

Quels changements accompagnent le passage à l'adolescence?

L'adolescence est une période de vie pleine de rebondissements pour les adolescents et leurs parents.

Les changements hormonaux peuvent causer de l'inconfort et de l'insécurité chez un jeune. Pas facile de composer avec un corps qui grandit trop vite et des émotions qui évoluent à la vitesse de montagne russe.

L'adolescence amène son lot de nouvelles expériences et de remises en question sur les habiletés à se faire des amis, à avoir des relations amoureuses, à relever de nouveaux défis scolaires et personnels. Le jeune adolescent vit des choses intenses, ne se confie plus beaucoup à ses parents et prend certaines distances avec sa famille. Mais cela ne veut pas dire qu'il n'a pas besoin de vous!

Petit à petit, votre enfant apprendra à mieux gérer les défis liés à l'adolescence et deviendra une personne plus autonome et responsable. Cependant, certains indices peuvent révéler que votre adolescent éprouve des difficultés d'adaptation dans cette période de changement :

- Gain ou perte d'appétit.
- Augmentation des absences non motivées à l'école.
- Hypersensibilité (un rien le bouleverse).
- Perte d'intérêt pour les activités scolaires ou pour les loisirs.
- Augmentation du temps passé seul dans sa chambre (isolement).
- Crises de colère ou de violence verbale ou physique.
- Apathie extrême (rien ne lui tente).
- Maux de ventre ou de tête réguliers et inexplicables.
- Problèmes de sommeil.
- Problèmes de consommation (alcool, drogues).
- Comportements qui mettent sa sécurité en danger.
- Détérioration de ses relations amicales ou familiales.

Que pouvez-vous faire?

- Vérifier si ces problèmes sont persistants.
- Faire passer un bilan de santé afin de vérifier si ses difficultés n'ont pas une origine physique.
- En parler à un membre de l'équipe-école afin d'identifier une source possible de difficulté et d'établir un plan de match pour votre jeune. N'hésitez pas à valider vos observations auprès des enseignants de votre jeune.