



— GUIDE POUR LES PARENTS —

Quand mon adolescent est en opposition

COMPRENDRE • ENCADRER
RESTER EN LIEN MALGRÉ LES CONFLITS



PRÉSERVER LE LIEN
AVANT TOUT



MAINTENIR UN CADRE
FERME ET CALME



COMPRENDRE POUR
MIEUX INTERVENIR



OUTILLER POUR
MIEUX ACCOMPAGNER

*Des outils concrets
pour traverser les tempêtes
et rester un repère solide.*



COMPRENDRE
POUR MIEUX RÉAGIR



OUTILLER
AVEC BIENVEILLANCE



ACCOMPAGNER
VERS L'AUTONOMIE



L'opposition n'est pas une identité.

C'est un comportement.



N'OUBLIONS PAS

Derrière chaque comportement difficile se cache un besoin non comblé ou une émotion difficile à gérer.

Notre rôle : décoder, guider et accompagner.

Pour mieux intervenir, apprenons à regarder au-delà du comportement.



PRINCIPES À RETENIR



REGARDER AU-DELÀ DU COMPORTEMENT

Je cherche à comprendre, pas seulement à corriger.



RÉPONDRE AU BESOIN

Un besoin comblé réduit l'opposition.



VALIDER L'ÉMOTION

L'émotion reconnue s'apaise plus facilement.



GUIDER AVEC FERMÉTÉ ET BIENVEILLANCE

Je garde le cadre tout en préservant le lien.

“ Comprendre, c'est déjà aider.
Agir avec cohérence, c'est protéger le lien. ”



Les causes fréquentes

Derrière chaque comportement, un besoin.

L'adolescence est une période de grands changements.

Plusieurs **facteurs** peuvent augmenter l'opposition et les comportements difficiles.



À RETENIR

- Plusieurs causes peuvent se combiner.
- Comprendre la cause ne justifie pas le comportement, mais aide à mieux intervenir.
- Mon rôle : rester présent, comprendre et poser un cadre clair.

Ce dont mon ado a surtout besoin :



SÉCURITÉ

Se sentir en sécurité et accepté.



REPÈRES

Des limites claires et prévisibles.



ÉCOUTE

Être écouté sans être jugé ni ridiculisé.



CONFIANCE

Croire en lui, même quand il doute.

“ Derrière chaque opposition, il y a un adolescent qui a besoin d'être compris avant d'être guidé. ”