

Comprendre mon ados pour mieux l'accompagner

Elsa Rousseau-Sirois,
Agente de réadaptation
Centre de services scolaire du Fleuve-et-des-Lacs

Richard Gagnon,
Conseiller en rééducation
Centre de services scolaire du Fleuve-et-des-Lacs





Plan de présentation

1. Pyramide de besoins
2. Changements et quêtes à l'adolescence.
3. Facteurs de protection
4. L'importance de prendre soin de soi dans la gestion des émotions.
5. Mon rôle de parent !

+ Pyramide de besoins de Maslow



L'adolescence

Changements

- Physiques
- Psychologiques
- Sexuels
- Sociaux

Quêtes

- + Autonomie
- + Indépendance
- + Amitié
- + Liberté

FACTEURS DE PROTECTION RELIÉS À SON ENVIRONNEMENT FAMILIAL

- + Installer une supervision parentale, de règles structurées ou de cohésion familiale (engagement et soutien personnels et scolaires)
- + Procurer le soutien émotif à son enfant, lors de période de stress
- + Favoriser son autonomie sans délaissier la supervision parentale
- + Maintenir un dialogue ouvert
- + Être un modèle de parent: lecteur, bricoleur, empathique, consommation, vision positive, etc.
- + Favoriser une relation positive avec un adulte signifiant (tante, grand-mère, voisin, coach, intervenant, etc.)
- + Valoriser l'éducation et l'obtention d'un diplôme ou d'une qualification
- + Lui donner le goût d'apprendre et de s'informer sur les choix de carrière.
- + L' aider à identifier ses forces et ses compétences
- + L' amener à bien évaluer ses amitiés et relations

FACTEURS DE PROTECTION RELIÉS À SON ENVIRONNEMENT PERSONNEL

- + Lui montrer à utiliser des stratégies d'adaptation efficaces (résolution de problèmes, évaluation positive, etc.)
- + L'aider à développer la maîtrise de soi et renforcer son estime de soi (sentiment d'autodétermination)
- + L'amener à posséder des habiletés sociales favorables (empathie, communication, estime de soi, etc.)
- + L'aider à développer de saines habitudes de vie

Prendre soin de soi

Les essentiels



**Activité
physique**



**Sommeil /
Alimentation**



Technologie



**Comment puis-
je t'aider ?**

Comment bien l'accompagner au scolaire de 12 à 17 ans

** Des milliers d'études scientifiques à travers le monde démontrent clairement que la réussite des jeunes à l'école passe par la supervision et l'accompagnement parental du début à la fin du secondaire. Il faut arrêter de penser qu'ils sont assez grands et autonomes pour réussir seuls. **

- + Valoriser l'éducation et l'obtention d'un diplôme ou d'une qualification.
- + S'intéresser à ses journées, ses réussites et ses échecs sans dramatiser.
- + L'encourager à donner son maximum, à apprendre à se dépasser.
- + La clé : agenda, examens, planification, contacter le tuteur, aller sur le portail mosaïque, périodes d'études et de devoirs (oui il en a !!!)
- + Taux de réussite très élevé dans ces conditions vs risque d'échecs très élevé si on n'applique pas cette recette gagnante.

Mon rôle de parent !!!

+ Rôle #1: Lien parent-ado:

Lien d'attachement sécurisant; relation positive; comprendre sa réalité

+ Rôle #2: Discipline et encadrement:

Limites justes (strictes vs permissives);

Limiter les négociations (entendre le point de vue, mais c'est vous le parent);

Règles et conséquences logiques (une règle doit être claire, cohérente, constante et conséquente)

+ Rôle #3: Communication:

L'importance d'être un modèle, ne pas toujours être dans le négatif;

S'intéresser à tout ce qu'il aime ou fait;

Utiliser la méthode des 4R (Reculer, Respirer, Réfléchir, Réagir)

Elsa Rousseau-Sirois,
Agente de réadaptation
Centre de services scolaire du Fleuve-et-des-Lacs

Richard Gagnon,
Conseiller en rééducation
Centre de services scolaire du Fleuve-et-des-Lacs

