

# Le stress chez les ados



L'essentiel pour comprendre, repérer et agir sans culpabiliser

*Pourquoi le stress est fréquent à l'adolescence – et pourquoi ce n'est pas un échec parental*

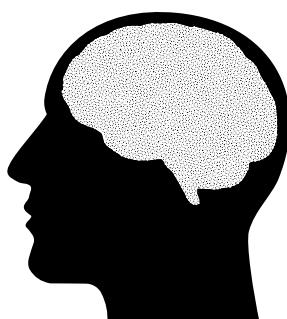
## L'ADOLESCENCE, UN CHANTIER JUSQU'A 25 ANS

**Jusqu'à 25 ans, le cerveau émotionnel est plus rapide que le cerveau du contrôle.**

Il est crucial de comprendre que l'adolescence ne s'arrête pas à 18 ans.

Le **cerveau des jeunes est en pleine mutation** et ne finit sa maturation que vers l'âge de 25 ans, particulièrement au niveau du cortex préfrontal, la zone responsable de la régulation des émotions et de la planification.

Jusqu'à cet âge, les jeunes sont comme des pilotes dont le système de freinage est encore « en chantier », ce qui les rend **plus vulnérables au stress et aux émotions explosives**.



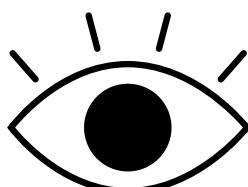
*Pourquoi le stress est fréquent à l'adolescence – et pourquoi ce n'est pas un échec parental*

## QUELQUES CHIFFRES POUR ECLAIRER NOTRE REGARD

Ces chiffres ne sont pas là pour alarmer, mais pour rappeler que le stress adolescent est un **phénomène massif et reconnu**.

**La santé mentale des jeunes est un enjeu majeur aujourd'hui (grande cause nationale 2025) :**

- 21 % des collégiens et 27 % des lycéens déclarent un sentiment de solitude.
- 1 jeune sur 4 (25 %) est ou sera touché par un **trouble psychique** au cours de sa vie.
- Près de 49 % des 11-15 ans souffriraient d'**anxiété, qu'elle soit légère, modérée ou sévère**.
- **Le suicide** reste la deuxième cause de mortalité chez les 11-24 ans.
- Pourtant, 45 % des jeunes renoncent à consulter un professionnel, souvent par sentiment d'illégitimité ou peur du regard des autres.



*Pourquoi le stress est fréquent à l'adolescence – et pourquoi ce n'est pas un échec parental*

## **POURQUOI SONT-ILS SI STRESSÉS ?**

Le stress est une réponse naturelle pour s'adapter à un danger, mais **il devient toxique lorsqu'il dure**.

**Les causes sont multiples :**

- **La pression scolaire / des études et de performance :** L'angoisse des notes, l'orientation (Parcoursup) et la comparaison permanente créent une surcharge mentale intense. Pour les étudiants : l'entrée dans le monde du travail (alternance...)
- **Le regard des autres et les difficultés relationnelles :** La peur du rejet social et du jugement arrive en tête des préoccupations des adolescents.
- **L'hyperstimulation numérique :** Les réseaux sociaux et les notifications constantes maintiennent le cerveau dans un état d'alerte permanent et de recherche de récompense immédiate.
- **Les changements corporels :** La puberté bouscule le schéma corporel plus vite que le cerveau ne peut l'intégrer.



## **LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER**

<b>Signes Physiques</b>	<b>Signes Émotionnels</b>	<b>Signes Mentaux</b>
Fatigue importante, non récupérée par le sommeil.	Irritabilité, colères explosives ou agressivité inhabituelle.	Chute brutale des résultats scolaires ou absentéisme.
Maux de ventre, maux de tête ou tensions musculaires récurrentes.	Sentiment de tristesse, de désespoir ou pleurs fréquents.	Difficultés de concentration, de mémorisation ou « trous de mémoire ».
Troubles du sommeil (insomnies, cauchemars, réveils nocturnes).	Repli sur soi, isolement et abandon d'activités autrefois aimées.	Procrastination excessive et sentiment d'être « nul » ou « dépassé ».



## **LES RISQUES SI ON NE FAIT RIEN**

Ces risques ne sont pas une fatalité.

Ils apparaissent surtout lorsque le stress reste invisible et non accompagné.

**Un stress chronique non traité peut fragiliser durablement la santé mentale :**

- **Le Burn-out** : Un épuisement global où le jeune n'a « plus d'essence dans le moteur ».
- **Troubles anxieux et dépression** : Un état profond de mal-être qui perturbe le quotidien et les projets d'avenir.
- **Addictions** : L'utilisation des écrans, de l'alcool ou du cannabis pour fuir la réalité ou apaiser la souffrance.
- **Passage à l'acte** : Troubles du comportement alimentaire, auto-mutilations (scarifications) ou idées suicidaires...



## **LE RÔLE CLÉ DES PARENTS**

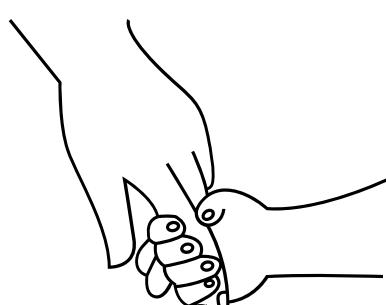
**En tant que parent, votre rôle de figure d'attachement est le meilleur bouclier pour votre enfant.**

- **Écoutez vraiment et gardez le lien** : Offrez-lui un espace pour s'exprimer sans jugement, même dans le silence.
- **Validez ses émotions** : Montrez-lui que sa souffrance est légitime et que vous comprenez que c'est dur pour lui.
- **Réduisez la pression** : Encouragez la récupération (pauses, siestes) et normalisez le droit à l'erreur.
- **Osez demander de l'aide à des professionnels de l'accompagnement, vous n'êtes pas seuls !**

J'accompagne les ados stressés, et je renvoie vers les bons professionnels lorsque je détecte des signaux forts : médecin traitant ou pédiatre, psychologue ou psychiatre si nécessaire pour mieux comprendre les causes.

En cas de stress intense, j'interviens également en complément d'une psychothérapie pour se projeter à nouveau, définir un nouveau projet et regagner en confiance en soi.

**Vous n'avez pas besoin d'être parfaits. Vous avez besoin d'être présents.**



## MINI-GUIDE PRATIQUE POUR LES PARENTS

***J'accompagne les ados perdus dans le stress et les émotions à reprendre pied et retrouver confiance au quotidien !***



**Sophie Gerard**

Coach certifiée & praticienne en hypnose  
Secouriste en santé mentale jeune

✉ sophie@sophie-coaching.com

📞 06.63.07.14.02



**sophie-coaching.com**