

NAVIGUER ENSEMBLE

balado

L'AUTONOMIE À L'ADOLESCENCE : DÉFIS ET STRATÉGIES POUR LES SURMONTER

Quoi retenir de cet épisode ?

- **Impliquer votre jeune dans le choix des règles** l'aide à développer son autonomie et évite qu'il ait l'impression de seulement les subir. En l'aidant à prendre des décisions dans un environnement sécurisé, avec des règles bienveillantes, claires et cohérentes, il gagnera plus d'autonomie;
- Montrez à votre jeune que **commettre des erreurs est normal** et que ça permet de faire des apprentissages. Cela permettra de **développer les capacités** nécessaire pour mieux relever les défis de la vie, telles que:
 - **sa confiance en soi;**
 - **sa résilience;**
 - **sa connaissance de soi;**
 - **son autonomie.**
- Le **soutien dans son organisation et dans le développement de son indépendance**, en l'aidant à gérer son temps ou en montrant où chercher des informations fiables. Cela l'aidera à développer son autonomie tout en instaurant une relation de confiance mutuelle.
- Le développement de l'autonomie chez les adolescents se fait par le biais de leurs **diverses interactions avec leur environnement**. Pour favoriser une progression saine et durable de cette autonomie, il est préférable de **collaborer avec les différents milieux** que fréquente votre jeune. Un travail en équipe avec le personnel scolaire, communautaire et les parents permet d'établir un **encadrement stable et cohérent**, ce qui contribue positivement à l'épanouissement de son autonomie.

QUELLE EST LA RELATION ENTRE L'AUTONOMIE ET LA SANTÉ MENTALE POSITIVE DES ADOS ?

La santé mentale, c'est comme une plante : il faut en prendre soin. Et comme les plantes, les jeunes ont aussi besoin de soutien pour bien grandir. Pour favoriser l'autonomie et la santé mentale, des [compétences](#) peuvent être développées.

Apprendre à se connaître :

En expérimentant différentes situations par soi-même, cela permet à votre jeune de comprendre ses limites, ses forces, ses faiblesses et ses valeurs. Ces éléments permettent de **prendre des décisions éclairées, renforcent sa confiance en soi**, aidant à mieux comprendre ses aspirations, tout en **préparant à relever les défis de la vie**.



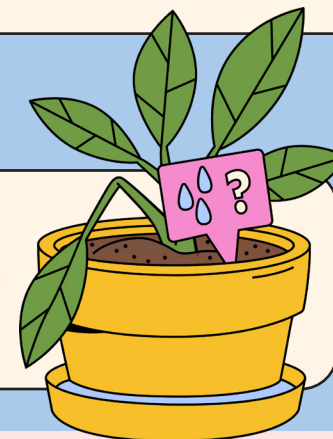
S'engager dans son milieu :

Aider votre jeune à **s'engager activement dans son milieu** favorisera son bien-être ainsi que celui des autres. Cela peut se faire en l'encourageant à prendre part aux décisions familiales ou l'inviter à s'impliquer dans la Maison des Jeunes de son quartier, par exemple.



Demander de l'aide :

Offrir du soutien et accompagner votre jeune l'aidera à prendre des décisions en toute confiance et à demander de l'aide en cas de besoin. **Une relation basée sur la confiance et la communication ouverte** aide à normaliser la **demande d'aide**.



Pour en savoir plus sur l'autonomie chez les ados

Les questionnements liés au développement de l'autonomie à l'adolescence peuvent être multiples. Plusieurs ressources existent pour s'informer et s'outiller sur le sujet.

- Le [regroupement des Maisons des Jeunes](#) offre différentes occasions aux jeunes pour les aider à développer leur autonomie. La mission des Maisons des Jeunes est de tenir un lieu de rencontre animé où les jeunes de 12 à 17 ans, au contact d'adultes significatifs, pourront devenir des citoyennes et citoyens critiques, actifs et actifs ainsi que responsables.
- La [Fondation Jeunes en Tête](#) a développé des outils pour aider les parents à soutenir le développement de l'autonomie, dont l'outil [Comment fonctionne le cerveau à l'adolescence?](#)
- Un [article](#) sur le développement de l'autonomie de l'enfance à l'adolescence a également été rédigé par [AlloProf Parents](#).