

STRATÉGIES POUR AIDER UN·E ADO À SE CONFIER



POURQUOI LES ADOS N'OSENT PAS PARLER DE LEUR DÉTRESSE ?

Beaucoup de jeunes hésitent à se confier par peur :

D'être jugé·e·s ou incompris·e·s

D'inquiéter ou de décevoir leurs proches

De ce qui pourrait arriver en parlant
(réactions, conséquences...)

Que ça ne change rien,
ou de ne pas trouver les bons mots

À cause de mauvaises expériences passées

D'être perçu·e·s comme faibles



Ouvrir la discussion
peut vraiment tout changer !



4 ÉTAPES POUR AIDER UN·E ADO À S'OUVRIR

1

CHOISIR
LE BON MOMENT

Privilégiez un moment **calme, détendu**,
dans un contexte informel :

- En voiture Lors d'une activité partagée
- En accomplissant des tâches ensemble
- Lors d'une balade à l'extérieur

Ces moments « en parallèle » (plutôt que face à face)
sont souvent moins intimidants.

2

ALLER DROIT
AU BUT AVEC
BIENVEILLANCE

Exprimez vos inquiétudes en parlant au « je » :

- « J'ai remarqué que... », « Je m'inquiète parce que... »

Posez des questions **simples** et **bienveillantes** :

- « Qu'est-ce que tu en penses ? »
- « Comment te sens-tu ces temps-ci ? »
- « Y a-t-il quelque chose qui a changé ? »
- « Est-ce que tu aimerais en parler ?
Avec qui ? À quel moment ? »

3

ÉCOUTER
ET RESPECTER
SON RYTHME

Votre **écoute sincère**, votre présence et votre
non-jugement sont vos **meilleurs atouts**.
Rappelez-lui que vous êtes là pour lui ou elle,
et qu'un filet de sécurité existe pour obtenir du soutien :

- « Je suis là pour toi. Tu peux aussi en parler à [ta sœur,
ton parrain, ton ami·e, l'intervenante de ton école...]. »

4

NE PAS RESTER
SEUL·E ET
PERSÉVÉRER

Créez un réseau de **soutien** avec des proches
et des professionnel·le·s (scolaires, de la santé).

L'ado doit savoir qu'il ou elle n'est **pas seul·e**
et que des **solutions** existent pour aller mieux.

Et n'oubliez pas qu'en prenant soin de votre propre santé
mentale, vous serez plus à même de venir en aide à un·e ado !



PARLER D'UNE AIDE PROFESSIONNELLE

Faire appel à une aide professionnelle peut être nécessaire :

- Si les symptômes persistent malgré le soutien de l'entourage
- Si l'ado a de la difficulté à s'ouvrir
- Si vous vous sentez dépassé

Quelques stratégies pour amener l'idée :

« Un rendez-vous médical peut aider à comprendre ce que tu ressens et permet de s'assurer que tes symptômes ne sont pas dus à une maladie physique. »

Parler des bienfaits de la relation d'aide (psychothérapie, lignes d'écoute...), en vous appuyant sur des témoignages positifs.

Si l'ado refuse, vous pouvez lui proposer de choisir entre 2 ou 3 options :

« Préfères-tu rencontrer l'intervenant·e de l'école ou aller à l'Aire Ouverte ? »



Parfois, il est nécessaire d'imposer un suivi pour le bien-être de l'ado.

POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrez tous nos **outils** pour les familles



Articles sur le soutien à la recherche d'aide



fondationjeunesentete.org

 Fondation Jeunes en Tête

 @jeunesentete

 Fondation Jeunes en Tête

FONDATION
JEUNES
EN TÊTE

