

NAVIGUER ENSEMBLE

balado

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

QUELQUES FAITS SAILLANTS DE L'ÉPISODE :

- Impliquez votre jeune dans le choix de règles. L'aider à prendre des décisions dans un environnement sécurisé, avec des règles bienveillantes, claires et cohérentes, développera son sens de l'autonomie.
- Pour favoriser un développement durable de l'autonomie, collaborer avec les différents milieux que fréquente votre jeune, soit l'école ou le communautaire, afin d'établir un encadrement stable et cohérent.
- Vous pouvez soutenir votre jeune dans son organisation et dans le développement de son indépendance, en l'aidant à gérer son temps ou en lui montrant où chercher des informations fiables.
- Commettre des erreurs est normal et permet de développer les capacités nécessaires pour mieux relever les défis de la vie, telles que;
 - » la confiance en soi;
 - » la résilience;
 - » la connaissance de soi.

ASTUCES POUR ENCOURAGER L'AUTONOMIE CHEZ LES ADOS

APPRENDRE À SE CONNAÎTRE / En expérimentant différentes situations par soi-même, votre jeune apprendra à connaître ses limites, ses forces, ses faiblesses et ses valeurs. Cela lui permettra de prendre des décisions éclairées, de renforcer sa confiance en soi et de relever les défis de la vie.

DEMANDER DE L'AIDE / Pour aider votre jeune à prendre des décisions en toute confiance et à demander de l'aide lorsqu'il en a besoin, offrez-lui du soutien et accompagnez-les dans ses décisions. Une relation basée sur la confiance et la communication ouverte aide à normaliser la demande d'aide.

S'ENGAGER DANS SON MILIEU / Aidez votre jeune à s'engager activement dans son milieu en l'encourageant à prendre part aux décisions familiales ou en l'invitant à s'impliquer dans les milieux qu'il fréquente (ex: école, maison des jeunes, etc.).

NAVIGUER ENSEMBLE

ÇA SE CULTIVE

ASPQ

POUR ÉCOUTER
L'ÉPISODE COMPLET.



Saison 3 / Épisode 1

«L'approche qu'on a trouvée qui est gagnante, c'est non seulement de faire du pour les jeunes et par les jeunes, mais aussi du avec les jeunes. [...] ça permet que les intervenant(e)s en MDJ puissent les accompagner dans un milieu de vie sécuritaire, où les jeunes peuvent ne pas avoir peur de faire des erreurs et d'apprendre des erreurs.»

— **Fanny**, intervenante à la
Maison des Jeunes d'Outremont

En partenariat avec :

Québec

LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
**ÇA SE
CULTIVE**

UNE INITIATIVE DE
L'ASSOCIATION POUR
LA SANTÉ PUBLIQUE
DU QUÉBEC