COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Adolescence en crise

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Adolescence en crise

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Tous droits réservés.

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée
Première édition — Mai 2026

Avertissement : Ce livre est un outil d'information et de développement personnel.
Il ne remplace en aucun cas un suivi thérapeutique professionnel.

Sommaire

Introduction — Être parent d'adolescent au XXIe siècle 5

Chapitre 1 — Comprendre le cerveau adolescent 11

Chapitre 2 — Les réseaux sociaux : impact et limites 28

Chapitre 3 — L'anxiété chez l'adolescent 45

Chapitre 4 — La communication parent-ado 61

Chapitre 5 — Harcèlement scolaire et cyberharcèlement 79

Chapitre 6 — Quand l'adolescent va mal : dépression, automutilation, idées suicidaires 101

Chapitre 7 — Les troubles du comportement : opposition, conduites à risque, addictions 119

Chapitre 8 — Traverser la crise : retrouver le lien 134

Conclusion — L'amour, envers et contre tout 148

Bibliographie 150

À propos de l'auteur 154

Du même auteur 155

Introduction — Être parent d'adolescent au XXIe siècle

Vous tenez ce livre entre vos mains, et peut-être que ce simple geste traduit déjà une forme de courage. Le courage de reconnaître que vous êtes dépassé, fatigué, parfois désemparé face à cet être que vous avez mis au monde, que vous avez bercé, nourri, consolé — et qui, aujourd'hui, semble vous repousser avec une force que vous n'aviez pas anticipée.

Si vous êtes ici, c'est probablement parce que quelque chose a changé dans votre foyer. Peut-être que votre adolescent s'enferme dans sa chambre pendant des heures, les yeux rivés sur un écran dont vous ne comprenez pas le contenu. Peut-être que les conversations se sont réduites à des monosyllabes, quand elles ne se transforment pas en affrontements. Peut-être que votre enfant, autrefois joyeux et curieux, manifeste aujourd'hui des signes d'anxiété, de tristesse ou de colère qui vous inquiètent profondément.

Je voudrais commencer par vous dire une chose essentielle : vous n'êtes pas seul. Et surtout, vous n'avez pas échoué.

Un monde que nous n'avons pas connu

Être parent d'adolescent a toujours été un défi. De tout temps, l'adolescence a constitué une période de turbulences, de remise en question et de confrontation avec l'autorité parentale. Les philosophes grecs se plaignaient déjà du manque de respect de la jeunesse. Mais il serait malhonnête de prétendre que rien n'a changé.

Le monde dans lequel grandissent nos adolescents aujourd'hui est fondamentalement différent de celui que nous avons connu. Quand nous étions jeunes, les interactions sociales se limitaient au cercle familial, à l'école et au quartier. Les comparaisons sociales existaient, mais elles étaient contenues dans un périmètre restreint. On pouvait rentrer chez soi et trouver un refuge, un espace de décompression.

Aujourd'hui, un adolescent porte dans sa poche un appareil qui le connecte en permanence à des milliards de personnes, à des flux d'informations ininterrompus, à des sollicitations constantes. Le harcèlement ne s'arrête plus à la grille de l'école. Les modèles de réussite ne sont plus le voisin ou le professeur, mais des influenceurs dont la vie semble parfaite — une perfection soigneusement mise en scène, mais que le cerveau adolescent peine à déconstruire.

Les chiffres sont éloquents. Selon une étude de Santé publique France publiée en 2023, 13 % des adolescents français présentent un épisode dépressif caractérisé, un chiffre en augmentation constante depuis 2017. Les passages aux urgences pédiatriques pour tentatives de suicide ont augmenté de 27 % chez les filles de 10 à 14 ans entre 2020 et 2022 (Observatoire national du suicide, 2023). L'anxiété sociale touche désormais un adolescent sur cinq, selon les données de l'Inserm.

Face à ces réalités, il est naturel de se sentir démuni. Ce livre n'a pas la prétention de transformer votre relation avec votre adolescent du jour au lendemain. Mais il ambitionne de vous donner des clés concrètes, fondées sur les recherches les plus récentes en neurosciences et en psychologie, pour mieux comprendre ce qui se passe dans la tête de votre enfant — et dans la vôtre.

Pourquoi ce livre, pourquoi maintenant

En tant que psychopraticien spécialisé en thérapie cognitivo-comportementale (TCC), je reçois chaque semaine des parents dans mon cabinet. Des parents de tous horizons, de toutes catégories sociales, unis par une même détresse : « Je ne reconnais plus mon enfant. » « Je ne sais plus comment lui parler. » « J'ai peur pour lui. »

Ce qui me frappe, dans ces entretiens, c'est la profondeur de l'amour que ces parents portent à leur enfant. Ils ne viennent pas parce qu'ils sont indifférents. Ils viennent précisément parce qu'ils aiment, et que cet amour se heurte à un mur qu'ils ne savent pas comment franchir.

Au fil des années, j'ai constaté que certains mécanismes se répètent, que certaines erreurs — bien compréhensibles — reviennent systématiquement, et que certaines approches, lorsqu'elles sont correctement appliquées, produisent des résultats remarquables. J'ai aussi constaté que la littérature scientifique sur l'adolescence a fait des progrès considérables ces deux dernières décennies, notamment grâce aux avancées en neuroimagerie, mais que ces connaissances peinent à atteindre les parents qui en auraient le plus besoin.

Ce livre est né de ce constat. Il est le fruit de ma pratique clinique, mais aussi de lectures approfondies des travaux de chercheurs dont vous croiserez les noms au fil des chapitres : Laurence Steinberg, Daniel Siegel, Jean Twenge, Thomas Gordon, William Miller, Stephen Rollnick, et bien d'autres. Chacun d'entre eux a contribué à éclairer un aspect de cette période si particulière qu'est l'adolescence.

Ce que vous trouverez dans ces pages

Ce livre est organisé en huit chapitres, chacun abordant une dimension spécifique de l'adolescence contemporaine.

Le premier chapitre vous plongera dans le cerveau adolescent. Pas de manière abstraite ou académique, mais de façon concrète et applicable. Vous comprendrez pourquoi votre enfant prend des risques insensés, pourquoi il semble incapable de se projeter dans l'avenir, pourquoi ses émotions sont si intenses — et pourquoi tout cela est parfaitement normal d'un point de vue neurologique. Ces connaissances changeront fondamentalement votre regard sur son comportement.

Le deuxième chapitre s'attaque à la question des réseaux sociaux, probablement le sujet qui génère le plus d'angoisse chez les parents aujourd'hui. Nous examinerons les données scientifiques — pas les gros titres anxiogènes, mais les véritables recherches — pour comprendre ce qui est réellement nocif et ce qui ne l'est pas. Vous y trouverez des stratégies concrètes pour accompagner votre adolescent dans sa vie numérique, plutôt que de simplement tenter de l'en arracher.

Le troisième chapitre est consacré à l'anxiété, ce mal silencieux qui touche de plus en plus d'adolescents. Vous apprendrez à reconnaître les signes d'une anxiété pathologique, à la distinguer du stress normal, et à utiliser des outils issus de la thérapie cognitivo-comportementale pour aider votre enfant à apprivoiser ses peurs.

Le quatrième chapitre traite de la communication, ce fil ténu qui vous relie encore à votre adolescent et qu'il est vital de ne pas rompre. Nous explorerons les méthodes de Thomas Gordon et les principes de l'entretien motivationnel, deux approches dont l'efficacité a été validée par la recherche et qui peuvent transformer la qualité de vos échanges.

Les chapitres suivants aborderont le décrochage scolaire, les conduites à risque, la construction d'un cadre familial solide, et enfin — parce que c'est tout aussi important — la nécessité de prendre soin de vous-même dans cette traversée.

Comment utiliser ce livre

Je vous encourage à lire ce livre dans l'ordre, car les chapitres se construisent les uns sur les autres. La compréhension du cerveau adolescent, abordée au chapitre 1, est le fondement sur lequel reposent toutes les stratégies présentées ensuite.

Chaque chapitre contient des études de cas inspirées de ma pratique clinique. Les prénoms et les situations ont été modifiés pour préserver l'anonymat, mais les dynamiques sont authentiques. Vous vous reconnaîtrez peut-être dans certains de ces récits. C'est normal et c'est souhaitable : la reconnaissance est le premier pas vers le changement.

Chaque chapitre se termine également par un exercice pratique. Je vous demande instamment de ne pas les ignorer. La lecture seule ne suffit pas à transformer une relation. C'est la mise en pratique, même imparfaite, même maladroite, qui produit le changement. Comme je le dis souvent à mes clients : « On n'apprend pas à nager en lisant un livre sur la natation. Il faut se jeter à l'eau. »

Un mot sur la culpabilité

Avant d'aller plus loin, je souhaite aborder un sentiment que vous ressentez probablement en ce moment : la culpabilité. « Est-ce que j'ai fait quelque chose de mal ? » « Est-ce que j'aurais dû être plus présent, plus ferme, plus doux ? » « Est-ce ma faute si mon enfant va mal ? »

La culpabilité est une émotion courante chez les parents d'adolescents en difficulté, et elle est presque toujours disproportionnée. La plupart d'entre vous avez fait du mieux que vous pouviez avec les ressources dont vous disposiez. L'adolescence est une tempête que même les parents les plus aimants et les plus compétents ne peuvent pas empêcher. Votre rôle n'est pas de supprimer cette tempête — c'est impossible. Votre rôle est d'être le phare qui guide votre enfant à travers elle.

Le psychiatre et chercheur Daniel Siegel, dont les travaux sur le cerveau adolescent font autorité dans le monde entier, le résume ainsi : « L'adolescence n'est pas une maladie. C'est une période de transformation intense qui prépare l'être humain à devenir un adulte autonome et créatif. » (Siegel, 2015). Cette perspective est libératrice. Elle ne nie pas les difficultés, mais elle les replace dans un contexte plus large, celui du développement humain.

Alors, si vous le voulez bien, posez la culpabilité. Elle ne vous sera d'aucune utilité dans les pages qui suivent. Ce dont vous aurez besoin, c'est de curiosité, d'ouverture et d'une bonne dose de bienveillance — envers votre adolescent, mais aussi envers vous-même.

Un engagement réciproque

En ouvrant ce livre, vous prenez un engagement : celui de regarder la situation différemment, de remettre en question certaines de vos certitudes, et d'essayer — ne serait-ce qu'une fois — les approches que je vous propose.

De mon côté, je m'engage à ne jamais vous juger, à toujours fonder mes conseils sur des données probantes, et à rester concret. Vous ne trouverez pas ici de grandes théories abstraites ni de leçons moralisatrices. Vous trouverez des outils, des exemples, des stratégies que vous pourrez mettre en œuvre dès ce soir, dans votre cuisine, face à votre adolescent qui lève les yeux au ciel quand vous lui demandez comment s'est passée sa journée.

Commençons.