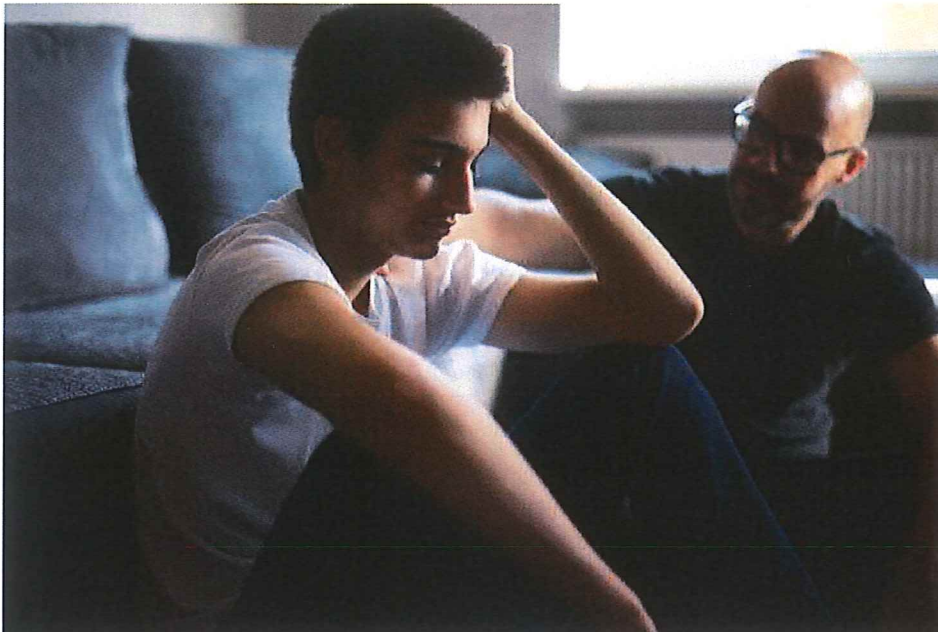


[Home \(/\)](#) / [Magazine](#) / [Bébés, enfants et adolescents \(/Magazine/Bebes-enfants-et-adolescents\)](#)  
/ [Puberté et adolescence \(/Magazine/Bebes-enfants-et-adolescents/Puberte-et-adolescence\)](#)

# GÉRER LA CRISE DE SON ADO

Dernière mise à jour 20/11/19 | **Article**



© iStock/Georgijevic

## AUTEURS

- [Clément Etter \(/Qui-Sommes-nous/Auteurs/Clement-Etter\)](#)

## EXPERTS

- [Dr Anne Edan \(/Qui-Sommes-nous/Auteurs/Anne-Edan\)](#)

**Période charnière marquée par un corps en changement, l'adolescence entraîne des crises plus ou moins compliquées, pour les jeunes comme pour les parents. Conseils pour les gérer.**

Qualifiée injustement d'âge ingrat, voire d'âge bête, l'adolescence est surtout une période de changements et de construction. C'est un moment de vulnérabilité où les épreuves traversées peuvent déboucher sur des crises potentielles. Avec l'arrivée de la puberté, le jeune doit faire avec un corps qui change. Les caractères sexuels apparaissent et l'ado doit s'adapter à de nouveaux regards sur lui-même : le sien d'abord, mais aussi celui des autres. Un autre enjeu est la découverte de la sexualité et des premières relations. C'est une phase d'exploration qui inclut la recherche d'identité de genre et de son orientation sexuelle. Une autre de ses préoccupations est de savoir quelle place occuper dans la société, avec les possibles réussites et échecs qui y sont liés. L'ado va devoir accepter de se poser ces questions, et, paradoxalement, de ne pas pouvoir y répondre tout de suite.

## D'une crise à l'autre

Les questions «Qui je suis» ou encore «Qu'est-ce que je vais devenir?» peuvent se poser à tout âge. Mais au moment de l'adolescence, elles font bien souvent l'objet d'une crise d'identité. Cette dernière peut d'ailleurs aussi retentir chez les parents, voire se télescoper: c'est la crise du milieu de vie, et les rôles parents-ados peuvent presque s'inverser. Pourtant, «on doit permettre aux ados *d'être* des ados et de traverser ce moment de crise existentielle. L'entourage, lui, doit être prêt à absorber les aléas liés à leurs questionnements», souligne la Dre Anne Edan, médecin adjointe et responsable de l'Unité de crise MALATAVIE, partenariat public-privé des Hôpitaux universitaires de Genève et de la fondation Children Action.

## Repérer des ados en difficulté: pas si simple

Les ados vivent toutes et tous une crise, mais à des degrés divers. La manière dont celle-ci s'exprime est en effet très différente selon les personnes et selon le sexe, ce qui rend compliqué de savoir s'il y a lieu de s'inquiéter. «Tout est subjectif, commente la Dre Edan. On ne peut pas étiqueter les comportements des ados car ils ne sont pas spécifiques à un problème. Il faut leur faire confiance.» Boire de l'alcool ou fumer une cigarette peut relever du mode initiatique, dans un milieu sécurisé entre pairs, mais il faut être vigilant si la consommation se fait en solitaire ou devient répétitive. On peut parfois observer des changements dans le comportement du jeune, avec une mise en retrait ou un désinvestissement de certaines activités. «À nouveau, cela peut être tout à fait normal. Si cela inquiète les parents, il faut pouvoir l'énoncer à l'ado. Ne pas hésiter à dire ce que l'on voit, plutôt que de fouiller dans leur téléphone portable par exemple, ce qui est considéré comme une transgression du besoin d'intimité du jeune», conseille la spécialiste.

## Conserver le lien

Les parents ont un rôle paradoxal à jouer: ils sont là pour protéger leur enfant, mais doivent aussi l'aider à devenir autonome. Si l'adolescence est une phase de séparation d'avec les parents, il est important de maintenir le lien. Il est conseillé de continuer coûte que coûte à proposer des activités à son enfant et chercher à partager quelque chose avec lui, mais aussi de savoir accepter les refus. Les parents montrent ainsi leur présence et leur capacité de pouvoir absorber une certaine agressivité.

## Dialogue et écoute

C'est le mot d'ordre quand on est parent. Être à l'écoute et prêt à répondre aux questions... mais pas trop vite. Si l'ado a des questions urgentes, la temporalité n'est pas la même pour l'adulte. «Par exemple, si l'ado demande si on a déjà fumé du cannabis, on peut s'accorder un temps de réflexion pour savoir ce que l'on veut communiquer ou pas et peser les mots qui pourraient être mal interprétés par l'ado», explique la spécialiste. Il est également important de choisir le bon moment pour discuter des risques liés au sexe, à l'alcool ou aux réseaux sociaux par exemple. En cas de conflit, mieux vaut repousser le moment.

Il existe aussi d'autres moyens d'expression si on ne veut pas discuter frontalement ou en huis clos. On peut passer par l'écrit (lettre, SMS) ou la médiation (regarder un film ensemble et en discuter). On peut aussi discuter en groupe, avec d'autres parents et ados si l'occasion se présente. Dans tous les cas, l'important est de continuer à soutenir l'ado et lui rappeler sa valeur. Lui montrer de l'affection et de la tendresse, même si cela ne semble pas toujours réciproque.

### Que faire en cas de crise grave

Certains ados sont plus à risque de vivre une crise grave. Outre l'aspect universel de la puberté qui peut être l'objet de crises, il y a le risque individuel: les jeunes qui ont traversé un drame familial, du harcèlement ou un échec scolaire par exemple. Certaines populations sont également plus à risque, comme les ados LGBTI (lesbiennes, gays, bisexuels, transgenres et intersexes) ou les migrants. Si l'ado va mal, les parents peuvent tout d'abord s'adresser à d'autres parents. Ils peuvent ensuite consulter des spécialistes, même sans leur enfant au début. Il existe aussi de nombreuses ressources en ligne, comme le site d'aide et d'information [ciao.ch](https://www.ciao.ch) (<https://www.ciao.ch/>), et le site [click4help.ch](https://click4help.ch) (<https://click4help.ch/>) qui regroupe toutes les institutions d'aide.

Dans le cas d'une crise grave qui ferait craindre un risque suicidaire, il existe des unités spécialisées dans la prise en charge des ados. C'est le cas de MALATAVIE, avec sa ligne ados (022 372 42 42) qui répond aux appels 24h/24 et permet d'orienter et de recevoir famille ou adolescents en difficulté au sein de MALATAVIE Unité de crise.