

# LES REACTIONS LES PLUS FREQUENTES FACE AU STRESS EN FONCTION DE L'AGE : COMMENT FAIRE FACE ? POUR LES ADOLESCENTS



En situation de stress, chacun a une réponse qui lui est propre.

Chez les adolescents, on peut s'attendre à des symptômes physiques, des maux de tête ou de ventre, de l'agitation,

des perturbations du sommeil et de l'appétit, des comportements qui peuvent être interprétés comme de la provocation et des comportements à risque comme l'ignorance des consignes de sécurité, un retrait de la communication et de l'implication dans les tâches de la maison ou le travail scolaire.

Chez les adolescents, dont hormones et cerveau sont en remaniement, les circuits de stress sont particulièrement réactifs. Comme les zones cérébrales frontales permettant relativisation et tempérance sont moins disponibles, les ados sont particulièrement susceptibles et réagissent au quart de tour, quitte à regretter après leur emportement.

### Que faire ?

- Patience, attention et sérénité sont les bases d'une attitude parentale sécurisante.
- Poursuivre les routines familiales, mais avec souplesse, cela offre un cadre sécurisant.
- Discuter avec eux sur tous les sujets aide les adolescents à construire leurs idées, à relativiser, à voir un sujet sous différents angles.
- Les inviter à rester en contact avec leurs amis par téléphone.
- Rester attentif à ce qu'ils ne s'isolent pas excessivement sur leurs jeux vidéo ou à visionner des séries.
- Impliquer l'adolescent dans les tâches familiales en lui confiant la responsabilité de guider les plus jeunes.

Cette fiche a été réalisée à partir de contenus proposés par le collectif Attachement du service du Professeur Antoine Guédeney de l'Hôpital Bichat, Paris, et retravaillée par des membres de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité de l'Université Grenoble Alpes : Marie Barday, Isabelle Filliozat, & Rebecca Shankland.