

Association « Christophe »

La vie avant tout !

CAUSES possibles de MAL-ETRE chez L'ADOLESCENT

Personnelles :

- son nouveau corps et sa nouvelle image
- sa recherche identitaire, sa quête existentielle, et sa cohérence
- ses sentiments ambivalents entre la position confortable « enfant » et l'avenir inconnu « adulte » attirant et repoussant à la fois
- sa peur de ne pas arriver comme ses parents ou sa fratrie
- un sentiment de gâchis face aux échecs cumulés
- une inquiétude pour sa santé ou son handicap
- sa solitude (homosexualité, abandon, inceste, viol)
- une angoisse pour bâtir un projet d'avenir sans soutien

Familiales :

- pauvreté, isolement, chômage, découragement, exclusion
- ambiance pessimiste, défaitiste, floue, désemparée, négative
- non-dialogue, non-confiance, non-amour, non-dit
- personne à qui se confier, manque de repères
- éloignement parental ou fraternel, divorce
- maladie grave, souffrances, détresse, mort

Amicales :

- non-acceptation ou non-reconnaissance du groupe
- relations marginales, rivalités
- rupture sentimentale ou amoureuse
- manque de valeurs du groupe
- mauvaises influences (tabac, alcool, drogue, sexe)

Sociétales :

- influence du concept « Etre, c'est Avoir » (consommation)
- précarité de l'emploi : succession de CDD et de périodes de chômage
- société dure, exigeante, compétitive
- société matérialiste, violente
- peu de modèles qui correspondent aux idéaux dont rêvent les jeunes
- coût démesuré des formations, de l'habitat

Mondiales :

- l'injustice, la pauvreté, la faim, la misère
- les guerres et ses inhumanités



QUELQUES REPERES POUR PREVENIR :

1. **Déceler**
2. **Faire**
3. **Ne pas faire...**

ASSOCIATION LOI 1901 - POUR PREVENIR LE SUICIDE DES JEUNES

Reconnue d'Intérêt Général - Agréée Jeunesse et Sports

HOPITAL SAINTE MARGUERITE

Pavillon SOLARIS

270 Boulevard Sainte Marguerite 13009 MARSEILLE

Tel / Fax : 04 91 81 27 60 (Mardi et Jeudi)

Mail : ass.christophe@orange.fr – Site : www.christophe-lavieavanttout.com

L'ADOLESCENCE EST LA PERIODE DES PARADOXES ET DES TRANSFORMATIONS :

- **CORPORELLES** : Puberté, image de soi, différenciation sexuelle...
- **PSYCHOLOGIQUES** : Identité, quête existentielle, goût du risque
- **RELATIONNELLES** : Famille, copains, école, société, look, loisirs, solitude...
- **SENTIMENTALE ET SEXUELLE** : Flirt, premiers baisers, amour, sexe, amitié particulière...

80 % Vont bien, mais 20 % ...dont 5 %...

COMMENT DECELER LE MAL-ÊTRE ?

QUAND CA VA MAL (Les premiers signes)

- **Messages verbaux indirects** (demain je ne serai plus là, j'en ai assez...)
- **Scolarité** : désintérêt, absentéisme, ou surinvestissement
- **Polarisation sur une seule activité**, donc risque d'isolement
- **Alimentation désordonnée** : « rien de bon au frigo », grosses fringales
- **Troubles de la santé** : nausées, gorge serrée, insomnies, maux divers
- **Troubles émotionnels, crises d'angoisse** : tremblements, panique
- **Déprime** (mauvaise humeur, tristesse, rire fou, cafard)
- **Violence** : insultes, conflits, brutalités, colère, casse, agressions...
- **Chapardage et petits vols** : impulsion ou jeu, ou racket...
- **Attrait pour la marginalité** : bande, tags, secte, grands rassemblements...
- **Cumul des excès** : tabac, alcool, drogues, conduites à risque
- **Difficultés relationnelles** avec rejet des liens habituels

QUAND CA VA TRES MAL : (La situation s'aggrave)

- **Messages verbaux directs**
- **Comportement de dépendance** : alcool, drogues, manipulateur...
- **Conduite à risques** : cherche danger, prend tous risques même sexuels
- **Troubles graves du comportement** : fugue, anorexie/boulimie
- **Troubles mentaux** : dépression, trouble de l'humeur, névrose, psychose...
- **Démotivation générale**, laisser-aller, isolement
- **Violence contre les autres** : délinquance, criminalité...
- **Violence contre soi-même** : auto agression, tentative de suicide, suicide

25.03.07

COMMENT REAGIR FACE AU MAL-ÊTRE ?

A EVITER

- **Fermer les yeux**, refuser d'écouter, ne pas dire
- **Juger**, faire la morale
- **Banaliser**, tout accepter
- **Dramatiser**, provoquer
- **Rentrer dans le cercle vicieux**
- **Culpabiliser, brutaliser, agresser**
- **Dénigrer**, dévaloriser
- **Donner le mauvais exemple**
- **Faire du chantage affectif**
- **Faire à la place**

A PREFERER

- **Ecouter** activement, avec respect
- **Dialoguer**, établir la confiance
- **Encourager l'expression des émotions** des deux côtés
- **Essayer de comprendre les causes du mal-être** (ensemble)
- **Calmer**, en restant positif, patient et calme soi-même
- **Dire son amitié** ou sa tendresse
- **Témoigner de son inquiétude** pour l'adolescent
- **Etre présent**, rassurant, attentif, vigilant
- **Faire prendre conscience des messages du corps**
- **Informé des dangers**, expliquer les limites
- **Réfléchir sur les règles sociétales**
- **Apprendre à dire NON** à bon escient
- **Chercher des appuis d'adultes de confiance** : proche, prof...
- **Convaincre de consulter** un médecin, psychiatre, spécialiste
- **Encourager, aider à réparer une erreur**
- **Trouver une nouvelle motivation**