



## Gestion de crise chez l'adolescent ou l'adolescente

### Saviez-vous que :

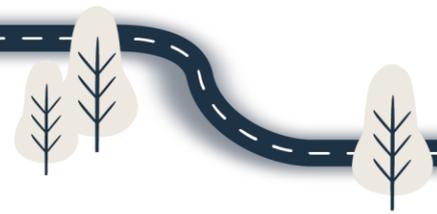
- Il n'y a pas de baguette magique pour éteindre une crise en 3 secondes...
- On a beaucoup plus de pouvoir sur **les actions préventives avant l'arrivée d'une crise** :
  - La relation de confiance.
  - La prévisibilité du cadre.
  - La constance dans vos interventions.
  - Le décodage du besoin derrière les comportements (ce qui se cache sous l'iceberg).
- On doit apprendre à **reconnaitre les signes et les situations à risque d'une désorganisation** chez notre jeune. Vous pourrez l'accompagner plus rapidement et ainsi éviter une désorganisation :
  - Il est plus agité.
  - Il parle vite.
  - Il exprime une émotion.
  - Son ton de voix devient de plus en plus agressif.
  - Il ne répond plus à vos questions, etc.

### Moyens pour diminuer l'escalade d'émotions chez votre jeune (et celle du parent !) :

- Prendre conscience de vos propres émotions : retrouver votre calme, au besoin aller prendre une pause tout en le rassurant de votre retour dans quelques minutes.
- Limiter vos paroles : votre jeune n'est pas disponible à expliquer quoi que ce soit !
- Valider ses émotions : je comprends que tu sois fâché, c'est bien normal.
- Nommer clairement vos attentes et les choix qui s'offrent à lui : collaborer contre vivre la conséquence.
- Utiliser la technique du disque rayé : répéter seulement la consigne en boucle : « je te demande de fermer ton jeu vidéo et de prendre un moyen pour te calmer ».
- Responsabilisez-les : c'est à toi de faire un choix. Quelle est la bonne décision pour toi ?
- Vous souhaitez recevoir des conseils sur vos interventions : **contactez le 811 option 2.**

**La crise s'intensifie** malgré vos interventions, il ou elle devient agressif physiquement, vous avez peur de lui ou elle.

- Votre priorité = **la sécurité de tous** : encourager votre jeune à se retirer pour se calmer ou éloignez-vous avec les membres de votre famille.



- **Informez votre jeune de vos actions** (nous allons dans une autre pièce pour quelques minutes le temps que tout le monde se calme).
- Vous pouvez **contacter quelqu'un de votre réseau** pour vous supporter dans l'intervention.
- Vous craignez pour votre sécurité, celle de votre jeune ou de toute autre personne, contactez les **services policiers au 911**.

*Une fois la crise passée*, le **retour** sur la situation permet de mieux la comprendre et responsabiliser votre jeune :

- Allez le ou la voir et vérifiez sa disponibilité émotionnelle à faire un retour sur la crise.
- Discuter avec lui ou elle en utilisant la communication en 3 étapes.
- Faire des excuses de part et d'autre s'il y a lieu (reconnaître si nous avons des torts dans la situation).
- Maintenir votre exigence et appliquer la conséquence s'il y a lieu.
- Boucler de manière positive et éviter de revenir sur la situation si elle est réglée.

Quand les crises demeurent intenses et fréquentes, que vous vous sentez épuisé et non disponible à aider votre jeune, il est possible d'envisager un **répit temporairement** :

- **Chez une personne de votre réseau.** Il est alors important de s'entendre avec cette personne sur les balises à respecter, car vous demeurez le parent même s'il n'est pas sous votre toit. Il doit s'agir d'une personne de confiance pour vous et votre jeune.
- **À la Maison Jeunes-Est.** Il s'agit d'une ressource pouvant offrir un service de répit en contexte de crise familiale, fugue, pour une période de 24-48 heures. Votre jeune doit être volontaire à y participer. Vous pouvez les rejoindre pour connaître leur fonctionnement et leurs disponibilités au 819-821-1999.  
<https://www.maisonjeunesest.com/>

Un répit demeure une **solution temporaire**. Elle vous permettra d'apaiser la tension pour reprendre des forces et être disponible à travailler les enjeux relationnels dans votre famille. On vous invite à vous référer à votre CLSC ou à un organisme de votre choix pour recevoir l'aide dont vous avez besoin (<https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/theme/adolescents>).

