



*« Ça me fait beaucoup plaisir quand mon père vient me voir participer à la pièce de théâtre, à l'école. »*

*– garçon de 15 ans*



*« Je suis peut-être rendue trop grande pour cela, mais j'aime encore passer du temps avec ma famille. »*

*– fille de 14 ans*

Building Resilient Youth French 2011 PH1104DS086

# Favoriser la résilience chez les ados

Conseils pratiques pour aider votre ado à faire des choix sains



Call **3-1-1**  
toronto.ca/health



## Comment pouvez-vous aider votre ado à prendre de bonnes décisions?

L'adolescence peut être une période difficile, tant pour les adolescents que pour leurs parents. Après tout, c'est une période marquée par de nombreux changements sur les plans physique, affectif et social.

Quand vous, comme parents, aidez votre adolescent à croire en sa propre valeur, vous l'aidez à relever les défis de la vie, à tirer des leçons de ses erreurs et à bâtir de la « résilience ».

## Qu'est-ce que la « résilience »?

La « résilience », c'est la capacité de « se remettre vite » de situations difficiles et de faire des choix sains quand on doit relever les défis de la vie.

Des recherches révèlent que les jeunes qui sont résilients sont moins susceptibles d'avoir des problèmes liés à la consommation d'alcool, de tabac ou d'autres drogues, de se joindre à une gang, de s'adonner aux jeux de hasard ou d'adopter d'autres comportements qui pourraient être nuisibles.

## Comment pouvez-vous aider votre ado à rester dans la bonne voie?

Vous pouvez jouer un rôle important à cet égard en aidant votre adolescent à apprendre des techniques positives d'adaptation, comme manger sainement, être actif et dormir suffisamment.

Si vous croyez que votre ado éprouve des difficultés, faites-lui savoir que vous êtes dans son camp et que vous voulez le soutenir.

*« Je me sens beaucoup mieux quand ma mère me fait un sourire quand je quitte la maison. »*

*– garçon de 15 ans*

*« Je fais de grosses erreurs, pas des petites. Quand j'en fais, j'ai besoin que mes parents m'aident à en tirer une leçon, plutôt que de me juger ou de me punir. »*

*– fille de 17 ans*

*Tenez compte des points ci-dessous quand vous parlez avec votre ado:*

### 1. Écoutez ce que votre ado a à vous dire.

Aidez votre adolescent à établir des relations positives en gardant les lignes de communication ouvertes. Lorsque vous écoutez votre ado, vous l'encouragez à parler. Invitez-le à exprimer ses opinions – même si elles diffèrent des vôtres. Votre ado pourrait ainsi être plus disposé à vous parler, par exemple, des endroits et des amis qu'il fréquente et des mesures qu'il prend pour rester en sécurité.

### 2. Félicitez votre ado pour ses efforts et respectez son individualité.

Félicitez votre ado quand il essaie de faire quelque chose de bien – qu'il s'agisse d'obtenir une bonne note, de vous donner un coup de main à la maison, de s'exprimer par les arts ou de s'adonner à un sport ou à un passe-temps. Quand vous reconnaissez les façons dont votre ado contribue à la vie familiale, scolaire et communautaire, vous l'aidez à bâtir son estime de soi. De plus, en célébrant les réalisations de votre ado, vous lui montrez que vous respectez et appréciez son individualité.

### 3. Faites savoir à votre ado les comportements auxquels vous vous attendez.

Les ados ont besoin de directives claires pour ce qui est du comportement. Discutez de vos attentes avec votre ado. Demandez à votre ado de vous aider à déterminer une conséquence juste quand il désobéit aux règles.

### 4. Donnez le bon exemple.

Votre ado observe votre façon de vous comporter et il écoute. Soyez responsables à l'égard de votre consommation d'alcool ou d'autres drogues et des jeux de hasard, entre autres. Entretenez des relations personnelles saines. N'oubliez pas que personne n'est parfait! Les erreurs – celles de votre ado comme les vôtres – peuvent s'avérer d'excellentes occasions d'apprentissage.

