

Mon adolescent est constamment en *opposition*

COMPRENDRE, INTERVENIR ET PRÉSERVER LA RELATION

Des pistes concrètes
pour comprendre
les comportements
d'opposition et
accompagner votre
ado avec plus
de confiance.



Chaque ado
a besoin
d'être entendu,
compris et aimé.



psychoeducatrice.net

accompagner • outiller • comprendre

Guide pour comprendre l'opposition

UN GUIDE PRATIQUE POUR LES PARENTS
D'ADOLESCENTS

Les conflits ne
définissent pas
votre relation.
Chaque échange
est une occasion de
renforcer le lien avec
votre adolescent.



À PROPOS DE CE GUIDE

Lorsque l'opposition prend de plus en plus de place à la maison, il peut être difficile de savoir comment intervenir sans entrer dans une bataille de pouvoir.

Ce guide s'adresse aux parents qui souhaitent mieux comprendre les comportements d'opposition de leur adolescent et retrouver un climat familial plus apaisé.

Vous y trouverez des explications fondées sur les connaissances actuelles ainsi que des stratégies concrètes pour intervenir avec calme et cohérence au quotidien.

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.

Son objectif est de vous aider à mieux comprendre votre adolescent, à renforcer votre sentiment de compétence parentale et à favoriser des interventions qui soutiennent son développement.

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE



COMPRENDRE

- Pourquoi les adolescents s'opposent.
- Les besoins cachés derrière certains comportements.
- Distinguer une opposition normale d'une difficulté plus importante.
- Les facteurs qui influencent les conflits familiaux.



OBSERVER

- Reconnaître les signes d'une opposition persistante.
- Identifier les déclencheurs et les situations à risque.
- Repérer les facteurs qui alimentent ou diminuent les conflits.
- Mieux comprendre ce qui se joue dans les interactions.



ACCOMPAGNER

- Des interventions concrètes à utiliser au quotidien.
- Comment fixer des limites sans entrer dans une lutte de pouvoir.
- Des stratégies pour améliorer la communication.
- Des outils favorisant la collaboration, l'autonomie et le respect mutuel.



QUAND CONSULTER

- Quand les comportements deviennent envahissants ou inquiétants.
- Les signes indiquant qu'une évaluation professionnelle pourrait être utile.
- Les ressources disponibles pour soutenir votre famille.
- Comment demander de l'aide au bon moment.



CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION

Version 1.0
Juillet 2026



Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre adolescent, consultez un professionnel qualifié.



Avant de commencer

Vous faites déjà de votre mieux.

Élever un adolescent peut parfois ressembler à une montagne russe d'émotions, surtout quand les refus, les arguments et les tensions deviennent partagés.

Il est normal de se sentir épuisé, découragé ou impuissant lorsque les conflits sont fréquents. Vous n'êtes pas seul. Beaucoup de parents vivent des périodes difficiles.

Ce guide a été créé pour vous offrir des repères concrets, des explications claires et des stratégies réalistes qui peuvent vous aider à traverser cette étape avec plus de confiance.



À QUI S'ADRESSE CE GUIDE ?

Ce guide s'adresse aux parents et aux personnes proches d'adolescents qui :

- ✓ refusent souvent les demandes
- ✓ argumentent ou contestent les règles
- ✓ s'opposent à l'autorité parentale
- ✓ provoquent des conflits fréquents
- ✓ réagissent avec colère, irritabilité ou sarcasme
- ✓ ont parfois du mal à respecter les limites



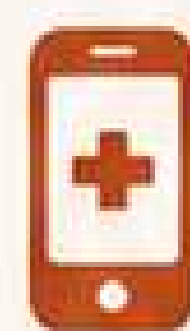
*Votre vécu est valide.
Vous cherchez des solutions,
et c'est déjà un pas important.*



UN AVIS IMPORTANT

Ce document est offert à des fins éducatives et informatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.

Chaque adolescent est unique. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre adolescent, consultez un professionnel qualifié.



En cas de danger immédiat ou si une personne présente un risque sérieux pour elle-même ou pour les autres, communiquez immédiatement avec les services d'urgence de votre région (911 au Canada).

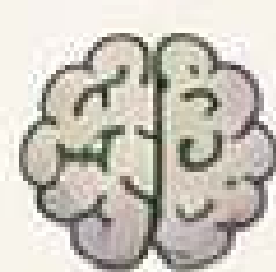


À RETENIR

L'opposition n'est pas un diagnostic. Plusieurs facteurs peuvent expliquer qu'un adolescent refuse les demandes, argumente ou s'oppose fréquemment. Une évaluation est parfois nécessaire pour mieux comprendre ce qui contribue à ces comportements.



L'OBJECTIF DE CE GUIDE



Comprendre
pour mieux réagir



Découvrir des stratégies
concrètes et réalistes



Renforcer votre lien
avec votre adolescent

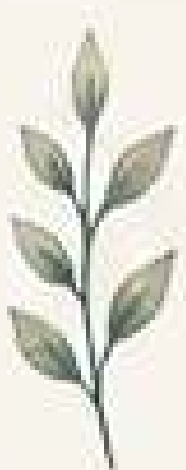


Choisir vos batailles
avec intention



Savoir quand demander
de l'aide

 *Vous n'avez pas à être parfait pour être un parent qui fait une différence.*



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide t'appartient.
Utilise-le à ton rythme,
selon tes besoins.
Chaque petit pas compte. 



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026 



CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier,
psychoéducatrice, ps. éd.

Membre de l'OPPQ
Numéro de permis : 18965-08 



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés. 



Comprendre l'opposition

Un comportement qui a un sens.

L'opposition est un comportement qui se manifeste quand un adolescent refuse, conteste, argumente ou s'oppose aux demandes ou aux limites posées par les parents ou les adultes.

À l'adolescence, une certaine opposition est normale et fait partie du développement. Elle permet à votre jeune de s'affirmer, de tester ses idées et de se construire comme personne.

Cependant, chez certains adolescents, l'opposition devient persistante, intense ou fréquente et peut nuire à la vie familiale, scolaire et sociale.



OPPOSITION NORMALE

- ✓ Se produit par moments, surtout lorsqu'il se sent bousculé ou quand il veut plus d'autonomie.
- ✓ Disparaît généralement lorsque la situation est claire et que le lien de confiance est présent.
- ✓ N'affecte pas de façon importante son fonctionnement à l'école, dans ses relations ou à la maison.

VS

OPPOSITION PERSISTANTE



- ✓ Se produit souvent et dans plusieurs contextes.
- ✓ Est intense, prolongée et difficile à désamorcer.
- ✓ Cause des conflits fréquents et des conséquences importantes sur la vie quotidienne.
- ✓ Peut cacher une détresse émotionnelle ou d'autres difficultés sous-jacentes.



À RETENIR

L'opposition n'est pas un diagnostic.

Elle peut être un signe que votre adolescent :

- ▀ cherche à se faire comprendre
- ▀ a un besoin important comblé
- ▀ vit une émotion difficile
- ▀ est dépassé par une situation
- ▀ manque d'outils pour gérer ce qu'il vit
- ▀ a besoin de se sentir en contrôle



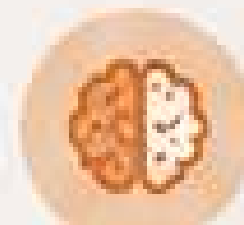
PLUSIEURS FACTEURS PEUVENT EXPLIQUER L'OPPOSITION FRÉQUENTE



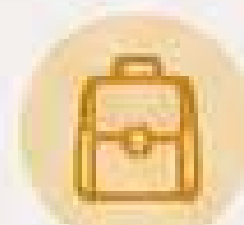
Recherche d'autonomie et d'identité



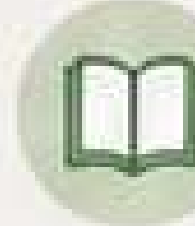
Besoins non comblés (appartenance, sécurité, reconnaissance)



Difficulté de régulation émotionnelle



Stress, pression scolaire ou familiale



Difficultés scolaires ou manque de motivation



Anxiété, colère, tristesse ou autre détresse



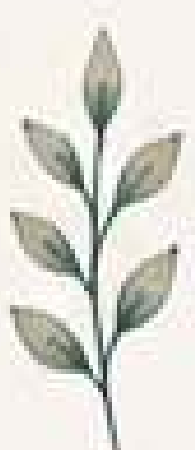
TDAH, TSA ou autres difficultés pouvant contribuer (sans poser de diagnostic)



Influence des pairs et besoin d'appartenance



Comprendre ce qui se cache derrière le comportement permet d'intervenir autrement et d'éviter les luttes de pouvoir qui alimentent souvent l'opposition.



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide t'appartient.
Utilise-le à ton rythme,
selon tes besoins.
Chaque petit pas compte.



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier,
psychoéducatrice, ps. éd.

Membre de l'OPPQ

Numéro de permis : 18965-08



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés.



Pourquoi mon adolescent s'oppose-t-il ?

Un comportement qui répond souvent à un besoin.

Derrière un « non », un argument ou un refus, se cache presque toujours un message. Comprendre ce message est la première étape pour trouver des solutions efficaces.



Quand je dis non, ce n'est pas pour te défier... c'est parfois parce que j'ai un besoin important.



À RETENIR

L'opposition n'est pas un choix pour embêter. C'est souvent une façon pour l'adolescent de :

- se protéger
- s'affirmer
- exprimer un malaise
- regagner un contrôle qu'il perçoit avoir perdu

PLUSIEURS FACTEURS PEUVENT EXPLIQUER L'OPPOSITION



RECHERCHE D'AUTONOMIE ET D'IDENTITÉ

L'adolescence est une période où votre jeune cherche à développer son identité et à se différencier. L'opposition peut être une façon d'affirmer son indépendance.



DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU

Le cerveau adolescent est encore en développement, surtout les zones liées au contrôle des impulsions, à la planification et à la gestion des émotions.



BESOIN D'ÊTRE ENTENDU

Votre adolescent peut utiliser l'opposition pour faire passer un message : il veut qu'on l'écoute, qu'on comprenne son point de vue ou qu'on respecte ses idées.



ÉMOTIONS DIFFICILES À GÉRER

Colère, tristesse, anxiété, frustration... Quand les émotions débordent, l'opposition peut être une façon de les exprimer ou de les éviter.



STRESS CHRONIQUE

Trop de pression, manque de sommeil, soucis familiaux ou scolaires : le stress peut augmenter l'irritabilité et la réactivité.



DIFFICULTÉS SCOLAIRES

Les échecs, le manque de motivation ou les difficultés d'apprentissage peuvent engendrer de la frustration et de l'opposition.



INFLUENCE DES PAIRS

L'importance accordée aux amis peut amener votre adolescent à rejeter vos règles pour se sentir accepté ou pour éviter des critiques.



ANXIÉTÉ OU DÉPRESSION

Ces difficultés peuvent rendre votre adolescent plus irritable, négatif ou démotivé, ce qui se manifeste parfois par des comportements d'opposition.



DIFFICULTÉS NEURO-DÉVELOPPEMENTALES

Le TDAH, le TSA ou d'autres difficultés peuvent influencer la gestion des émotions, la flexibilité et le respect des règles. Une évaluation peut être nécessaire pour mieux comprendre.



CONSOMMATION

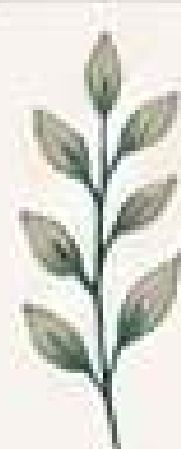
L'alcool ou les drogues peuvent altérer le jugement, augmenter l'irritabilité et provoquer des conflits. Ce n'est jamais la seule cause, mais un facteur important à considérer.



CHAQUE ADOLESCENT EST UNIQUE

Un même comportement peut avoir plusieurs causes à la fois.

Observer, écouter et comprendre permettent d'agir plus efficacement.



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide t'appartient. Utilise-le à ton rythme, selon tes besoins. Chaque petit pas compte.



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier,
psychoéducatrice, ps. éd.

Membre de l'OPPQ

Numéro de permis : 18965-08



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés.



Le cerveau adolescent

Comprendre pour mieux intervenir.

Le cerveau d'un adolescent n'est pas un « petit cerveau d'adulte ». Il est encore en développement, surtout dans les zones qui aident à se contrôler, à planifier et à prendre du recul.

Cette immaturité explique en partie pourquoi votre adolescent peut réagir fortement, prendre des risques ou s'opposer, même lorsqu'il sait ce qui est attendu.



Ce n'est pas de la paresse ou un manque de respect : c'est un cerveau en construction.



LES 3 GRANDES ZONES DU CERVEAU



CORTEX PRÉFRONTAL

Siège de la planification, de la prise de décision, du contrôle des impulsions et de la réflexion. En développement jusqu'à environ 25 ans.



SYSTÈME LIMBIQUE

Centre des émotions et de la motivation. Très réactif à la nouveauté, au stress et aux récompenses.



SYSTÈME DE RÉCOMPENSE

Recherche de plaisir, d'expériences nouvelles et d'approbation sociale. Particulièrement actif à l'adolescence.



À RETENIR

Le cerveau adolescent réagit souvent avant de réfléchir. L'émotion prend parfois le dessus sur la raison, surtout lorsque le stress, la fatigue ou les conflits sont présents.



QUELQUES CARACTÉRISTIQUES NORMALES À L'ADOLESCENCE



RECHERCHE D'AUTONOMIE

Besoin de se différencier et de faire ses propres choix.

→ Peut se manifester par des « non » ou des remises en question.



HYPER-RÉACTIVITÉ ÉMOTIONNELLE

Les émotions sont plus intenses et plus difficiles à réguler.

→ Les réactions peuvent sembler disproportionnées à la situation.



INFLUENCE DES PAIRS

Le besoin d'appartenance au groupe devient très important.

→ Les adolescents peuvent s'opposer pour se conformer ou protéger leur image.



PRISE DE RISQUE

Le cerveau recherche les sensations nouvelles.

→ Peut mener à tester les limites, à se questionner et parfois à s'opposer.



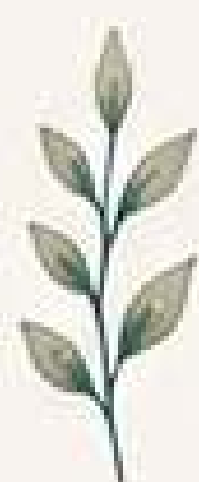
FACTEURS QUI PEUVENT AMPLIFIER L'OPPOSITION

- ✓ Stress chronique ou fatigue
- ✓ Manque de sommeil
- ✓ Conflits familiaux fréquents
- ✓ Attentes perçues comme irréalistes
- ✓ Manque de temps de qualité avec les parents
- ✓ Difficultés scolaires ou estime de soi fragile



COMMENT SOUTENIR UN CERVEAU EN DÉVELOPPEMENT

- ✓ Être prévisible et cohérent
- ✓ Réduire le stress et favoriser le sommeil
- ✓ nommer les émotions
- ✓ Aider à planifier plutôt qu'imposer
- ✓ Offrir des choix dans un cadre clair
- ✓ Valoriser les efforts et les comportements positifs



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide t'appartient.
Utilise-le à ton rythme,
selon tes besoins.
Chaque petit pas compte.



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0

Juillet 2026



CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier,
psychoéducatrice, ps. éd.

Membre de l'OPPQ

Numéro de permis : 18965-08



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés.



Psychoeducatrice.net

Une présence qui fait la différence



L'escalade des conflits ♥

Comprendre le cycle pour mieux l'interrompre.

Les conflits suivent souvent un cycle. Plus il s'intensifie, plus il devient difficile de retrouver le calme et de se faire entendre. Comprendre ce cycle aide les parents à intervenir plus tôt et à éviter que la situation dégénère.



LE CYCLE D'ESCALADE : QUE SE PASSE-T-IL SOUVENT ?



COMMENT INTERROMPRE LE CYCLE ?

Votre objectif : agir tôt, rester calme et éviter d'entrer dans la lutte de pouvoir.

- REPÉRER LES PREMIERS SIGNES**
Sourcils froncés, ton sec, soupirs, « non » rapide... Intervenir avant que la tension monte.
- RÉDUIRE LA PRESSION**
Simplifiez votre demande, baissez le ton, faites une pause au besoin.
- RESTER CALME ET BIENVEILLANT**
Votre calme aide le cerveau de votre adolescent à se calmer.
- OFFRIR DES CHOIX LIMITÉS**
Donner un sentiment de contrôle réduit l'opposition. Ex. : « Tu préfères commencer maintenant ou après le souper ? »
- VALIDER L'ÉMOTION, PAS LE COMPORTEMENT**
« Je vois que tu es frustré. Parle-moi calmement dans 10 minutes. »
- REVENIR À LA DISCUSSION QUAND LE CALME EST REVENU**
Les discussions importantes se font après le retour au calme, pas pendant la crise.



Un seul objectif à la fois : calmer l'escalade, pas convaincre.
On peut toujours reparler plus tard.

ET SI LE CONFLIT DÉGÉNÈRE MALGRÉ TOUT ?



FAIRE UNE PAUSE

Éloignez-vous si nécessaire pour reprendre votre calme et éviter d'aggraver la situation.



ASSURER LA SÉCURITÉ

Si la situation devient dangereuse, priorisez la sécurité de tous les membres de la famille.



REVENIR PLUS TARD

Attendez le retour au calme avant de discuter de la situation et des conséquences.



RÉPARER LE LIEN

Après la crise, reconnectez-vous avec votre adolescent. Le lien reste la base du changement.



Un conflit n'efface pas la relation.
Chaque moment de réparation compte.



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide t'appartient.
Utilise-le à ton rythme,
selon tes besoins.
Chaque petit pas compte. ♥



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026 ♥



CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier,
psychoéducatrice, ps. éd.

Membre de l'OPPQ
Numéro de permis : 18965-08 ♥



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés. ♥



Choisir ses batailles ♥

Toutes les batailles ne se valent pas.

Lorsque les parents tentent de tout contrôler, les conflits augmentent et la relation se fragilise.

Apprendre à distinguer ce qui est essentiel de ce qui l'est moins permet de concentrer vos efforts là où cela compte vraiment.



CLASSEZ VOS RÈGLES EN 3 ZONES

1 NON NÉGOCIABLES

Essentielles pour la sécurité, le respect et le bien-être.

- ✓ Sécurité physique et émotionnelle
- ✓ Respect envers les autres
- ✓ Aucune violence
- ✓ Respect du matériel et des lieux
- ✓ Consommation (selon vos valeurs)
- ✓ Couvre-feu convenu
- ✓ Fréquenter l'école

Ces règles doivent être claires, cohérentes et appliquées.

2 IMPORTANTES MAIS FLEXIBLES

Importantes, mais peuvent être adaptées selon certaines circonstances.

- ✓ Devoirs à un moment précis
- ✓ Temps d'écran quotidien
- ✓ Aide à la maison
- ✓ Activités parascolaires
- ✓ Sorties avec les amis
- ✓ Mode vestimentaire

Ces règles peuvent être discutées et ajustées.

3 PRÉFÉRENCES

Moins essentielles. Laisser plus de liberté favorise l'autonomie.

- ✓ Ordre de la chambre
- ✓ Goûts musicaux
- ✓ Façon de s'exprimer
- ✓ Amis (s'il n'y a pas de risque)
- ✓ Passe-temps ou intérêts
- ✓ Choix de vêtements (selon le contexte)

Ces choix peuvent être laissés à votre adolescent.

À RETENIR

Lorsque trop de choses deviennent des « non négociables », votre adolescent se sent contrôlé et réagit. Moins de batailles = moins de conflits = plus d'énergie pour les vraies priorités.

QUESTIONS À VOUS POSER

- ? Est-ce que cette règle protège sa sécurité ou son bien-être?
- ? Est-ce que cette règle est vraiment importante... ou simplement une préférence?
- ? Est-ce que laisser de la place à mon adolescent pourrait renforcer notre relation?
- ? Est-ce que cette bataille en vaut la peine?



PETIT PAS À FAIRE CETTE SEMAINE

- 🎯 Choisissez 1 ou 2 règles non négociables qui comptent le plus pour vous.
- 👥 Identifiez au moins 1 règle ou préférence que vous pouvez relâcher.
- ♥ Parlez-en à votre adolescent et expliquez vos choix.

Impliquer votre adolescent dans les décisions augmente son sentiment d'autonomie et son adhésion.

À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide t'appartient. Utilise-le à ton rythme, selon tes besoins. Chaque petit pas compte.



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



CONÇU PAR

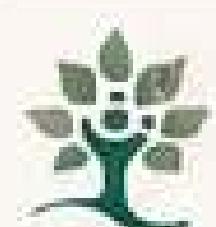
Marie-Élaine Carrier,
psychoéducatrice, ps. éd.

Membre de l'OPPQ
Numéro de permis : 18965-08



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés.



Comment donner une consigne qui a plus de chances d'être entendue

La façon dont vous formulez votre demande peut faire toute la différence.

Une consigne claire, respectueuse et réaliste augmente les chances que votre adolescent vous écoute et collabore.



7 ÉTAPES POUR DONNER UNE CONSIGNE EFFICACE

- 1** **ATTIRER L'ATTENTION** Assurez-vous d'avoir son attention avant de parler (regard, proximité, toucher léger sur l'épaule).
- 2** **ÊTRE PRÉCIS** Formulez une demande claire, simple et concrète. Évitez les phrases vagues ou générales.
- 3** **DEMANDER UNE SEULE CHOSE** Une demande à la fois. Trop d'informations créent de la confusion et du rejet.
- 4** **ÊTRE RÉALISTE ET ADAPTÉ AU MOMENT** Tenez compte de son âge, de son humeur et du contexte. Choisissez le bon moment lorsque possible.
- 5** **UTILISER UN TON CALME ET RESPECTUEUX** Le ton de votre voix influence plus que les mots eux-mêmes.
- 6** **VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION ET L'ACCORD** Demandez-lui de reformuler ou de confirmer. Cela évite bien des malentendus.
- 7** **LAISSER UN DÉLAI RAISONNABLE** Laissez-lui quelques secondes pour traiter l'information. Cela démontre du respect pour son processus.

À RETENIR

- ✓ Restez calme et centré. La régulation de votre stress lui permet de mieux vous entendre.
- ✓ Plus votre demande est claire et respectueuse, moins il y a de résistance.
- ✓ Donner des choix lorsque c'est possible favorise la collaboration.
- ✓ Les adolescents ont besoin de sentir qu'on leur fait confiance et qu'on les considère capables.



EXEMPLES DE PHRASES : À PRIVILÉGIER ET À ÉVITER

✓ À PRIVILÉGIER

- « J'ai besoin que tu ranges ta chambre avant le souper. »
- « Peux-tu mettre ton téléphone de côté et venir souper ? »
- « Tu préfères prendre ta douche avant ou après ton devoir ? »
- « Je vois que tu n'as pas envie en ce moment. On peut en reparler dans 10 minutes. »

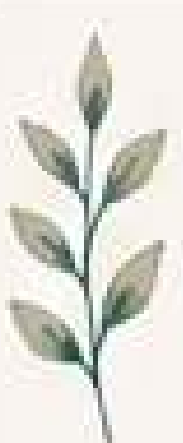
✗ À ÉVITER

- « Tu ne fais jamais ce que je te demande ! »
- « Dépêche-toi, là ! »
- « Si tu ne fais pas ça maintenant, tu vas le regretter. »
- « Fais quelque chose ! »
- « Tu es tellement paresseux ! »



UN PETIT CHANGEMENT PEUT AVOIR UN GRAND IMPACT

En modifiant la façon dont vous donnez vos consignes, vous réduisez les conflits et vous encouragez davantage la collaboration. C'est un investissement qui porte fruit au quotidien !



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide t'appartient.
Utilise-le à ton rythme,
selon tes besoins.
Chaque petit pas compte.



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier,
psychoéducatrice, ps. éd.

Membre de l'OPPQ

Numéro de permis : 18965-08



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés.



Prendre soin de soi pour mieux accompagner

Vous êtes important-e, vous aussi.

Accompagner un adolescent au quotidien peut être exigeant, fatigant et parfois épuisant. Prendre soin de vous n'est pas un luxe : c'est une nécessité pour rester disponible, patient-e et bienveillant-e envers votre adolescent.

Un parent qui se sent bien est un parent qui peut mieux aider.



STRATÉGIES POUR PRENDRE SOIN DE VOUS



PRENEZ DES PAUSES

- Accordez-vous de courts moments chaque jour.
- Même 10 minutes peuvent faire une grande différence.



BOUGEZ

- L'activité physique réduit le stress et améliore l'humeur.
- Trouvez une activité que vous aimez.



ACCÉPTEZ VOS ÉMOTIONS

- Colère, tristesse, impuissance... c'est normal.
- Parlez-en à quelqu'un de confiance.



PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

- Dormez suffisamment.
- Mangez équilibré.
- Hydratez-vous.



DEMANDEZ DU SOUTIEN

- Vous n'êtes pas seul-e.
- Entourez-vous de personnes qui vous comprennent et vous soutiennent.



FAITES CE QUI VOUS FAIT DU BIEN

- Lecture, musique, nature, bain, bricolage...
- Accordez-vous du temps pour vos passions.

CHERCHER DU SOUTIEN POUR VOUS AUSSI

Il existe des ressources pour les parents et les proches. N'hésitez pas à les utiliser.

- Groupes de soutien pour parents
- Consultation individuelle (travailleur social, psychoéducateur-riche, psychologue)
- Lignes d'écoute pour parler et être soutenu-e
- Ressources communautaires et organismes locaux



Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais de sagesse.



À RETENIR

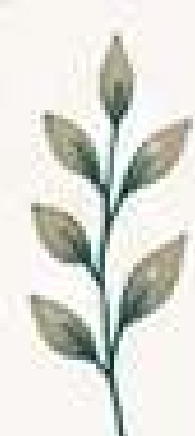
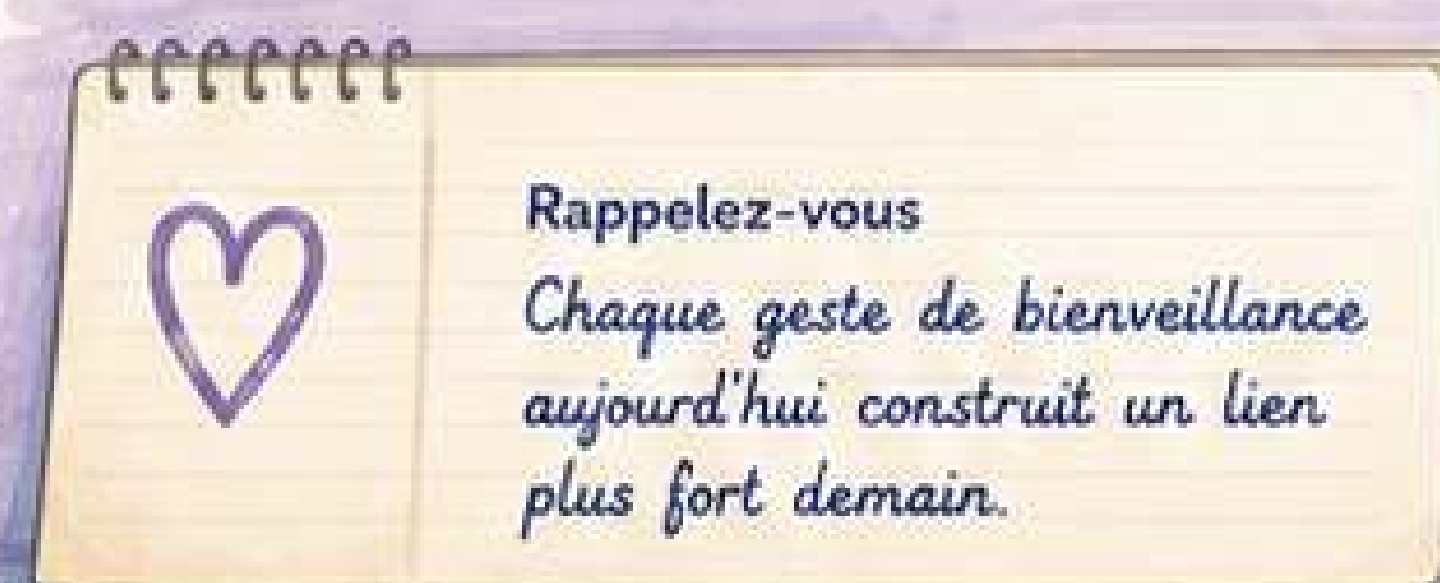
Prenez soin de votre bien-être physique, émotionnel et mental. Vous êtes un modèle important pour votre adolescent. En prenant soin de vous, vous lui montrez qu'il est important de se respecter et de demander de l'aide.



N'OUBLIEZ PAS : VOUS FAITES DE VOTRE MIEUX

Il n'existe pas de parent parfait et il n'existe pas d'adolescent parfait. Les hauts et les bas font partie du parcours.

Faites confiance à vos forces, soyez patient-e et reconnaissez chaque petit progrès. Vous jouez un rôle essentiel dans la vie de votre adolescent.



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide t'appartient. Utilise-le à ton rythme, selon tes besoins. Chaque petit pas compte.



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier,
psychoéducatrice, ps. éd.

Membre de l'OPPQ

Numéro de permis : 18965-08



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés.



Ressources et aide

Vous n'êtes pas seul-e, il y a de l'aide.

Il existe des personnes et des ressources prêtes à t'écouter, à t'aider et à t'accompagner. Tu mérites d'être soutenu-e, et demander de l'aide est un geste important et courageux.



RESSOURCES D'AIDE AU QUÉBEC



INFO-SOCIAL
811

Service professionnel et confidentiel 24/7.
Pour toute question concernant ta santé mentale ou celle d'un proche.

811



TEL-JEUNES

Ligne d'écoute 24/7 pour les jeunes.
Parle à un-e intervenant-e qui comprend ce que tu vis.

1 800 263-2266
texto : 514 600-1002
www.teljeunes.com



JEUNESSE, J'ÉCOUTE

Ligne d'écoute 24/7 pour les jeunes.
Services de clavardage et d'aide par texto.

1 800 668-6868
texto : 686668
www.jeunessejecoute.ca



CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Aide et accompagnement pour les personnes en détresse et leurs proches.

1 866 APPELLE
(1 866 277-3553)
www.suicide.ca



URGENCE

Si tu penses à te faire du mal ou que tu es en danger immédiat, appelle le 911 ou rends-toi à l'urgence.

911

QUAND CONSULTER RAPIDEMENT ?

Consulte rapidement un-e professionnel-le de la santé si :

- ☒ Tu te fais du mal fréquemment ou de façon plus grave.
- ☒ Tu penses souvent au suicide ou tu as un plan précis.
- ☒ Tu te sens incapable de te contrôler malgré tous tes efforts.
- ☒ Ta détresse t'empêche de fonctionner dans ton quotidien.
- ☒ Tu ne te sens plus en sécurité avec toi-même.



Ta vie a de la valeur.
De l'aide peut tout changer.



NOTE POUR TOI

Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse. C'est un acte de courage et d'amour envers toi-même. Tu mérites d'être écouté-e, compris-e et soutenu-e.



DES PERSONNES DANS TON ENTOURAGE PEUVENT T'AIDER

-  Un parent ou un membre de ta famille
-  Un-e enseignant-e, un-e intervenant-e scolaire ou ton-op éducateur-trice
-  Un-e ami-e de confiance
-  Ton médecin ou ton infirmier-ère
-  Ton psychoéducateur-trice, psychologue ou travailleur-se social-e



À RETENIR



Il y a toujours des solutions et des personnes prêtes à t'aider.



Tu n'as pas à traverser ça seul-e.



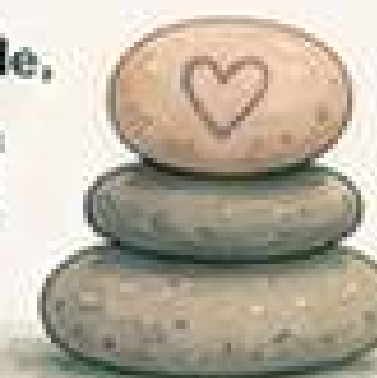
Chaque petit pas compte, même si tu ne vois pas encore le changement.



Tu es important-e et tu mérites d'être bien entouré-e.



Demander de l'aide, c'est prendre soin de toi aujourd'hui pour ton demain.



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide t'appartient. Utilise-le à ton rythme, selon tes besoins. Chaque petit pas compte.



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier,
psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'OPPQ
Numéro de permis : 18965-08



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés.



Psychoeducatrice.net

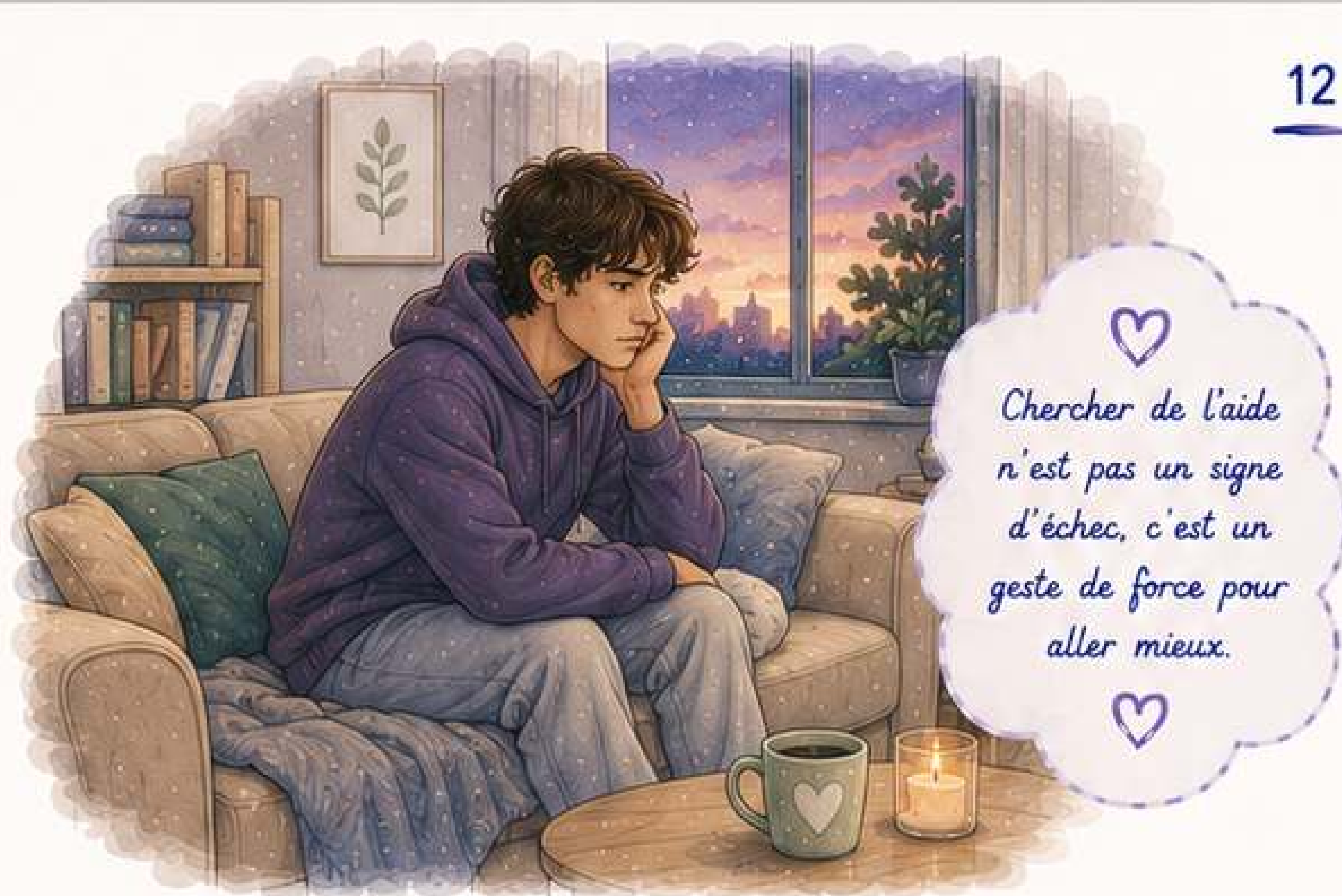
Une présence qui fait la différence 



Quand les stratégies ne suffisent plus

Parfois, malgré tous nos efforts, la situation reste difficile.

Il n'y a aucune honte à reconnaître que vous avez besoin d'aide supplémentaire. Demander de l'aide est un acte de courage et d'amour envers votre adolescent et envers vous-même.



PISTES D'INTERVENTION À ESSAYER À LA MAISON



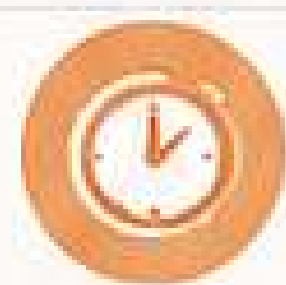
Clarifier les attentes ensemble

Reprenez les règles et les conséquences avec votre adolescent lors d'un moment calme. Assurez-vous qu'il comprend et qu'il a son mot à dire.



Utiliser des contrats comportementaux

Un contrat écrit et signé peut aider à clarifier les engagements des deux côtés et à réduire les malentendus.



Structurer davantage le quotidien

Un horaire visuel, des routines stables et des repères clairs peuvent réduire les conflits et l'anxiété.



Renforcer les petites réussites

Soulignez chaque effort, même minime. Cela augmente la motivation et l'estime de soi.



Prendre des moments de pause

Quand la tension monte, prenez du recul pour éviter les réactions impulsives. Revenez discuter plus tard.



Impliquer d'autres adultes significatifs

Un oncle, une tante, un entraîneur ou un enseignant de confiance peut apporter un soutien précieux.

QUAND CONSULTER RAPIDEMENT ?



Consultez rapidement un·e professionnel·le de la santé si :

- ✓ Les conflits sont fréquents, intenses et ingérables.
- ✓ Il y a des menaces de violence ou des gestes violents.
- ✓ Votre adolescent se blesse ou parle de se suicider.
- ✓ Il consomme de l'alcool, des drogues ou d'autres substances.
- ✓ Il présente un isolement important ou un retrait social.
- ✓ Vous sentez que la situation nuit à la santé mentale ou physique de votre adolescent.
- ✓ Vous vous sentez dépassé·e, épuisé·e ou impuissant·e.



Plus tôt vous obtenez du soutien, plus il y a de chances que la situation s'améliore.

QUI PEUT AIDER ?



Psychoéducatrice

Soutien pour mieux comprendre les comportements, développer des stratégies concrètes et améliorer les relations familiales.



Psychologue

Évaluation et traitement des difficultés émotionnelles, de l'anxiété, de la dépression ou des traumatismes.



Travailleur·se social·e

Soutien face aux difficultés familiales, scolaires, financières ou liées à l'environnement.



Médecin ou psychiatre

Évaluation médicale et suivi global de la santé de votre adolescent. Peut recommander un traitement au besoin.

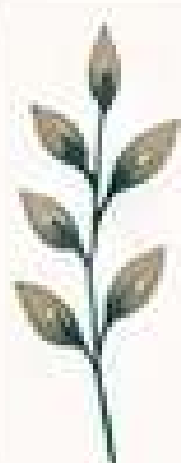


École et intervenant·e scolaire

Soutien dans le milieu scolaire : plan d'intervention, adaptations, gestion des comportements et climat de classe.



N'hésitez pas à parler à votre CLSC pour savoir vers qui vous orienter dans votre secteur et connaître les services disponibles.



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide t'appartient. Utilise-le à ton rythme, selon tes besoins. Chaque petit pas compte.



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier,
psychoéducatrice, ps. éd.

Membre de l'OPPQ

Numéro de permis : 18965-08



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés.



Ressources pour aller plus loin ♥

S'informer, se soutenir, se ressourcer.

S'entourer des bonnes ressources peut faire une grande différence. Voici une sélection d'outils, d'organismes et de numéros d'aide pour vous accompagner, vous et votre adolescent.



Il existe des ressources et des personnes prêtes à vous accompagner.



LIVRES RECOMMANDÉS

- Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent
Adele Faber & Elaine Mazlish
- Discipline positive
Jane Nelsen
- L'anxiété chez les adolescents
Dr Jean-Philippe Drouin-Chartier
- Les émotions de mon ado... mode d'emploi
Valérie Gagné
- Grandir ensemble (Bienveiller)
Dr Caroline Quarré



BALADOS À ÉCOUTER

- La famille, ça se discute (RCF)
- Parenthèse – Balado pour parents (Isabelle Fillozat)
- Les adultes de demain (Fondation Jasmin Roy)
- Ça va maman ? (Podcast)
- Grandir Ensemble (Parents Québec)



ORGANISMES QUÉBÉCOIS

- Tel-Jeunes
teljeunes.com
- Jeunesse, J'écoute
jeunessejecoute.ca
- Association québécoise de prévention du suicide (AQPS)
aqps.info
- Parents Québec
parentsquebec.com
- Regroupement québécois des centres d'amitié (RQCA)
centresamitie.ca
- Éducaloi
educaloi.qc.ca



SITES WEB FIABLES

- Psychoéducatrice.net
psychoeducatrice.net
- Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS)
inesss.qc.ca
- Naître et grandir
naitreetgrandir.com
- Alloprof Parents
alloprofparents.ca
- Gouvernement du Québec
Québec.ca/famille
- Educaloi
educaloi.qc.ca



NUMÉROS D'AIDE IMPORTANTS



INFO-SOCIAL
811

Service professionnel et confidentiel 24/7.



TEL-JEUNES
1 800 263-2266

Ligne d'écoute 24/7 pour les jeunes.



JEUNESSE, J'ÉCOUTE
1 800 668-6868

Services de clavardage et d'aide par texto : 686668



CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE
1 866 APPELLE
(1 866 277-3553)

Aide et accompagnement pour les personnes en détresse et leurs proches.



URGENCE
911

Si tu penses à te faire du mal ou que tu es en danger immédiat, appelle le 911 ou rends-toi à l'urgence.

PRENDRE SOIN DE SOI, C'EST AUSSI PRENDRE SOIN DE SON ADOLESCENT. ♥

Voici quelques idées pour vous ressourcer au quotidien :



Prendre des pauses régulièrement



Écrire vos pensées ou vos émotions



Bouger votre corps, même un peu



Faire des activités qui vous apaisent

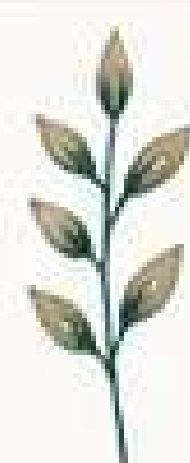


Parler à une personne de confiance



Vous rappeler : vous faites de votre mieux.

*Vous n'êtes pas seul.e.
Demander de l'aide est un signe de force, pas de faiblesse.* ♥



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide t'appartient.
Utilise-le à ton rythme,
selon tes besoins.
Chaque petit pas compte. ♥



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026 ♥



CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier,
psychoéducatrice, ps. éd.

Membre de l'OPPQ
Numéro de permis : 18965-08 ♥



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés. ♥



Les 10 clés à retenir

De petits gestes au quotidien peuvent faire une grande différence.

Voici 10 repères essentiels pour vous aider à accompagner votre adolescent avec bienveillance, constance et confiance.

Gardez-les à portée de main pour vous rappeler l'essentiel, jour après jour.



1



COMPRENDRE AVANT DE RÉAGIR

Derrière chaque comportement difficile se cache un besoin, une émotion ou une demande. Prenez le temps de comprendre ce que vit votre adolescent.

6



GARDER SON CALME

Votre calme aide votre adolescent à se calmer. Respirez, prenez du recul et répondez plutôt que de réagir.

2



CHOISIR SES BATAILLES

Tout n'a pas besoin d'être réglé tout de suite. Concentrez votre énergie sur ce qui est vraiment important pour sa sécurité et son bien-être.

7



COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE

Écoutez sans juger, parlez avec respect et ouverture. Un dialogue bienveillant ouvre la porte à la collaboration.

3



PRÉSERVER LA RELATION

La relation est votre meilleur levier d'influence. Restez connecté·e, même dans les moments plus difficiles.

8



OFFRIR UN ESPACE SÉCURISANT

Votre adolescent a besoin de sentir qu'il peut parler de tout, sans peur d'être rejeté ou puni. Soyez un port d'attache.

4



ÊTRE CONSTANT SANS ÊTRE RIGIDE

Des limites claires et constantes rassurent votre adolescent. La constance, c'est offrir un cadre sécurisant.

9



PRENDRE SOIN DE SOI

Pour bien accompagner, il faut aussi prendre soin de vous. Accordez-vous des pauses et demandez du soutien au besoin.

5



ENCOURAGER LES PETITS PAS

Chaque petit progrès mérite d'être souligné. Valorisez les efforts et les initiatives, même s'ils vous semblent minimes.

10



DEMANDER DE L'AIDE, SI NÉCESSAIRE

Ce n'est pas un signe de faiblesse, mais de courage et d'amour. Vous n'êtes pas seul·e sur ce chemin.



Vous n'avez pas à être parfait·e pour être un·e bon·ne parent.

Continuez d'avancer avec amour, patience et bienveillance.

Vous faites déjà une différence importante dans la vie de votre adolescent.



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide t'appartient.
Utilise-le à ton rythme,
selon tes besoins.
Chaque petit pas compte.



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0

Juillet 2026



CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier,
psychoéducatrice, ps. éd.

Membre de l'OPPQ

Numéro de permis : 18965-08



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés.



Références, avis important et informations professionnelles



AVIS IMPORTANT

Ce guide d'accompagnement a un but psychoéducatif et informatif seulement. Il ne remplace pas une évaluation, un diagnostic ou un suivi professionnel personnalisé. Chaque adolescent est unique et peut réagir différemment. Si vous êtes inquiet·ète pour la sécurité ou la santé de votre adolescent, consultez rapidement un professionnel de la santé. En cas d'urgence, composez le 911.

CHAMP DE COMPÉTENCE

Ce guide a été conçu par une psychoéducatrice. La psychoéducation vise à soutenir le développement global des personnes et à favoriser leur autonomie et leur bien-être. Elle ne pose pas de diagnostic médical et ne remplace pas l'intervention d'autres professionnel·le-s de la santé.



QUAND CONSULTER RAPIDEMENT ?

- Si votre adolescent parle de suicide ou d'automutilation.
- S'il y a des gestes violents envers lui-même ou envers les autres.
- Si vous observez une détérioration importante et rapide de son état.
- S'il consomme des substances de façon problématique.
- Si vous ne savez plus comment l'accompagner et que la situation vous dépasse.
- Si vous avez un mauvais pressentiment, faites confiance à votre intuition.

Mieux vaut consulter tôt que trop tard.



QUELS PROFESSIONNELS PEUVENT AIDER ?

Plusieurs professionnel·le-s peuvent soutenir votre adolescent et votre famille :

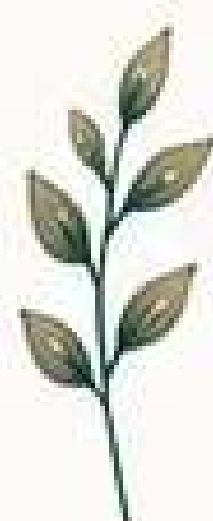
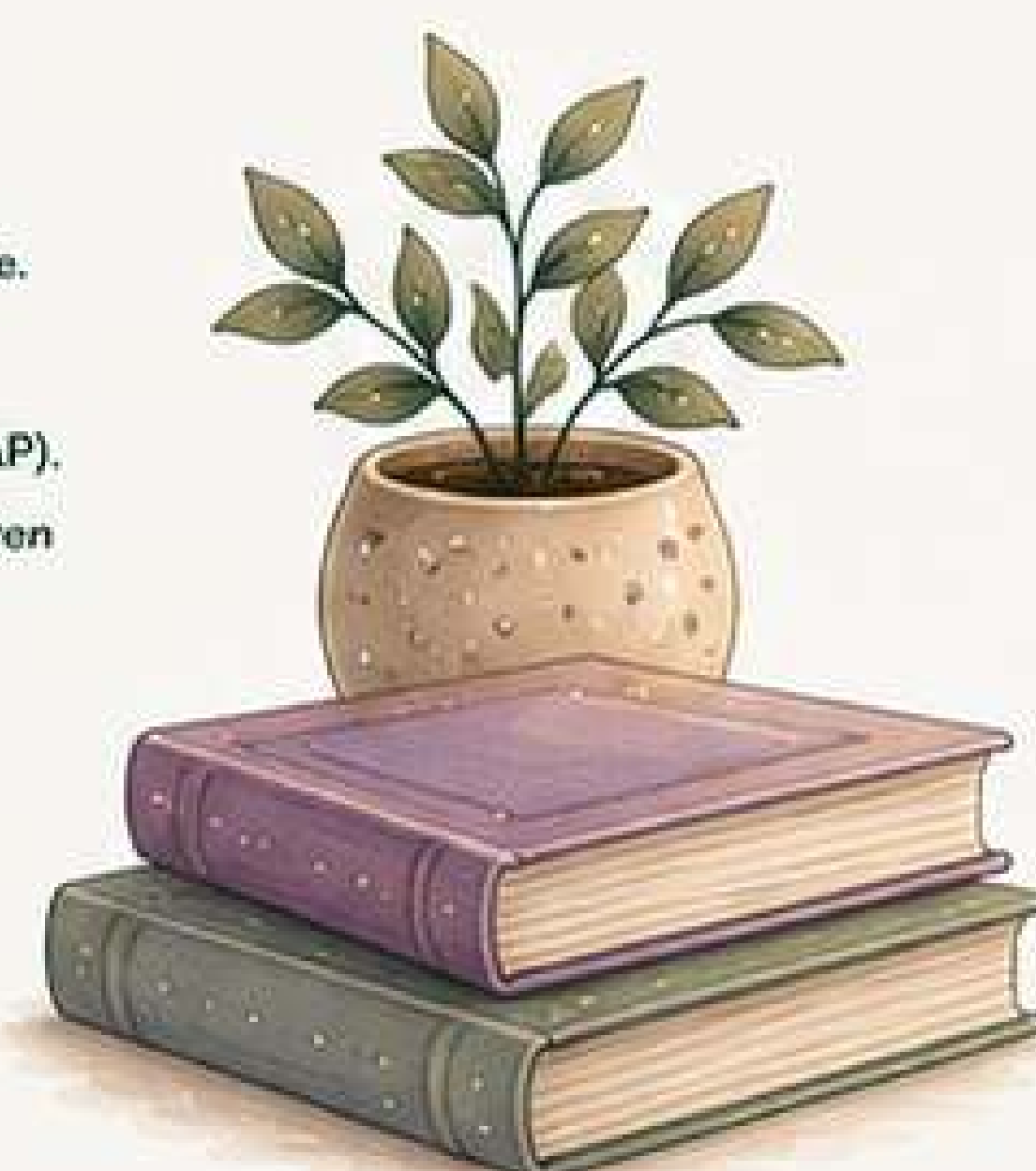
- Psychoéducatrice
- Psychologue
- Travailleur·se social·e
- Médecin de famille
- Psychiatre
- Infirmier·ère praticien·ne spécialisé·e
- Intervenant·e en santé mentale

N'hésitez pas à demander conseil à votre CLSC pour être orienté·e vers les services disponibles dans votre secteur.

RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

- Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec (OPPQ). *Référentiel de compétences des psychoéducateurs et psychoéducatrices*. OPPQ, 2022.
- Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). *Conduite suicidaire : repérage, évaluation et intervention*. INESSS, 2021.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). *Plan d'action en santé mentale 2022-2026*. Gouvernement du Québec, 2022.
- Société canadienne de pédiatrie (SCP). *La santé mentale des enfants et des adolescents*. SCP, 2023.

- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). *Self-harm: assessment, management and preventing recurrence*. NICE Guideline NG225, 2022.
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP). *Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with suicidal behavior*. AACAP, 2021.
- World Health Organization (WHO). *Adolescent mental health*. WHO, 2023.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual* (2nd ed.). Guilford Press.



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide t'appartient. Utilise-le à ton rythme, selon tes besoins. Chaque petit pas compte.



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026

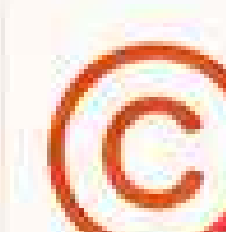


CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier,
psychoéducatrice, ps. éd.

Membre de l'OPPQ

Numéro de permis : 18965-08



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés.

