite **réfléchir ensemble** aux conséquences de chacune, pour qu'il ou elle puisse prendre une décision. En adoptant cette position, j'ai davantage de chances de prévenir les conflits avec mon ado.

Gérer le conflit au mieux quand il survient

Quand le conflit est là, je peux utiliser des moyens pour en sortir et préserver en même temps la relation avec mon ado. Je peux trouver ma propre manière de faire. Je peux aussi m'appuyer sur **l'expérience d'autres parents** autour de moi ou chercher des conseils auprès de professionnels de l'éducation pour me guider.

La [Fondation Jeunes en Tête](https://fondationjeunesentete.org/)

(<https://fondationjeunesentete.org/>)

qui agit au Québec pour la santé mentale des adolescents propose ainsi « six règles d'or » pour le parent qui se demande « Comment gérer les conflits avec son ado ». Elaboré avec l'éducatrice spécialisée Nancy Doyon, le **guide en six étapes** est disponible en téléchargement [sur le site de la fondation](https://cdn.fondationjeunesentete.org/wp-content/uploads/2020/11/30102816/FJET-FICHE-REGLES-GESTION-CONFLITS1.pdf)

(<https://cdn.fondationjeunesentete.org/wp-content/uploads/2020/11/30102816/FJET-FICHE-REGLES-GESTION-CONFLITS1.pdf>)

En voici un extrait.

(le texte a été légèrement modifié)

1. **Je choisis le bon moment.** J'attends que nous soyons calmes tous les deux pour aborder le sujet du conflit.
2. **Je décris le problème, sans attaquer mon ado.** J'essaie de résumer ce que je crois être le problème comme si j'étais un observateur extérieur à la situation. Je peux dire : « Ces derniers temps, c'est difficile à l'heure des repas... ». Ou bien : « Je dois souvent intervenir pour que tu ranges tes vêtements. Je sais que tu ne fais pas exprès, mais il faudrait trouver une solution. »
3. **Je respecte ses opinions et ses émotions.** Je laisse mon ado exprimer tout ce qu'il ou elle a à dire. Je lui montre que je trouve ses émotions légitimes, en disant par exemple : « Je comprends tout à fait que tu sois en colère contre moi ».
4. **Je donne mon point de vue.** A mon tour, j'exprime ma façon de voir les choses, mes craintes et mes propres émotions.
5. **Nous cherchons des solutions ensemble.** Je peux demander : « Que proposes-tu pour améliorer la situation ? ». Ou bien : « De quoi aurais-tu besoin pour que ça se passe mieux par la suite ? »
6. **Je termine... en beauté !** Je remercie mon ado pour la discussion, je passe à autre chose et si je peux, je finis par un trait d'humour.

En cas de mal-être, apporter mon aide

Je constate peut-être un mal-être chez mon ado. Ou bien je remarque des changements et je me demande si cela pourrait cacher une détresse psychologique (voir plus haut « les signes auxquels prêter attention »). Bien souvent, les ados gardent le silence sur leur mal-être pour ne pas causer de l'inquiétude à leurs proches. Certaines phrases peuvent amener mon ado à **se confier**. En voici deux exemples.



Je vois que quelque chose ne va pas, as-tu envie de m'en parler ?



Je me fais du souci pour toi, comment te sens-tu en ce moment ?

Si mon ado se montre très fermé, je peux **réessayer à un autre moment**. Il est important qu'il entende que je tiens à lui et qu'il est possible de trouver de l'aide. Je peux lui répéter que je suis là, en cas de besoin. Je peux aussi contacter un ou une de ses amis, un prof, un entraîneur, pour leur demander s'ils partagent mon inquiétude.

Il m'est plus difficile d'aider mon ado si je ressens une forte anxiété face à son attitude dans la vie ou si j'ai peur pour son avenir. Il est possible, aussi, que je traverse **moi-même** une période difficile. Ou bien que j'éprouve un mal-être qui complique les relations avec mon ado. Je peux prendre soin de ma santé mentale et chercher de l'aide psychologique pour moi, si je veux pouvoir soutenir mon ado.

Mais que va-t-il devenir...

« Ma fille va-t-elle trouver un travail plus tard ? Mon fils se fiche de tout, mais que va-t-il devenir ? » L'anxiété d'un parent face à l'avenir de son ado peut parfois monter, monter et déborder. L'ado, qui est une éponge émotionnelle, se retrouve

alors à absorber l'anxiété du parent. Pour préserver la santé mentale de son ado, le parent peut décider de rejoindre un groupe de parole constitué d'autres parents ou de consulter un thérapeute pour mieux gérer son anxiété.

Quand mon ado se confie sur sa détresse, je peux alors agir et l'inciter à chercher de l'aide. Il ou elle aura besoin de mes encouragements, des informations que je pourrais trouver et sans doute que **je l'accompagne dans ses démarches**. En effet, il est rare qu'un ado prenne l'initiative d'aller consulter un professionnel de la santé mentale.

Pour trouver des ressources, je peux explorer le site [Psycom.org](https://www.psycom.org) : trouver [une ligne d'écoute](https://www.psycom.org/sorienter/les-lignes-decouite/)

(<https://www.psycom.org/sorienter/les-lignes-decouite/>)

que mon ado pourra appeler ; me renseigner sur la différence [entre un psychothérapeute et un psychiatre](https://www.psycom.org/comprendre/le-retablissement/les-professionnels-de-la-sante-mentale/)

(<https://www.psycom.org/comprendre/le-retablissement/les-professionnels-de-la-sante-mentale/>)

; voir vers qui se tourner [quand on a des pensées suicidaires](https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/quand-on-a-des-pensees-suicidaires/)

(<https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/quand-on-a-des-pensees-suicidaires/>)

. Pour certaines situations spécifiques à l'adolescence, je peux chercher de l'information sur d'autres sites, plus spécialisés.

Voici des pistes pour trouver comment aider mon ado en cas de (par ordre alphabétique) :

Automutilation. L'article de la psychologue Vanessa Germain sur [le site de la Fondation Jeunes en Tête \(Québec\)](https://fondationjeunesentete.org/trousse-adultes/reconnaitre-la-detresse-psychologique/mieux-comprendre-lautomutilation-chez-lado/)

(<https://fondationjeunesentete.org/trousse-adultes/reconnaitre-la-detresse-psychologique/mieux-comprendre-lautomutilation-chez-lado/>)

Comportement tyrannique à la maison. Le [programme de soutien](https://www.association-react.com/)

(<https://www.association-react.com/>)

du CHU de Montpellier pour les parents de ces ados et son approche de résistance non violente, avec [ses tutos en vidéo](https://www.association-react.com/methodologie-react/)

(<https://www.association-react.com/methodologie-react/>)

Décrochage scolaire. Les informations réunies par la Fondation pour l'enfance [pour soutenir un collégien ou un lycéen](https://www.fondation-enfance.org/jai-besoin-daide/je-suis-adulte/soutien-aux-parents/difficultes-scolaires/)

(<https://www.fondation-enfance.org/jai-besoin-daide/je-suis-adulte/soutien-aux-parents/difficultes-scolaires/>)

qui rencontre des difficultés scolaires

Harcèlement et cyber-harcèlement. Le site [Non au harcèlement](https://www.education.gouv.fr/non-au-harcèlement)

(<https://www.education.gouv.fr/non-au-harcèlement>)

du ministère de l'Éducation nationale

Phobie scolaire. L'association [Phobie scolaire](https://phobie-scolaire.org/)

(<https://phobie-scolaire.org/>)

, par et pour des parents concernés.

► D'AUTRES RESSOURCES SUR LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES



Cet article a été écrit par Psycom.

► DÉCLARATIONS DE LIENS D'INTÉRÊTS

► NOS SOURCES