

# Top 5 des comportements de mon ado qui doivent m'alerter

**Docteur Guillaume BIZJAK**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/guillaume-bizjak](http://www.docvadis.fr/guillaume-bizjak)



Validé par  
le Comité Scientifique Psychiatrie

**A l'adolescence, des changements physiques et psychologiques s'opèrent chez votre enfant. Ces bouleversements peuvent être à l'origine de désaccords avec vous, mais aussi d'une grande souffrance pouvant l'amener à développer des troubles du comportement alimentaire ou à avoir des idées suicidaires. Comment faire la différence entre des conflits souvent associés à l'adolescence et les comportements à risques ?**

1. Un changement brutal d'attitude (désintérêt soudain pour l'école, repli sur soi, tristesse, irritabilité, etc.) doit vous alerter. Tous les comportements inhabituels ne sont pas seulement expliqués par la crise d'adolescence. Parlez avec votre adolescent pour connaître la source et le degré de son mal-être afin de l'orienter si nécessaire vers un professionnel.
2. Son rapport à la nourriture a changé : il se préoccupe exagérément de son poids, de son alimentation et du regard des autres, ses habitudes alimentaires sont modifiées, il préfère manger seul, trouve des excuses pour ne pas manger en famille, il s'isole, affirme être trop gros malgré une perte de poids importante. Il met des vêtements amples pour cacher ses formes. Pensez aux troubles du comportement alimentaire. Si votre enfant

souffre de l'un d'eux, une prise en charge pluridisciplinaire rapide est nécessaire.

3. Une surconsommation d'alcool, de tabac ou de drogue, une attitude dangereuse sur la route ou encore des comportements sexuels à risques, ce que l'on appelle les « conduites à risques » peuvent être assimilées à des appels à l'aide.
4. Votre adolescent souffre d'un mal-être profond et verbalise l'idée du suicide. Si c'est le cas, n'occultez pas le sujet. Extérioriser ses préoccupations l'aidera à trouver une alternative dans une période où il se sent impuissant. Orientez-le vers un psychiatre pour mettre en place une prise en charge adaptée et éviter le passage à l'acte.
5. Votre enfant refuse soudainement d'aller à l'école, simule des maux de tête ou de ventre, il est plus souvent sur la défensive, ses résultats scolaires sont en baisse, son téléphone sonne très souvent : il est peut-être victime de harcèlement. Abordez la question avec lui et n'hésitez pas à prendre contact avec son établissement pour savoir si le personnel a remarqué quelque chose ou pour le mettre au courant de la situation. Si le harcèlement est avéré et difficile à éviter, demandez un changement de classe ou d'établissement, l'important est que votre ado se sente soutenu.

## **En bref**

L'adolescence est une période de grands changements dans la vie et peut s'accompagner de comportements à risques. Maintenez le dialogue avec votre enfant afin d'instaurer un climat de confiance mutuelle pour qu'il ne se sente pas seul face aux chamboulements qui s'effectuent dans son corps et dans sa tête. Si vous sentez que le dialogue est rompu ou si votre adolescent ressent un profond mal-être, faites-vous aider par un tiers sans attendre.

## Liens utiles pour votre ado...

... s'il fume : [https://www.ligue-cancer.net/article/10292\\_clap-sante-magazine-de-prevention-sante-pour-les-jeunes-9-13-ans-](https://www.ligue-cancer.net/article/10292_clap-sante-magazine-de-prevention-sante-pour-les-jeunes-9-13-ans-)

... s'il cherche des informations sur son bien-être général :

<http://www.anmda.fr/>

<http://www.filsantejeunes.com/> (écoute anonyme et gratuite 0 800 235 236)

<http://www.alloecouteado.org/> (écoute anonyme et gratuite 0 800 506 692)

... s'il consomme de la drogue : [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr) (écoute anonyme et gratuite 0 800 23 13 13)

... s'il a des idées suicidaires : <https://www.suicide-ecoute.fr/> (écoute anonyme et gratuite 01 45 39 40 00)