part&namut
Cultivons votre santé

Mieux comprendre

le comportement des adolescents

Mieux comprendre le comportement des adolescents

Le comportement de mon ado est-il normal ? Ou dois-je m'inquiéter ?

Pendant leur adolescence, les jeunes font face à de nombreux changements physiques et mentaux qui peuvent les conduire à un comportement inhabituel. Quels sont les signaux qui demandent une intervention de votre part en tant que parent ?

Comment et quand intervenir ? Il n'existe malheureusement pas de remède miracle ou de formule magique. Cette brochure tente néanmoins de vous donner un aperçu de ce que vivent les jeunes pendant leur adolescence, ainsi que des signes qui peuvent vous aider à évaluer la situation. Elle vous aidera également à chercher de l'aide, avec votre adolescent, si cela s'avère nécessaire.

Être adolescent aujourd'hui

Il y a toujours eu des différences entre les générations, mais le progrès numérique ne les a jamais rendues aussi grandes qu'aujourd'hui. Les jeunes ont désormais accès à Internet partout et à tout moment.

Cela entraîne à la fois des opportunités et des risques. Il n'a jamais été aussi facile de nouer de nouveaux contacts. En un seul clic, nous en apprenons davantage sur d'autres cultures. Néanmoins, les risques de cyberharcèlement ne sont jamais loin et des images choquantes se mêlent aux résultats de nos recherches.

En tant que parent, vous n'avez généralement pas ou peu de contrôle sur ce phénomène et vous ne savez pas toujours comment y faire face de manière appropriée. Vous êtes complètement dépassé par ces nouvelles technologies ? Vos enfants peuvent vous partager quelques astuces ! Prenez le temps de vous familiariser avec eux aux dernières nouveautés digitales, ou demandez.

L'adolescence ? À quel âge ?

Par le passé, nous parlions plutôt de puberté, mais aujourd'hui nous utilisons le terme « adolescence ». À quoi fait-il référence ? Les experts s'accordent à dire que l'adolescence commence avec la puberté, au sens biologique du terme. En général, cette période se situe entre l'âge de 14 et 19 ans.

Dans la pratique, c'est un peu plus complexe. Certains jeunes la commencent très tôt, tandis que pour d'autres, elle peut durer jusqu'à l'âge de 20 ans. Par ailleurs, un ado de 14 ans ne peut pas être comparé à un autre de 19 ans.

Une période de changement

Ce qui caractérise l'adolescence, ce sont les changements qui s'opèrent à la fois dans le corps et dans la tête. Leur corps se transforme et cela soulève de nombreuses questions sur la sexualité, le désir et l'amour. Ils rencontrent aussi d'autres défis, spécifiques à l'étape de l'adolescence.

Les experts les appellent les « tâches développementales », qui permettent à votre enfant de développer les compétences nécessaires pour relever les défis de son âge.

Les tâches développementales chez les adolescents de 12 à 17 ans

- **Position par rapport aux parents :** devenir moins dépendant d'eux et définir sa propre place dans la sphère familiale.
- **Enseignement ou travail :** acquérir des connaissances et des compétences en vue de l'exercice d'une profession et du choix d'un travail.
- **Temps libre :** entreprendre des activités qui apportent du sens et n'entraînent pas d'obligations.
- **Logement :** s'occuper de sa chambre et de ses affaires, interagir avec les autres personnes qui partagent la maison.
- **Autorité et contrôles :** accepter l'autorité, défendre ses propres intérêts dans le respect des règles et des codes en vigueur.
- **Santé et apparence :** veiller à une bonne alimentation et une bonne condition physique, ainsi qu'à une apparence qui convient bien au jeune ; évaluer et éviter les risques.
- **Contacts sociaux et amitiés :** nouer et entretenir des contacts, être attentif à ce qu'ils peuvent entraîner, s'ouvrir à l'amitié, accorder et recevoir la confiance, s'accepter mutuellement.
- **Réseaux sociaux et Internet :** utiliser smartphone et ordinateur, rechercher et partager des informations, soupeser les informations et messages, distinguer réalité virtuelle et réelle, reconnaître les dangers.
- **Intimité et sexualité :** intégrer la sexualité dans sa personnalité, découvrir les possibilités, ses désirs et ses limites dans les relations intimes et sexuelles avec soi-même et avec les autres.
- **En cas de différences culturelles :** apprendre les normes des autres cultures, évaluer les comportements et leur adaptation au contexte culturel.

BON À SAVOIR

Les adolescents abordent différemment ces tâches développementales.
Il vaut mieux dès lors se garder de proposer des diagnostics trop hâtifs. Cataloguer un adolescent en plein développement peut entraîner des conséquences négatives.

Les tâches développementales chez les adolescents de 18 à 23 ans

- **Logement :** rechercher une habitation où l'on se sent bien, s'assurer de disposer de moyens financiers suffisants.
- **Famille et éventuel partenaire :** redéfinir les contacts avec les parents et les autres membres de la famille à partir d'une position d'indépendance.
- **Enseignement ou travail :** compléter sa formation par un diplôme/une qualification professionnelle, trouver un emploi, interagir avec des collègues et un supérieur.
- **Temps libre :** entreprendre des activités agréables qui apportent du sens mais n'entraînent pas d'obligations.
- **Autonomie :** apprendre à se débrouiller et à faire valoir ses droits face à toutes sortes d'organismes et de règles avec lesquelles il faut composer à l'âge adulte.
- **Santé et apparence :** entretenir une bonne condition physique. Veiller, toujours de manière autonome, à une bonne alimentation et évaluer/éviter les risques.
- **Contacts sociaux et amitiés :** établir et entretenir des contacts, nouer des amitiés durables.
- **Intimité et sexualité :** découvrir les relations (durables) et acquérir de l'expérience.

Que faire ?

- En termes de tâches développementales et de compétences, vous pouvez adapter votre style parental. Donnez-vous par exemple suffisamment d'espace à votre enfant pour les expérimenter et avec suffisamment d'indépendance ? Ou bien les défis sont-ils trop grands, trop difficiles pour lui ? Pour quelles tâches exactement ? Y a-t-il des spécifités chez votre enfant ou dans son environnement qui semblent constituer un risque ?
- Ne jugez pas trop rapidement un comportement comme étant la cause de quelque chose de grave. Cela peut être une manière, pour lui, de faire savoir qu'il a besoin de plus d'espace. Ou qu'il dispose justement de trop d'autonomie et qu'il a besoin de plus de soutien. Soyez attentifs et restez autant que possible ouvert à la discussion.
- Les tentations sont grandes durant cette phase de vie, dès lors essayez de discuter sereinement de tout avec votre enfant : loisirs, écrans, exercice physique, contacts sociaux, école, etc. Engagez le dialogue, cela peut amener de bonnes énergies et maintenir une confiance mutuelle.

Quand
dois-je m'inquiéter ?

Les adolescents ont parfois besoin de plus de soutien. Comment savoir si votre adolescent en a besoin? Vous trouverez ci-contre une liste de symptômes qui signalent qu'il a peut-être besoin d'un soutien plus important.

Il est possible que vous reconnaissiez certains comportements dans la liste ci-contre. Cela ne signifie pas que votre enfant rencontre un problème grave ou qu'il souffre d'un trouble mental.

Les jeunes cherchent à savoir qui ils sont vraiment et cette quête s'accompagne de différents comportements. Ceux-ci sont d'ailleurs souvent temporaires. Néanmoins, il peut être utile d'en parler avec votre médecin généraliste, un éducateur, le centre P.M.S., etc.

- **Se refermer sur soi**, se couper des autres.
- **Perdre ou prendre du poids**, s'alimenter avec excès ou, au contraire, manger trop peu.
- **Sommeil perturbé**, manque de sommeil ou insomnie, perturbation du rythme veille-sommeil, difficulté à s'endormir, cauchemars.
- **Automutilation :** coupures, ecchymoses, etc.
- **Comportement dangereux :** excès de vitesse, pratique de sports dangereux sans protection, recherche du danger, comportement sexuel à risque, vol, toxicomanie, etc.
- **Crises de colère** régulières.
- **Violence verbale ou physique** envers les autres ou soi-même.
- **Obsession pour un objet**, un rituel, le poids et l'apparence.
- **Apathie**, démotivation, absence d'objectif.
- **Plaintes physiques récurrentes** comme la fatigue, les maux de tête, les maux de ventre, etc.
- Passer **énormément de temps en ligne ou à jouer**.

Que faire
en tant que parent ?

- **Renouez le dialogue.** Essayez d'avoir un dialogue ouvert avec votre enfant. Ce dont l'adolescent a besoin, c'est de l'écoute, sans jugement et sans essayer de résoudre le problème. Bien souvent, les adolescents détiennent eux-mêmes les réponses. Leur permettre de s'exprimer, même si leur discours paraît hallucinant, peut parfois permettre de débloquer la situation.

- **Faites appel à votre entourage.** Amis, famille, grands-parents, instituteur, chef dans les mouvements de jeunesse, coach sportif, etc. Ce sont des alliés précieux et leur expérience, leurs conseils peuvent s'avérer utiles. Parfois, les parents se sentent plus à l'aise lorsqu'ils discutent avec un copain ou une copine de leur enfant.

- **Soyez toujours attentif** à ce qui lui arrive, même lorsque son comportement semble tout à fait ordinaire.

- **Donnez de l'espace à votre adolescent** pour qu'il puisse réaliser des nouvelles tâches développementales.

- **Fixez des limites claires** et discutez des conséquences de leur non-respect. Ne vous accrochez cependant pas à tout prix aux règles que vous avez imposées. Veillez à ce que votre éducation évolue avec votre enfant. On ne fixe pas les mêmes limites à 14 ans qu'à 17 ans.

- **Impliquez votre adolescent dans vos décisions** et évaluez ensemble les résultats. S'il peut donner son avis, il y a plus de chances qu'il accepte vos règles.

- **Faites sentir à votre enfant qu'il peut toujours compter sur vous.** Faites par exemple des choses ensemble et montrez-lui votre intérêt.

- **Essayez d'approcher ces problèmes avec l'aide d'un partenaire ou d'une personne de confiance.** Veillez toutefois à ne pas reporter vos propres difficultés sur elle.

- **Concentrez-vous sur l'essentiel en ce qui concerne l'éducation.** Faites la part des choses entre ce que vous considérez comme vraiment irresponsable et ce sur quoi vous pouvez fermer les yeux.

Utilisation des réseaux sociaux

- **Convenez avec votre adolescent du temps qu'il peut passer sur les réseaux sociaux,** en fonction de son âge.
- **Les jeunes sont parfois (involontairement) en contact avec des images choquantes.** Il peuvent aussi être à la recherche d'images sensationnelles. Comme parent, vous pouvez mettre votre ado en garde contre l'impact de ces images. Celui-ci pourra aussi se tourner vers vous si quelque chose l'a choqué.

Bien entendu, il n'existe aucune recette miracle pour aider un adolescent en détresse.

Vous n'êtes pas sûr de bien interpréter les signaux ?

N'hésitez pas à en discuter avec d'autres personnes : autres parents, médecin généraliste, enseignant et éducateur, le centre P.M.S., etc. Ils peuvent vous donner des pistes et vous aider à déterminer si une aide complémentaire est nécessaire.

Ados en détresse

Voici une liste des troubles les plus fréquemment rencontrés chez les adolescents. Ces troubles doivent être pris au sérieux et nécessitent un suivi médical. N'hésitez pas à en parler à votre médecin généraliste.

- **Troubles anxieux :** lorsqu'une anxiété excessive ou persistante entrave le fonctionnement de la vie quotidienne, on parle de troubles anxieux. Les phobies et les crises de panique en font partie. Ils peuvent être liés à un manque d'estime de soi, à un traumatisme lié au passé, à une agression, à des problèmes de harcèlement, etc.
- **Dépression :** la dépression chez l'adolescent s'exprime différemment de celle de l'adulte. L'adolescent déprimé exprime généralement sa détresse plutôt par des comportements que par des mots. Elle se manifeste par exemple au travers de conduites dangereuses, de fugues, de troubles de l'alimentation, d'une chute des résultats scolaires, etc.
- **Troubles du sommeil :** à l'adolescence, les jeunes produisent des hormones de manière anarchique, notamment celles qui régulent le sommeil. Le cycle du sommeil a tendance à se décaler. Les jeunes vont dormir de plus en plus tard et font la grasse matinée. Au cours de cette période, le sommeil lent et profond est moins abondant et devient plus léger en début de nuit et l'endormissement est plus difficile. Une bonne nuit de sommeil peut être « amorcée » par une période plus calme et moins lumineuse.
- **Troubles du comportement :** les troubles du comportement se manifestent souvent par des excès : tabac, alcool, drogue, sexe, sport, Internet, etc. Il peut aussi s'agir d'automutilation, de délinquance, de passages à l'acte, etc.

Dormir autant, ils n'y peuvent rien... c'est la chronobiologie hormonale, il est cependant possible de leur donner quelques conseils :

- Observer un rituel au moment de se coucher.
- Bien se dépenser pendant la journée (60 minutes d'activité physique par jour sont conseillées).
- Réduire le temps passé devant les écrans : apprendre à jouer d'un instrument de musique, faire un excursion à vélo, etc.
- Se coucher et se lever chaque jour à la même heure, y compris le weekend et en vacances.

Consommation de drogues : parlons-en !

- Donnez à votre adolescent suffisamment d'information sur les substances et informez-vous sur les risques.
- Fixez clairement les limites en termes de consommation de substances, cela peut jouer un rôle préventif.
- Soyez attentif aux comportements qui pourraient indiquer une consommation (problématique) : par exemple, baisse des résultats scolaires, absentéisme scolaire, changement soudain de groupe d'amis, etc.
- Ne proposez pas d'alcool à votre adolescent à la maison.
- Évitez de consommer vous-même des substances en présence de votre adolescent, car cela peut lui donner le sentiment qu'il s'agit d'un comportement positif.

Troubles alimentaires

- **L'hyperphagie :** manger de manière compulsive des quantités importantes, que ce soit pendant les repas ou en dehors. Trouble proche de la boulimie.
- **L'anorexie :** se caractérise par une restriction alimentaire maximale, qui s'accompagne généralement d'une peur de prendre du poids.
- **La boulimie :** se caractérise par un besoin incontrôlable d'absorber une grande quantité de nourriture, suivi de vomissements provoqués, de la prise de laxatifs, etc. afin d'éviter la prise de poids.

Idées suicidaires

Presque tous les jeunes pensent à la mort à un certain moment de leur existence. En revanche, les idées suicidaires sous-tendent le souhait de mettre fin à ses jours.

Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)

Le TDAH se caractérise par une tendance excessive à la distraction et des difficultés de concentration, parfois accompagnées d'hyperactivité ou d'impulsivité. Cette pathologie touche principalement les enfants d'âge scolaire primaire et dans une moindre proportion, les adolescents. Le TDAH étant lié en partie à la maturation du cerveau en développement, il a tendance à diminuer avec l'âge. Toutefois, il arrive que les retards scolaires accumulés entament la motivation de l'adolescent ou qu'un comportement trop impulsif provoque des difficultés dans les relations avec les autres.

Hypersexualisation

L'hypersexualisation est un phénomène de société qui amène de jeunes adolescents à adopter des attitudes et des comportements sexuels jugés trop précoces.

Ce phénomène peut apparaître dès la fin de l'école primaire ou au début des secondaires et est notamment lié au libre accès à Internet.

Psychosomatisation

Trouble psychique qui se manifeste par des symptômes physiques tels que la constipation, l'hyperventilation, des douleurs abdominales, etc.

Contacts utiles

Centre télé-accueil à Bruxelles :
trouver une oreille attentive en tout anonymat et confidentialité
107
www.tele-accueil-bruxelles.be

Ecoute-enfants :
pour les enfants et adolescents qui ont besoin de parler ou de se confier
103
www.103ecoute.be

Centre de Prévention du Suicide :
écoute citoyenne bienveillante et sans jugement
+32 0800 32 123
www.preventionsuicide.be

Infordrogues : pour poser vos questions et/ou demander de l'aide à propos des drogues et de leurs usages
+32 02 227 52 52
www.infordrogues.be

Les centres psycho-médico-sociaux (P.M.S.) :
équipes plutidisciplinaires pour les enfants, les parents et les équipes éducatives
www.wbe.be/soutien/centres-pms

Yapaka : programme de prévention de la maltraitance
www.yapaka.be

Le Pélican : accompagnement psychologique et guidance psychosociale
www.lepelican-asbl.be

Univers Santé (UCLouvain) : action promotion de la santé sur diverses thématiques touchant les jeunes
www.univers-sante.be

EX Aequo : contribue à la santé des hommes gays, bis et queers (et trans) via la prévention
www.exaequo.be

Plus d'infos ?

Visitez notre site www.partenamut.be/psy-jeunes

Merci à Kris Martens, docteur en psychologie clinique,
pour sa relecture experte et sa contribution.

partenamut
Cultivons votre santé

Mutualités Libres

E.R. : Partenamut, Boulevard Louis Mettewie 74/76, 1080 Bruxelles. N.E 0411.815.280. Partenamut est agent d'assurance (n° OCM 5003c) pour « MLOZ Insurance », la SMA des Mutualités libres (RPM Bruxelles 422.189.269, agréée sous le n° OCM 750/01 pour les branches 2 et 18), route de Lennik 788a, 1070 Bruxelles. Vous pouvez trouver les statuts de la mutualité, les fiches d'information et les conditions générales des produits d'assurance sur www.partenamut.be/informations-juridiques. Le droit belge s'applique aux contrats d'assurance. Ces contrats sont conclus à vie. Pour plus d'informations sur l'affiliation à ces produits, veuillez contacter Partenamut. En cas de plainte, nous vous invitons à vous adresser au service des plaintes de Partenamut (plaintes@partenamut.be) ou à l'ombudsman des assurances www.ombudsman.as).