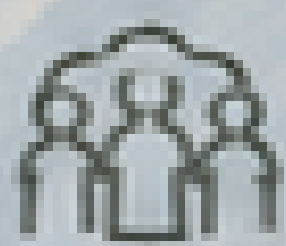


COMPRENDRE
LES RAISONS
DERRIÈRE
LA FUGUE



REPÉRER
LES SIGNES
ET LES FACTEURS
DE RISQUE



DES PISTES
CONCRÈTES
POUR AGIR

La fugue : comprendre et agir



*Des repères pour mieux comprendre,
intervenir avec bienveillance
et soutenir votre adolescent.*



MAINTENIR
LE LIEN,
MÊME DANS
L'ÉLOIGNEMENT



psychoeducatrice.net

accompagner • outiller • comprendre

La fugue : comprendre et agir

Derrière
une fugue,
il y a souvent
un besoin
d'être entendu.



SAVOIR QUOI FAIRE EN CAS DE FUGUE
ET PRÉPARER LE RETOUR À LA MAISON

CE QUE VOUS TROUVEREZ
DANS CE GUIDE

À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux parents d'enfants et d'adolescents qui souhaitent mieux comprendre la fugue, savoir comment réagir et préparer le retour à la maison.

Vous y trouverez des informations claires, des repères concrets et des stratégies pratiques pour traverser cette situation difficile.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de vous outiller pour agir avec calme, favoriser la sécurité de votre enfant et soutenir la relation lors du retour à la maison.



COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe;
- démystifier les idées reçues;
- mieux interpréter les comportements.



OBSERVER

- reconnaître les signes;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- interventions concrètes;
- stratégies validées;
- outils simples à appliquer au quotidien.



QUAND CONSULTER

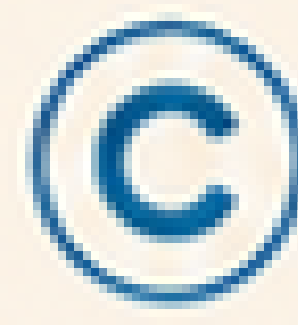
- situations nécessitant une évaluation;
- signes d'alarme;
- ressources disponibles.



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



VERSION ET
MISE À JOUR
Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR
Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



MENTION DU SITE
psychoeducatrice.net



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 enfant,
consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



psychoeducatrice.net



Pourquoi l'adolescence peut rendre la fugue plus probable ?

L'adolescence est une période de transition importante, marquée par de nombreux changements. Ces transformations, bien qu'elles fassent partie du développement normal, peuvent rendre certains jeunes plus vulnérables à la fugue, surtout lorsqu'ils traversent des difficultés ou se sentent incompris.



Un cerveau encore en développement

Le cerveau adolescent poursuit sa maturation, notamment au niveau du cortex préfrontal, une zone impliquée dans :

- la planification ;
- l'évaluation des conséquences ;
- le contrôle des impulsions ;
- la prise de décision.

Cette maturation progressive peut rendre plus difficile, dans certains contextes, la capacité à anticiper les risques d'une fugue, surtout lorsque l'émotion est très présente.



L'influence grandissante des pairs

Les amis et le groupe de pairs prennent une place plus importante à l'adolescence. Le besoin d'appartenance peut être très fort, et certains jeunes peuvent :

- vouloir rejoindre des amis ;
- craindre l'exclusion ;
- être influencés par des comportements à risque ;
- chercher à maintenir des relations, même lorsque celles-ci sont préoccupantes.

Pour certains, la fugue peut être une façon d'aller vers leur groupe de pairs ou une personne significative.



La recherche d'autonomie et d'identité

L'adolescent cherche à se connaître, à faire ses propres choix et à développer son indépendance. Ce désir d'autonomie peut parfois entrer en conflit avec :

- les limites parentales ;
- les règles de la maison ;
- les attentes familiales.

Lorsque ce conflit devient trop intense ou que le jeune se sent très contrôlé, la fugue peut apparaître comme une façon de reprendre un certain pouvoir sur sa vie.



Des émotions souvent intenses

Les émotions peuvent être plus intenses et plus difficiles à réguler à l'adolescence. Une fugue peut survenir :

- à la suite d'une dispute ;
- lors d'un épisode de colère ou de détresse ;
- pour échapper à un sentiment de honte ou d'échec ;
- dans un moment de grande tristesse ou d'anxiété.

Sur le moment, partir peut sembler être une solution rapide pour faire diminuer une émotion difficile, même si cette solution comporte des risques importants.



Une perception du danger parfois différente

L'adolescent peut avoir une perception du risque différente de celle des adultes. Il peut :

- se sentir invincible ;
- minimiser les dangers ;
- croire pouvoir gérer la situation ;
- être davantage attiré par les bénéfices immédiats que par les conséquences à long terme.

Cela ne signifie pas qu'il ne comprend pas les risques, mais que, dans un contexte de forte émotion ou de pression, ces risques peuvent être plus difficiles à considérer.



Réflexion pour vous

Quels aspects du développement de votre adolescent vous semblent les plus présents dans votre situation ?

- ☐ Besoin d'autonomie
- ☐ Influence des pairs
- ☐ Émotions intenses
- ☐ Impulsivité
- ☐ Désir de se sentir compris
- ☐ Autre : _____

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Cette réflexion peut vous aider à mieux comprendre ce qui peut influencer votre adolescent.

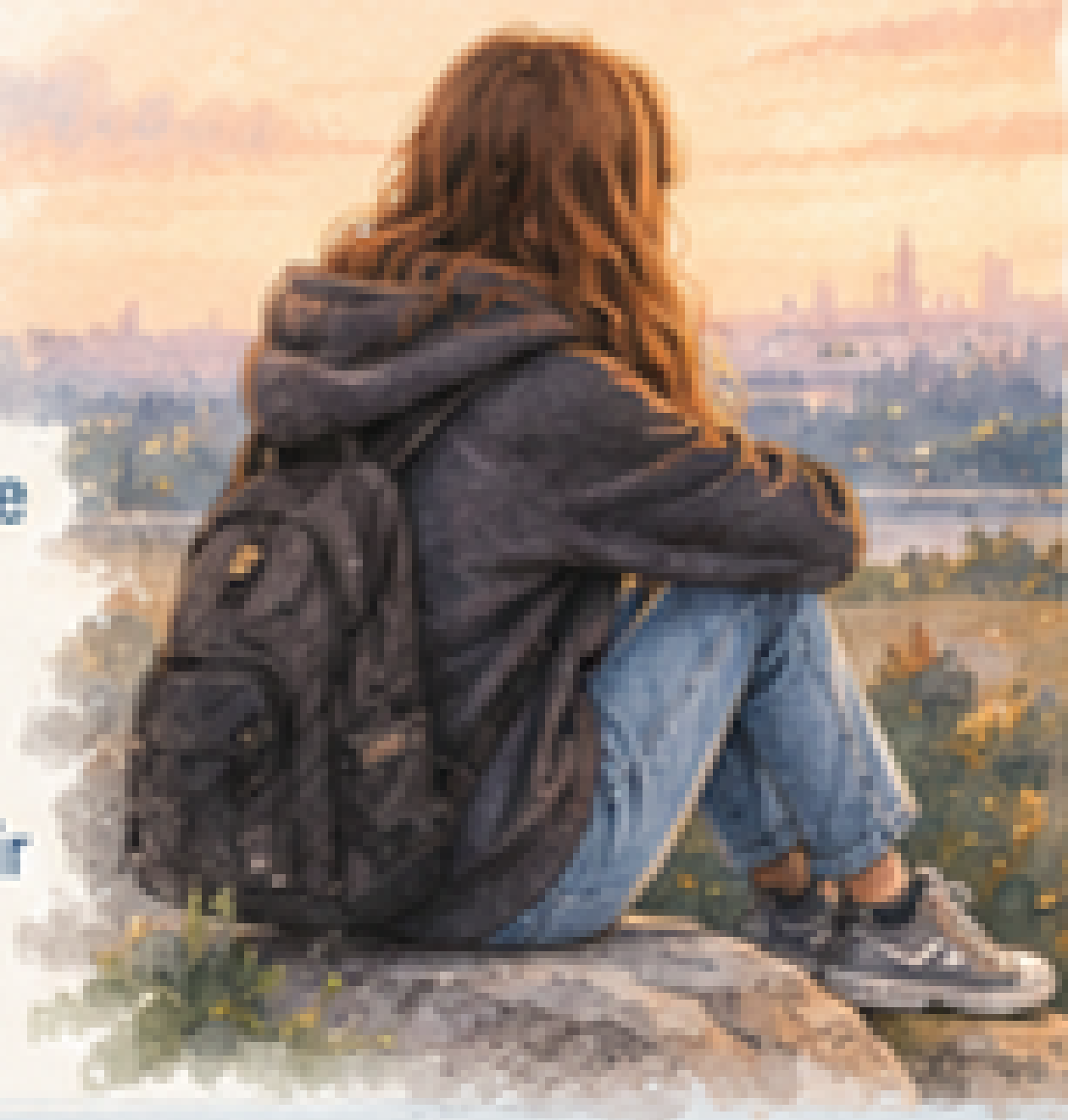


À retenir

Les caractéristiques de l'adolescence peuvent augmenter la vulnérabilité à la fugue, surtout lorsqu'elles s'ajoutent à des difficultés personnelles, familiales ou relationnelles. Mieux comprendre cette période aide à adapter nos interventions et à soutenir notre adolescent de façon plus bienveillante et efficace.

Ce n'est pas toujours « vouloir partir »

Une fugue peut parfois être perçue comme un geste de désobéissance ou une volonté de quitter la maison. En réalité, il s'agit souvent d'un comportement complexe qui répond à un ou plusieurs besoins pour l'adolescent. La fugue peut avoir une fonction : elle permet d'obtenir, d'éviter ou de faire diminuer quelque chose. Comprendre cette fonction aide à mieux intervenir et à prévenir les prochaines fugues.



Derrière une fugue, il y a presque toujours une histoire. Prendre le temps de la comprendre donne du sens au comportement et ouvre la porte à des solutions.



Bon à savoir

Comprendre la fonction d'une fugue ne signifie pas l'approuver. Il est possible de reconnaître que ce comportement répond à un besoin pour l'adolescent tout en maintenant clairement qu'il n'est pas sécuritaire et qu'il n'est pas une façon acceptable de gérer les difficultés.

Quatre grandes fonctions possibles

Une même fugue peut répondre à plus d'une fonction. Voici les plus fréquentes :



S'éloigner de quelque chose

La fugue permet parfois d'échapper à une situation vécue comme difficile, menaçante ou trop intense pour le jeune.

- Conflit ou tension familiale
- Peur des conséquences
- Détresse ou anxiété
- Règles vécues comme insupportables
- Situation de violence ou d'abus



Aller vers quelque chose

La fugue peut aussi permettre de rejoindre une personne, un lieu ou une expérience qui répond à un besoin important pour le jeune.

- Amis
- Partenaire amoureux
- Sentiment d'appartenance
- Liberté et autonomie
- Consommation
- Expériences recherchées
- Personne rencontrée en ligne



Faire diminuer quelque chose

La fugue peut être une façon rapide de réduire une émotion difficile ou une pression importante.

- Colère ou frustration
- Honte ou culpabilité
- Sentiment d'être coincé(e)
- Surcharge émotionnelle
- Impression de ne pas être entendu(e) ou compris(e)



Reprendre du contrôle

La fugue peut offrir au jeune un sentiment de pouvoir dans une situation où il se sent peu en contrôle.

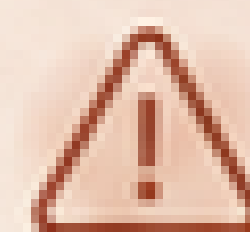
- Besoin d'autonomie
- Opposition à certaines limites
- Désir de décider soi-même
- Volonté de se sentir moins dépendant(e)



Un besoin derrière le comportement

La fugue est souvent une tentative de répondre à un besoin important (sécurité, appartenance, reconnaissance, autonomie, pause, etc.), même si la façon choisie comporte des risques.

Explorer le besoin qui se cache derrière la fugue permet de cibler des pistes d'intervention plus adaptées et plus durables.



Un comportement à risque

Quitter le milieu familial expose les adolescents à des risques importants : violence, agression, exploitation, consommation, implication dans des activités criminelles, itinérance ou accidents. Même si la fugue peut répondre à un besoin, elle n'est pas une solution sécuritaire.



Réflexion pour vous

En pensant aux fugues de votre adolescent, quelles fonctions vous semblent les plus présentes dans votre situation ? Cochez celles qui vous apparaissent les plus probables et ajoutez d'autres éléments, au besoin.

- | | |
|---|--|
| ☐ S'éloigner de quelque chose | ☐ Reprendre du contrôle |
| ☐ Aller vers quelque chose | ☐ Plusieurs fonctions en même temps |
| ☐ Faire diminuer quelque chose | ☐ Autre : _____ |

Piste de réflexion

Si la fugue permettait de répondre à un besoin de mon adolescent, quel serait-il ? Quelles autres façons plus sécuritaires pourrait-il utiliser pour répondre à ce même besoin ?

Mieux comprendre, c'est déjà commencer à prévenir.



Ce qui peut augmenter le risque de fugue

La fugue ne survient pas généralement sans raison. Elle résulte souvent d'une combinaison de facteurs qui, ensemble, augmentent la vulnérabilité du jeune. Ces facteurs peuvent varier d'un adolescent à l'autre et évoluer dans le temps. Il est important de se rappeler qu'un facteur de risque ne mène pas nécessairement à une fugue, mais qu'il peut rendre ce comportement plus probable, surtout lorsqu'il s'ajoute à d'autres difficultés.



Derrière une fugue, il y a souvent plusieurs éléments qui s'additionnent. Comprendre ces facteurs aide à mieux cibler les interventions.



Les principaux facteurs de risque

Les facteurs de risque peuvent être regroupés en quatre grands domaines. Plusieurs d'entre eux peuvent être présents en même temps.



Facteurs liés au jeune

Certaines caractéristiques personnelles ou difficultés peuvent augmenter la vulnérabilité d'un adolescent à la fugue.

- Difficultés de régulation émotionnelle
- Impulsivité
- Tendance à prendre des risques
- Faible estime de soi
- Consommation de substances
- Antécédents de traumatisme
- Difficultés scolaires
- Idées suicidaires ou automutilation
- Troubles de santé mentale



Facteurs liés à la famille

Le contexte familial peut influencer le risque de fugue, surtout lorsque les tensions sont fréquentes ou que le jeune se sent peu soutenu.

- Conflits familiaux répétés
- Communication difficile
- Règles perçues comme injustes ou incohérentes
- Manque de soutien émotionnel
- Violence familiale ou exposition à la violence
- Changements familiaux (séparation, recomposition, deuil, etc.)
- Peu de moments positifs en famille



Facteurs liés aux relations

Les relations avec les pairs, les partenaires amoureux ou d'autres adultes peuvent jouer un rôle important.

- Pression des pairs
- Désir d'appartenance
- Relation amoureuse intense ou instable
- Influence de personnes plus âgées
- Exposition à l'exploitation
- Avoir des amis qui fuguent eux aussi
- Recherche d'un soutien à l'extérieur de la famille



Facteurs liés à l'environnement

Certains éléments du milieu de vie peuvent rendre la fugue plus possible ou plus attrayante pour un adolescent.

- Milieu scolaire difficile
- Intimidation
- Accès facile à un lieu d'hébergement (amis, famille)
- Accessibilité aux substances
- Réseaux sociaux et contacts en ligne
- Quartier ou milieu peu sécuritaire
- Événements stressants (accident, rupture, conflit, etc.)



Une combinaison de facteurs

Il est rare qu'une seule cause explique une fugue. C'est souvent l'accumulation de plusieurs facteurs, dans un contexte particulier, qui augmente le risque. Ces facteurs peuvent aussi évoluer dans le temps : ce qui était présent il y a quelques mois peut être différent aujourd'hui.



Réflexion pour vous

Prenez un moment pour réfléchir aux facteurs qui pourraient être présents dans la vie de votre adolescent. Il ne s'agit pas d'une liste à cocher pour porter un jugement, mais d'un outil pour mieux comprendre sa réalité.

- ☐ Quels facteurs vous semblent les plus présents actuellement ?
- ☐ Y a-t-il des changements récents qui pourraient avoir augmenté sa vulnérabilité ?
- ☐ Quels facteurs pourriez-vous, comme parent, influencer positivement ?

Un petit changement dans l'environnement peut parfois faire une grande différence.



À garder en tête

- ☒ Chaque adolescent est unique. Les facteurs de risque n'expliquent pas tout.
- ☒ Certains facteurs sont plus difficiles à modifier, tandis que d'autres peuvent être influencés par des ajustements dans l'environnement et les relations.
- ☒ Mieux comprendre ces facteurs permet d'agir plus tôt et de mettre en place des mesures de protection adaptées.



Repérer ce qui se passe avant une fugue

Une fugue ne survient généralement pas de façon totalement inattendue. Elle est souvent précédée d'indices, de changements dans le comportement, d'une montée de tension ou d'un événement déclencheur. Ces signes ne mènent pas toujours à une fugue, mais ils peuvent indiquer que votre adolescent vit une période plus difficile et qu'il se sent peut-être à risque de partir.



Être attentif aux signaux ne veut pas dire tout contrôler. Cela permet plutôt d'intervenir plus tôt, de réduire les risques et d'offrir du soutien avant que la situation devienne trop lourde.



Des signes possibles à surveiller

Ces indices varient d'un adolescent à l'autre. Plus ils sont nombreux ou intenses, plus il peut être pertinent d'ouvrir le dialogue.



Changements émotionnels

- Irritabilité plus fréquente
- Tristesse ou détresse
- Anxiété, sentiment d'être dépassé(e)
- Colère intense et difficile à apaiser
- Discours plus négatif envers soi ou la famille



Changements de comportements

- Isolement
- Perte d'intérêt pour des activités habituelles
- Mensonges ou secret
- Recherche d'objets ou d'argent
- Préparation de sac, objets manquants
- Rupture soudaine dans la routine



Éléments relationnels

- Conflits familiaux répétés
- Tensions avec un parent ou un membre de la famille
- Influence de nouveaux amis ou d'un partenaire amoureux
- Éloignement des amis habituels
- Fréquentation de personnes plus âgées



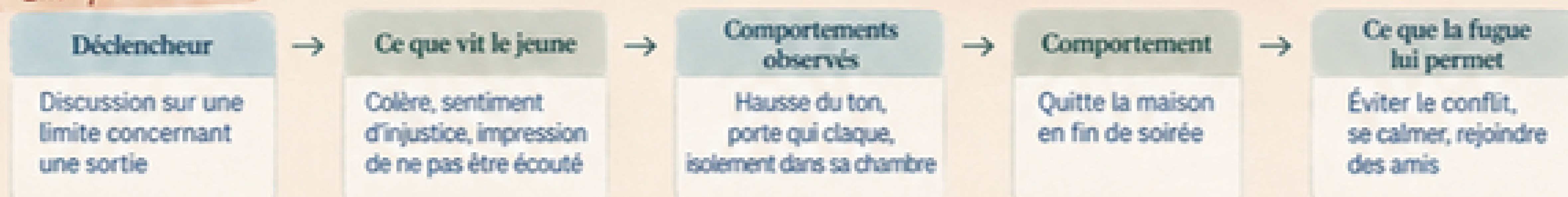
Situations particulières

- Événement stressant (rupture, deuil, intimidation, changement important)
- Consommation de substances
- Difficultés scolaires
- Exposition à la violence, à l'abus ou à l'exploitation
- Menaces verbales de partir
- Intérêt marqué pour la vie à l'extérieur du domicile

Comprendre la séquence qui mène à la fugue

Une fugue s'inscrit souvent dans une séquence : un événement ou une situation déclenche une réaction émotionnelle, qui augmente la tension et peut mener au départ du domicile. Analyser cette séquence aide à mieux comprendre ce qui se joue et à identifier des interventions possibles avant que la situation ne s'aggrave.

Exemple concret



Activité de réflexion

Pensez à une situation récente où votre adolescent a été très en colère, triste ou tendu. Essayez de reconstituer la séquence en vous basant sur vos observations.

Déclencheur : _____

Ce qu'il semblait vivre : _____

Comportements observés : _____

Résultat : _____



Questions pour mieux comprendre

- ☐ Y a-t-il des situations qui reviennent souvent avant les épisodes de tension ?
- ☐ Quels sont les moments où mon adolescent est plus vulnérable ?
- ☐ Qu'est-ce qui semble l'aider à retrouver son calme ?
- ☐ Quels signaux pourraient m'indiquer qu'il a besoin de plus de soutien ?
- ☐ Quelles actions concrètes puis-je mettre en place pour intervenir plus tôt ?

Observer avec curiosité plutôt qu'avec jugement ouvre la porte à des solutions plus adaptées.



À retenir

Repérer les signes avant-coureurs permet d'intervenir plus tôt, de mieux comprendre les besoins de votre adolescent et de réduire le risque qu'il se sente obligé de partir.

Mon adolescent est parti : quoi faire maintenant ?

Lorsqu'un adolescent quitte la maison, il est normal de vivre un grand stress, de l'inquiétude, de la colère ou un sentiment d'impuissance. Dans ces moments, il peut être difficile de garder son calme. Avoir un plan d'action clair peut vous aider à intervenir de façon plus organisée et à augmenter les chances de retrouver votre adolescent en toute sécurité.



*Votre réaction
dans les premières
heures peut faire
une différence.
Restez mobilisé,
vous n'êtes pas
seul dans
cette démarche.*



1 Communiquez avec les services policiers

Il n'existe pas de délai minimal à attendre pour signaler un adolescent disparu. Si vous croyez qu'il a fugué et que vous craignez pour sa sécurité, il est recommandé de contacter la police immédiatement.



Vous n'avez pas à attendre 24 heures pour signaler une fugue à la police.

2 Vérifiez les lieux et contactez les personnes susceptibles de l'avoir vu

Après avoir signalé la situation à la police, vous pouvez vérifier certains endroits et contacter des personnes de confiance.

- **Lieux fréquents** : amis, école, travail, parcs, centres commerciaux, maisons de jeunes, etc.
- **Amis et connaissances** : communiquez avec les parents d'amis ou d'autres adultes significatifs.
- **Réseaux sociaux** : vérifiez ses comptes, si vous y avez accès, pour repérer des indices.
- **Autres ressources** : intervenant scolaire, entraîneur, employeur, voisinage, etc.

4 Prenez soin de vous pendant l'attente

Cette période peut être éprouvante. Pour rester disponible et efficace, il est important de prendre soin de vous.

- Entourez-vous d'un proche pour garder un soutien.
- Alternez les moments de recherche et de repos.
- Évitez de prendre des décisions importantes sous le coup de l'émotion.
- Rappelez-vous que vous faites de votre mieux dans une situation difficile.

? Questions pour vous aider à réfléchir

- Quels sont les premiers endroits où je vais vérifier ?
- Quelles personnes peuvent m'aider dans les prochaines heures ?
- Quelles informations sont essentielles à transmettre aux policiers ?
- Comment puis-je m'organiser pour rester concentré et mobilisé ?

✓ Informations utiles à fournir

- ☐ Photo récente de votre adolescent
- ☐ Description physique (taille, poids, couleur des yeux et des cheveux)
- ☐ Vêtements portés au moment du départ
- ☐ Objets emportés (cellulaire, sac, ordinateur, argent, cartes, etc.)
- ☐ Lieux qu'il fréquente habituellement
- ☐ Personnes avec qui il pourrait se trouver
- ☐ Informations sur ses réseaux sociaux
- ☐ Tout élément de risque (santé mentale, consommation, personnes à risque, etc.)

3 Notez les informations importantes

Il peut être aidant de consigner les informations dès le départ.

- ☐ Heure et circonstances du départ
- ☐ Derniers échanges avec votre adolescent
- ☐ Lieux vérifiés et personnes contactées
- ☐ Messages reçus ou publications sur les réseaux sociaux
- ☐ Numéros de référence du dossier policier
- ☐ Tout nouvel élément d'information



Astuce

Conservez toutes les informations au même endroit (cahier, note de téléphone, document) pour éviter d'oublier des éléments importants.



Rappel important

Une fugue comporte des risques réels, même si elle n'est parfois pas planifiée ou qu'elle semble de courte durée. Votre vigilance et votre collaboration avec les services policiers sont essentielles pour assurer la sécurité de votre adolescent.



À retenir

- ☒ Contactez la police dès que vous craignez pour la sécurité de votre adolescent.
- ☒ Rassemblez et partagez un maximum d'informations.
- ☒ Restez mobilisé, tout en prenant soin de vous.
- ☒ Vous n'êtes pas seul. Des ressources sont disponibles pour vous soutenir.

*Chaque geste compte.
Votre présence et votre implication
font une différence.*



Pendant la fugue : évaluer le niveau de risque

Toutes les fugues ne présentent pas le même niveau de risque. Certaines sont de courte durée et surviennent dans un contexte connu, tandis que d'autres peuvent exposer le jeune à des dangers importants. Évaluer le niveau de risque permet de mieux orienter vos actions, de communiquer des informations pertinentes aux policiers et de demeurer vigilant quant à la sécurité de votre adolescent.



Une fugue peut sembler moins inquiétante au départ, mais la situation peut évoluer rapidement. Il est préférable d'être prudent et de ne pas minimiser les risques.



Pourquoi évaluer le risque ?

L'évaluation du niveau de risque aide à déterminer l'urgence de la situation et les ressources à mobiliser. Elle permet aussi de mieux cibler les efforts de recherche et d'adapter les interventions. Un risque plus élevé nécessite généralement une implication plus rapide et plus soutenue des services policiers et des services spécialisés.



Des situations qui augmentent le niveau de risque

- Fugue répétée ou de longue durée
- Antécédents de consommation de substances
- Difficultés de santé mentale (idées suicidaires, automutilation, etc.)
- Présence d'une personne plus âgée ou inconnue
- Possibilité d'exploitation (sexuelle, financière ou autre)
- Conditions météorologiques difficiles
- Manque de ressources pour répondre à ses besoins de base (logement, nourriture, argent, etc.)



Grille d'évaluation du niveau de risque

Cochez les éléments qui s'appliquent à votre adolescent. Plus il y a de réponses « oui », plus la situation peut présenter un risque élevé.

- ☐ A parlé de suicide ou a déjà fait une tentative.
- ☐ S'automutile ou présente une détresse importante.
- ☐ Consomme des substances (alcool, drogues) ou pourrait en consommer.
- ☐ Est avec un partenaire amoureux ou une personne plus âgée.
- ☐ Pourrait être victime d'exploitation ou d'influence.
- ☐ N'a pas accès à un lieu sécuritaire pour dormir.
- ☐ N'a pas de téléphone ou la localisation est inconnue.
- ☐ Est en contact avec des personnes que vous ne connaissez pas.
- ☐ A peu d'argent et de ressources pour subvenir à ses besoins.
- ☐ Présente des comportements inhabituels ou préoccupants récemment.
- ☐ Est très isolé ou sans réseau de soutien fiable.
- ☐ Conditions météo à risque (grand froid, chaleur extrême, tempête, etc.).
- ☐ Est mineur et a des besoins particuliers (santé, handicap, médication).



Niveaux de risque : repères généraux

Risque plus faible

- Première fugue
- Contact possible avec le jeune
- Lieu connu et sécuritaire
- Pas d'indice de danger immédiat

Risque modéré

- Antécédents de fugue
- Lieu inconnu ou incertain
- Consommation possible
- Relation avec des pairs à risque
- Absence de contact

Risque élevé

- Idées suicidaires ou automutilation
- Exploitation possible
- Personne plus âgée ou inconnue
- Vulnérabilité importante
- Danger pour sa sécurité physique
- Conditions météorologiques extrêmes

Ces repères sont indicatifs et ne remplacent pas le jugement professionnel des services policiers ou d'un intervenant.



Adapter vos actions selon le niveau de risque

- ☒ **Risque plus faible** : restez en contact, vérifiez les lieux habituels et informez la police si vous avez des inquiétudes.
- ☒ **Risque modéré** : communiquez rapidement avec la police, partagez toutes les informations pertinentes et maintenez vos recherches actives.
- ☒ **Risque élevé** : contactez immédiatement la police (911 si sa sécurité est menacée) et fournissez tous les détails, même ceux qui semblent mineurs.



Questions pour vous guider

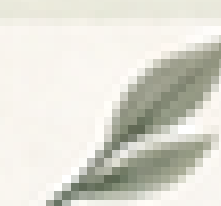
- Quels éléments me préoccupent le plus dans cette situation ?
- Qu'est-ce qui me fait penser que le risque est élevé ou faible ?
- Quelles informations supplémentaires puis-je obtenir ?
- Quels adultes significatifs pourraient m'aider à mieux comprendre la situation ?
- Quels sont les prochains gestes les plus utiles pour assurer sa sécurité ?



À retenir

- ☒ Fiez-vous aux faits plutôt qu'aux suppositions.
- ☒ En cas de doute, il est préférable de contacter la police.
- ☒ Votre vigilance peut contribuer à prévenir des conséquences graves.

Mieux évaluer le risque aujourd'hui peut faire une réelle différence dans la sécurité de votre adolescent.



S'il vous contacte pendant la fugue

Lorsque votre adolescent communique avec vous pendant une fugue, c'est souvent une occasion précieuse de maintenir le lien, d'évaluer sa sécurité et de favoriser son éventuel retour. Même si la situation est chargée émotionnellement, votre attitude peut faire une grande différence. L'objectif n'est pas de régler tous les problèmes à ce moment-là, mais d'offrir un espace de communication sécuritaire, calme et respectueux.



Même un court message peut être une façon pour votre ado de garder un lien avec vous. Votre écoute, votre calme et votre ouverture peuvent l'encourager à rester en contact et à envisager un retour.



✓ Ce qu'il est aidant de faire

- ☒ Répondre, même brièvement, pour lui montrer que vous êtes disponible et que vous vous souciez de lui.
- ☒ Adopter un ton calme, respectueux et sans jugement.
- ☒ Vous assurer qu'il est en sécurité : où il est, avec qui il est, comment il va.
- ☒ Écouter ce qu'il a à dire, même si c'est difficile à entendre.
- ☒ Poser des questions simples et ouvertes.
- ☒ Lui rappeler qu'il peut vous recontacter en tout temps.
- ☐ L'informer que des adultes et des services sont mobilisés pour assurer sa sécurité.
- ☐ Lui exprimer votre souci et votre amour, sans le culpabiliser.

✗ Ce qu'il est moins aidant de faire

- ☐ Réagir avec colère, panique ou reproches.
- ☐ Poser trop de questions d'un coup.
- ☐ Insister pour qu'il revienne immédiatement, sans tenir compte de ce qu'il vit.
- ☐ Négocier sur le moment (ex. : « Si tu reviens, il n'y aura aucune conséquence. »).
- ☐ Le menacer ou le faire sentir coupable.
- ☐ Partager ses messages sur les réseaux sociaux.
- ☐ Couper la communication, même si vous êtes fâché ou inquiet.

💬 Exemples de messages ou de phrases utiles

- « Je suis content(e) que tu m'aies écrit. »
- « Je me soucie de toi et je veux m'assurer que tu es en sécurité. »
- « Peux-tu me dire où tu es et avec qui tu es en ce moment ? »
- « Si tu as besoin de quelque chose (nourriture, vêtements, transport), dis-le-moi. »
- « Tu peux me recontacter quand tu veux. Je suis là. »
- « On en reparlera plus en détail quand tu seras en sécurité. »

? Informations utiles à essayer d'obtenir

Si la situation le permet, voici quelques informations qui peuvent être utiles, sans le questionner de façon intrusive.

- ☐ Où il se trouve (lieu général)
- ☐ Avec qui il est
- ☐ S'il se sent en sécurité
- ☐ S'il a besoin de quelque chose (nourriture, vêtements, transport)
- ☐ S'il consomme des substances
- ☐ S'il prévoit se déplacer ou changer de lieu
- ☐ Un moment où vous pourriez le recontacter
- ☐ Toute autre information qu'il accepte de partager

💡 Conseils pour une communication plus efficace

- Privilégiez les messages texte, qui laissent parfois plus de temps pour réfléchir et répondre.
- Restez bref, clair et bienveillant.
- Évitez les longues discussions, surtout si les émotions sont vives.
- Respectez son rythme : il peut ne pas répondre immédiatement.
- Si vous craignez pour sa sécurité ou s'il ne répond plus, contactez la police.
- Prenez soin de vous : il est normal de vivre beaucoup d'émotions durant cette période.

📝 Réflexion pour vous

Quels seraient les messages clés que vous aimeriez transmettre à votre adolescent s'il vous contactait pendant une fugue ?

🌿 À retenir

Restez en contact, même brièvement, peut faire une différence importante. Votre calme, votre écoute et votre disponibilité aident à maintenir le lien et à augmenter les chances d'un retour sécuritaire.

Une communication bienveillante d'aujourd'hui peut ouvrir la porte au retour de demain.

Préparer son retour à la maison

Le retour à la maison est une étape importante, mais qui peut aussi être chargée d'émotions. Bien se préparer permet de réduire les tensions, d'offrir un accueil sécurisant et de favoriser un dialogue plus ouvert. Prendre un moment pour réfléchir à certains éléments à l'avance vous aide à rester plus calme et cohérent, plutôt que de réagir uniquement sous le coup de l'émotion.



Prendre le temps de se préparer ne signifie pas tout prévoir, mais plutôt faire des choix réfléchis à l'avance pour offrir un retour aussi sécurisant que possible, pour vous et votre adolescent.

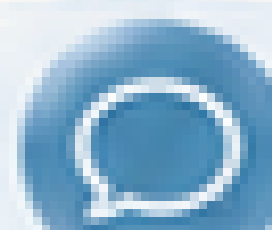


Clarifier vos intentions

Avant son retour, il peut être utile de réfléchir à ce que vous souhaitez lui transmettre. Des intentions claires vous aident à rester centré sur ce qui est important.

Exemples d'intentions possibles :

- ✓ Lui offrir un accueil sécurisant.
- ✓ S'assurer de sa santé physique et émotionnelle.
- ✓ Exprimer votre soulagement.
- ✓ Écouter sa version des faits.
- ✓ Maintenir un cadre clair et bienveillant.
- ✓ Ouvrir la porte à une discussion dans un meilleur moment.
- ✓ Travailler ensemble pour prévenir d'autres fugues.



Prévoir les premiers moments

Les premières minutes sont souvent intenses. Avoir un plan peut vous aider à rester calme et à éviter les réactions impulsives.

Pistes à considérer :

- ☐ Qui sera présent lors du retour (un ou deux parents) ?
- ☐ Où se déroulera l'accueil (endroit calme) ?
- ☐ Quels seront vos premiers mots ?
- ☐ Quels sujets peuvent attendre à plus tard ?
- ☐ Comment allez-vous gérer vos émotions à ce moment-là ?
- ☐ Avez-vous besoin de prendre un temps pour vous avant son arrivée ?
- ☐ Y a-t-il des éléments logistiques à prévoir (repas, vêtements, hygiène) ?

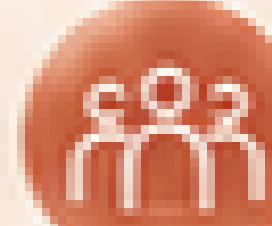


Anticiper les besoins de base

Après une fugue, votre adolescent peut avoir des besoins concrets. Répondre à ces besoins aide à créer un climat plus favorable au dialogue et à la réparation.

Besoins possibles :

- ☐ Se reposer et dormir.
- ☐ Se nourrir et se réhydrater.
- ☐ Prendre une douche ou avoir des vêtements propres.
- ☐ Recevoir des soins médicaux, si nécessaire.
- ☐ Avoir un espace calme pour se déposer.



Se mettre d'accord comme parents

Si vous êtes deux parents, il est aidant de discuter ensemble avant le retour afin d'adopter une approche cohérente.

Questions à discuter ensemble :

- ☐ Quels messages souhaitons-nous transmettre ?
- ☐ Quelles limites seront maintenues dès le retour ?
- ☐ Comment allons-nous gérer nos émotions respectives ?
- ☐ Qui s'occupera de quels aspects (logistique, suivi, communication) ?
- ☐ Avons-nous besoin de soutien d'un professionnel ?



Ce qu'il est utile d'éviter

Certaines réactions peuvent augmenter les tensions ou amener votre adolescent à se refermer.

- ✗ Un interrogatoire immédiat.
- ✗ Des reproches ou des cris.
- ✗ Une accumulation de conséquences dès les premières minutes.
- ✗ Des discussions sur les règles de façon précipitée.
- ✗ Des jugements sur ses choix ou ses fréquentations.
- ✗ De minimiser ce qu'il a vécu.



Réflexion pour vous

Prenez quelques minutes pour répondre à ces questions. Elles peuvent vous aider à vous sentir plus prêt pour le retour.

Qu'est-ce qui est le plus important pour moi dans ce moment ?

Quelles sont mes principales inquiétudes ?

De quoi ai-je besoin pour rester calme et disponible ?

Quelles ressources puis-je mobiliser au besoin ?

Un retour bien préparé n'élimine pas toutes les difficultés, mais il crée un climat plus favorable à la compréhension, à la réparation et au lien.

À retenir

Se préparer à l'avance vous aide à accueillir votre adolescent avec plus de calme, de clarté et de bienveillance, même si le retour est chargé d'émotions. Vous n'avez pas à tout contrôler, mais vous pouvez choisir comment vous souhaitez répondre.

Les premières heures après son retour

Le retour de votre adolescent est un moment important, souvent chargé d'émotions pour toute la famille. Il peut se sentir soulagé, inquiet, coupable, fatigué ou méfiant, tandis que vous pouvez ressentir un mélange de soulagement, de colère, d'inquiétude ou de tristesse. Les premières heures sont déterminantes pour favoriser un climat plus calme, sécurisant et propice à la discussion.



Un accueil bienveillant ne signifie pas oublier ce qui s'est passé. Cela permet d'abord de s'assurer qu'il est en sécurité, de prendre soin de lui et de créer les conditions pour une discussion plus profonde par la suite.

1 Assurer sa sécurité et répondre à ses besoins de base

Avant toute discussion, il est essentiel de s'assurer que votre adolescent est en sécurité et que ses besoins essentiels sont comblés.

- ☐ Vérifiez son état de santé général (blessure, maladie, fatigue).
- ☐ Offrez-lui de la nourriture et de l'eau.
- ☐ Laissez-lui un moment pour se reposer.
- ☐ Au besoin, consultez un professionnel de la santé (ex. : urgence, médecin, CLSC).
- ☐ Si vous avez des préoccupations importantes pour sa sécurité ou s'il est en détresse, n'hésitez pas à contacter les services appropriés (police, équipe de crise, etc.).

2 Adopter une attitude calme et bienveillante

Votre attitude peut influencer la suite des événements. Un accueil calme et respectueux aide votre adolescent à se sentir en sécurité et à rester ouvert au dialogue.

Voici ce qui peut aider :

- ✓ Exprimer votre soulagement de le revoir.
- ✓ Utiliser un ton calme et une voix posée.
- ✓ Éviter les reproches immédiats.
- ✓ Reconnaître que la situation a pu être difficile pour lui aussi.
- ✓ Lui laisser le temps de reprendre ses repères.
- ✓ Respecter son besoin d'espace, tout en restant disponible.

3 Reporter certaines discussions

Il est souvent préférable d'attendre que votre adolescent soit reposé et plus disponible émotionnellement avant d'aborder en détail les raisons de la fugue et les conséquences.

Il peut être utile de reporter :

- ✗ Les questions très précises sur tous ses déplacements.
- ✗ Les discussions sur les règles et les conséquences.
- ✗ Les sujets qui risquent d'augmenter la tension.
- ✗ Les décisions importantes à prendre sous le coup de l'émotion.

4 Observer son état émotionnel

Après une fugue, votre adolescent peut vivre différentes émotions. Être attentif à son état émotionnel vous aide à mieux comprendre ses besoins et à ajuster votre approche.

Signes à surveiller :

- Tristesse, irritabilité ou repli sur soi.
- Anxiété, agitation ou difficultés de sommeil.
- Discours décousu ou incohérent.
- Signes de consommation de substances.
- Propos inquiétants (ex. : idées suicidaires, automutilation).
- Besoin de soutien immédiat.

Exemples de phrases qui peuvent aider

Voici quelques exemples de phrases qui peuvent favoriser un climat plus positif lors du retour :

- « Je suis vraiment soulagé(e) que tu sois de retour. »
- « Prends le temps dont tu as besoin pour te déposer. »
- « On parlera de ce qui s'est passé, mais pas tout de suite. »
- « Je suis là si tu as besoin de quelque chose. »
- « Tu es en sécurité ici. »

À garder en tête

- Un accueil calme et bienveillant peut favoriser un dialogue plus ouvert par la suite.
- Il est normal de vivre un mélange d'émotions.
- Vous n'êtes pas seul(e). Des ressources sont disponibles pour vous soutenir et vous guider.

? Questions pour vous aider à réfléchir

- ☐ Comment puis-je prendre soin de moi dans ce moment ?
- ☐ De quoi mon adolescent a-t-il le plus besoin en ce moment ?
- ☐ Quelles réactions m'aident à maintenir un climat de confiance ?
- ☐ Quels sont mes propres besoins ?
- ☐ Quelles personnes peuvent me soutenir ?
- ☐ Qu'est-ce que je veux aborder plus tard, lorsque le moment sera plus propice ?

À retenir

Les premières heures après le retour sont une occasion de stabiliser la situation, de prendre soin de votre adolescent et de vous préparer à avoir une discussion constructive, au bon moment.

Un retour n'est pas une fin,
mais une nouvelle occasion d'avancer.

Comprendre ce qui s'est passé avec votre adolescent

Une fois votre adolescent de retour et que la situation est plus stable, il est important de prendre le temps de comprendre ce qui s'est passé. Cette discussion permet de mieux saisir ses besoins, ses difficultés et les éléments qui ont mené à la fugue. L'objectif n'est pas de chercher un coupable, mais de comprendre ensemble afin de prévenir d'autres épisodes et de trouver des solutions adaptées.



Comprendre ce qui s'est passé ne signifie pas approuver la fugue, mais plutôt mieux comprendre votre adolescent pour l'accompagner de façon plus juste et bienveillante.



🔍 Créer le bon contexte pour la discussion

Le moment et la façon dont vous abordez la discussion peuvent influencer la qualité des échanges. Un climat calme, sans jugement, favorise l'ouverture et l'honnêteté.

Conditions gagnantes :

- ☐ Choisir un moment où chacun est plus calme.
- ☐ Prévoir suffisamment de temps, sans interruption.
- ☐ Adopter une attitude d'écoute et de curiosité.
- ☐ Éviter les reproches ou les accusations.
- ☐ Lui rappeler que votre objectif est de comprendre et de l'aider.
- ☐ Respecter son rythme : il peut avoir besoin de temps pour parler.

🧠 Écouter au-delà des mots

Derrière les faits, il y a souvent des émotions, des besoins et des expériences qui méritent d'être entendus. Écouter activement permet à votre adolescent de se sentir compris et peut renforcer le lien de confiance.

Pistes pour une écoute active :

- ✓ Laissez-le s'exprimer sans l'interrompre.
- ✓ Montrez que vous comprenez ce qu'il ressent (ex. : « Ça a dû être très difficile pour toi. »).
- ✓ Reformulez ses propos pour valider votre compréhension.
- ✓ Accueillez ses émotions, même si elles sont difficiles à entendre.
- ✓ Évitez de minimiser ce qu'il a vécu.

⚙️ Identifier ensemble des pistes de solutions

Comprendre ce qui s'est passé permet ensuite de réfléchir à des moyens concrets pour répondre aux besoins de votre adolescent et réduire les risques d'une nouvelle fugue.

Exemples de pistes à envisager :

- ✓ Ajuster certaines règles ou trouver un compromis.
- ✓ Mettre en place des moyens pour mieux gérer les conflits.
- ✓ Identifier des adultes de confiance vers qui il peut se tourner.
- ✓ Explorer des alternatives pour répondre à ses besoins (ex. : besoin d'autonomie, d'appartenance, de soutien).
- ✓ Obtenir un suivi professionnel au besoin.

❓ Questions pour mieux comprendre

Voici des exemples de questions qui peuvent vous aider à mieux comprendre ce qui s'est passé. Adaptez-les selon votre adolescent et votre réalité.

- ☐ Qu'est-ce qui t'a amené à partir ?
- ☐ Comment t'es-tu senti(e) avant, pendant et après ta fugue ?
- ☐ Qu'est-ce que tu cherchais à éviter ou à trouver ?
- ☐ Où es-tu allé(e) et avec qui ?
- ☐ Qu'est-ce qui t'a aidé ou mis en difficulté pendant cette période ?
- ☐ Qu'est-ce qui t'aurait aidé à faire un autre choix ?
- ☐ Qu'est-ce que tu aimerais qu'on comprenne de ton point de vue ?
- ☐ De quoi as-tu besoin maintenant ?

! Mieux comprendre certaines réalités

La fugue peut parfois être liée à des réalités plus complexes. Il est important d'explorer ces aspects avec ouverture et, au besoin, avec l'aide d'un professionnel.

Éléments à explorer selon la situation :

- ☐ Présence de conflits ou de tensions à la maison.
- ☐ Expérience de violence, d'intimidation ou d'abus.
- ☐ Consommation de substances.
- ☐ Relation amoureuse ou influence de pairs.
- ☐ Difficultés de santé mentale (anxiété, dépression, idées suicidaires).
- ☐ Besoin d'autonomie et de contrôle.
- ☐ Autres facteurs significatifs (école, travail, réseaux sociaux, etc.).

✍️ Réflexion pour vous

Après votre discussion, prenez un moment pour réfléchir.

Qu'est-ce que j'ai mieux compris de mon adolescent ?

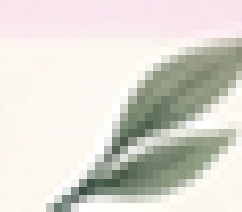
Qu'est-ce que je retiens de cette discussion ?

Quelles sont les prochaines étapes que je souhaite mettre en place ?

🌿 À retenir

Comprendre ce qui s'est passé est une démarche qui prend du temps et qui peut demander plusieurs discussions. Chaque échange, même difficile, est une occasion de mieux connaître votre adolescent et de renforcer votre relation.

Comprendre aujourd'hui
permet de mieux accompagner demain.



Limites, conséquences et réparation après une fugue

Après une fugue, il est important de rétablir un cadre clair et cohérent. Les limites offrent un sentiment de sécurité, même si elles peuvent être difficiles à accepter sur le moment. Les conséquences permettent de responsabiliser votre adolescent, tandis que la réparation aide à restaurer la confiance et à renforcer la relation. Ces trois éléments, lorsqu'ils sont bien dosés, favorisent l'apprentissage et diminuent les risques de récurrence.



Des limites claires, des conséquences cohérentes et des gestes de réparation aident votre adolescent à se sentir en sécurité, à assumer ses choix et à rebâtir la confiance.

Les limites : un cadre rassurant

Les limites précisent ce qui est attendu et ce qui n'est pas acceptable. Elles aident votre adolescent à se sentir en sécurité et à savoir jusqu'où il peut aller. Après une fugue, il peut être nécessaire de réviser certaines limites pour mieux répondre à la réalité actuelle.

Exemples de limites à revoir :

- ☐ Heure de retour le soir.
- ☐ Lieux autorisés et personnes fréquentées.
- ☐ Utilisation du téléphone et des réseaux sociaux.
- ☐ Déplacements (transports, sorties, voyage).
- ☐ Communication minimale en tout temps.
- ☐ Conséquences prévues en cas de non-respect.

Les conséquences : une réponse éducative

Les conséquences doivent être en lien avec le comportement, réalistes et appliquées de façon cohérente. Elles ne visent pas à punir, mais à responsabiliser et à favoriser la réflexion. Il est important d'éviter les réactions impulsives ou disproportionnées.

Exemples de conséquences possibles :

- ☐ Perte temporaire de certains privilèges (sorties, écrans, etc.).
- ☐ Hausse de la supervision ou des points de contact.
- ☐ Participation à des tâches ou responsabilités à la maison.
- ☐ Rencontre avec un intervenant.
- ☐ Restriction temporaire de certains lieux ou personnes.
- ☐ Toute autre conséquence jugée pertinente et discutée ensemble.

La réparation : rebâtir la confiance

La réparation permet à votre adolescent de reconnaître l'impact de son geste, de poser des actions concrètes et de contribuer à rétablir la confiance. Elle favorise un sentiment d'appartenance et montre qu'il est possible de se relever après une erreur.

Exemples de gestes de réparation :

- ☐ Exprimer ses excuses (mots, lettre, geste).
- ☐ Participer à une discussion sur l'impact de la fugue.
- ☐ S'impliquer dans des actions concrètes (tâches, aide à la maison).
- ☐ Respecter les engagements convenus.
- ☐ Contribuer à trouver des solutions pour éviter une autre fugue.
- ☐ Prendre soin de soi et accepter de l'aide au besoin.

Favoriser une approche collaborative

Impliquer votre adolescent dans la réflexion permet d'augmenter son engagement et la valeur des apprentissages. Une approche respectueuse et collaborative aide à maintenir le lien, tout en rétablissant un cadre clair.

Pistes pour impliquer votre adolescent :

- ☐ Lui demander son point de vue sur les limites à mettre en place.
- ☐ Discuter ensemble des conséquences logiques.
- ☐ Explorer avec lui des moyens de réparer et d'avancer.
- ☐ Écouter ses idées et ses besoins.
- ☐ Valider ses efforts et ses progrès.
- ☐ Réviser le plan au besoin.

Questions pour vous aider à réfléchir

- ☐ Quelles limites sont les plus importantes à rétablir en priorité ?
- ☐ Quelles conséquences sont réalistes et en lien avec la situation ?
- ☐ Quels gestes de réparation seraient significatifs pour notre famille ?
- ☐ Comment impliquer mon adolescent dans cette démarche ?
- ☐ Qu'est-ce que je souhaite voir changer à la suite de cette fugue ?
- ☐ Quels sont les petits progrès à souligner ?

À garder en tête

- Des limites claires ne sont pas une preuve de manque de confiance, mais une façon de prendre soin de lui.
- La cohérence entre vos paroles et vos actions renforce votre crédibilité.
- La réparation n'efface pas ce qui s'est passé, mais elle contribue à reconstruire la confiance.
- Chaque situation est unique : adaptez les conséquences et la réparation à la réalité de votre adolescent et à votre contexte familial.
- Même après une fugue, il est possible de renforcer la relation et d'avancer ensemble.

Mon engagement comme parent

Quel est un geste concret que je peux poser cette semaine pour maintenir un cadre clair, tout en gardant un lien positif avec mon adolescent ?

À retenir

Une fugue est un événement difficile, mais aussi une occasion de rétablir un cadre, de réparer et de renforcer la relation. Avec du temps, des efforts et du soutien, il est possible de transformer cette épreuve en opportunité de croissance.

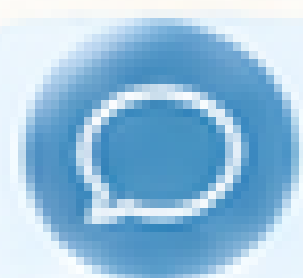
Un cadre juste et bienveillant favorise la confiance et l'avenir.

Prévenir une nouvelle fugue

Il n'est pas toujours possible d'éliminer complètement le risque d'une nouvelle fugue, mais il est possible de le réduire. La prévention repose sur un ensemble d'actions qui visent à mieux comprendre les besoins de votre adolescent, à renforcer les facteurs de protection et à mettre en place un environnement plus sécurisant. L'objectif n'est pas de tout contrôler, mais de créer des conditions qui diminuent l'envie ou le besoin de recommencer.



Prévenir une nouvelle fugue, c'est construire aujourd'hui un quotidien plus sécurisant, où votre adolescent se sent entendu, soutenu et suffisamment bien pour choisir de rester. ♥



Maintenir une communication ouverte

Une relation de confiance est l'un des meilleurs facteurs de protection. Lorsque votre adolescent se sent écouté et respecté, il est plus enclin à parler de ses difficultés avant qu'elles ne deviennent trop lourdes à porter.

Pistes pour favoriser le dialogue :

- ☐ Prendre des moments réguliers pour discuter, sans jugement.
- ☐ S'intéresser à ses intérêts et à ce qui est important pour lui.
- ☐ Valider ses émotions, même si vous n'êtes pas d'accord.
- ☐ Être disponible et présent, dans la mesure de vos possibilités.
- ☐ Utiliser une attitude d'écoute plutôt qu'une attitude de contrôle.

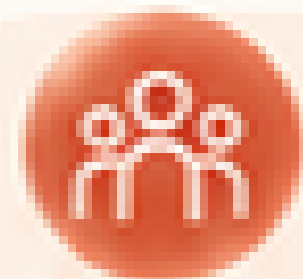


Réduire les sources de tension

Un climat familial plus stable et prévisible peut diminuer le besoin de fuir. Cela ne signifie pas qu'il ne peut pas y avoir de désaccords, mais plutôt qu'ils sont gérés de façon respectueuse et constructive.

Pistes à considérer :

- ☐ Identifier les sujets qui provoquent le plus de conflits.
- ☐ Chercher des solutions ensemble pour ces situations.
- ☐ Mettre en place des règles claires et cohérentes.
- ☐ Éviter les menaces qui ne peuvent pas être appliquées.
- ☐ Favoriser un environnement calme et prévisible à la maison.



Soutenir ses besoins essentiels

Un adolescent dont les besoins de base sont comblés est généralement plus outillé pour faire face aux difficultés et moins porté à fuir.

Besoins à prendre en compte :

- ☐ Sommeil suffisant et de bonne qualité.
- ☐ Alimentation adéquate.
- ☐ Soins de sa santé physique et mentale.
- ☐ Sentiment d'appartenance (famille, amis, école, activités).
- ☐ Accès à du soutien au besoin (intervenant, professionnel, etc.).

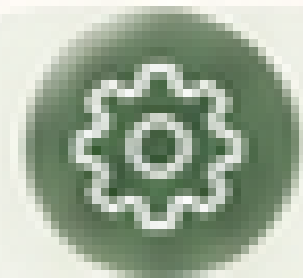


Renforcer les facteurs de protection

Plus votre adolescent a de ressources dans sa vie, plus il est en mesure de faire face aux moments difficiles sans avoir recours à la fugue.

Exemples de facteurs de protection :

- ☐ Liens significatifs avec des adultes de confiance.
- ☐ Participation à des activités qui lui donnent un sentiment de compétence.
- ☐ Réseau d'amis positifs et sécurisants.
- ☐ Estime de soi et sentiment d'efficacité personnelle.
- ☐ Accès à des ressources dans la communauté.



Planifier ensemble pour les moments difficiles

Anticiper les situations à risque et avoir un plan peut aider votre adolescent à faire face autrement lorsqu'il se sent dépassé.

Éléments d'un plan de prévention :

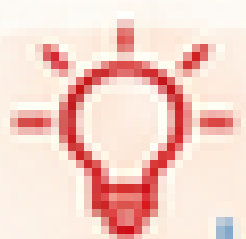
- ☐ Identifier les signes qui indiquent qu'il se sent à risque de fuir.
- ☐ Lister des stratégies pour se calmer et se sentir mieux.
- ☐ Identifier des personnes à contacter en cas de besoin.
- ☐ Prévoir des lieux sécurisants où il peut se rendre.
- ☐ Réviser le plan régulièrement et l'ajuster au besoin.



Questions pour vous aider à avancer

Prenez un moment pour réfléchir aux actions que vous pourriez mettre en place dans votre réalité.

- ☐ Quels sont les principaux facteurs de risque dans notre situation ?
- ☐ Qu'est-ce qui fonctionne déjà bien et que nous voulons maintenir ?
- ☐ Quelles sont les premières actions que nous pouvons mettre en place dès maintenant ?
- ☐ De quel soutien avons-nous besoin pour y arriver ?
- ☐ Comment saurons-nous que nos efforts portent leurs fruits ?



À garder en tête

La prévention est un processus, pas une solution immédiate.

- Chaque petit changement peut faire une grande différence.
- Vous n'avez pas à tout faire seul : il est normal de demander de l'aide.
- Même après une fugue, il est possible de renforcer la sécurité et le bien-être de votre adolescent.



À retenir

Prévenir une nouvelle fugue, c'est offrir à votre adolescent plus de raisons de rester : un milieu où il se sent compris, respecté et soutenu, et des outils concrets pour traverser les moments difficiles.

Chaque pas vers un quotidien plus sécurisant
est un pas vers un avenir plus stable.



Quand demander de l'aide ?

Il n'est pas toujours facile de savoir à quel moment il est nécessaire de demander de l'aide. Chaque situation est unique, mais certaines conditions indiquent qu'un soutien professionnel peut être important pour assurer la sécurité de votre adolescent, mieux comprendre ses besoins et prévenir d'autres fugues.



Demander de l'aide n'est pas un échec, mais un geste de responsabilité et d'amour envers votre adolescent. Un soutien au bon moment peut faire une grande différence. ♥

! Situations qui nécessitent une aide rapide

Certaines situations exigent une intervention rapide, car elles présentent des risques importants pour la sécurité et la santé de votre adolescent.

Consultez rapidement si votre adolescent :

- ☐ Fugue à répétition ou pour de longues périodes.
- ☐ Se met en danger (drogues, alcool, comportements sexuels à risque, violence, exploitation).
- ☐ Présente des idées suicidaires ou des gestes d'automutilation.
- ☐ Est en contact avec des personnes susceptibles de l'exploiter.
- ☐ A des comportements très à risque ou illégaux.
- ☐ Montre des signes de détresse psychologique importante (désespoir, isolement, changements majeurs de comportement).
- ☐ Refuse tout contact avec la famille et les intervenants.

🔍 Vers qui se tourner ?

Plusieurs ressources peuvent vous soutenir, selon la situation et les besoins de votre adolescent.

Ressources possibles :

- ☐ Votre médecin de famille ou un professionnel de la santé (CLSC).
- ☐ L'équipe de crise de votre CLSC.
- ☐ Un psychoéducateur, un psychologue ou un intervenant social.
- ☐ L'école (direction, intervenant scolaire, psychoéducateur).
- ☐ Des organismes communautaires pour les jeunes et les familles.
- ☐ Les services spécialisés en santé mentale ou en dépendance.
- ☐ Les lignes d'écoute et de référence (voir page des ressources).

💡 Questions pour vous aider à décider

Ces questions peuvent vous aider à clarifier si un soutien est nécessaire dans votre situation actuelle.

- ☐ Est-ce que je me sens dépassé par la situation ?
- ☐ Est-ce que les fugues se répètent ou s'aggravent ?
- ☐ Est-ce que la sécurité de mon adolescent est en jeu ?
- ☐ Est-ce que j'ai besoin d'un regard extérieur pour mieux comprendre ?
- ☐ Est-ce que je souhaite être soutenu dans mes interventions comme parent ?
- ☐ Est-ce que mon adolescent accepte (ou pourrait accepter) de rencontrer un professionnel ?

Demander de l'aide aujourd'hui peut ouvrir la porte à un avenir plus serein demain.

👤 Autres situations où un soutien est recommandé

Même si la situation ne semble pas urgente, un soutien professionnel peut être très utile pour mieux comprendre ce qui se passe et mettre en place des stratégies adaptées.

Envisagez de demander de l'aide si votre adolescent :

- ☐ Fugue occasionnellement, mais vous demeurez inquiet.
- ☐ Vit des difficultés émotionnelles importantes (anxiété, dépression, colère, faible estime de soi).
- ☐ Éprouve des difficultés dans plusieurs sphères de sa vie (école, relations, sommeil, consommation, etc.).
- ☐ A vécu des événements difficiles (deuil, séparation, violence, intimidation, etc.).
- ☐ Vous avez de la difficulté à rétablir un climat de confiance après une fugue.
- ☐ Vous vous sentez dépassé et avez besoin de soutien comme parent.

⚙️ Comment se préparer à consulter ?

Une bonne préparation peut faciliter la démarche et permettre d'obtenir un soutien plus adapté.

Avant la rencontre, vous pouvez :

- ☐ Noter les informations importantes (dates des fugues, durée, lieux, comportements observés).
- ☐ Réfléchir à vos principales préoccupations et à vos objectifs.
- ☐ Impliquer votre adolescent dans la démarche, si possible.
- ☐ Apporter des documents pertinents (ex. : rapport scolaire, notes d'observations).
- ☐ Être ouvert à partager vos difficultés et vos besoins comme parent.
- ☐ Préparer vos questions à l'avance.

🎯 Se rappeler l'essentiel

- ✓ Demander de l'aide tôt peut prévenir d'autres difficultés.
- ✓ Vous n'avez pas à tout gérer seul.
- ✓ Un regard professionnel peut apporter des pistes nouvelles et adaptées à votre situation.
- ✓ Votre adolescent peut aussi bénéficier d'un soutien, même s'il hésite au départ.
- ✓ Il est normal de demander de l'aide : c'est un signe de force, pas de faiblesse.

🌿 À retenir

Chaque adolescent et chaque famille est unique. Si vous avez un doute ou une inquiétude, il est toujours préférable de consulter. Un soutien au bon moment peut faire une réelle différence pour vous et votre ado.

Ressources utiles

Vous n'êtes pas seul(e) dans cette épreuve. Plusieurs ressources sont disponibles pour vous informer, vous soutenir et accompagner votre adolescent, que ce soit en situation de crise, pour obtenir des conseils ou pour prévenir une nouvelle fugue.

*Demander de l'aide
est un geste de courage.
C'est aussi une façon
de prendre soin de votre
adolescent et de toute
votre famille.*



SOUTIEN

ÉCOUTE

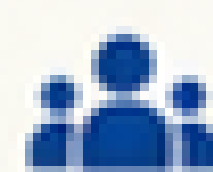
RESSOURCES

ESPOIR

VOUS N'ÊTES
PAS SEULS



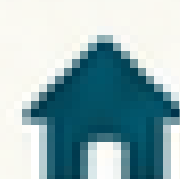
Organismes locaux et d'urgence (Ville de Québec)



SQUAT Basse-Ville

Organisme communautaire de Québec offrant du soutien aux jeunes en difficulté et à leurs proches, particulièrement axé sur la prévention de la marginalisation.

squatbv.com



Gîte Jeunesse

Situé à Québec, il propose un hébergement temporaire pour les 12-17 ans et un accompagnement psychosocial pour aider les familles à traverser les crises.

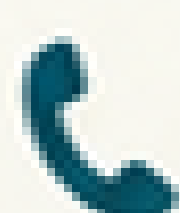
gitejeunesse.org



Escouade Fugue

Une initiative regroupant policiers, écoles et intervenants communautaires de Québec pour sensibiliser et outiller directement les parents face aux risques de fugue.

escouadefugue.com



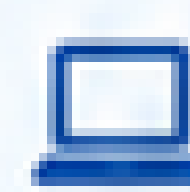
Info-Social (811)

Ligne provinciale accessible 24/7 pour joindre rapidement un intervenant psychosocial de la Capitale-Nationale en situation de crise familiale.

Composez le 811 (24/7)



Sites web de référence



Jeunes en fugue

Portail québécois incontournable proposant une section dédiée exclusivement aux parents pour agir avant la fugue et désamorcer les conflits.

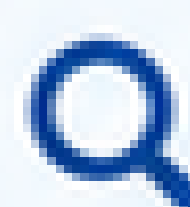
jeunesenfugue.ca



Tel-jeunes

Offre un espace professionnel d'écoute et de conseils juridiques ou psychologiques autant pour les ados que pour leurs parents.

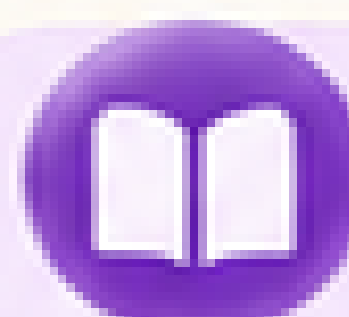
teljeunes.com



EnfantsPortésDisparus.ca

Met en ligne des fiches complètes sur les signes avant-coureurs de la fugue et les dynamiques de conciliation familiale.

enfantsportesdisparus.ca



Livres et guides pratiques pour parents



Les fugues chez les adolescents : signes avant-coureurs, prévention et mesures à prendre

Un guide d'action rigoureux publié par le Réseau Enfants-Retour.

reseauenfantsretour.org

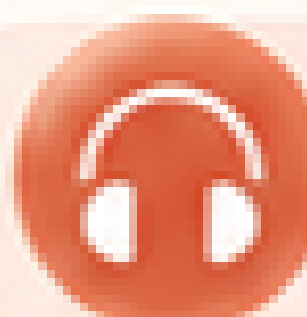


Guide de prévention à l'intention des parents de fugeurs

Un manuel complet détaillant comment réagir aux menaces, sécuriser l'environnement et rebâtir la confiance au retour.

repentigny.ca

(chercher : guide de prévention à l'intention des parents de fugeurs)



Balados (Podcasts)



Naviguer ensemble

Produit par l'Association pour la santé publique du Québec, ce balado réunit parents, ados et psychologues pour donner des clés concrètes sur la santé mentale à l'adolescence et l'harmonie familiale.

casecutive.ca/programmes/naviguer-ensemble-2



Trousses Famille de la Fondation Jeunes en Tête

La Fondation Jeunes En Tête diffuse des contenus audio et fiches pédagogiques ciblant la détresse psychologique chez les jeunes afin d'agir avant le point de rupture.

fondationjeunesentete.org



Autres numéros utiles

Urgence (police, ambulance, pompiers)	911
Info-Social (soutien psychosocial, 24/7)	811
Tel-jeunes (ados et parents, 24/7)	1 800 263-2266
Jeunesse, J'écoute (24/7)	1 800 668-6868
Ligne Parents (24/7)	1 800 361-5085

*Il existe des ressources,
des gens bienveillants et des solutions.
Un pas à la fois.*

