



**Psychologues Consultants**  
**Consulting Psychologists**

Adolescence et TDA/H:

Stratégies d'organisation et d'autocontrôle

Dr Yannick Mailloux Ph.D., psychologue

# Plan de la présentation

- 1<sup>ère</sup> partie :
  - Les défis de l'adolescence: comment cela les affectent ?
  - Leurs besoins
- 2<sup>e</sup> partie :
  - TDA/H
  - Défis occasionnés par le TDA/H
  - Trucs et stratégies
  - Aspects positifs du TDAH

# Les stratégies de base pour nos ados, avec ou sans TDA/H

- Mieux les comprendre
- Mieux communiquer avec eux
- Savoir les guider / encadrer sans les contrôler

... Tout ça, afin de mieux les aider à devenir des adultes **responsables**.

# Les **besoins** fondamentaux des adolescents

1. Besoin **d'indépendance** – d'où la confrontation et les conflits avec les parents
2. Désir **d'appartenance à un groupe** – MES amis !
3. Besoin **d'affirmation de soi** – se cherchent, veulent construire leur identité, tentent leurs propres expériences, prennent des risques

# Les défis de l'adolescence

- Changements Physiques
- Changements Cognitifs
- Changements Affectifs
- Changements Sociaux
- Changements Comportementaux

# Changements **physiques**

Garçons

Filles

- Grandeur
- Musculature
- Génitaux (variabilité)
- Pilosité
- Acné

- Grandeur et poids
- Seins
- Hanche
- Menstruation (moy. 12ans)
- Pilosité
- Acné

# Comment cela les affectent ?

- ↑ Sommeil (9,5 hres/nuit)
- Maladresse physique
- Inquiétudes sur leur développement
- Malaise à démontrer de l'affection au parent de sexe opposé
- Se questionnent sur la sexualité

# Changements **cognitifs**

- ↑ Capacités de raisonner
- ↑ Pensée abstraite (ex: foi, spiritualité, croyances)
- ↑ Habiletés verbales
- ↑ Capacités intellectuelles



# Comment cela les affectent ?

- Augmente leur conscience de soi (préoccupés par leurs pensées et comportements)
- Tendance à penser que personne n'a jamais vécu ce qu'ils vivent et ressentent
- Attitude dramatique parfois présente
- Tendance à l'activisme (s'impliquent dans des causes)
- Repèrent rapidement les injustices!

# Changements **Socio-Affectifs**

- Tendance à l'égocentrisme (rapportent tout à soi)
- Conscience de soi (image importante, facilement gênés)
- Inquiétudes face à l'avenir
- Cherchent leurs valeurs, leur identité
- Veulent établir leur autonomie
- Établissent leurs plans de vie (ex: carrière)
- Apprivoisent l'intimité

# Comment cela les affectent ?

- Très susceptibles...
- S'isolent dans leur chambre (besoin d'intimité)
- S'impliquent dans différents loisirs, changent rapidement d'intérêts (cherche son identité)
- Deviennent plus vagues dans leurs réponses (rien, on est juste sortis, des amis...)
- Argumentent plus (tu comprends pas, tu ne peux pas comprendre...)
- Ne veulent pas être vus avec leurs parents

# Changements sociaux

- Besoin d'appartenance
- Besoin d'approbation des pairs
- Relations amicales intenses et changeantes
- Début des relations amoureuses
- Pression sociale (ex: consommation)

# Comment cela les affectent ?

- Peuvent être influençables
- Passent plus de temps avec les amis qu'avec la famille
- Sont rarement à la maison... ou la maison est envahie !!
- Premiers chums, premières blondes

# Changements comportementaux

- Affirmation de soi
- Contestation systématique
- Sarcasmes, condescendance
- Cynisme, pessimisme



# Comment cela les affectent ?

- Confrontent l'autorité (parents!)
- Ridiculisent leur fratrie (t'es con...)
- Paraissent effrontés, *mal élevés* parfois
- Refusent les suggestions, propositions des parents (pas rapport, c'est niais...)

# Défis pour le parent

- Communiquer avec son adolescent
- Subir les sautes d'humeur
- Guider / encadrer sans contrôler
- L'aider à résoudre ses problèmes
- Valoriser son ado malgré tout !
- ...Tout ça en plus de vivre avec les défis et les symptômes du TDA/H !!!!!



# Mieux vivre avec nos ados

Quelques principes de base  
(que notre ado ait un TDA/H ou non)

# Communiquer

## Écouter

- Se concentrer sur **ce qu'ils disent** et non sur ce qu'ils ont l'air ou comment ils parlent
- Ne pas laisser nos émotions bloquer notre écoute
- Ne pas assumer que l'on sait déjà ce qu'ils vont dire...
- Montrer du **respect** envers eux, **même si l'on n'est pas d'accord avec ce qu'ils disent**

# Communiquer

## Écouter (suite)

- Ne pas sauter aux recommandations, solutions ou opinions
- **Écouter** et reconnaître leur message
- Reconnaître et nommer leurs émotions

# Communiquer Parler

- Être spécifique dans nos commentaires
- Aborder **un point** à la fois
- Parler de l'impact sur vous, de vos émotions – parler au « JE »
- **Ne pas ramener le passé**
- Ne pas généraliser

# Communiquer

## Parler (suite)

Au lieu d'accuser ou réprimander :

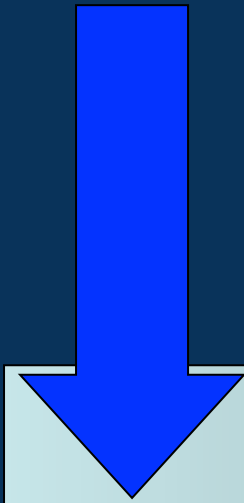
- **Décrivez** le problème
- Renseignez-le sur la situation – et laissez le parler ;)
- Résumez votre reproche en un mot si possible
- Parler de **vos** sentiments
- Écrivez une note !

# Et si mon ado a un TDA/H ?

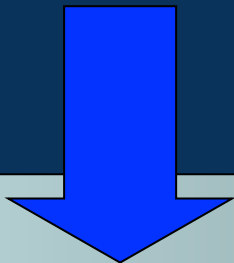
Les mêmes règles prévalent mais leur application va différer un peu c.a.d. que vous allez devoir vous adapter aux défis qu'apporte le TDA/H

# TDAH- évolution avec l'âge

HYPERACTIVITÉ



IMPULSIVITÉ



Les ados qui présentent un TDA/H ont des difficultés à plusieurs niveaux :  
(pas les mêmes pour tous/toutes)

- **CERTAINS...** sont **désorganisés**, et manquent de méthode
- Difficulté à suivre une procédure, à **se mettre en marche** (procrastination)
- Ils n'anticipent pas; **ne pensent pas aux conséquences de leurs gestes/actions**
- Ils s'éparpillent; vie instable
- Insatisfaction chronique, sentiment de ne pas s'accomplir; s'ennuient



## Difficultés... (suite)

- Ont de la difficulté à **faire 2 choses en même temps** (ex: lire au tableau et copier)
- Ils ont des difficultés au niveau de **l'inhibition** qui affectent leur niveau d'**attention** (difficulté à filtrer les informations pertinentes, à ignorer les sources de distraction); d'**impulsivité** et d'**agitation motrice** (difficulté à « retenir » une réponse verbale ou un geste)

# Difficultés... (suite)

- Humeur changeante, hyper-émotivité; hypersensibilité
- Comportements à risque; anxiété de performance, stress, isolement
- Ils éprouvent de la difficulté à passer d'une tâche à une autre (problème de **flexibilité cognitive**)
- Ils présentent souvent une mémoire de travail (**mémoire à court terme**) défaillante

*Toutes ces difficultés sont  
attribuables aux déficits au  
niveau des **fonctions  
exécutives**: c'est pour ça que  
les défis varient d'une  
personne à l'autre*

# FONCTIONS EXÉCUTIVES

## 1. Activation

Organiser  
Prioriser  
Initier le W  
Gestion du temps  
Analyse  
Synthèse

## 2. Focus

Focus  
Concentration  
Changement De tâche  
Flexibilité

## 3. Effort

Éveil  
Maintien de:  
l'effort  
et de l'intérêt  
Vitesse  
d'exécution

## 4. Émotion

Gestion de  
la frustration  
Modulation  
des émotions

## 5. Mémoire

Mémoire de  
travail  
Rappel  
d'information

## 6. Action

Auto-régulation  
Inhibition  
Affects  
Motivation  
Pulsion  
Objectivité

Adapté par Dr Simon Bégin, à partir de:  
*Brown TE. Manual for Attention Deficit Disorder Scales for Childfen and Adolescents; 2001.*

On fait quoi alors ?



# Accompagner votre ado en fonction de 4 grands axes:

1. Tout d'abord, il faut **prendre en charge les facteurs aggravants**, comme le manque de sommeil (*plus irritable, moins concentré*), ou une pauvre hygiène de vie (pas de sports, mauvaise alimentation)... qui viennent exacerber les Sx du TDA/H

## 4 axes d'intervention (suite)...

2. Il faut aider notre ado à **compenser** pour ses difficultés:

Ex: instaurer des **routines (une structure)**, rituels afin de lui éviter les oublis; l'aider à prendre conscience de ses défis (il reste concentré pendant combien de temps ?); lui apprendre à faire des pauses-devoirs; se créer un environnement sans distraction (fenêtre, bureau, posture, etc.) –VOIR PLUS LOIN

## 4 axes d'intervention (suite)...

3. Il s'agit également de considérer son **mode d'apprentissage**: certains (hyperactifs) se concentrent mieux lorsqu'ils bougent (ex: étudier en marchant, ou jouer avec un objet en travaillant ou en écoutant qqn ou qqch)

Cela leur permet de stimuler la veille cérébrale et de compenser le défaut de contrôle attentionnel.



## 4 axes d'intervention (suite)...

- 4. Il faut également prévenir/prendre en charge les « complications » possibles du TDA/H:
  - **Faible estime de soi**, anxiété de performance, démotivation et **décrochage scolaire** (souvent lié à des troubles d'apprentissages sous-jacents et/ou aux échecs répétés), **goût du risque** (*sensation-seeker*) et **consommation** de substances illicites à l'adolescence

# Jusqu'où intervenir comme parent/ aidant?

- Dur équilibre entre laisser la personne atteinte sans support (risque d'échec et découragement) versus lui fournir une aide externe (risque de faire à sa place et brimer son autonomie): **le défi est dans l'application des mesures/outils**
- Particulièrement complexe avec l'adolescent ... il faut viser un équilibre..via la **communication !!!**

# Diagnostic différentiel du TDAH: Psychiatrique et Médical

Troubles psychiatriques  
qui peuvent **imiter le TDAH**

Troubles anxieux  
Troubles de l' humeur  
Troubles d'adaptation  
Troubles psychotiques  
Troubles de personnalité

Aussi

Troubles d'apprentissage et du  
langage

Troubles médicaux  
qui peuvent imiter le TDAH

Troubles du développement

Lésions cérébrales (TCC)

Épilepsie (petit mal)

Troubles de la thyroïde

Hypoglycémie

Apnée du sommeil

Troubles de la vue et auditifs

Toxicité: Utilisation d' autres

médicaments ou drogues

# Troubles souvent **associés** au TDAH

- Troubles d'apprentissage
- Troubles de l'humeur
- Troubles anxieux
- Trouble d'opposition avec provocation
- Trouble des conduites et agression
- Troubles envahissants du développement
- Trouble de personnalité limite
- Trouble de personnalité antisociale
- Dépendances (toxicomanie et autres dépendances)

## Aussi

- Énurésie
- Trouble de l'acquisition de la coordination
- Épilepsie
- Lésions cérébrales ex.: trauma crânien
- Troubles du sommeil

# TDAH: Stratégies\* d'adaptation dans la vie quotidienne

\* stratégies tirées en grande partie des présentations  
(matériel) de Dre Annick Vincent

[attentiondeficit-info.com](http://attentiondeficit-info.com)  
[cliniquefocus.com](http://cliniquefocus.com)

# IMPORTANT:

Il faut d'abord s'assurer de  
capter  
l'attention de l'individu

Contact visuel  
Contact sonore  
Contact tactile

# ENCORE PLUS IMPORTANT !

- IMPLIQUER nos ados dans la recherche de solutions/trucs/stratégies...afin de les conscientiser et de les responsabiliser...
- Le meilleur truc, s'il est mal « appliqué/utilisé », ne fonctionnera pas.

# TDAH: Les S-sentiels...

- Structure
- Stratégies
- Simplification
- Saine hygiène de vie
- Succès: connaître ses forces et intérêts
- Soutien



# Intégrer de saines habitudes de vie

- Avoir une bonne hygiène de sommeil (9.5 hres/nuit)
- Une saine alimentation
- Canaliser la bougeotte dans les sports, favoriser l'action, le mouvement. **Un cerveau actif pense mieux!**

# Adapter ses attitudes au quotidien

- Les parents avec TDAH sont des **modèles** pour leurs enfants avec TDAH
- Leur montrer l'exemple ! (rôle des neurones miroirs)
- Agir avec
  - Compréhension
  - Patience
  - Humour
  - Appréciation des succès

# Adapter ses attitudes

- ✓ Utiliser l'**humour** (je vous l'ai déjà dit ?)
- ✓ Techniques de relaxation
- ✓ Se fixer des objectifs raisonnables
- ✓ "Time out" : pour les parents et/ou ados
- ✓ S'excuser si besoin, ne pas accumuler les frustrations

# Adapter son environnement au quotidien

- Ameublement confortable mais solide!
- Minimiser les décorations et les environnements chargés
- Être imaginatif pour les solutions de rangement
  - Zone d'atterrissage et de décollage...

# Structurer-environnement

Chaque chose à sa place : boites de rangement, cases, paniers, crochets.

➤ Visible: Ranger à vue!

Loin des yeux... Loin de la mémoire...  
(ex: cabine de pilotage)

➤ Codes de couleur

➤ Manipuler en un seul temps

- Paperasse / Comptes

# Structurer-Temps

- Concrétiser le temps
  - Montre (**aiguilles** plutôt que digitale);
  - Alarme **sonore**;
- Gestion du temps
  - Agenda, alarmes, mémos
  - Listes et Mémo (placé judicieusement)
  - Trouver les plages horaires efficaces
  - Planifier les périodes de travail + échéancier
  - Éviter surcharge et « **tant qu'à y être** »
  - Découper la tâche en plus petites étapes
    - Prendre des pauses
    - Programme récompense.

# Optimiser la gestion de l'information

- Centrale des messages
- Agenda scolaire facile d'accès
- « To do list » ...bien en vue
- S'envoyer soi-même des messages
  - e-mail
  - répondeur téléphonique
- Demander aux autres d'écrire l'info:
  - «Envoies-moi l'info par e-mail»
  - «Laisse-moi une note dans l'agenda»

# Minimiser les source de distraction

- Focuser sur une tâche à la fois
- Minimiser les bruits et stimulis visuels ambiants
- Éloigner les objets non pertinents à la tâche
- Connaître et gérer sa capacité d'attention soutenue
  - Pauses planifiées
  - Noter les idées qui surviennent



# Autres « Trucs »

- ✓ Développer ses passions
- ✓ Relever des défis
- ✓ Avoir du plaisir
- ✓ Développer des liens significatifs autour de soi
- ✓ Aller chercher de l'aide au besoin

# TDAH: traitements (résumé)

- ❑ Psychoéducation
- ❑ Stratégies d'adaptation
- ❑ Pharmacothérapie spécifique TDAH
  - Psychostimulants
  - Nonstimulants
- ❑ Coaching
- ❑ Psychothérapie structurée
- ❑ Programme éducationnel/professionnel adapté
- ❑ Traitement des conditions associées

## En priorité

Favoriser bonne hygiène de vie:

✓ Alimentation

✓ Sommeil

✓ Activité physique

✓ Réduire abus et surconsommation ex.: internet, réseaux sociaux, jeux électroniques, drogues et alcool

# Aspects positifs du TDAH

- Créativité
- Intuition
- Curiosité, ouverture d'esprit
- Spontanéité
- Empathie
- Enthousiasme
- Audace (fonceur)

# Aspects positifs du TDAH

- Hyper-focalisation
- Performant à la dernière minute (chaos)
- A l'aise face à un groupe
- Loyal, sens de la justice
- Modeste
- Indépendant
- Sensible aux autres, altruiste, tolérant
- Passionné

# Aspects positifs du TDAH

- Adaptable, flexible, faculté d'improvisation
- Capacité d'innover, visionnaire
- Besoins de défis, besoins de risques
- Capacité à rebondir

# En résumé

- Parlez à vos ados écoutez-les
- Encouragez-les
- Respectez-les
- Impliquez-les
- Et surtout...montrez-leur que vous les aimez !



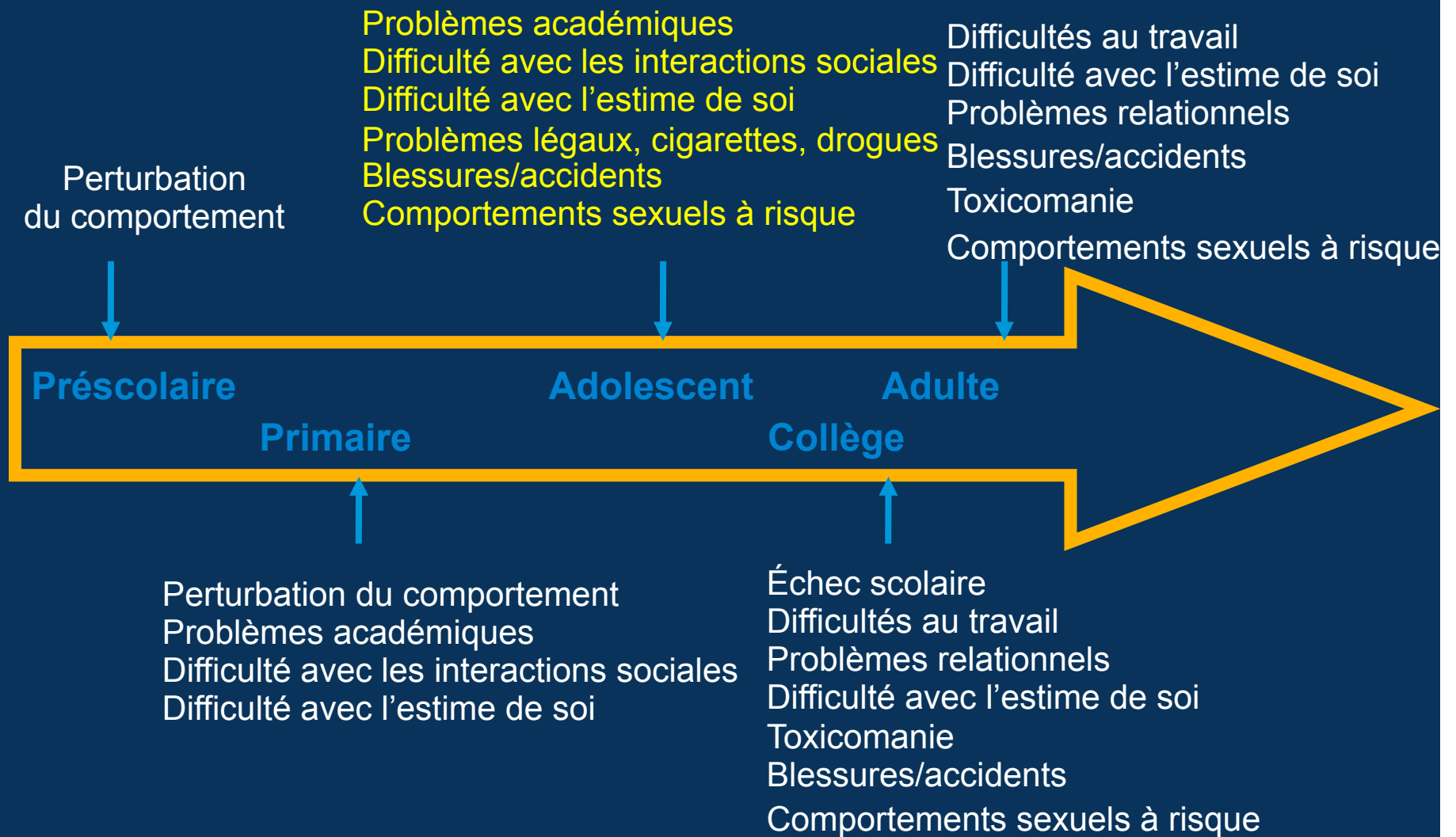
**Psychologues Consultants  
Consulting Psychologists**

## Questions ?

Pour nous joindre : [y2cp.com](http://y2cp.com) - 819.777.7744

[www.y2cp.com/ateliers/TDAH/](http://www.y2cp.com/ateliers/TDAH/)

# Résumé: Impacts du TDAH





# Migration des symptômes de l'enfance à l'âge adulte: Inattention

## Symptômes à l'enfance DSM-IV-TR<sup>®1</sup>

- Difficulté à maintenir son attention
- N'écoute pas
- Difficulté à suivre les consignes
- Désorganisé
- Perd ses choses
- Facilement distrait / oublie



## Symptômes communs à l'âge adulte<sup>2</sup>

- Difficulté à maintenir son attention lors de la lecture ou de faire de la paperasse
- Difficulté à démarrer & terminer ses tâches, s'éparpille
- Mauvaise gestion du temps
- Égare ses choses
- Facilement distrait et oublie

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4th edition, text revision. Washington, DC: American Psychiatric Press, 2000.


2. Adler L, Cohen J. Psychiatr Clin N Am. 2004;27:187-201.

# Migration des symptômes de l'enfance à l'âge adulte: Hyperactivité

## Symptômes à l'enfance DSM-IV-TR®<sup>1</sup>

- Remue et se tortille
- Court ou grimpe partout
- Ne peut jouer ou travailler tranquillement
- «Sur la brèche», «monté sur des ressorts»
  
- Parle souvent trop

## • Symptômes communs à l'âge adulte<sup>2</sup>

- 
- En action, commence plein de projets
  - Choisit des activités qui bougent, tolère mal l'attente
  - Se tortille sur son siège
  - Agité, tendu, pressé
  - Parle souvent trop

<sup>1</sup> American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4th edition, text revision. Washington, DC: American Psychiatric Press, 2000.

<sup>2</sup> Adler L, Cohen J. Psychiatr Clin N Am. 2004;27:187-201.

# Migration des symptômes de l'enfance à l'âge adulte: Impulsivité

## Symptômes à l'enfance DSM-IV-TR<sup>1</sup>

- Laisse échapper la réponse
- A du mal à attendre son tour
- Interrompt souvent les autres ou impose sa présence



## Symptômes communs à l'âge adulte<sup>2</sup>

- Coupe la parole
- Impatient
- Décisions et dépenses impulsives
- Conduit vite, impliqué dans des accidents routiers
- Irritable ou prompt à la colère

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4th edition, text revision. Washington, DC: American Psychiatric Press, 2000.

2. Adler L, Cohen J. Psychiatr Clin N Am. 2004;27:187-201.

# Autres trucs et impacts du TDAH



# TDAH et abus de substance

- Le TDAH augmente-t-il le risque d'abus de substance?
  - Que faire si les 2 sont présents?

# TDAH et tabagisme

- Début de prise régulière plus jeune
- Les personnes atteintes de TDAH fument plus et ont plus de difficulté à arrêter.

- La nicotine peut réduire les symptômes de TDAH
- S' informer de la prise de tabac et des efforts pour cesser
- Encourager l'arrêt tabagique mais s'attendre à une exacerbation possible des symptômes de TDAH lors de l'arrêt de la cigarette

# TDAH et abus de substance

- L'abus de substance peut mener à la délinquance et aux problèmes juridiques
- TDAH: Risque plus élevé d'abus lorsque:
  - Tr. Anxieux ou de l'humeur
  - Tr. des Conduites
  - Tabagisme précoce (avant 12 ans)
  - Tr. Personnalité antisocial

- Promouvoir l'abstinence de consommation de drogues illicites
- Combiner traitements: ↓ abus substances et Tx du TDAH
- TDAH et risque d'abus: Favoriser les nonstimulants ou les psychostimulants à longue action non écrasables ou un pro-médicament

# TDAH et conduite automobile

➤ Le TDAH est associé à un taux plus élevé d'accidents, de violations des règles de conduite et de suspension de permis.

- Questionnaire spécifique:  
Jerome's Driving Questionnaire ([www.caddra.ca](http://www.caddra.ca))
- Traiter le TDAH peut améliorer la conduite automobile
- Encourager de bonnes habitudes de conduite
- Discuter de la pertinence de prendre une médication, surtout si la conduite est affectée par le TDAH



# TDAH & Conduite automobile

- Temps de réaction de freinage allongé
- Moins bonne coordination au volant
- Conduite moins sécuritaire
- Plus à risque de conduite sans permis
- Plus d'amendes pour vitesse (moyenne: 4-5 vs. 1-2)
- Plus de suspensions/révocations de permis
- Plus d'impact de l'alcool au volant
- Plus d'accidents (2-3x risque)
  - % avec 2+ accidents: 40% (TDAH) vs. 6% (contrôles)
  - % avec 3+ accidents: 26 % (TDAH) vs 9 % (contrôles)
  - Accidents plus graves (\$4200-5000 vs \$1600-2200)

# TDAH et activité physique

-L'activité physique peut-elle aider la personne atteinte de TDAH?

# TDAH et activité physique

- L'activité physique facilite le bien-être physique mais aussi psychique, TDAH ou pas!
- Un cerveau qui "bouge" fonctionne mieux

- Encourager une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil, exercice)
- Bien se protéger lors de la pratique de son sport
- Attention aux blessures et prendre le temps de guérir celles-ci

# TDAH et alimentation

- Le TDAH peut-il influencer les habitudes alimentaires?
- Peut-on améliorer le TDAH par l'alimentation?

# TDAH et alimentation

- Obésité & TDAH:
  - Les troubles du sommeil augmente le risque d'obésité
  - Malbouffe: Désorganisation et l'impulsivité ("binge eating") réduisent le nombre de repas sains
- Une alimentation saine est recommandée pour tous, TDAH ou pas!

- Encourager un bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil, exercice)
- Considérer suppléments acides gras type omega 3-6 (littérature scientifique émergente pour Equazen eye-Q)

# TDAH: Pharmacothérapie

➤ Rôle correcteur de la médication pour le TDAH comme des lunettes pour la myopie...

- Efficacité dans plus de 70% cas pour réduire symptômes du TDAH.
- Évaluation et suivi médical nécessaire
- Avec approche multidisciplinaire

# Pharmacothérapie du TDAH Canada

## – Psychostimulants

- Tous approuvés pour TDAH enfants-ados-adultes

## – Non Psychostimulants

- Atomoxétine
- Guanfacine à longue action (Intuniv) (en attente d'approbation au Canada, disponible aux États-Unis)
- Utilisé « hors indication »
  - Bupropion (Wellbutrin XL)
  - Modafinil (Alertec, Provigil)

# Est-ce que tous les produits entraînent une réponse clinique similaire?

- Consensus CADDRA: chaque produit est unique et différent, incluant les produits dits «généralistes»:
  - Molécules différentes
  - Modes de libération différents
  - Notion de répondeurs préférentiels
  - Aucun profil clinique spécifique ne permet de prédire l'effet d'un traitement
  - Pas de lien entre dose, poids ou sévérité des symptômes



# TDAH: Stratégies d'adaptation en lien avec l'école

# TDAH & École

- Réduire les distractions
  - Se placer à l'avant de la classe
  - Matériel minimum sur le bureau
  - Pas de TV (ou réseaux sociaux...) durant les devoirs
  - Examens dans un environnement calme,
  - Possibilité de 50% plus de temps (supervisé)
- Outils d'adaptation
  - Prise de notes ou enregistrer
  - Ordinateur pour écrire, correcteur de texte (subventions disponibles)

Autres trucs : [www.attentiondeficit-info.com](http://www.attentiondeficit-info.com) et [www.caddac.ca](http://www.caddac.ca)

# TDAH & École

- Aide d'un adulte pour l'organisation
  - Supervision du contenu du sac d'école
  - Supervision des stratégies pour les travaux longs
  - Prescription d'heures d'études
- Gestion du temps supervisée
- Rétroaction rapide
  - S'assurer que la tâche est bien comprise avant de démarrer et que la personne reste sur celle-ci.

Autres trucs : [www.attentiondeficit-info.com](http://www.attentiondeficit-info.com) et [www.caddac.ca](http://www.caddac.ca)

# Subir les sautes d'humeur

- Les ado peuvent vivent des émotions intenses et très changeantes
- Il est important de :
  - Dédramatiser les situations pour soi-même (utiliser l'humour)
  - Mettre ses limites quant à l'expression de ces humeurs (ex: demeurer respectueux, non violent)
  - Expliquer aux plus jeunes

# Survivre à la confrontation rester calme et en contrôle !

- Parler de qu'ils font et non de ce qu'ils sont
- Par contre, plus on parle fort moins nous sommes écoutés !
- Si l'un des deux garde son calme, cela peut apaiser la situation

# Guider son adolescent

- L'adolescent veut être différent, le parent doit respecter cette différence
- Mais sans dire non à tout, **les limites sont importantes**

# Guider son adolescent

- Pour qu'une limite soit efficace elle doit :
  - Être claire et connue de tous
  - Cohérente
  - Constante
  - Associée à une conséquence

# Guider son adolescent

tiré de Ados : mode d'emploi

- Types de conséquences
  - Retrait d'objets pour un certain temps
  - Retrait ou modification de permission
  - Retrait de privilèges
  - Associer un privilège à un comportement exigé
  - Report de promesses



# L'aider à résoudre ses problèmes

- Ne pas donner toute la solution
- Le guider dans son raisonnement en l'écouter
- L'aider à reconnaître ses émotions et l'impact de celles-ci sur sa vision du problème

# Valoriser son adolescent

- En voulant amener son ado à se surpasser, le parent peut faire l'erreur de mettre l'emphase sur ses faiblesses
- C'est important de parler également des matières ou sujets où l'ado réussit
- De lui mentionner lorsqu'il nous rend fiers