



## Les défis et les besoins à l'adolescence

Que remarquez-vous en lien avec les défis de l'adolescence chez votre jeune ?

Défis	Mes observations : comment mon jeune réagit ?
La puberté	Ex. : Il ou elle ne parle pas de ses changements, ne pose pas de questions. Il est gêné de se raser la barbe.
Développement de son identité	Ex. : Il ou elle a besoin de voir ses amis plus souvent, veut apprendre la guitare et le dessin.
Développement du cerveau, gestion des émotions et de l'impulsivité	Ex. : Il ou elle cherche à contourner certaines consignes pour avoir du plaisir avec ses amis (« je ne savais pas cela, je pensais que tu avais dit oui »). Il ou elle a moins de patience.
Développer sa confiance en soi, s'exprimer	Ex. : Difficile de prendre les devants, qu'il ou elle attende qu'on le ou la relance ou qu'on leur pose des questions. Il ou elle se sent confiant dans les activités sportives et scolaires. Affirmation de soi à développer.
Vivre la transition entre le primaire et le secondaire	Ex. : Belle transition, s'est créé un bon réseau d'amis, stress à savoir quels amis seraient dans son groupe et s'il ou elle allait trouver son chemin.

Quelles sont mes inquiétudes vis-à-vis les défis que rencontre mon adolescent ou mon adolescente ?

Comment puis-je mieux l'accompagner comme parent en faisant référence à ses besoins ?

**JE ME RÉSERVE DU TEMPS POUR MOI.  
JE FIXE À MON AGENDA LA POURSUITE DU CIRCUIT ADO AVEC LE THÈME  
NUMÉRO 2 !**

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrée – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec

