



Psychoeducatrice.net

accompagner • outiller • comprendre

Quand les émotions débordent



Comprendre et accompagner
un enfant ou un adolescent
qui vit une dysrégulation émotionnelle

Un guide pratique pour les parents



psychoeducatrice.net

accompagner • outiller • comprendre



Guide pour accompagner la dysrégulation émotionnelle chez les adolescents

COMPRENDRE, SOUTENIR ET AIDER AU QUOTIDIEN



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux parents qui vivent des défis liés à la dysrégulation émotionnelle chez leur adolescent.

Vous y trouverez des explications claires, des conseils concrets, des stratégies pratiques et des ressources pour mieux comprendre ce que vit votre jeune et l'accompagner au quotidien.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un accompagnement professionnel individualisé.

Son objectif est de vous outiller pour favoriser la stabilité émotionnelle de votre adolescent et renforcer votre lien avec lui.

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE



COMPRENDRE

- Comprendre ce qu'est la dysrégulation émotionnelle et ses impacts.
- Démystifier les idées reçues sur les émotions intenses.
- Mieux interpréter les comportements de votre adolescent.



OBSERVER

- Reconnaître les signes de dysrégulation émotionnelle.
- Distinguer le normal du préoccupant.
- Identifier les facteurs de risque et de protection.



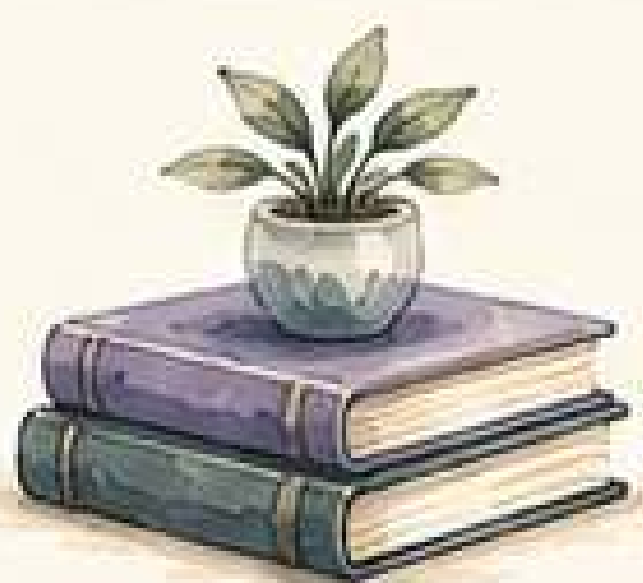
ACCOMPAGNER

- Interventions concrètes et adaptées.
- Stratégies validées pour soutenir.
- Outils simples à appliquer au quotidien.



QUAND CONSULTER

- Situations nécessitant une évaluation.
- Signes d'alarme à surveiller.
- Ressources et services disponibles.



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.



1

Comprendre la dysrégulation émotionnelle

Ce n'est pas un choix, c'est un dépassement.

Tous les enfants et adolescents vivent des émotions intenses. Parfois, l'émotion devient si forte que le cerveau n'arrive plus à la gérer. C'est ce qu'on appelle la dysrégulation émotionnelle.

Votre rôle n'est pas d'« éliminer » l'émotion, mais d'aider votre jeune à traverser l'orage et à développer ses capacités de régulation. 💜



Qu'est-ce qu'une émotion?

C'est un signal naturel qui nous informe de ce qui est important pour nous (joie, peur, colère, tristesse, honte, frustration, dégoût...).

EXEMPLE

La colère peut signaler que quelque chose nous semble injuste ou menaçant.



Qu'est-ce que la régulation émotionnelle?

C'est la capacité à ressentir, comprendre et exprimer ses émotions de façon adaptée à la situation.

EXEMPLE

Un jeune qui respire pour se calmer avant de parler régule ses émotions.



Qu'est-ce que la dysrégulation émotionnelle?

C'est lorsque l'émotion est trop intense, trop longue ou que le jeune n'arrive plus à revenir au calme par lui-même.

EXEMPLE

Un enfant qui crie, lance des objets ou s'isole complètement lorsqu'il est frustré.



MESSAGE CLÉ

Un enfant ne choisit généralement pas de perdre le contrôle. Lorsqu'une émotion devient trop intense, ses capacités actuelles de régulation peuvent être dépassées.



Mieux comprendre mon jeune

Prendre le temps d'observer sans jugement aide à mieux comprendre ce qui se passe.

Questions à se poser

- Quelles émotions mon jeune semble-t-il vivre le plus souvent?
- À quels moments les crises surviennent-elles?
- Que se passe-t-il juste avant la crise?
- Qu'est-ce qui peut parfois l'apaiser?
- Quelles forces mon jeune démontre malgré ces difficultés?
- Qu'est-ce qui fonctionne déjà bien dans notre famille?



Être dans une posture aidante

Votre présence bienveillante devient un repère sécurisant pour votre jeune.

Questions à se poser

- Suis-je capable de rester calme le plus souvent possible?
- Comment puis-je prendre soin de moi pour être disponible pour mon jeune?
- De quoi ai-je besoin pour me sentir soutenu moi aussi?
- Comment puis-je valider son émotion, même si le comportement est difficile?
- Qu'est-ce que je peux contrôler dans cette situation?



Questions orientées vers les solutions

Ces questions aident à nourrir l'espoir et à mettre en lumière les ressources déjà présentes.

- Si les crises diminuaient de 20 % d'ici un mois, qu'est-ce qui serait différent?
- Qu'est-ce qui donne déjà de l'espoir dans votre quotidien?
- Quelles petites actions pourraient faire une grande différence?
- Qui pourrait vous soutenir dans cette démarche?
- Quel type de parent souhaitez-vous être pour votre jeune?



Rappelez-vous : comprendre ce que vit votre jeune n'excuse pas les comportements blessants ou dangereux, mais cela vous aide à intervenir de façon plus efficace et respectueuse.

2

Pourquoi certains jeunes vivent-ils des émotions si intenses?

Plusieurs facteurs peuvent contribuer.

Chaque jeune est unique. Ce qui semble « petit » pour l'un peut être énorme pour l'autre. Les émotions intenses ne sont pas causées par une seule chose, mais par un ensemble de facteurs qui interagissent.



Facteurs biologiques



- Tempérament plus réactif et sensible
- Predisposition familiale à l'anxiété ou à la réactivité
- Déséquilibres de sommeil, d'alimentation ou d'activité physique

Questions à se poser

- Mon jeune dort-il assez?
- A-t-il mangé régulièrement?
- Est-il souvent fatigué ou surstimulé?

Développement du cerveau et âge



- Le cortex préfrontal (réflexion, planification, impulsion) est encore en développement, surtout chez les plus jeunes.
- Il devient plus efficace vers 20-25 ans.

Questions à se poser

- Est-ce que j'attends trop de mon jeune selon son âge?
- Est-ce que je lui laisse du temps pour apprendre?

Facteurs psychologiques



- Anxiété, stress élevé
- Estime de soi fragile
- Perfectionnisme
- Difficulté à gérer les pensées envahissantes

Questions à se poser

- Mon jeune se fait-il beaucoup de souci?
- Est-ce qu'il est souvent critique envers lui-même?
- A-t-il peur de décevoir?

Facteurs liés à l'environnement



- Conflits familiaux
- Changements fréquents (séparation, déménagement, école)
- Exigences scolaires élevées
- Manque de prévisibilité et de routine

Questions à se poser

- Y a-t-il beaucoup de changements en ce moment?
- Ma famille vit-elle beaucoup de stress?

Expériences et histoire



- Expériences difficiles (trauma, rejet, intimidation)
- Perte ou deuil
- Sentiment d'insécurité affective ou physique

Questions à se poser

- Mon jeune a-t-il vécu des événements difficiles?
- A-t-il suffisamment de personnes de confiance autour de lui?



Message important :

Ce n'est jamais la faute d'un enfant si ses émotions débordent. La compréhension et le soutien bienveillant l'aident à se sentir en sécurité et à développer ses capacités de régulation.



Regarder ce qui fonctionne déjà

Même si les crises sont fréquentes, il y a toujours des moments qui se passent mieux. Les repérer peut donner des pistes précieuses.

Questions orientées vers les solutions

- Dans quelles situations mon jeune est-il généralement plus calme?
- Qu'est-ce qui fonctionne un peu mieux avec lui?
- Qu'est-ce qui le fait sourire ou l'apaise?
- Qui, dans son entourage, réussit bien à le soutenir?
- Qu'a-t-il réussi à faire récemment dont il peut être fier?
- Si les crises diminuaient de 10 % cette semaine, qu'est-ce qui serait différent?



Garder espoir

Le cerveau est plastique : il peut apprendre, se développer et changer tout au long de la vie.

Questions qui nourrissent l'espoir

- Si tout se passait un peu mieux dans six mois, à quoi cela ressemblerait-il?
- Qu'est-ce que je veux voir évoluer chez mon jeune?
- Qu'est-ce qui pourrait l'aider à se sentir plus en sécurité et compris?
- Quel petit pas pourrais-je poser aujourd'hui pour l'aider?
- Quel futur souhaitons-nous construire ensemble?



Comprendre les causes possibles ne change pas la situation du jour au lendemain, mais cela aide à intervenir avec plus de compassion, de patience et d'efficacité.



3

Ce qui se passe dans le cerveau

Comprendre pour mieux intervenir

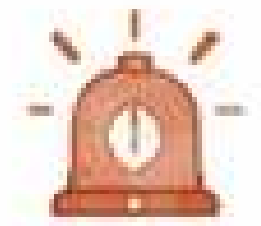
Lorsque le jeune vit une émotion très intense, son cerveau passe en mode survie. Ce n'est pas un choix : c'est une réaction automatique pour le protéger.

Deux « équipes » travaillent ensemble (la plupart du temps!)



Le cortex préfrontal (le « cerveau de réflexion »)

Il aide à planifier, à raisonner, à prendre de bonnes décisions et à contrôler nos impulsions.



Le système limbique (l'alarme émotionnelle)

Il détecte les dangers et déclenche des réactions rapides (colère, fuite, cris, pleurs, gel).

Pendant une crise

L'alarme émotionnelle prend toute la place. Le cortex préfrontal devient temporairement moins disponible.

Cortex préfrontal (RÉFLÉCHIR)

- Raisonner
- Planifier
- Se contrôler



Amygdale (ALARME) Mode survie

- Combattre
- Fuir
- Se figer

Raisonner, expliquer ou punir pendant une crise fonctionne rarement, car son cerveau ne peut pas bien traiter l'information.



Pourquoi la sécurité est la priorité ?

Quand le cerveau perçoit un danger (réel ou imaginé), il déclenche des réactions automatiques pour protéger le jeune. Son objectif n'est pas de vous provoquer : c'est de survivre à la tempête émotionnelle.



Ce qui aide le cerveau à retrouver l'équilibre

- ✓ Se sentir en sécurité (présence calme et bienveillante)
- ✓ Diminuer l'intensité de l'émotion
- ✓ Sentir que quelqu'un est là pour l'aider
- ✓ Avoir du temps pour revenir au calme

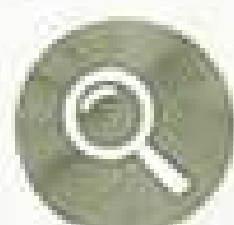


Ce qui surcharge davantage le cerveau

- ✗ Crier ou hausser le ton
- ✗ Poser trop de questions
- ✗ Donner plusieurs consignes à la fois
- ✗ Punir rapidement
- ✗ Minimiser (« Ce n'est rien! ») ou juger



Message clé : Un cerveau en mode survie ne peut ni écouter, ni apprendre. Notre rôle est d'aider le jeune à se sentir en sécurité pour que son cerveau redevienne disponible.



Questions à se poser pour mieux comprendre

- Qu'est-ce qui, dans la situation, a pu activer l'alarme de mon jeune?
- De quoi avait-il besoin à ce moment-là?
- Quels signes mon jeune m'envoie-t-il quand son alarme commence à sonner?
- Ai-je déjà vécu des moments où mon alarme prenait toute la place?
- Qu'est-ce qui m'aide, moi, à retrouver mon calme?



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui pourrait aider mon jeune à se sentir plus en sécurité la prochaine fois?
- Quelles petites choses pourrions-nous mettre en place dès aujourd'hui?
- Qui, autour de nous, pourrait nous soutenir?
- Qu'est-ce qui fonctionne déjà un peu (et que nous pourrions faire davantage)?
- Quelle est la plus petite étape possible que nous pouvons essayer cette semaine?



Se rappeler que...

- ♥ Le cerveau des enfants et des adolescents est encore en développement.
- ♥ Les régions responsables du contrôle et du calme se développent jusqu'à l'âge adulte (environ 20-25 ans).
- ♥ Chaque crise est une occasion d'apprendre sur les besoins de votre jeune.
- ♥ Les petits pas, répétés dans le temps, changent beaucoup de choses.



En garder espoir

Le cerveau est plastique : il peut changer et se renforcer grâce à des expériences sécurisantes, des relations positives et des stratégies adaptées. Chaque moment de calme partagé contribue à construire un cerveau plus résilient.



4

Reconnaître les signes

Observer pour mieux comprendre et agir au bon moment

Chaque jeune envoie des signaux avant, pendant et après une crise. Les reconnaître permet d'intervenir plus tôt, de prévenir l'escalade et d'offrir le soutien le plus aidant possible.



Rappelez-vous : ces signes varient d'une personne à l'autre et peuvent changer selon le contexte, la fatigue, le stress ou les hormones. Ce qui compte, c'est d'apprendre à lire les signaux uniques de votre jeune.



AVANT la crise

Les signes annonciateurs

- ✓ Irritabilité, réponses plus sèches
- ✓ Agitation, bouge beaucoup
- ✓ Respiration plus rapide
- ✓ Visage tendu, mâchoire serrée
- ✓ Regard fuyant ou évitant
- ✓ Volume de voix qui augmente
- ✓ Pleurs, tristesse soudaine
- ✓ Besoin de se retirer ou de s'isoler
- ✓ Discute pour des petites choses
- ✓ Fatigue, plaintes physiques
- ✓ Difficulté à se concentrer

Questions à se poser

- Qu'est-ce qui se passait juste avant que les signes apparaissent?
- Quels sont les premiers signes que j'observe le plus souvent?
- Qu'est-ce qui l'aide à se recentrer à ce moment-là?



PENDANT la crise

Le cerveau est en mode survie

- ✓ Crie, insulte ou utilise des mots durs
- ✓ Lance ou frappe des objets
- ✓ Menace ou devient agressif
- ✓ Pleure de façon intense
- ✓ Se fige ou se ferme complètement
- ✓ Fuit la situation ou quitte brusquement
- ✓ Réactions disproportionnées à la situation
- ✓ Refuse d'écouter ou d'entendre
- ✓ Difficulté à respirer calmement
- ✓ Répète des phrases ou des idées

Questions à se poser

- Qu'est-ce qui pourrait l'aider à se sentir en sécurité maintenant?
- Comment puis-je rester calme et disponible pour lui?
- De quoi a-t-il besoin en priorité : espace, présence, calme ou soutien physique (ex. couverture)?



APRÈS la crise

Retour au calme

- ✓ Fatigue, épuisement
- ✓ Regret, culpabilité
- ✓ Tristesse ou honte
- ✓ Besoin de réconfort ou de solitude
- ✓ Envie d'en parler ou au contraire, refuse d'en parler
- ✓ Diminution de l'énergie
- ✓ Profond soulagement

Questions à se poser

- Qu'est-ce qui l'a aidé (ou pas aidé) à se calmer?
- Qu'est-ce qu'il comprend de ce qui s'est passé?
- Comment pouvons-nous faire différemment la prochaine fois?



Questions orientées vers les solutions

Ces questions nourrissent l'espoir, valorisent les forces et orientent vers les petites victoires.

- Quelles petites choses peuvent faire une grande différence pour l'aider à rester plus calme?
- Qu'est-ce qui fonctionne déjà un peu, même si ce n'est pas parfait?
- Quel est un premier petit pas réaliste que nous pourrions essayer cette semaine?
- De quoi sommes-nous fiers chez lui, même dans les moments difficiles?
- Qui, autour de lui, peut l'aider à se sentir compris et soutenu?

Chaque signal observé est une occasion de soutien et de croissance.



Message d'espoir

Apprendre à reconnaître les signes, c'est déjà faire une grande différence. Plus vous connaissez votre jeune, plus vous pouvez l'aider tôt et l'accompagner avec bienveillance. Avec du soutien, du temps et des stratégies adaptées, la régulation émotionnelle se développe!



5

Les déclencheurs : comprendre pour mieux prévenir

Chaque déclencheur est une information précieuse.

Identifier les déclencheurs permet d'anticiper, d'adapter l'environnement et d'offrir des soutiens plus efficaces.



Déclencheurs internes

- Fatigue, manque de sommeil
- Faim ou soif
- Douleur physique
- Pensées inquiètes ou envahissantes
- Perfectionnisme, peur de l'échec
- Faible estime de soi
- Besoin de contrôle

Questions à se poser

- Mon jeune a-t-il assez dormi?
- A-t-il mangé ou bu récemment?
- Est-il stressé par quelque chose qui se passe en lui?
- Se met-il beaucoup de pression?



Déclencheurs externes

- Ton de voix élevé
- Critiques, reproches
- Changements brusques
- Attentes trop élevées
- Conflits familiaux
- Rythme trop rapide
- Manque de temps de qualité

Questions à se poser

- Est-ce que je parle calmement quand je lui parle?
- Un changement a-t-il eu lieu récemment?
- A-t-il eu du temps positif avec moi aujourd'hui?

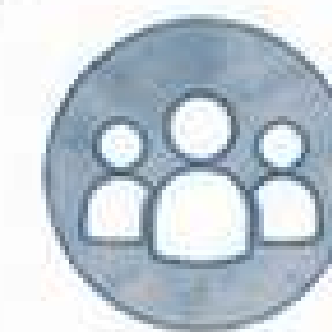


Déclencheurs sensoriels

- Bruit, lumières vives
- Endroits achalandés
- Textures ou vêtements inconfortables
- Trop d'activités ou d'écrans
- Surcharge sensorielle

Questions à se poser

- Y a-t-il trop de bruit ou de stimulation autour de lui?
- Son corps semble-t-il inconfortable?
- Sa journée est-elle trop remplie?



Déclencheurs sociaux et relationnels

- Conflits avec amis ou famille
- Sentiment d'injustice ou de rejet
- Humiliation, moqueries
- Comparaison avec les autres
- Besoin d'appartenance

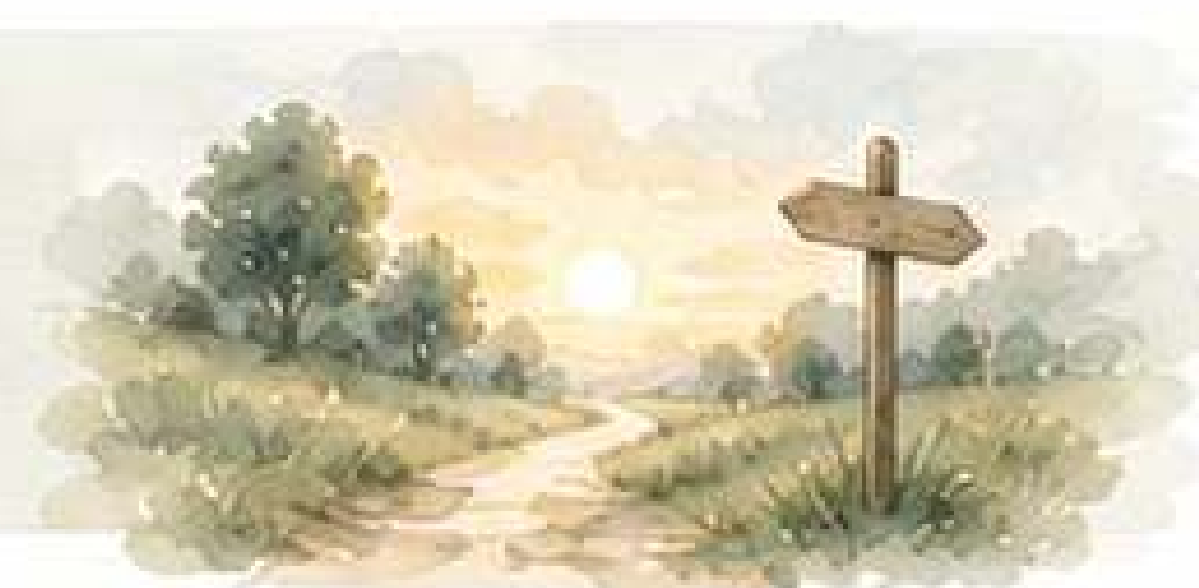
Questions à se poser

- Vit-il des tensions avec quelqu'un en ce moment?
- A-t-il l'impression d'être compris et accepté?
- Se compare-t-il souvent aux autres?



Rappel important

Plusieurs déclencheurs peuvent s'additionner. Ce n'est pas leur présence qui pose problème, mais plutôt la capacité du jeune à y faire face au moment où ils surviennent.



Questions orientées vers les solutions

Ces questions aident à ouvrir des pistes, à nourrir l'espoir et à mettre en lumière les ressources déjà présentes.

- Qu'est-ce qui aide déjà un peu mon jeune à se sentir mieux?
- Dans quelles situations mon jeune vit-il généralement moins de crises?
- Quelles petites modifications pourraient faire une différence?
- Quels sont les moments où mon jeune réussit le mieux à se calmer?
- Quelles forces ou qualités mon jeune utilise déjà pour s'adapter?
- Qui, autour de nous, peut nous soutenir?
- Que pourrions-nous essayer cette semaine pour diminuer l'intensité ou la fréquence des crises?



Regarder les progrès, pas seulement les crises

Les petits progrès sont souvent invisibles, mais très importants. Ils construisent la confiance et l'estime de soi.

Exemples de progrès à remarquer :

- ✓ Il demande de l'aide plutôt que d'exploser.
- ✓ Il se retire pour prendre une pause.
- ✓ Il arrive à se calmer plus rapidement qu'avant.
- ✓ Il exprime mieux ce qu'il ressent.
- ✓ Il récupère plus vite après une crise.
- ✓ Il essaie de nouvelles stratégies.

Chaque petit progrès est une victoire!



Comprendre les déclencheurs, c'est offrir un environnement plus prévisible, plus sécurisant et plus adapté aux besoins de votre jeune.

Cela peut réduire l'intensité des crises et favoriser son développement.



6

Pourquoi mon enfant explose surtout à la maison?

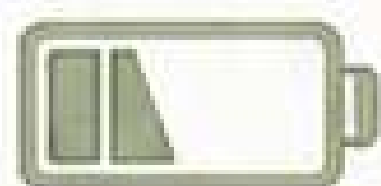
Ce n'est pas parce que vous faites mal les choses.

Votre maison est souvent l'endroit où votre jeune se sent le plus en sécurité. C'est là qu'il peut enfin relâcher la pression accumulée pendant la journée. Ce phénomène est normal et très fréquent.



Les explications possibles

Épuisement de l'autorégulation



À l'école, votre jeune doit se contrôler, suivre des règles, gérer ses émotions et s'adapter à plusieurs demandes. À la maison, son « réservoir » de contrôle est souvent vide.

Sentiment de sécurité



Il se sent assez en confiance avec vous pour montrer ce qu'il retient depuis longtemps. C'est un signe de confiance, même si c'est difficile à vivre.

Décharge émotionnelle naturelle



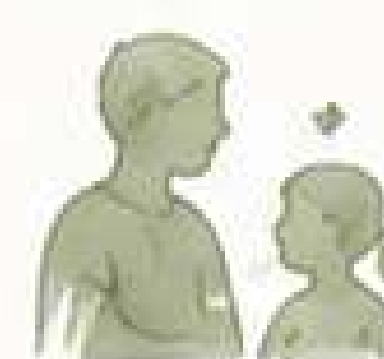
Les émotions ne disparaissent pas, elles cherchent un endroit pour sortir. La maison devient souvent le lieu de « relâche ».

Moins de ressources en fin de journée



Fatigue, faim, tensions musculaires, surcharge sensorielle... tout cela augmente la vulnérabilité émotionnelle en fin de journée.

Besoin rapproché avec les parents



Même en colère, votre jeune a souvent un besoin profond de lien et de proximité. La crise peut être une façon détournée d'exprimer ce besoin.



Message important : Ces crises ne représentent pas votre échec en tant que parent. Elles reflètent souvent un besoin non comblé ou une surcharge que votre jeune n'arrive pas encore à gérer.



Questions à se poser pour mieux comprendre

- Quand mon jeune semble-t-il le plus en difficulté : matin, après l'école, le soir?
- Quelles situations sont les plus exigeantes pour lui pendant la journée?
- A-t-il des moments pour se reposer ou se recentrer dans la journée?
- Quelles attentes ou responsabilités peut-il porter en ce moment?
- Qu'est-ce qui l'aide à tenir jusqu'à la fin de la journée?



Questions orientées vers les solutions

- Que pourrions-nous mettre en place pour l'aider à décompresser en revenant à la maison?
- Quel petit moment de qualité pourrions-nous créer chaque jour?
- Comment pouvons-nous rendre la transition école-maison plus douce?
- Quelles forces mon jeune utilise déjà pour passer au travers de sa journée?
- Comment pouvons-nous l'encourager à prendre soin de lui?



Quand il se sent vu, compris et soutenu, le cerveau retrouve graduellement sa capacité à se calmer.

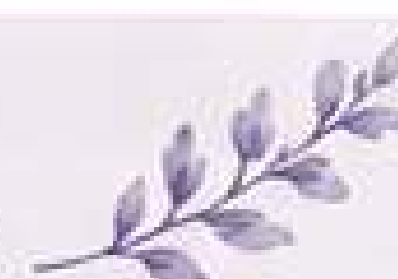


Pistes concrètes pour aider votre jeune au quotidien

- ✓ Préparez-le aux transitions (école → maison) : un message, un rappel, un rituel court.
- ✓ Offrez un moment de décompression dès son retour : collation, musique, marche, temps calme.
- ✓ Soyez attentif aux signes d'épuisement avant qu'ils ne deviennent trop intenses.
- ✓ Trouvez ensemble des activités qui le ressourcent après une journée exigeante.
- ✓ Créez un environnement prévisible et sécurisant.
- ✓ Valorisez ses efforts, pas seulement ses réussites !



Rappelez-vous : ce n'est pas votre maison qui est le problème, c'est un endroit sécurisant où votre jeune peut relâcher ce qu'il retient depuis trop longtemps.



7

Pendant la crise : votre rôle compte

Rester présent pour l'aider à retrouver son équilibre

Lorsqu'une émotion déborde, le cerveau de votre jeune est en mode survie. Votre présence calme et sécurisante est l'outil le plus puissant pour l'aider à traverser la tempête.



Objectif principal :

Assurer la sécurité, réduire l'intensité de l'émotion et aider le cerveau à revenir en mode réflexion, pas à régler le problème immédiatement.

Ce qui aide le plus pendant une crise

Rester calme



Votre calme aide le cerveau de votre jeune à se calmer.

Respirez lentement.
Ralentissez votre rythme.

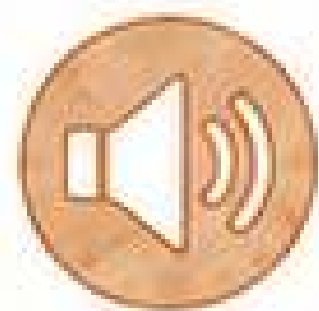
Parler peu, mais juste



Utilisez des phrases courtes, douces et rassurantes.

Évitez les explications longues ou les questions.

Diminuer les stimulants



Réduisez le bruit, la lumière, la foule et les demandes.

Offrez un endroit calme si possible.

Valider et nommer l'émotion



Mettez des mots sur ce que votre jeune vit l'aide à se sentir compris et à se sentir moins seul.

Sécuriser et rester présent



Restez près, sans envahir. Votre présence rassure, même sans parler.

Attendre que la tempête passe



Le cerveau a besoin de temps pour redescendre.

Chaque crise a un début, un milieu et une fin.

Exemples de phrases qui aident

- ♥ « Je vois que c'est très difficile en ce moment. »
- ♥ « Je suis là avec toi. »
- ♥ « On va prendre un moment pour respirer ensemble. »
- ♥ « Tu n'es pas seul, je reste près de toi. »
- ♥ « On en reparlera quand tu te sentiras prêt. »



Exemples de gestes aidants

- ♥ S'asseoir près de lui, sans le toucher s'il ne le tolère pas.
- ♥ Lui offrir une couverture, un coussin ou un objet sensoriel.
- ♥ Lui proposer un verre d'eau.
- ♥ Lui laisser de l'espace s'il en a besoin.
- ♥ Respirer lentement à voix basse : il peut s'y synchroniser.



Questions à se poser pour mieux comprendre

- Qu'est-ce que mon jeune a besoin de moi pendant ces moments ?
- Qu'est-ce qui l'aide à se sentir en sécurité quand il vit une crise ?
- Quels gestes ou paroles viennent l'apaiser plus rapidement ?
- Qu'est-ce qui augmente l'intensité de ses crises ?
- Comment puis-je reconnaître plus tôt ses signes annonciateurs ?



Questions orientées vers les solutions

- Que pourrais-je faire de différent la prochaine fois pour l'aider à se sentir plus soutenu ?
- Comment pourrais-je me préparer à rester calme lors d'une prochaine crise ?
- Quelles petites actions peuvent faire une grande différence dans ces moments ?
- Qu'est-ce qui fonctionne déjà bien entre mon jeune et moi ?
- Qui peut nous soutenir comme famille quand c'est difficile ?



Se rappeler que...

- ♥ Votre calme est plus contagieux que votre colère.
- ♥ Le lien reste possible, même dans la crise.
- ♥ Chaque crise traversée est une occasion d'apprendre pour votre jeune (et pour vous!).
- ♥ Vous n'avez pas besoin d'être parfait, seulement présent.
- ♥ Les petits pas répétés créent de grands changements au fil du temps.



En garder espoir

Votre présence sécurisante aide le cerveau de votre jeune à grandir et à développer ses capacités de régulation. Même si les crises sont éprouvantes, chaque moment où vous restez présent fait une différence. Votre jeune apprend qu'il peut compter sur vous, ce qui renforce son sentiment de sécurité intérieure.



8

Les interventions qui aident le plus *Des actions simples, mais puissantes*

Certaines interventions ont un impact majeur sur la régulation émotionnelle. Ce sont souvent les petites actions répétées dans le temps qui font la plus grande différence.



Valider l'émotion



Accueillir ce que votre jeune vit, sans jugement.

Cela Diminue l'intensité de l'émotion et favorise la confiance.

Ex. : « Je vois que c'est vraiment difficile pour toi. »

Nommer l'émotion



Mettre des mots sur ce qui est vécu aide le cerveau à mieux comprendre et à s'apaiser.

Ex. : « Tu sembles très en colère/dépassé/déçu. »

Offrir un choix sécurisant



Redonner un peu de contrôle à votre jeune réduit la détresse.

Ex. : « Préfères-tu aller dans ta chambre ou rester ici avec moi en silence? »

Respirer ensemble



La respiration lente et profonde aide à activer le système parasympathique et à rétablir le calme.

Ex. : « On prend 3 grandes respirations ensemble? »

Faire une pause



Prendre du temps pour soi ou s'éloigner brièvement de la situation permet de se recentrer.

Ex. : « Prenons une pause de 5 minutes et on en reparle ensuite. »

Rester présent



Votre présence rassurante, même en silence, est un filet de sécurité pour votre jeune.

Ex. : Être là, sans essayer de régler immédiatement.

Mettre en place des routines et repères



La prévisibilité et la routine diminuent l'anxiété et les réactions intenses.

Ex. : Horaire visuel, rituels du soir, repas réguliers.

Exemples d'outils concrets à proposer à votre jeune

- ♥ Coin calme avec coussin, couverture, objet sensoriel
- ♥ Bouteille sensorielle ou balle anti-stress
- ♥ Écouteurs avec musique apaisante
- ♥ Journal ou carnet pour écrire ou dessiner
- ♥ Activité physique courte (sauter, courir, marcher)

- ♥ Routine de retour au calme personnalisée
- ♥ Jeu de cartes « émotions »
- ♥ Applications de respiration ou méditation guidée
- ♥ Boîte à outils personnelle (ses stratégies préférées)



Questions à se poser pour mieux comprendre

- Quelles stratégies aident mon jeune à se calmer?
- Qu'est-ce qui lui fait du bien, même un peu?
- Dans quels moments ces interventions fonctionnent le mieux?
- Que puis-je observer chez lui quand il commence à se calmer?
- Quelles sont ses forces qu'il utilise déjà, même inconsciemment?



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui a déjà aidé mon jeune dans le passé, même si ce n'était pas parfait?
- Comment pourrions-nous adapter ces stratégies pour qu'elles soient encore plus efficaces?
- Quelle petite action pourrions-nous mettre en place dès aujourd'hui?
- Comment pourrions-nous créer ensemble une routine qui nous soutient tous les deux?
- Qui, autour de nous, pourrait nous aider à mettre ces stratégies en place?



À retenir

Il n'existe pas une seule bonne façon d'aider son jeune à se réguler.

L'important est d'expérimenter, d'observer et d'ajuster ensemble.

Chaque petit pas compte et renforce le lien de confiance.

Votre présence constante et bienveillante est le plus grand facteur de protection.



Message d'espoir

Votre jeune peut apprendre à mieux gérer ses émotions. Avec du temps, du soutien et des stratégies adaptées, il développera des outils qu'il pourra utiliser tout au long de sa vie. Vous faites déjà une grande différence!



10

Quand la crise devient dangereuse

Lancer des objets, se frapper ou devenir violent : comment réagir pour assurer la sécurité de tous.

Lorsque la situation devient incontrôlable, la priorité est d'assurer la sécurité de votre jeune, de vous-même et des autres. Votre calme, votre préparation et des actions claires peuvent prévenir l'escalade et réduire les risques.



Rappel important

Ces comportements ne sont pas personnels. Ils sont le signe d'une détresse intense que votre jeune n'arrive plus à gérer. Ce n'est pas son choix, c'est son système nerveux en mode survie.



Les 5 actions essentielles



Assurer la sécurité immédiate

- Éloignez-vous du danger et retirez ou éloignez les objets pouvant blesser.
- Protégez-vous et protégez les autres.
- Ne tentez pas de retenir physiquement votre jeune.

Questions à se poser

- Que puis-je retirer ou éloigner pour rendre l'endroit plus sécuritaire?
- Suis-je en sécurité aussi?



Rester calme et parler peu

- Parlez lentement, à voix basse.
- Utilisez des phrases courtes et simples.
- Évitez les questions, les reproches et les menaces.

Questions à se poser

- Quelles paroles simples peuvent l'aider à se sentir un peu plus en sécurité?
- Est-ce que je parle pour l'aider ou pour me défouler?



Garder la distance sécuritaire

- Respectez son besoin d'espace.
- Ne bloquez pas ses mouvements.
- Demeurez visible et disponible, sans envahir.

Questions à se poser

- Suis-je à une distance qui respecte sa bulle tout en restant disponible?
- Est-ce que ma posture exprime la sécurité?



Offrir un soutien et des choix simples

- Donnez-lui un sentiment de contrôle.
- Offrez des choix limités et concrets.
- Validez son émotion sans jugement.

Questions à se poser

- Quel petit choix puis-je lui offrir en ce moment?
- Comment valider son émotion sans minimiser ni dramatiser?

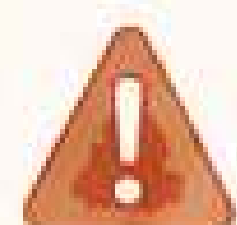
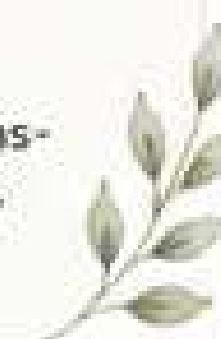


Attendre le retour au calme et faire le suivi

- Lorsque la crise diminue, accueillez-le avec calme et empathie.
- Discutez quand il est prêt.
- Cherchez avec lui des solutions pour la prochaine fois.

Questions à se poser

- Comment l'aider à se sentir compris après la crise?
- Quelles solutions voulons-nous essayer ensemble?



Si la sécurité est compromise : appelez à l'aide immédiatement

Appelez le 911 si :

- Il menace de se blesser gravement ou de blesser quelqu'un d'autre.
- La situation est hors de votre contrôle.
- Vous craignez pour votre sécurité ou celle d'une autre personne.



À garder en tête

Ce comportement est un cri de détresse, pas une attaque personnelle.

- ♥ Votre objectif n'est pas de le raisonner, mais de le garder en sécurité.
- ♥ Une fois calme, son cerveau pourra de nouveau réfléchir.
- ♥ Demandez du soutien : vous n'êtes pas seul(e).



Questions à se poser pour mieux comprendre

- Quels étaient les signes avant-coureurs?
- Qu'est-ce qui a pu déclencher cette intensité?
- Qu'est-ce qui, chez moi ou dans l'environnement, a pu aider ou, au contraire, aggraver la situation?
- De quoi mon jeune avait-il probablement besoin à ce moment-là?
- Quels sont nos forces et nos ressources à mobiliser la prochaine fois?



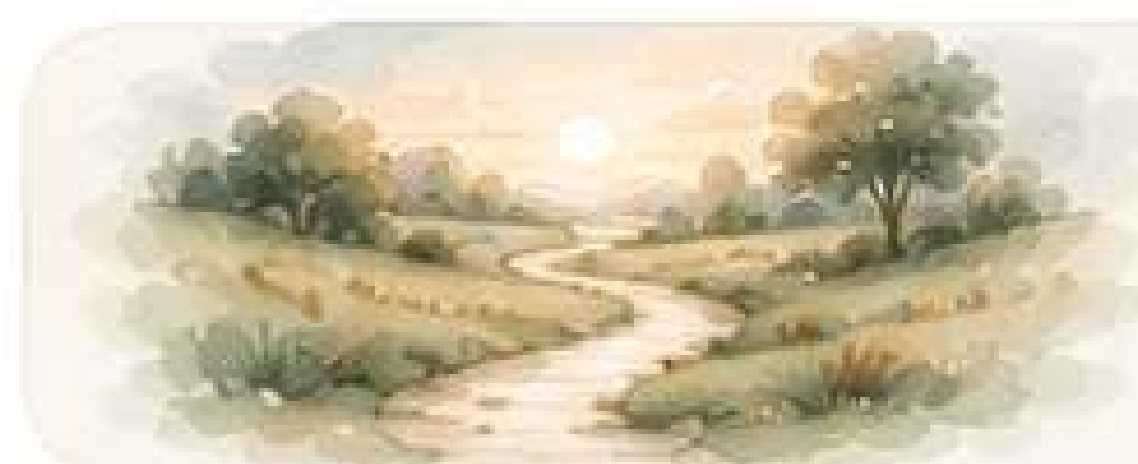
Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui pourrait aider à prévenir une escalade la prochaine fois?
- Quelle stratégie pourrions-nous mettre en place ensemble?
- Qui, autour de nous, pourrait nous soutenir quand c'est difficile?
- Qu'est-ce qui a déjà aidé, même un peu, dans le passé?
- Quelle est une petite action que je peux mettre en place dès aujourd'hui?



Exemples de phrases à utiliser

- ♥ « Je vois que c'est vraiment trop intense en ce moment. Je suis là pour t'aider. »
- ♥ « Tu n'es pas obligé de parler. Je reste près de toi et je veille à ta sécurité. »
- ♥ « Prenons une pause ensemble. On n'a pas à régler ça maintenant. »
- ♥ « Quand tu seras prêt, on pourra regarder comment t'aider la prochaine fois. »
- ♥ « Je tiens à toi et je veux qu'on trouve des solutions qui fonctionnent pour toi. »



Message d'espoir

Chaque crise est une occasion d'apprendre et de renforcer vos liens. Avec du temps, de la compréhension et des stratégies adaptées, votre jeune peut développer ses habiletés de régulation et vivre plus de moments en équilibre.



11

Les interventions qui aggravent souvent la situation

Ce qu'il vaut mieux éviter... et quoi faire à la place.

Lorsqu'un jeune vit une émotion intense, certaines réactions peuvent augmenter sa détresse et prolonger la crise. D'autres, au contraire, l'aident à se sentir compris et soutenu, ce qui favorise le retour au calme.



Au lieu de...

Essayez plutôt...



Crier ou hausser le ton

« Arrête immédiatement ! »



Parler calmement et doucement

« Je vois que c'est très difficile en ce moment. Nous allons traverser ça ensemble. »



Poser trop de questions ou faire un interrogatoire

« Pourquoi tu fais ça? Explique-moi tout ! »



Être présent et rassurant

« Je suis là pour toi. On en parlera quand tu seras prêt(e). »



Menacer ou donner des conséquences sur le moment

« Si tu ne te calmes pas, tu vas perdre tes privilèges ! »



Nommer le comportement, pas la personne

« Je comprends que tu sois en colère, et je n'accepte pas que tu brises des choses. On va trouver une solution ensemble. »



Minimiser ou banaliser ses émotions

« Ce n'est pas si grave. Tu réagis pour rien. »



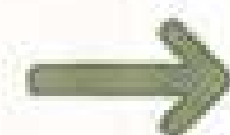
Valider son émotion

« Ce que tu vis est important. Tes émotions ont du sens, même si je ne comprends pas tout en ce moment. »



Montrer de l'impatience ou du jugement

« T'es toujours de mauvaise humeur ! Tu es tellement difficile. »



Rester ouvert et curieux

« J'aimerais comprendre ce que tu vis. Qu'est-ce qui est le plus difficile pour toi en ce moment? »



Se retirer complètement ou ignorer (Silence total, fermeture, éloignement)



Offrir une présence sécurisante

« Je vais rester près de toi, à ton rythme. Tu n'es pas seul(e) là-dedans. »



Questions à se poser pour mieux comprendre

- Qu'est-ce qui déclenche le plus souvent les crises de mon jeune?
- Quels sont ses signaux avant-coureurs?
- Quels sont ses besoins non comblés lorsqu'il réagit ainsi?
- Comment mes réactions influencent-elles l'intensité et la durée de la crise?



Questions orientées vers les solutions

- Quelles petites actions pourrais-je poser la prochaine fois pour mieux soutenir mon jeune?
- Quelle stratégie simple puis-je mettre en place dès aujourd'hui?
- Comment puis-je aider mon jeune à développer ses propres stratégies de retour au calme?
- Qui pourrait m'aider ou m'accompagner dans ces moments difficiles?



À retenir

Chaque crise est une occasion d'apprendre et de renforcer le lien avec votre jeune.

En réagissant autrement, vous l'aidez à se sentir plus en sécurité et vous lui montrez par l'exemple qu'il est possible de traverser les tempêtes.



Votre calme est contagieux. Votre présence constante et bienveillante est le plus grand facteur de protection pour votre jeune, même lorsque c'est difficile.



12

Après la crise : réparer, apprendre et renforcer le lien

Ce qui se passe après compte tout autant.

Le retour au calme est une occasion précieuse pour aider votre jeune à comprendre, se sentir soutenu et développer ses habiletés de régulation. Votre écoute et votre ouverture font toute la différence.



Au lieu de...



Reprendre le conflit ou blâmer

« Tu exagères toujours, tu cherches juste à avoir de l'attention. »



Poser des questions immédiatement ou trop en profondeur

« Pourquoi tu as fait ça ? Dis-moi tout maintenant ! »



Donner des leçons ou des conseils

« Tu devrais savoir mieux que ça ! Il faut que tu te contrôles. »



Minimiser ce qui s'est passé

« C'était pas si grave, oublie ça. »



Ignorer ou faire comme si de rien n'était (Aucun retour, aucun échange)

Essayez plutôt...

Revenir avec empathie

« Je veux comprendre ce qui s'est passé pour toi. Je suis là pour t'écouter. »



Attendre le bon moment et y aller graduellement

« On peut en parler quand tu seras prêt(e). Pour l'instant, l'important c'est que tu ailles mieux. »



Explorer ensemble et trouver des pistes

« Qu'est-ce qui aurait pu t'aider dans ce moment-là ? Qu'est-ce qu'on peut essayer la prochaine fois ? »



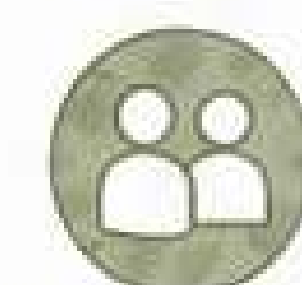
Valider et normaliser

« Je comprends que c'était très difficile pour toi. C'est normal de vivre des émotions intenses. »



Reconnecter et renforcer le lien

« Je t'aime. Même dans les moments difficiles, notre lien reste fort. »



Questions à se poser pour mieux comprendre

- Qu'est-ce qui a déclenché cette crise ?
- Quels signes aurais-je pu repérer plus tôt ?
- Qu'est-ce qui a fonctionné pour l'aider à se calmer ?
- Comment ai-je réagi ? Qu'est-ce que je pourrais faire différemment la prochaine fois ?
- Quelles sont ses forces que je peux continuer à encourager ?



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te sentir mieux la prochaine fois ?
- Quelles stratégies as-tu déjà utilisées qui t'ont aidé ?
- Comment pourrais-tu demander de l'aide plus tôt ?
- Qu'est-ce qu'on peut mettre en place ensemble pour que ce soit plus facile pour toi ?
- Quelles petites actions pourrais-tu faire pour prendre soin de toi quand tu sens la pression monter ?



Pistes concrètes après la crise

- ✓ Offrir un moment calme et sans pression.
- ✓ Discuter quand le jeune est prêt(e).
- ✓ Écouter sans interrompre ni juger.
- ✓ Aider à mettre des mots sur ce qui s'est passé.
- ✓ Réfléchir ensemble à ce qui pourrait aider la prochaine fois.
- ✓ Créer ou ajuster un plan personnalisé de gestion des émotions.
- ✓ Souligner ses efforts et ses progrès, même petits.



Garder espoir

Chaque crise traversée est une occasion d'apprentissage. Avec du temps, de la compréhension et un soutien bienveillant, votre jeune développera ses habiletés de régulation et sa confiance en lui. Vous faites une différence immense, jour après jour.

Rappelez-vous :

- ♥ Les crises diminuent en intensité et en fréquence.
- ♥ Votre présence constante est la plus grande source de sécurité.
- ♥ Les petits pas d'aujourd'hui construisent un avenir plus serein.



Accompagner au quotidien : outils et habitudes qui font la différence

De petits pas réguliers pour plus de stabilité et de bien-être.

Les habitudes du quotidien peuvent prévenir plusieurs crises
et aider votre jeune à développer ses compétences de régulation.
Votre constance et votre bienveillance sont vos meilleurs alliés.



1. Créer des repères prévisibles

- Les routines rassurent et diminuent l'anxiété.
- Un cadre clair aide votre jeune à se sentir plus en sécurité.

Exemple / Question

- 🌿 Qu'est-ce qu'on pourrait garder comme routine pour que tes journées se passent mieux ?



2. Favoriser la communication au quotidien

- Parlez de choses simples, sans attendre la crise.
- Montrez votre intérêt sincère pour ce qu'il vit.

Exemple / Question

- 🌿 Qu'est-ce que tu as aimé aujourd'hui ?
Qu'est-ce qui a été plus difficile ?



3. Nourrir le lien et les moments positifs

- Les moments de qualité renforcent votre lien et créent un filet de sécurité.
- Même courts, ces moments comptent.

Exemple / Question

- 🌿 Qu'est-ce qu'on pourrait faire ensemble rien que pour le plaisir, ne serait-ce que 10 minutes cette semaine ?



4. Enseigner et pratiquer des stratégies de régulation

- Aidez votre jeune à connaître et utiliser des outils concrets.
- Plus il pratique, plus ces outils deviennent accessibles.

Exemple / Question

- 🌿 Quelle stratégie t'aide un peu quand ça devient trop intense ? Comment pourrions-nous t'aider à t'en souvenir ?



5. Encourager l'autonomie et la résolution de problèmes

- Soutenez votre jeune à trouver ses propres solutions.
- Valorisez chaque effort, même petit.

Exemple / Question

- 🌿 Quelles sont les options que tu as en ce moment ? Laquelle pourrais-tu essayer en premier ?



6. Prendre soin des bases (sommeil, alimentation, activité physique)

- Ces bases influencent directement la régulation émotionnelle.
- De petits ajustements peuvent avoir un grand impact.

Exemple / Question

- 🌿 Qu'est-ce qu'on pourrait ajuster pour que tu te sentes plus en forme dans ton corps et dans ta tête ?



Questions à se poser pour ajuster au quotidien

- ♥ Qu'est-ce qui fonctionne bien présentement avec mon jeune ?
- ♥ Qu'est-ce qui pourrait être un peu différent pour l'aider encore plus ?
- ♥ Quels sont les forces et les qualités de mon jeune que je peux valoriser davantage ?
- ♥ De quoi mon jeune a-t-il besoin de plus pour se sentir compris et soutenu ?
- ♥ Quels petits gestes puis-je poser cette semaine qui auront le plus grand impact ?



Message d'espoir

Votre présence, vos efforts et votre amour sont déjà en train de faire une différence.
Chaque petit pas compte. Avec du temps, de la compréhension et des stratégies adaptées,
votre jeune peut développer sa capacité à gérer ses émotions et à s'épanouir.



Questions orientées vers des solutions qui suscitent l'espoir

- ♥ Qu'est-ce qui nous donne de l'espoir pour l'avenir ?
- ♥ Si on regarde dans 6 mois, qu'aimerais-tu que quelqu'un remarque qui montre que ça va mieux ?
- ♥ Quelles sont les petites victoires que tu as déjà vécues, même si c'était difficile ?
- ♥ Qui pourrait t'encourager et t'aider à croire en toi quand c'est plus tough ?
- ♥ Quelles sont les choses que tu aimes chez toi et dont tu es fier(ère) ?

Créer un plan de soutien personnalisé pour mon jeune

Prévoir ensemble, c'est augmenter la sécurité pour tous.

Un plan simple et clair aide votre jeune à se sentir plus en contrôle et vous guide comme parent dans les moments difficiles. Créez-le ensemble dans un moment calme.



Les 5 éléments essentiels à inclure dans le plan

1. Mes déclencheurs	2. Mes signes avant-coureurs	3. Les stratégies qui m'aident	4. Mes personnes ressources	5. Mon plan d'urgence
Identifier ce qui peut déclencher des émotions intenses. Questions à se poser - Qu'est-ce qui me irrite ou me stresse le plus souvent ? - Y a-t-il des situations, des personnes ou des lieux qui me déclenchent ?	Reconnaître les signaux qui annoncent qu'une crise approche. Questions à se poser - Comment je réagis dans mon corps ? (ex. : cœur qui bat vite, tension, maux de tête) - Quelles pensées ou émotions apparaissent en premier ?	Lister ce qui fonctionne pour me calmer et me recentrer. Questions à se poser - Qu'est-ce qui m'aide à me calmer ? - Quelles activités m'aident à me changer les idées ? - Quelles phrases m'aident à me recentrer ?	Identifier les personnes de confiance vers qui je peux me tourner. Questions à se poser - À qui je peux parler quand ça ne va pas ? - Qui peut m'aider à me calmer ou à trouver des solutions ? - Qui est disponible et respecte mes besoins ?	Définir les actions à poser si je me sens dépassé, ou si la sécurité est menacée. Questions à se poser - Que puis-je faire si je sens que je perds le contrôle ? - Quand devrais-je demander de l'aide immédiatement ? - Quels numéros ou ressources puis-je contacter ?

Exemple de plan simplifié (à adapter avec votre jeune)



-  Mes déclencheurs : _____
-  Mes signes avant-coureurs : _____
-  Mes stratégies qui m'aident : _____
-  Mes personnes ressources : _____
-  Mon plan d'urgence : _____



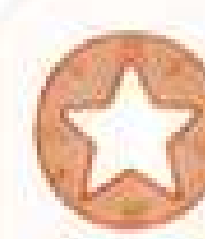
Questions à se poser pour mieux comprendre mon jeune

- Qu'est-ce que mon jeune m'a déjà dit qui m'aide à mieux le comprendre ?
- Qu'est-ce qu'il apprécie chez moi quand il vit des émotions intenses ?
- De quoi a-t-il besoin de plus pour se sentir soutenu ?
- Quelles sont ses forces que je peux valoriser plus souvent ?



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui a déjà aidé mon jeune par le passé ?
- Quelle petite stratégie pourrait-il essayer en premier aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui pourrait rendre notre plan encore plus utile et réaliste ?
- Qu'est-ce qu'on peut ajuster pour que ce plan fonctionne mieux pour lui ?



Questions pour créer de l'espoir et de la motivation

- Qu'est-ce que mon jeune aimerait voir changer dans ses moments difficiles ?
- Qu'est-ce qui lui donne de l'espoir pour l'avenir ?
- Quels sont ses petits objectifs qu'il aimerait atteindre d'ici les prochaines semaines ?
- Qu'est-ce qui lui rappelle qu'il est capable de traverser les tempêtes ?



Rappelez-vous

Ce plan n'est pas figé. Il évolue avec votre jeune, ses besoins et ses apprentissages. Le plus important est de le réviser régulièrement ensemble et de célébrer chaque pas en avant.

Un petit pas aujourd'hui peut faire une grande différence demain.



15

Prendre soin de soi comme parent

Pour mieux soutenir mon jeune, je dois d'abord prendre soin de moi.

Accompagner un jeune en détresse émotionnelle demande beaucoup d'énergie.

Prendre soin de vous n'est pas un luxe : c'est une nécessité pour rester disponible, présent(e) et bienveillant(e).



Pourquoi est-ce important ?

- Votre bien-être influence directement la qualité de votre soutien.
- Un parent épuisé réagit plus facilement avec stress ou irritation.
- Prendre soin de vous, c'est offrir à votre jeune un modèle sain de gestion des émotions.



Rappel bienveillant

Vous n'avez pas besoin d'être parfait(e).

Vous faites de votre mieux avec les ressources que vous avez aujourd'hui. Et c'est déjà énorme.

Vous méritez aussi du soutien.



Questions à se poser pour mieux se comprendre

- Qu'est-ce qui me stresse le plus dans la situation actuelle ?
- Quels sont les signes que je suis dépassé(e) ou épuisé(e) ?
- De quoi ai-je besoin pour me sentir plus soutenu(e) ?
- Quelles sont mes forces et mes ressources dont je peux m'appuyer ?



Questions orientées vers des solutions

- Quelle petite action pourrais-je poser aujourd'hui pour prendre soin de moi ?
- Qui pourrait m'aider ou m'écouter sans jugement ?
- Quelles stratégies m'aident à me ressourcer rapidement ?
- Comment puis-je demander de l'aide si j'en ressens le besoin ?



Questions qui suscitent l'espoir

- Qu'est-ce qui me donne de l'énergie ou du plaisir, même pour un court moment ?
- Quel souvenir ou quel moment positif me rappelle que je suis capable de traverser les défis ?
- Qu'est-ce que je veux garder vivant pour moi, pour ma famille, pour l'avenir ?



Idées concrètes pour prendre soin de moi



Prendre de courtes pauses
Même 5 minutes peuvent aider à respirer, à me recentrer et à diminuer la tension.



Bouger mon corps
Une marche, des étirements, de la musique : mon corps a besoin de bouger pour libérer le stress.



Nourrir mon corps
Manger régulièrement et boire de l'eau me donne plus d'énergie et de stabilité.



Partager et demander de l'aide
Parler à une personne de confiance, à un ami, à un professionnel. Je n'ai pas à tout porter seul(e).



Me reconnecter à ce qui me fait du bien
Lire, écouter un balado, jardiner, dessiner, prendre un bain... Qu'est-ce qui me fait du bien à moi ?

Mon plan d'action personnel



Quelles sont 3 actions concrètes que je m'engage à poser cette semaine pour prendre soin de moi ?

1. _____
2. _____
3. _____

Qui peut me soutenir dans ces actions ?

Quand vais-je planifier ces moments pour moi ?



Rappelez-vous



Un parent qui prend soin de lui est un parent plus disponible, plus calme et plus solide pour accompagner son jeune.

Vous n'êtes pas seul(e). Il existe des ressources pour vous soutenir.



Scannez pour découvrir des ressources pour les parents.



Favoriser la collaboration avec mon jeune

Un partenariat qui change tout.

Impliquer votre jeune dans les décisions qui le concernent augmente son sentiment de contrôle, sa motivation et votre lien de confiance.

C'est ensemble que vous trouverez les meilleures solutions.



Principes clés pour collaborer efficacement

- ✓ Impliquer votre jeune dans la recherche de solutions plutôt que d'imposer.
- ✓ Respecter son point de vue, même s'il diffère du vôtre.
- ✓ Faire des choix réalistes et adaptés à votre réalité familiale.
- ✓ Célébrer les petits progrès ensemble.
- ✓ Ajuster le plan au besoin : ce qui fonctionne aujourd'hui pourrait changer demain.



Questions à poser pour favoriser la collaboration



Questions pour mieux comprendre son point de vue

- Qu'est-ce qui est le plus difficile pour toi en ce moment ?
- Qu'est-ce qui t'aiderait à te sentir plus en contrôle ?
- Comment vois-tu la situation ?
- Qu'est-ce qui fonctionne déjà un peu pour toi ?
- Qu'aimerais-tu que je comprenne mieux de ce que tu vis ?



Questions orientées vers les solutions

- Si les choses allaient un peu mieux, à quoi le remarquerais-tu ?
- Quelle petite action pourrait faire une différence dès aujourd'hui ?
- Quelles sont les options possibles dans cette situation ?
- Qu'est-ce que tu pourrais essayer cette semaine ?
- Qui pourrait t'aider ou t'encourager ?



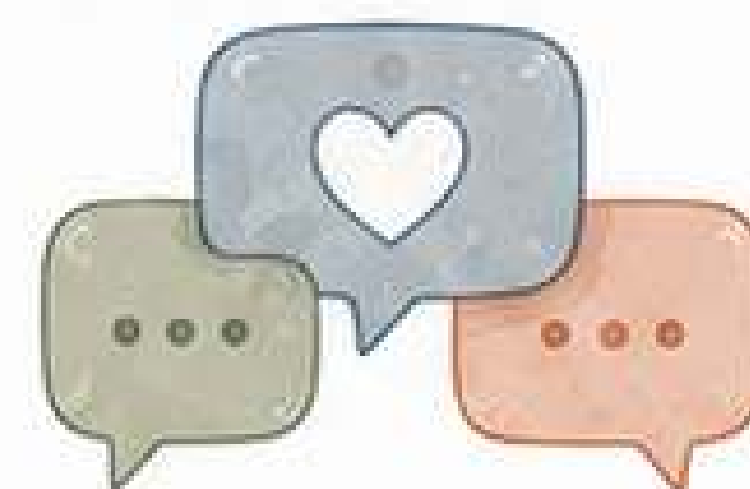
Questions pour renforcer son sentiment d'efficacité

- Quelles sont tes forces qui peuvent t'aider dans cette situation ?
- Qu'as-tu déjà réussi par le passé dont tu es fier(ère) ?
- Qu'est-ce qui te motive à continuer d'avancer ?
- De quoi as-tu besoin de ma part pour que ce soit plus facile pour toi ?



Exemple de conversation collaborative

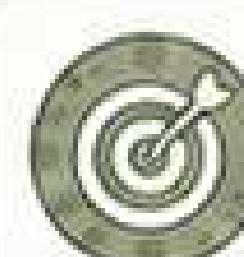
- Parent :** « J'aimerais qu'on trouve ensemble des idées pour que les choses soient un peu plus faciles pour toi. Qu'est-ce qui serait le plus utile à changer en premier ? »
- Jeune :** « Moins de chicanes le matin. »
- Parent :** « D'accord. Qu'est-ce qui pourrait t'aider à être plus prêt(e) le matin ? »
- Jeune :** « Si j'ai une alarme plus tôt et que tu ne me rappelles pas 10 fois... »
- Parent :** « Parfait ! Qu'est-ce qu'on peut mettre en place pour que ça fonctionne pour nous deux ? »
- Jeune :** « Je règle mon alarme. Et si tu peux juste me rappeler une fois, ça devrait aller. »
- Parent :** « Entendu. On essaie ça cette semaine et on en reparle dimanche pour voir comment ça s'est passé, d'accord ? »



Petite grille de collaboration

À remplir ensemble (à revoir régulièrement)

Ce que nous avons décidé ensemble	Oui	En partie	Pas encore
Les 3 choses qui m'aideraient le plus	☐	☐	☐
Les stratégies que je veux essayer	☐	☐	☐
Les personnes qui peuvent m'aider	☐	☐	☐
Le moment où on fera le point	☐	☐	☐
Ce que je m'engage à faire	☐	☐	☐
Ce que tu t'engages à faire	☐	☐	☐



Pistes pour maintenir la collaboration

- ♥ Prendre quelques minutes chaque semaine pour faire le point.
- ♥ Être flexible et ajuster le plan selon ce qui fonctionne.
- ♥ Utiliser un ton calme et respectueux, même dans les désaccords.
- ♥ Dire « merci » et reconnaître les efforts de votre jeune.
- ♥ Se rappeler que l'objectif est d'être une équipe, pas de gagner la discussion.



Rappelez-vous ♥

La collaboration se bâtit avec le temps et la confiance.

Chaque échange positif renforce votre lien et donne à votre jeune l'espoir qu'un changement est possible.

Vous n'avez pas à tout régler aujourd'hui. Un pas à la fois, ensemble.



Si l'une de ces situations survient, une évaluation professionnelle rapide est nécessaire pour bien comprendre la situation et offrir le soutien approprié.

En cas de doute, consultez.



Violence importante

Agressions physiques ou sexuelles envers les autres, destruction majeure d'objets, crises incontrôlables qui mettent en danger.

Questions à se poser :

- Mon jeune a-t-il déjà blessé sérieusement quelqu'un ?
- Est-ce que je me sens en sécurité à la maison ?



Automutilation

Gestes d'automutilation fréquents, graves ou qui s'aggravent.

Questions à se poser :

- Les blessures sont-elles de plus en plus sévères ?
- Mon jeune a-t-il besoin de soins médicaux ?



Idées suicidaires

Parle de vouloir mourir, de ne plus vouloir vivre ou a un plan précis pour se faire du mal.

Questions à se poser :

- Mon jeune parle-t-il de se suicider ?
- A-t-il un plan ou les moyens de le faire ?

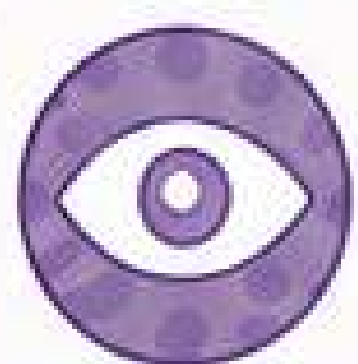


Menaces sérieuses

Menace de se blesser ou de blesser quelqu'un d'autre de façon sérieuse.

Questions à se poser :

- Mon jeune a-t-il menacé de tuer ou de se tuer ?
- Ces menaces me semblent-elles réalistes ?



Hallucinations

Entend des voix, voit des choses ou vit des expériences qui ne font pas partie de la réalité.

Questions à se poser :

- Mon jeune entend-il ou voit-il des choses que les autres ne perçoivent pas ?
- Cela l'effraie-t-il ou le trouble-t-il beaucoup ?



Refus alimentaire important

Refus de s'alimenter pendant plusieurs jours, perte de poids rapide ou comportement alimentaire préoccupant.

Questions à se poser :

- Mon jeune refuse-t-il de manger ou de boire ?
- Perd-il beaucoup de poids en peu de temps ?



Perte importante de fonctionnement

Difficulté marquée à fonctionner au quotidien : absences scolaires fréquentes, isolement, hygiène négligée, désintérêt total.

Questions à se poser :

- Mon jeune n'arrive plus à aller à l'école ou à faire ses activités essentielles ?
- A-t-il complètement perdu intérêt et motivation ?



Consommation importante

Consommation d'alcool ou de drogues fréquente ou en grande quantité, avec des conséquences sur sa santé ou son comportement.

Questions à se poser :

- Mon jeune consomme-t-il de plus en plus ?
- Sa consommation a-t-elle des impacts négatifs majeurs ?

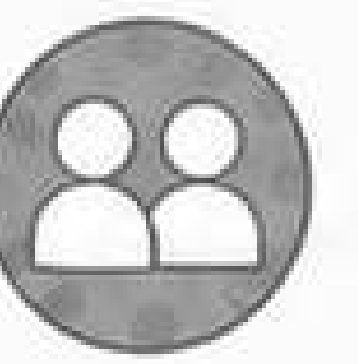


Danger pour lui-même

Tout comportement qui met sa vie en danger (mêmes involontairement).

Questions à se poser :

- Mon jeune prend-il des risques avec sa vie (ex. : conduite dangereuse, jeux dangereux) ?
- Se blesse-t-il intentionnellement ou non ?



Danger pour autrui

Comportement qui pourrait blesser gravement quelqu'un.

Questions à se poser :

- Mon jeune a-t-il des comportements agressifs persistants ?
- Est-ce qu'il a déjà blessé quelqu'un ?



RAPPEL IMPORTANT

Ces signes peuvent indiquer une grande souffrance.

Une évaluation professionnelle est nécessaire pour comprendre la situation et offrir le soutien approprié.

Vous n'êtes pas seul(e). Il existe des ressources pour vous aider à traverser cette période difficile.

En cas de doute

Si vous avez le moindre doute quant à la sécurité de votre jeune ou de celles des autres, demandez de l'aide immédiatement.





Ressources pour aller plus loin

Vous n'êtes pas seule(s). De l'aide et de l'information existent.

Voici une sélection de ressources fiables pour vous accompagner dans votre rôle de parent et soutenir la santé mentale de votre adolescent. Choisissez celles qui répondent le mieux à vos besoins.



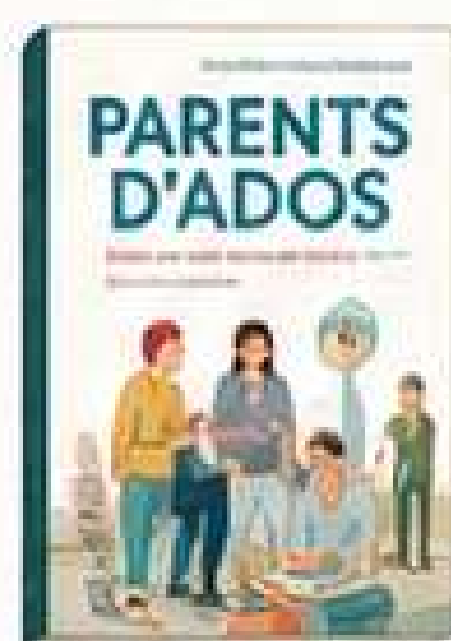
Livres de référence



Parent d'ado en crise : le guide pour aider mon ado à gérer ses émotions
Écrit par Sophie Aiello, ce livre disponible sur Les Libraires propose des outils pratiques pour décoder les besoins cachés derrière les tempêtes émotionnelles et restaurer une communication sereine.



On ne se comprend plus !
Rédigé par la célèbre psychologue Isabelle Filliozat, ce livre s'appuie sur les neurosciences pour expliquer les transformations du cerveau de l'adolescent et donne des clés concrètes pour réagir sans braquer le jeune.



Parents d'ados (Collection du CHU Sainte-Justine)
Un excellent ouvrage clinique vulgarisé des Éditions CHU Sainte-Justine qui aide à distinguer les comportements adolescents normaux des manifestations pathologiques.



Parler pour que les ados écoutent, écouter pour que les ados parlent
L'incontournable ouvrage d'Adele Faber et Elaine Mazlish, essentiel pour acquérir des techniques d'écoute empathique et désamorcer les conflits au quotidien.



Organismes de soutien



La Fondation Jeunes en Tête
Cet organisme québécois offre une trousse complète pour les familles et soutient la santé mentale des adolescents à travers des outils de sensibilisation sur la dépression et l'anxiété.



L'Apogée
Une association dédiée à la santé mentale qui met à disposition une Boîte à outils de L'Apogée spécialement conçue pour les parents et tuteurs d'enfants ou d'ados en souffrance émotionnelle.



Sites web éducatifs



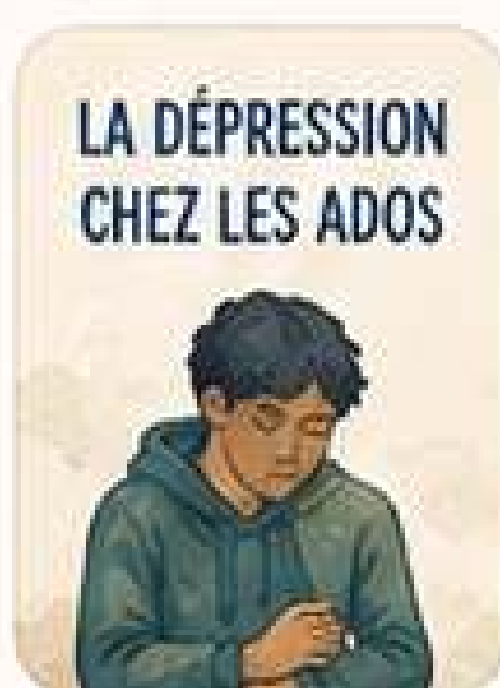
UNICEF Parentalité
Le portail de l'UNICEF propose des fiches pratiques et des conseils d'experts pour savoir comment écouter sans interrompre et valider les émotions de son ado lors d'une crise.



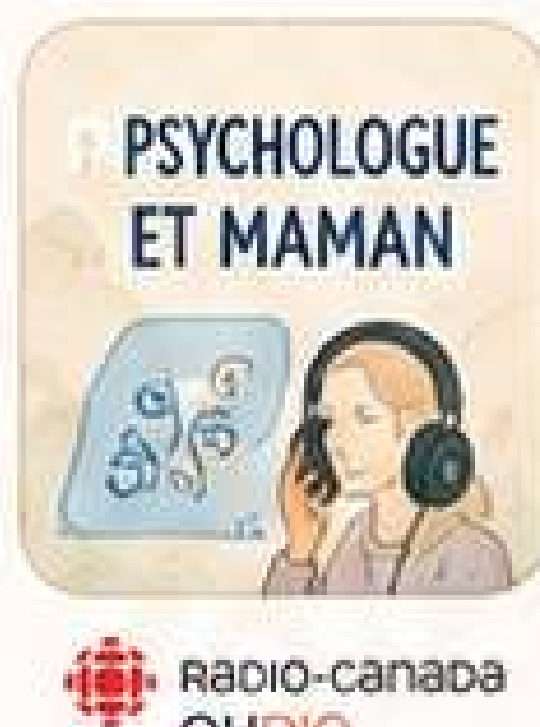
Isabelle Filliozat - Ressources Ados
Le site officiel Isabelle Filliozat propose des articles et des présentations d'ateliers parentaux axés sur l'accompagnement bienveillant de la vulnérabilité des adolescents.



Balados (Podcasts)



La dépression chez les ados
Co-produit par Aidersonenfant.com et la Fondation Jeunes en Tête, ce balado explore en 5 capsules le rôle des parents et les leviers d'action face aux troubles de l'humeur majeurs.



Psychologue et maman
Diffusé sur Radio-Canada OHdio, l'épisode consacré au passage à l'adolescence aborde de front la gestion des conflits et la rupture de communication avec les parents.



Balados Psypratiques
Animé par la psychologue Danie Beaulieu sur l'Académie Impact, ce balado propose des capsules courtes pleines d'outils d'impact pour aider les jeunes et leurs parents à traverser les difficultés quotidiennes.



RAPPEL IMPORTANT

Ces ressources sont des compléments à votre rôle de parent. Elles ne remplacent pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Demander de l'aide est un geste significatif et courageux pour votre jeune et pour vous.

