

La responsabilisation

Adolescents

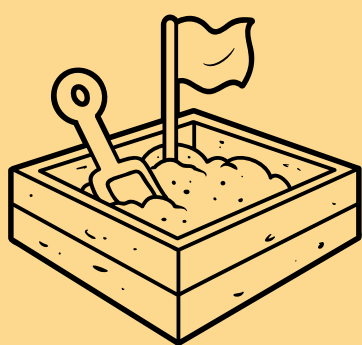
Se responsabiliser signifie:

être capable d'**identifier** ses compétences, ses besoins et les conditions d'apprentissage qui nous conviennent. Il faut aussi **savoir** à qui demander de l'aide, quoi demander ou comment utiliser les mesures d'aide mises en place.

Les adolescents TDA/H vont préférer ne rien tenter plutôt que de prendre le risque d'échouer par manque de confiance en leurs capacités. C'est pourquoi les jeunes TDA/H ont besoin du soutien d'un adulte pour apprendre à se responsabiliser.



Cadre



Un cadre de vie **clair et structuré** est essentiel pendant l'adolescence **pour rassurer et responsabiliser** les jeunes.

Cela inclut des structures, des routines, des limites, des règles et des tâches domestiques.

Il est également important de donner de l'espace à l'adolescent, en respectant son intimité et sa bulle, comme en lui permettant de s'isoler dans sa chambre pour parler avec ses amis, écouter de la musique, etc..

Les jeunes qui apprennent à être autonomes tôt deviennent plus indépendants.

Prendre des décisions

Il est essentiel de leur permettre de prendre des décisions et de gérer certaines tâches par eux-mêmes.

Plutôt que d'imposer des méthodes, suggérez des stratégies et encouragez-les à faire leurs propres choix, que ce soit pour leurs amis, vêtements ou travail, tout en leur offrant un filet de sécurité si nécessaire.



Autonomie

Voici quelques conseils pour aider un adolescent à devenir autonome :

1. **Laissez-le faire** : Confiez-lui des tâches à accomplir en le responsabilisant progressivement.
2. **Évitez de surprotéger** : Permettez-lui de faire face aux conséquences de ses actes pour apprendre.
3. **Encouragez la communication**: Aidez-le à développer ses compétences en communication pour renforcer sa confiance.
4. **Fournissez des outils**: Proposez-lui des solutions sans faire les choses à sa place pour qu'il apprenne à résoudre ses propres problèmes.

Donner des responsabilités aux jeunes favorise leur image de soi. Il est essentiel de souligner leurs forces, valoriser leurs actions et d'encourager leurs efforts pour renforcer leur estime.

Laissez-leur le temps de résoudre leurs problèmes par eux-mêmes avant d'intervenir.

Favoriser son estime de soi

Confrontez-le à la réalité

Voici quelques conseils pour favoriser l'autonomie :

- **Affrontez la réalité** avec lui, en évitant de jouer le rôle d'assistant.
- **Sollicitez son avis** et laissez-le prendre des décisions, comme gérer ses propres rendez-vous.
- **Attribuez-lui des responsabilités** à la maison et encouragez-le à contribuer.
- **Écoutez-le** et traitez-le comme un futur adulte responsable.
- **Faites-lui prendre conscience des conséquences** de ses actions, comme s'adresser à son professeur pour un devoir manqué.

TRAVAILLER EN ÉTAPES

Ne brûlez pas les étapes avec les adolescents TDA/H, qui mûrissent généralement plus lentement.

Accordez-leur de l'autonomie progressivement, en fixant des objectifs clairs.

Découpez un objectif en étapes et avancez au niveau suivant une fois que le jeune a démontré sa capacité à assumer ses responsabilités.

| 418-294-4410 |

**SYNAPSE
360**



Accompagnement
TDA/H & SGT

| www.synapse-360.com |

Pour plus de trucs et astuces sur le soutien aux personnes vivant avec un TDAH, n'hésitez pas à nous contacter!

Sources : 1.DE COSTER, Pascale. (2016). Apprivoiser le TDA/H à l'adolescence. TDA/H Belgique.