

Ce que les ados adorent entendre quand ils vont mal

Des mots qui apaisent, ouvrent le dialogue... et évitent parfois le fameux « Laisse-moi tranquille ! »

Mini-guide pratique pour les parents

réalisé par Laurence CARLO GUILLLOUX,

Accompagnatrice en Mieux-être

HYPNORKA

ACCOMPAGNEMENT ENFANTS • ADOLESCENTS • PARENTS

RESSOURCE GRATUITE

Quand votre ado va mal, votre premier réflexe est peut-être...

Poser des questions. Rassurer. Donner des conseils. Chercher une solution. Essayer de lui faire relativiser. C'est humain : lorsqu'on voit son enfant aller mal, on aimerait pouvoir arranger les choses rapidement. C'est même une belle preuve d'amour.

Mais votre adolescent n'attend pas forcément une solution immédiate. Il traverse parfois quelque chose qu'il ne sait pas encore nommer, et les bonnes intentions peuvent involontairement lui donner l'impression d'être incompris – ou d'être un problème à résoudre.

Ce qu'il a souvent le plus besoin de sentir, avant tout, c'est ceci :

« Ce que je ressens est entendu et pris au sérieux. »



Le réflexe à retenir – Écouter d'abord. Chercher une solution ensuite... si votre ado en a besoin.

« Je suis là si tu as besoin. »

Pourquoi ça aide

Cette phrase ouvre une porte sans obliger l'adolescent à parler immédiatement. Elle lui dit : *tu n'es pas seul, et tu peux choisir le moment*. Il n'y a pas de pression, pas d'injonction à s'expliquer. Juste une présence disponible. Parfois, c'est exactement ce dont il a besoin pour oser revenir.

À essayer

« Je vois que quelque chose ne va pas. Je suis là si tu veux en parler. »

À éviter

« Qu'est-ce qu'il y a *encore* ? »

« Allez, dis-moi ce qui ne va pas ! »

Astuce

Dites-le... puis laissez un peu d'espace. Votre ado peut revenir dix minutes, deux heures ou même le lendemain. Le timing adolescent possède parfois son propre fuseau horaire.

« Tu n'es pas obligé(e) de m'expliquer tout de suite. »

Parfois, un adolescent ne sait pas lui-même mettre des mots sur ce qu'il ressent. Les émotions sont là, mais elles sont encore floues, emmêlées, difficiles à attraper. Insister pour qu'il s'explique peut alors augmenter son besoin de se fermer – non pas par mauvaise volonté, mais parce qu'il ne peut pas encore faire ce qu'on lui demande.

Lui accorder du temps, c'est lui faire confiance. C'est lui dire que sa parole a de la valeur et qu'elle mérite d'être posée au bon moment, pas arrachée au mauvais.

« Prends ton temps. »

Aucune urgence à tout expliquer maintenant.

« On peut en reparler plus tard. »

La porte reste ouverte, sans date d'expiration.

« On peut juste rester ensemble si tu veux. »

La présence silencieuse est aussi une forme de soutien.

Respecter son silence aujourd'hui peut faciliter sa parole demain.

« Je comprends que ce soit difficile pour toi. »

Reconnaître une émotion ne signifie pas forcément comprendre exactement ce que vit votre adolescent – ni approuver ses réactions. Cela signifie simplement :

« Je reconnais que, pour toi, c'est important. »

C'est une différence subtile mais essentielle. Vous n'avez pas besoin de revivre les mêmes situations à son âge pour accueillir ce qu'il ressent. Vous avez juste besoin d'être là, sans minimiser.

À éviter

- « Ce n'est pas si grave. »
- « Ça va passer. »
- « Tu te prends trop la tête. »
- « À ton âge, tu verras plus tard ce que sont les vrais problèmes. »

Ce que l'ado entend

Même avec la meilleure intention de rassurer, ces phrases peuvent être reçues comme :

« Ce que je ressens n'a pas vraiment d'importance. »

Et c'est souvent là que le dialogue se ferme.

La question qui peut changer la conversation

Mettez cette phrase en pratique dès ce soir :

« Tu veux que je t'écoute ou tu veux qu'on cherche une solution ensemble ? »



Il veut être écouté

Posez vos conseils de côté. Être présent et attentif est déjà immensément précieux. Pas besoin de répondre parfaitement.



Il veut une solution

Vous pouvez alors réfléchir ensemble, proposer des pistes, chercher une issue. Il vous a donné le feu vert.



Il veut juste râler

Parfois, il veut simplement raconter pendant cinq minutes – sans transformer la cuisine en cellule de crise familiale 😊



Cette question replace votre adolescent en position d'acteur. Elle lui dit : **tu sais ce dont tu as besoin, et je respecte ça.**

« Tu as le droit d'être en colère. »

Accueillir une émotion ne signifie pas tout accepter. Ce sont deux choses distinctes, et les confondre rend parfois les parents hésitants à valider les émotions difficiles de leur ado, de peur que cela encourage des comportements problématiques.

La bonne nouvelle : **on peut tout à fait comprendre la colère tout en maintenant une limite claire.** Les deux sont compatibles – et même complémentaires.

La colère

« Je comprends que tu sois très en colère. En revanche, je ne peux pas accepter que tu m'insultes. »

La tristesse

« Je vois que tu es vraiment triste. Je suis là. Tu n'as pas à gérer ça tout seul. »

La peur

« Je comprend que cette situation puisse te faire peur. Qu'est-ce qui t'aiderait là, maintenant ? »

Le sentiment d'injustice

« Je t'entends. Je comprends que ça te semble vraiment injuste. On peut en parler si tu veux. »

Accueillir l'émotion + poser une limite : les deux sont compatibles.

« Qu'est-ce qui pourrait t'aider, là, maintenant ? »

Cette question redonne à l'adolescent une petite marge de choix lorsqu'il se sent dépassé par ce qu'il ressent. Elle lui rappelle qu'il possède ses propres ressources, et qu'il peut en identifier une, même petite.

Voici quelques pistes que vous pouvez lui proposer s'il sèche sur la réponse :



Sortir prendre l'air



Écouter de la musique



Bouger



Prendre une douche



Boire quelque chose de chaud



Recevoir un câlin



Être seul un moment



Parler

Et s'il répond « **J'en sais rien** » — pas de panique. C'est parfois simplement qu'il ne sait vraiment pas encore. Rester disponible sans insister est déjà une réponse en soi.

« Merci de me l'avoir dit. »

Lorsqu'un adolescent confie quelque chose de difficile – une peur, une humiliation, un sentiment d'échec, une situation qui le dépasse – il prend un risque. Celui d'être jugé, incompris, ou de voir son secret utilisé contre lui un jour.

La réaction de l'adulte dans ces premières secondes peut déterminer s'il aura envie de se confier à nouveau. Avant les questions, les conseils et les solutions, il y a une chose simple et puissante à dire :

« Merci de m'en avoir parlé. »

Ces quatre mots lui disent : *tu as bien fait. Tu n'es pas seul. Et je ne vais pas tout de suite partir dans tous les sens.*

Ensuite, vous pouvez demander :

- « Qu'est-ce que tu aimerais que je fasse ? »
- « Est-ce que tu souhaites simplement que je t'écoute, ou qu'on cherche ensemble quelqu'un qui puisse t'aider ? »

Une nuance importante

Si la sécurité de votre adolescent – ou celle d'une autre personne – est en jeu, vous pouvez avoir besoin de demander de l'aide même s'il souhaite garder la situation secrète. Ce n'est pas une trahison : c'est votre rôle de parent.

5 réflexes qui peuvent fermer la conversation

Ces réflexes partent tous d'une bonne intention. Pourtant, ils peuvent involontairement signaler à votre adolescent que la conversation est risquée ou inutile – et l'inciter à se fermer plutôt qu'à s'ouvrir.

1

Minimiser

« Ce n'est rien. » – « Tu vas voir, dans une semaine tu n'y penses plus. »

2

Comparer

« Moi, à ton âge... » – Les comparaisons, même bien intentionnées, donnent souvent l'impression que son vécu est relativisé.

3

Passer en mode interrogatoire

Qui ? Où ? Quand ? Pourquoi ? Avec qui ? Enchaîner les questions peut vite ressembler à un tribunal plutôt qu'à une conversation.

4

Sortir immédiatement la boîte à solutions

« Tu n'as qu'à... » – Sauter aux solutions avant d'avoir écouté peut lui donner l'impression de ne pas avoir été vraiment entendu.

5

Réutiliser une confiance lors d'une dispute

Une confiance donnée dans un moment de vulnérabilité doit rester un espace de confiance – toujours, et surtout dans les moments difficiles.

L'objectif n'est pas d'être un parent parfait. C'est de rester un parent vers lequel son adolescent peut revenir.

Quand faut-il aller plus loin ?

Ce guide vous propose des outils pour améliorer la communication au quotidien. Mais certains signaux méritent une attention particulière – surtout lorsqu'ils sont **importants, inhabituels, durables** ou qu'ils perturbent fortement le quotidien de votre adolescent.

Signaux à observer

- Isolement marqué
- Changement brutal de comportement
- Anxiété importante ou persistante
- Troubles du sommeil durables
- Perte d'intérêt pour ses activités habituelles
- Décrochage ou difficultés scolaires importantes
- Propos très dévalorisants sur lui-même
- Changement important dans l'alimentation
- Conduites à risque
- Propos évoquant la mort, l'envie de disparaître ou de se faire du mal

Ce que ce guide ne remplace pas

Ce guide ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.

En cas de doute ou de changement préoccupant, parlez-en à un médecin ou à un professionnel qualifié. Vous n'avez pas à attendre d'être certain pour demander de l'aide.

Si votre ado parle de se faire du mal

Lorsqu'un adolescent évoque le suicide, l'envie de mourir, de disparaître ou de se faire du mal, prenez toujours ces propos au sérieux.

Recherchez rapidement une aide professionnelle adaptée.

En France : 3114 – Numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24 h/24 et 7 j/7.

En cas de danger immédiat, contactez les services d'urgence.

7 phrases à garder sous la main

Votre pense-bête, à imprimer ou à garder dans votre téléphone.

1

« Je suis là. »

2

« Prends ton temps. »

3

« Je vois que c'est difficile pour toi. »

4

« Tu veux que je t'écoute ou qu'on
cherche une solution ? »

5

« Qu'est-ce qui pourrait t'aider
maintenant ? »

6

« Tu peux m'en parler sans avoir peur
de ma réaction. »

7

« Merci de me l'avoir dit. »

Et si le dialogue reste compliqué ?

Certains adolescents parlent plus facilement avec une personne extérieure à la famille. Un accompagnement peut leur offrir un espace pour mettre des mots sur ce qu'ils vivent, mieux comprendre leurs émotions et développer leurs propres ressources.



HYPNORKA.FR/LIENS



ACCOMPAGNATRICE EN MIEUX-ÊTRE
Laurence Carlo Guilloux

Femmes en transition de vie
Enfants & adolescents



J'accompagne les enfants, les adolescents et leurs parents
lorsqu'une difficulté émotionnelle, relationnelle ou scolaire
prend trop de place au quotidien.

Scannez le QR code pour découvrir les accompagnements, les
ressources et prendre rendez-vous.

© Hypnorka – Édition 2026

Ressource gratuite – Partage autorisé dans son intégralité.

Toute modification ou utilisation commerciale est interdite sans
autorisation.