

SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

FICHE 3

MON ADO EST EN SOUFFRANCE, COMMENT L'AIDER ?

Réalisée en partenariat avec Marie-Aude Viallon, psychologue



Se faire confiance

On ne naît pas parents, on le devient

Rappelez-vous que malgré les changements de l'adolescence, vous connaissez de votre ado : ses qualités, ses défauts, et vous avez appris à déchiffrer ses émotions à travers ses gestes, ses attitudes, ses paroles, et même ses silences.

Définir ce qui vous inquiète

Anxiété, dépression, plaintes somatiques, agressivité, sommeil perturbé, troubles alimentaires, mise en danger, fugues, délits, idées noires... la liste des inquiétudes est longue. Il est important de noter que c'est la multiplicité des signes ou symptômes qui définit le caractère pathologique de la souffrance de votre ado. **Cependant, certains symptômes, tels que l'automutilation, la phobie scolaire ou les tentatives de suicide, nécessitent une intervention professionnelle immédiate.**

Dialoguez

Après avoir réfléchi et identifié vos inquiétudes, discutez avec votre ado.

Parents ensemble ou séparés, **déterminez en amont** si la discussion se fera avec les deux parents, ou si l'un d'eux mènera cette discussion. Cela peut être le parent qui a le plus d'affinité avec l'ado.

Ecoutez votre instinct

Il peut vous guider pour identifier les problèmes et aborder la situation avec authenticité. Si vous lisez ceci, c'est parce que vous vous interrogez et souhaitez aider votre enfant. **Ayez confiance en votre capacité d'écoute et d'empathie.**

La durée

Il est crucial de définir le temps des manifestations de souffrance psychique.

Si les symptômes durent depuis plus de 6 mois : il est recommandé de consulter le professionnel de santé approprié (psychologue ou (pédo)psychiatre).

Un changement soudain de comportement doit également être repéré.

En tant que parent, il est pertinent de **s'interroger :**

- À quand remonte vos observations (événement, période, date) ?
- De quelles manières les changements sont-ils arrivés dans la vie de votre ado ?

DIALOGUE : CHOISIR LE BON MOMENT

Dans un lieu neutre et calme : sa chambre, le salon, en voiture ou dans un restaurant peu fréquenté.
À un horaire propice à l'écoute : week-end, vacances, après la douche...

Expliquez

Partagez avec lui ce que vous avez remarqué et comment cela vous affecte personnellement, en utilisant une **communication bienveillante**. Exprimez-lui vos préoccupations et vos sentiments. Vous pouvez également lui demander s'il a remarqué les mêmes choses que vous venez de mentionner, car les adolescents ne sont pas toujours conscients de leurs difficultés.

Ecoutez

Enfin, **demandez-lui comment vous pouvez l'aider**. Si la situation est vraiment préoccupante, assurez-lui que vous ne resterez pas inactif et que vous envisagez de consulter un professionnel de santé. Proposez-lui de consulter un professionnel vous-même en premier lieu peut être une bonne façon **d'encourager votre adolescent à vous suivre**.

OBJECTIF : TROUVER DES SOLUTIONS

- **Les centres médicaux psychologiques** (CMP) proposent des prises en charges pluridisciplinaires gratuites.
- Consulter un professionnel installé en libéral.
- Selon la gravité de votre situation, vous pouvez appeler **des services hospitaliers** pour être informé des prises en charge possibles (ex : hôpital de jour, psychiatrie, centre des troubles alimentaires...).
- Certains sites internet, comme le site **ameli.fr**, regroupe plusieurs articles s'appuyant sur les études de l'OMS, l'INSERM et l'HAS et concernent les problématiques de souffrances psychiques à l'adolescence.
- Les plateformes telles que **« SOS amitiés »**, **« association la porte ouverte »** ou **« fil santé jeunes »** proposent des temps d'écoute téléphonique 24/24H, parfois des rencontres et entretiens gratuits pour aider les jeunes et leurs parents en souffrance.

Numéros utiles :

- **3114** : numéro national de prévention suicide.
- **112** : numéro d'urgence en cas de risque suicidaire imminent.