

VOTRE JEUNE DEVIENT ADULTE

Guide à l'intention des parents pour soutenir leur jeune adulte tout en favorisant le développement de son autonomie

Ce guide s'adresse aux parents* désirant accompagner et soutenir leur enfant dans sa transition vers l'âge adulte. Nous proposons d'abord un état des connaissances issues de la recherche sur la transition vers l'âge adulte ainsi que des recommandations aux parents. Nous présentons ensuite les résultats d'une étude, menée en contexte québécois, auprès de jeunes adultes et étudiants au cégep invités à s'exprimer sur le soutien reçu de leurs parents. Vous trouverez à la fin de ce guide des suggestions de ressources pertinentes à consulter au besoin ainsi que des informations sur les procédures et démarches entourant l'admission au cégep, qui, pour de nombreux jeunes, marque la transition vers l'âge adulte.

* À noter que le mot « parents » est employé tout au long de ce guide pour désigner les figures adultes significatives de l'entourage d'un ou une jeune adulte. Celles-ci incluent, sans s'y limiter, un parent monoparental, les beaux-parents, un parent d'accueil, les grands-parents, etc.

Bonne lecture !

TABLE DES MATIÈRES

1. La transition vers l'âge adulte, c'est quoi ? 4

2. Quel est le rôle des parents durant la transition vers l'âge adulte ? 8

Deux ingrédients essentiels : Affection et structure 9

La communication, plus importante que jamais 14

3. Le soutien social, allié crucial du développement des jeunes 20

Qu'est-ce que le soutien social ? 25

4. Une étude québécoise sur le soutien social pendant la transition vers l'âge adulte 28

La réussite éducative, c'est bien plus que les notes ! 30

La détresse psychologique, élément à surveiller pendant la transition vers l'âge adulte 32

Le soutien des parents à leur jeune pendant sa transition vers l'âge adulte : ce que l'étude révèle 33

Parents et jeunes adultes : Quand les conflits font partie du chemin 37

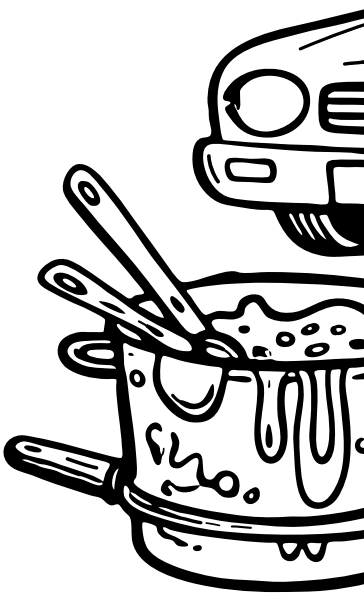
5. Informations pratiques et ressources à consulter 43

Mon enfant doit s'inscrire au cégep : Comment l'accompagner dans ce processus ? 44

Perspectives de soutien financier 47

Ressources à consulter au besoin 48

1. LA TRANSITION VERS L'ÂGE ADULTE, C'EST QUOI ?





Votre enfant s'apprête à passer de l'adolescence à l'âge adulte. Peut-être avez-vous l'impression qu'il ou elle n'est pourtant pas encore tout à fait un adulte pleinement responsable et indépendant ? C'est normal. Votre enfant est en **transition** vers l'âge adulte, et cette période cruciale peut durer plusieurs années.

Le concept de **« transition vers l'âge adulte »** est relativement récent et désigne la période qui s'étend généralement de 18 à 29 ans. C'est un moment où les jeunes prennent des décisions importantes pour leur avenir (ex. : relativement à leur éducation, à leurs relations ou à leur carrière) tout en continuant à définir leur identité et à gagner en indépendance. Pendant cette période, la plupart des jeunes ont peu d'obligations envers autrui, ce qui leur permet de se concentrer sur leur propre développement. Il s'agit également d'une phase où les jeunes peuvent faire face à divers défis qui les poussent à s'adapter, notamment lors des transitions vers de nouveaux milieux, comme le cégep, l'université ou le marché du travail. **Il est cependant important de savoir que chaque jeune vit cette transition à sa façon, selon ses besoins, ses aspirations et son niveau d'autonomie, entre autres facteurs.**

Cette transition prend généralement fin lorsque le ou la jeune :

1. accepte de prendre ses responsabilités, c'est-à-dire qu'il ou elle assume pleinement les conséquences de ses actes et est en mesure de respecter ses obligations ;
2. prend des décisions de façon indépendante, c'est à dire qu'il ou elle est en mesure d'entendre et de prendre en considération les avis des autres, mais sait que la décision définitive lui revient ;
3. est financièrement indépendant (il importe toutefois de mentionner que certaines personnes se considèrent comme adultes même si elles vivent chez leurs parents)[1].

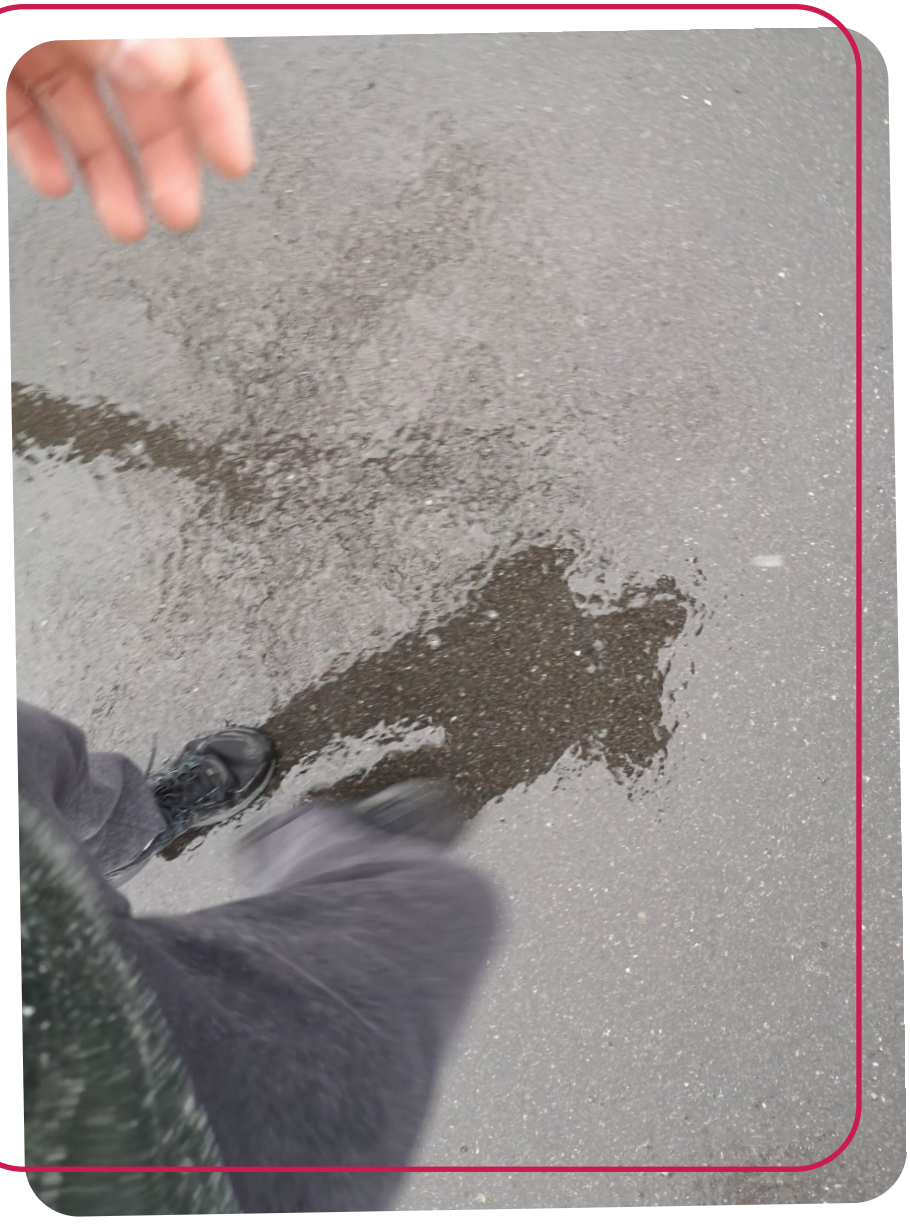
Comme lors de toute transition, cheminer vers l'âge adulte peut s'accompagner de doutes et d'incertitudes. Votre jeune pourrait par exemple se sentir partagé entre son besoin d'indépendance et son besoin de soutien. Ainsi, même si les jeunes adultes prennent leur envol en devenant plus indépendants, leurs parents continuent à jouer un rôle crucial dans leur développement. **Ils agissent entre autres comme "base de sécurité", permettant à leur jeune de se sentir assez en confiance pour explorer le monde en tant qu'adulte.** Votre soutien peut notamment contribuer à sa réussite éducative et à son épanouissement personnel. Ce guide propose donc des principes et des pistes pour accompagner votre jeune dans cette transition.

---

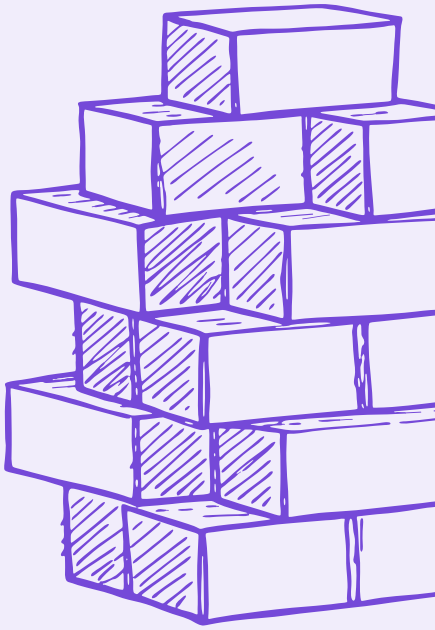
1 Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2e éd.). Oxford University Press.

Marcher en paix

« La famille est comme un arbre, L'arbre qui me soutient. Chaque branche représente un de mes proches et le soutien inconditionnel qu'ils m'ont offert tout au long de ma vie. L'ombre de l'arbre s'estompe tranquillement, car les branches de ma famille m'ont donné suffisamment de support pour pouvoir marcher en paix sous la pleine pluie. La vie renaît quand je reconnais que je peux prendre cette marche grâce à chacun des sacrifices faits par les branches de mon arbre - arbre qui désormais s'estompe paisiblement. »
– Mateo, 18 ans.



Les photos et citations qui se trouvent dans ce guide proviennent de l'étude québécoise auprès de jeunes cégépiens et cégépiennes présentée dans la section 4. Pour préserver leur identité, leurs prénoms ont été remplacés par des prénoms fictifs.



2. Quel est le rôle des parents durant la transition vers l'âge adulte ?



Le moment où une jeune personne entre dans l'âge adulte coïncide souvent avec une période chargée de la vie de ses parents, notamment sur le plan de leur carrière, des soins à donner à leurs propres parents vieillissants ou de l'éducation de leurs enfants plus jeunes. Il arrive que ces responsabilités accrues leur laissent peu de temps et d'espace mental à consacrer au soutien dont leur jeune adulte pourrait avoir besoin. De plus, **pour un parent, soutenir le développement d'un ou une jeune adulte peut faire surgir des questionnements et des doutes.** Comment lui laisser l'espace nécessaire à son épanouissement tout en restant présent dans sa vie lorsqu'il ou elle en ressent le besoin ? Comment lui apporter mon soutien sans porter atteinte à son autonomie ? Des recherches menées sur ces questions offrent des pistes de réponses et des lignes directrices afin de mieux résoudre ces défis.

Vous avez peut-être constaté que cette période est marquée par des changements importants tant pour vous que pour votre jeune. Par exemple, il se peut qu'il ou elle prenne désormais l'initiative de faire ses propres courses ou soit moins disponible pour participer à des activités familiales parce qu'il ou elle passe plus de temps avec ses amis ou ses collègues. Même si les jeunes adultes ont soif d'indépendance, n'oubliez pas que votre soutien et votre validation restent importants malgré tout [2,3]. Ces changements font en sorte que votre rôle de parent et certains aspects de la relation doivent être ajustés et adaptés. **En effet, la transition du jeune vers l'âge adulte implique souvent une redéfinition du rôle du parent.** Cela signifie entre autres de continuer à lui offrir du soutien et des conseils au besoin, tout en respectant sa vie privée et son autonomie, qui sont partie intégrante de son développement [4].

Deux ingrédients essentiels : Affection et structure

Un principe à retenir veut que, comme durant l'enfance et l'adolescence, votre jeune ait besoin à la fois de **structure** et d'**affection**. Cependant, ces deux ingrédients essentiels à votre relation s'expriment et se manifestent différemment durant la transition vers l'âge adulte. En outre, les besoins en structure et en affection varient grandement d'une jeune personne à l'autre selon sa réalité propre. Il n'est donc pas toujours évident de s'y retrouver comme parent. C'est pourquoi il est d'autant plus important d'être à l'écoute et de respecter le rythme de votre jeune.

---

2 Kenny, M. E. et Donaldson, G. A. (1991). «Contributions of parental attachment and family structure to the social and psychological functioning of first-year college students», Journal of Counseling Psychology, 38(4), 479–486. https://doi.org/10.1037/0022-0167.38.4.479

3 Mattanah, J. F., Hancock, G. R., et Brand, B. L. (2004). «Parental Attachment, Separation-Individuation, and College Student Adjustment: A Structural Equation Analysis of Mediational Effects», Journal of Counseling Psychology, 51(2), 213–225. https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.2.213

4 Fletcher, A. C., Alligood, B. N. et Chacon-Villalobos, M. (2023). «"You Don't Have to Share Everything, You Know": College Students' Decisions to Withhold Information From Parents», Emerging Adulthood, vol. 11(4), 893-908. https://doi.org/10.1177/21676968231178855

Affection



L'**affection** d'un parent pour son ou sa jeune adulte prend souvent la forme d'une **acceptation inconditionnelle.**

Les changements importants qui accompagnent la transition vers l'âge adulte amènent votre enfant à consolider son identité et à affirmer davantage la personne qu'il ou elle aspire à devenir. Il se peut que vous observiez des changements importants dans les valeurs et les préférences de votre jeune. Celles-ci ne sont pas nécessairement conformes à vos attentes et à ce que vous souhaitez qu'il ou elle devienne. Constater que votre jeune adulte prend une direction différente de celle que vous envisagiez peut être déroutant, éprouvant et même anxiogène. Vos connaissances, votre expérience de vie et le recul dont vous disposez peuvent vous amener à anticiper les conséquences négatives possibles des choix de votre jeune adulte et à souhaiter l'en préserver.

Cependant, plusieurs études donnent à penser qu'il importe de faire preuve d'acceptation quant aux valeurs et aux choix de votre jeune pendant sa transition vers l'âge adulte. **L'acceptation ne signifie pas d'approuver toutes les actions ou tous les choix de votre jeune adulte.** Il est important de distinguer l'acceptation de la personne de l'acceptation de ses actions. Vous pouvez être en désaccord ses actions et l'exprimer avec respect et empathie, tout en montrant votre amour inconditionnel pour l'adulte qu'il ou elle est en train de devenir.

Le choix de Hans

Hans, 19 ans, a toujours été un étudiant brillant. Cependant, après un an d'études en sciences de la nature au cégep, il annonce à ses parents qu'il souhaite cesser d'étudier pour se consacrer à sa passion : la musique électronique. Il veut devenir réalisateur de musique.

Son père est totalement en désaccord avec ce projet, qu'il juge risqué et irresponsable. S'inquiétant pour l'avenir financier et la sécurité d'emploi de son fils, il exprime sa frustration et son désaccord. Aussi, la situation financière de la famille est plutôt précaire, et le père trouve de plus en plus difficile de subvenir aux besoins de son fils.

Cependant, **malgré son désaccord avec la décision de son fils, le père de Hans continue de l'accepter et de le soutenir en tant que personne. Il lui demande de contribuer financièrement à l'épicerie et à d'autres dépenses, car Hans souhaite continuer à habiter le domicile familial le temps de développer sa carrière de réalisateur de musique.**

- **Il respecte sa passion** en assistant par exemple à ses spectacles et en lui posant des questions sur ses sources d'inspiration. Il lui arrive de lui dire : « Même si je suis inquiet pour ta carrière, je suis impressionné par ta passion pour la musique. Je vois à quel point ça te rend heureux. »

- **Il maintient la relation** : il ne coupe pas les ponts avec Hans à cause de sa décision. Le père et le fils continuent à se voir et à se parler. Il exprime son amour inconditionnel en disant : « Peu importe ce que tu fais dans la vie, tu seras toujours mon fils et je serai toujours là pour toi. »

Dans cet exemple, le père montre que l'amour et le soutien qu'il porte à son fils sont indépendants des choix de vie de ce dernier. Il exprime son inconfort relatif à un comportement particulier, mais son acceptation de la personne et de son droit de choisir son propre chemin reste inconditionnelle.

L'acceptation est donc une attitude de compréhension, de respect et de soutien inconditionnel.

Plus concrètement, il s'agit :

- d'accepter que votre jeune ait ses propres opinions, valeurs et intérêts, même si ceux-ci diffèrent des vôtres ;
- d'accepter que votre jeune commette des erreurs et que celles-ci puissent avoir des conséquences indésirables, et de faire confiance à la capacité de votre jeune d'apprendre de ses erreurs ;
- de reconnaître que votre jeune est en train de construire son identité et a besoin d'espace pour y parvenir ;
- de créer un espace sécuritaire où votre jeune se sent accepté, en reconnaissant la valeur de ce qu'il ou elle exprime et devient ;
- de respecter sa vie privée en évitant de fouiller dans ses affaires ou de lire ses messages sans sa permission (sauf en cas de circonstances particulières vous inquiétant pour sa sécurité et son intégrité) ;
- d'accepter de ne plus avoir le même contrôle sur la vie de votre jeune, d'admettre qu'il ou elle n'est plus un enfant, mais bien un adulte en devenir ;
- d'accepter que votre rôle évolue, que vous passez du rôle de protecteur à celui de conseiller.

Malgré la grande importance de votre acceptation, il reste essentiel de fixer des limites claires, d'exprimer et de faire respecter vos besoins, et de faire part de vos inquiétudes face à des comportements dangereux ou destructeurs.



Trouver sa couleur

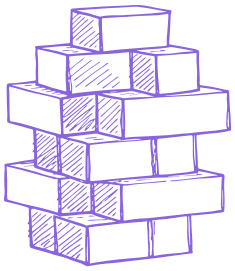
« Chaque personne est unique. Mon entourage m'a aidée à comprendre que c'est correct d'avoir des différences. Les crayons sur la photo sont de couleurs différentes. certains sont semblables, mais de teintes différentes. Tout comme les humains, ce sont ces différences qui font en sorte qu'ils sont beaux et uniques. Nos différences sont nos forces. Le soutien de mon entourage m'a aidée à être moi-même, à ne pas me comparer aux autres et à évoluer à ma manière. »

– Léa, 19 ans.



Structure

En plus de l'affection, qui est essentielle, les parents de jeunes adultes doivent également offrir une **structure** à leur jeune. Ce rôle d'encadrement diffère toutefois de celui des parents d'adolescents. Alors qu'à l'adolescence, la structure avait pour fonction d'assurer la sécurité et d'amorcer le développement de l'autonomie, lors de la transition vers l'âge adulte, elle vise avant tout **à soutenir la prise de responsabilités et à augmenter l'autonomie**. Désormais, l'objectif consiste donc à guider plutôt qu'à superviser.



Pour le parent, cette structure implique également de **faire preuve de courage et de constance.** Votre jeune a soif de liberté, mais n'a pas toujours les connaissances ou le sens des responsabilités requis pour anticiper les conséquences de ses choix et y faire face avec maturité. Or, les situations où une jeune personne est exposée à des conséquences difficiles peuvent être très inconfortables pour les parents et susciter toutes sortes d'émotions. Ceux-ci peuvent alors être tentés de déroger aux règles préétablies et de vouloir « sauver » leur enfant [5].

5 Stoltzfus, J. (2024). The Parent's Launch Code: Loving and Letting Go of Our Adult Children. MindStir Media.

Les conséquences des choix de Cassandra

Cassandra, 19 ans, est étudiante au cégep et vit chez ses parents. Ces derniers l'ont aidée à acheter une petite voiture d'occasion pour lui permettre de se rendre plus facilement au cégep. Cependant, ils ont établi une règle claire : Cassandra doit assumer tous les frais liés à la voiture (assurance, essence, réparations, etc.). Au cours des trois derniers mois, la jeune femme a eu de la difficulté à gérer son budget. Elle a dépensé de l'argent pour des sorties et des cafés au lieu d'en mettre de côté pour payer sa facture mensuelle d'assurance. En conséquence, sa police d'assurance a été résiliée ; Cassandra n'a donc plus le droit de conduire la voiture. Il s'agit là d'une conséquence directe et logique de ses choix.

Prise de panique, Cassandra explique à ses parents qu'elle a un stage important à l'autre bout de la ville et qu'elle ne peut s'y rendre sans la voiture. Elle pleure et exprime sa peur de rater cette occasion cruciale pour son avenir professionnel. Face à la détresse de Cassandra, ses parents ressentent une forte envie de régler le problème pour elle, et même une certaine culpabilité à l'idée de ne pas lui venir en aide. La voir malheureuse et angoissée leur est insupportable.

Deux exemples de réactions possibles

1. Malgré leur règle initiale, les parents décident d'intervenir en appelant la compagnie d'assurance pour payer la prime en retard et les frais de réactivation de la police. Le message indirect découlant de cette action est cependant le suivant : *« Même si tu ne respectes pas les règles que nous avons fixées ensemble, nous sommes là pour te sauver quand tu es en difficulté. »* Parce que Cassandra n'aura pas à faire face aux conséquences de ses choix, il s'agit pour elle d'une occasion manquée de faire de précieux apprentissages.
2. Les parents de Cassandra écoutent sa détresse avec empathie, mais ne lui proposent pas de solution toute faite. Ils lui répondent : « Nous comprenons que tu sois stressée par rapport à ton stage, c'est une situation très difficile. Nous avions par contre une entente claire pour l'assurance, et, comme tu n'as pas pu la respecter, la conséquence naturelle est que tu ne peux plus conduire la voiture et qu'il pourrait t'être plus difficile que prévu de te rendre à ton stage. Nous ne paierons pas la prime d'assurance pour toi, car c'est ta responsabilité. Cependant, nous sommes là pour t'aider à trouver une solution à ton problème de transport. Peux-tu penser à des solutions de rechange ? »

Les parents de Cassandra peuvent par exemple :

- lui proposer de consulter les horaires d'autobus ou de covoiturage ;
- l'encourager à demander à une amie de la conduire en échange d'un autre service.

Les messages découlant de cette réaction sont les suivants : « Tes choix ont des conséquences, et nous avons confiance que tu peux trouver des solutions à tes problèmes. Nous sommes là pour te soutenir, mais pas pour te sauver. » Ainsi, les parents restent présents, encourageants et empathiques – ce qui préserve leur lien avec leur fille –, mais

ne prennent pas l'action en charge. Ils lui offrent un cadre pour qu'elle puisse résoudre son problème au lieu de le résoudre à sa place. À l'avenir, Cassandra sera sans doute plus attentive à ses dépenses, sans que ses parents aient à intervenir, comme on pourrait s'y attendre de la part d'une jeune adulte.

Les parents doivent donc tenir bon face à l'inconfort émotionnel qu'ils éprouvent en de telles circonstances. Résister à l'envie d'intervenir ou de protéger leur jeune, particulièrement dans des moments difficiles, peut en fait se révéler bénéfique : **en laissant leur jeune découvrir les solutions par lui-même, les parents l'aident à développer son sens des responsabilités.** Il s'agit donc de trouver un équilibre, en fixant des limites claires et en ayant confiance dans la capacité de votre jeune à s'en sortir par lui-même.

La communication, plus importante que jamais

Le début de l'âge adulte est une période où l'on peut vivre des questionnements identitaires et éprouver le sentiment d'être « assis entre deux chaises ». On n'est plus un enfant, mais on n'est pas encore tout à fait un adulte. **Établir et entretenir une communication ouverte avec votre jeune peut faire une différence pour le soutenir en cette période d'incertitude pendant laquelle il ou elle peut avoir besoin de vos conseils et même de votre validation** [6].

Qui pense « communication » pense souvent « quoi dire ? », « comment le dire ? » et « quand le dire ? » Pourtant, l'une des aptitudes les plus importantes à développer pour renforcer la relation avec votre jeune est l'**écoute**.

Certains experts [5] proposent de développer ce qu'ils qualifient d'« **écoute avec une troisième oreille** ». Cette approche invite à aller au-delà des mots exprimés en portant attention aux émotions, aux besoins ou aux préoccupations non exprimés directement. Par exemple, quand vous prenez de ses nouvelles, votre jeune pourrait vous répondre par un bref « Ça va », alors que son langage corporel semble dire le contraire : regard fuyant, épaules tendues, etc. En réalité, il est peut-être stressé par un examen. Par souci de préserver leur autonomie ou de ne pas inquiéter leurs parents, les jeunes adultes évitent souvent de se confier sur leurs difficultés. Cela les empêche toutefois d'obtenir un soutien qui pourrait les aider. Il est donc important d'être présent et attentif, mais aussi d'être à l'écoute des émotions de votre jeune adulte, qu'elles soient positives ou négatives, sans chercher à les juger, à les catégoriser ou à les minimiser.

Il existe **plusieurs pistes pour établir une communication authentique** sans réprouver ou brusquer votre jeune adulte.

5 Stoltzfus, J. (2024). The Parent's Launch Code: Loving and Letting Go of Our Adult Children. MindStir Media.
6 Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age», dans J. J. Arnett et J. L. Tanner (dir.), Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century (p. 3–19). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/11381-000





Il vous faut d'abord réaliser que votre propre **langage corporel** joue lui aussi un rôle clé dans l'échange. Pour faire preuve d'une écoute ouverte et sans jugement, il est recommandé de :

- maintenir un contact visuel ;
- limiter les distractions comme regarder son téléphone ;
- se pencher vers l'avant ;
- privilégier un ton et un rythme qui reflètent celui du jeune.

Votre jeune aura davantage tendance à nommer son sentiment s'il ou elle perçoit que vous êtes disposé à l'écouter avec attention, que vous êtes ouvert et que vous êtes calme. Il ou elle aura alors le sentiment d'avoir l'espace et le temps nécessaires pour s'exprimer.

Aussi, il est crucial de **choisir le bon moment** pour favoriser une communication de qualité. Il importe que vous et votre jeune soyez disponibles et ayez suffisamment de temps devant vous pour discuter en profondeur. Si vous sentez que ce n'est pas le cas, mieux vaut ne pas forcer les choses et remettre la conversation à plus tard. Cela dit, les moments informels du quotidien se prêtent bien à l'amorce de conversations.

Voici quelques exemples :

Pendant un trajet en voiture

Un trajet en voiture, même de courte durée, peut être un moment propice pour converser avec votre jeune.

- L'absence de contact visuel (vous regardez la route, il ou elle regarde par la fenêtre ou utilise son téléphone) peut réduire la pression de la conversation. Les questions peuvent être posées plus facilement, et les silences ne sont pas gênants.

En effectuant une tâche

Une tâche ménagère simple effectuée ensemble peut être propice à la discussion.

- La tâche demande une concentration minimale tout en offrant une légère distraction, ce qui laisse de la place pour la conversation. Le partage d'une activité commune, même monotone, crée un sentiment de complicité.

Exemples : vider le lave-vaisselle, faire le ménage ou du jardinage ensemble, faire les courses à l'épicerie.

Avant de se coucher

La fin de la journée, si elle apporte un certain apaisement, peut être un moment propice à la confidence.

- C'est un moment de calme où votre jeune adulte peut être plus disponible. Une petite discussion avant de se coucher, même courte, peut ouvrir la porte à des sujets plus intimes.

Exemple : si votre jeune passe devant votre porte en allant se coucher, vous pouvez simplement lui demander : « Alors, comment s'est passée ta soirée ? » ou une autre question ouverte et positive.

Pendant une activité agréable

Faire une activité que vous aimez tous les deux est un excellent moyen de communiquer de façon spontanée et détendue.

L'activité partagée devient un terrain commun sur lequel vous pouvez échanger. La distraction procurée par l'activité peut contribuer à rendre la conversation plus fluide et moins forcée.

Exemples : regarder un film ou une série télévisée ensemble (et en parler après ou réagir pendant), aller marcher, faire du sport ou cuisiner un nouveau plat.

Garder contact quand des kilomètres nous séparent. Il se peut que votre jeune parte étudier dans une autre ville ou dans un autre pays. Il est possible et important de maintenir la communication malgré la distance. Vous pouvez planifier des rendez-vous virtuels, des soupers hebdomadaires ou créer de nouvelles habitudes pour garder contact.
Joindre l'utile à l'agréable : Pourquoi pas organiser un souper à distance ? Cuisinez la même recette et dégustez-la ensemble… chacun de son côté de l'écran. Une façon originale de partager un moment, tout en encourageant l'autonomie et de saines habitudes de vie.

Pour établir une connexion sincère quand vient le temps de poser des questions, il est préférable d'utiliser des formulations ouvertes au lieu d'utiliser des tournures de questions fermées comme « Est-ce que […] ? ».

« Comment te sens-tu aujourd'hui ? »

« Qu'est-ce que tu penses de […] ? »

« Peux-tu m'aider à comprendre […] ? »

« Peux-tu m'expliquer ce que tu veux dire par […] ? »

« Qu'est-ce qui t'enthousiasme le plus en ce moment dans tes projets [études, travail, etc.] ? »

« Quelles sont les amitiés qui sont importantes pour toi en ce moment ?

Qu'est-ce que tu apprécies chez ces amitié ? »

« Dis-moi comment [...] te fait sentir ? »

Voici quelques exemples de questions ouvertes :

Avant de poser une question, vous pouvez vous demander si elle est sincère et pertinente, et si elle aidera la jeune personne à se sentir soutenue plutôt que menacée. Une telle approche vous aidera à mieux comprendre l'expérience de votre jeune adulte et à établir un dialogue authentique [5].

Enfin, il peut être souhaitable et judicieux de **partager votre vécu à l'occasion avec votre jeune adulte**, notamment des anecdotes survenues quand vous aviez le même âge que lui. Il peut être très inspirant pour votre jeune de vous entendre parler des doutes que vous éprouviez à cette époque, de ce que vous y avez appris d'important, des erreurs que vous y avez peut-être commises et des moyens que vous avez pris pour réparer vos erreurs ou surmonter vos difficultés. De telles confidences pourraient vous rapprocher de votre jeune en lui montrant que vous avez vous aussi vécu cette période parfois bouleversante et que vous pouvez comprendre ce qu'il ou elle vit. **Vous devez toutefois éviter de comparer votre situation à celle de votre jeune ou d'utiliser ces tranches de vie pour lui faire la morale ou l'amener à changer de point de vue.** Vos confidences ne doivent découler que d'une intention sincère de partage et de contact. Le témoignage reproduit ci-dessous montre qu'un partage peut être mal reçu s'il se veut moralisateur.

> « Des fois, ma mère peut bien me comprendre, des fois elle ne peut vraiment pas me comprendre. [Il arrive] qu'elle se réfère à quand elle était jeune, alors que je veux qu'elle comprenne que quand elle était jeune et moi en ce moment, c'est deux personnes différentes.
> — Amélie, 19 ans.

5 Stoltzfus, J. (2024). The Parent's Launch Code: Loving and Letting Go of Our Adult Children. MindStir Media.

« De quoi as-tu besoin en ce moment ? (ex. : un moment de calme ? qu'on t'aide dans une tâche ? juste discuter ou de l'écoute ?). »

« Qu'est-ce que tu as lu, vu ou entendu récemment et qui t'a vraiment fait réfléchir ? Pourquoi ? »

Technologie et temps ensemble

Nous vivons une époque où il est plus facile que jamais de rester en contact. Pratiques et faciles d'accès, les textos peuvent contribuer à maintenir la communication avec votre jeune adulte. Cependant, mal utilisé, ce mode de communication peut être un couteau à double tranchant. Trop fréquentes, les communications par textos peuvent sembler intrusives pour un ou une jeune adulte ; trop rares, elles peuvent créer un sentiment d'éloignement. **Il est donc utile de clarifier les attentes de chacun sur le mode et la fréquence de communication** [7]. De plus, même si les technologies sont pratiques, elles peuvent aussi être source de malentendus en raison de l'absence de signaux non verbaux. Il peut être délicat d'aborder des sujets sensibles à l'aide d'un tel mode de communication. Pour aborder des sujets importants, les conversations en personne permettent souvent une meilleure compréhension [8].

7 Miller-Ott, A. E., Kelly, L. et Duran, R. L. (2014). «Cell Phone Usage Expectations, Closeness, and Relationship Satisfaction Between Parents and Their Emerging Adults in College» Emerging Adulthood, vol. 4, no 4, p. 313-323. https://doi.org/10.1177/2167696814550195

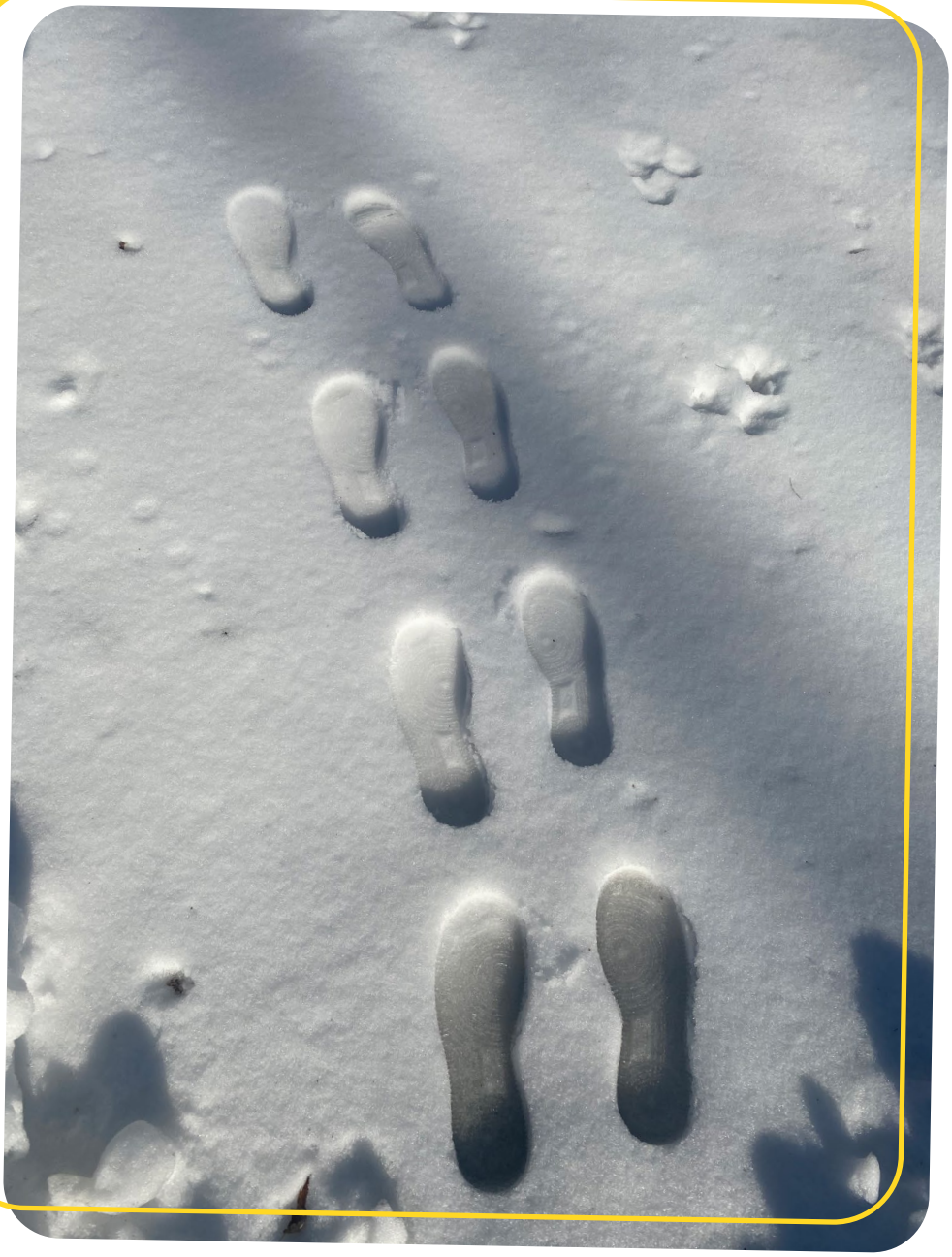
8 McCurdy, A. L., Benito-Gomez, M., Lee, G. Y. et Fletcher, A. C. (2022). «College Students' Perceptions of Communication Technology Use and Parent–Child Relationships», Emerging Adulthood, 10(5), 1118-1131. https://doi.org/10.1177/21676968211060954

3. Le soutien social, allié crucial du développement des jeunes





Malgré son besoin grandissant d'autonomie, votre jeune en transition vers l'âge adulte a aussi besoin de soutien social, et ce, plus que jamais. Sa transition s'accompagne souvent de changements importants dans la composition de son réseau d'amis, et ses parents peuvent alors représenter un élément de stabilité. Heureusement, votre soutien s'inscrit dans un réseau composé d'autres personnes. **Vous n'êtes donc pas la seule personne responsable du soutien à votre jeune adulte : il y a « tout un village » autour de lui.** Bien comprendre la nature et la provenance du soutien dont votre jeune bénéficie peut vous aider à maximiser l'efficacité de celui que vous lui offrez et vous permettre, au besoin, de l'aider à améliorer la qualité de son réseau.



Avancer pas à pas

« Ça représente mes proches. J'ai pensé à des idées de comment mon entourage m'a aidé. Ils m'ont permis de continuer à avancer pour atteindre mes objectifs à l'école et mes objectifs personnels en m'encourageant. Ils m'ont permis d'avancer pas à pas sans abandonner. »
– Léa, 19 ans.

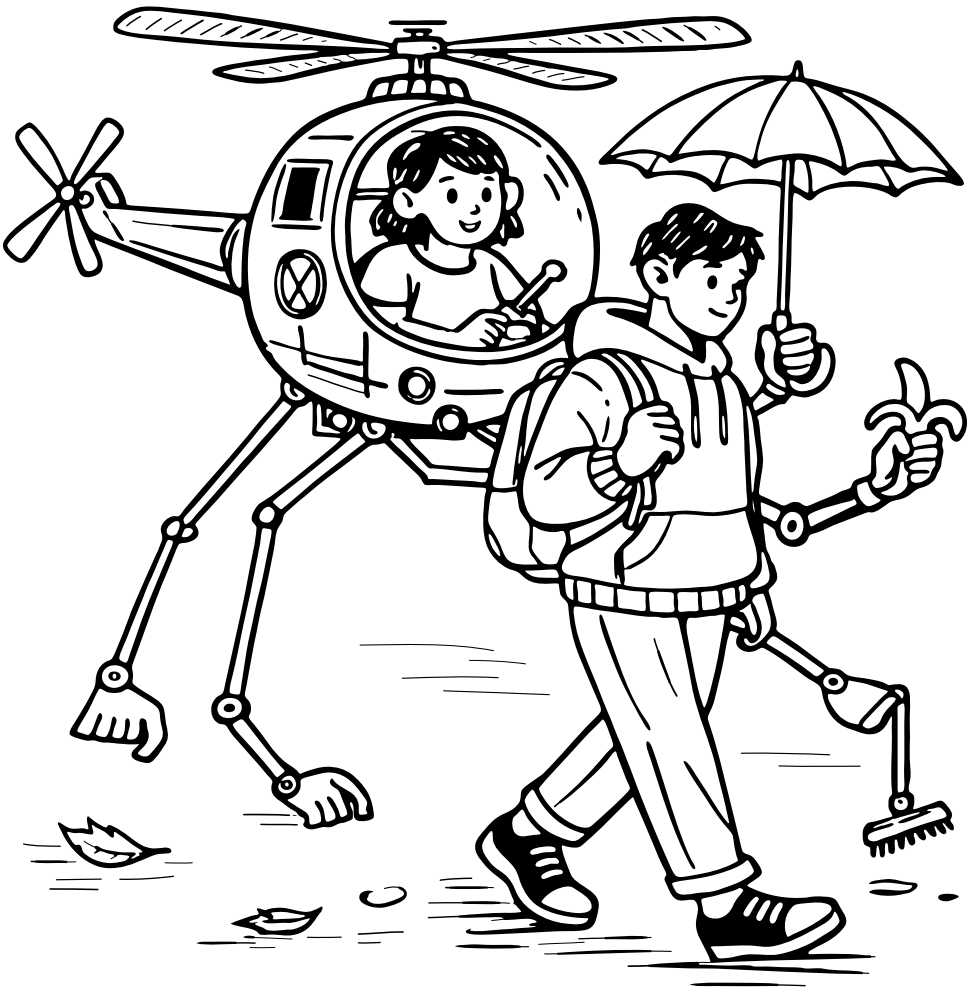
Trop, c'est comme pas assez : Attention à l'effet « parent hélicoptère »

L'expression « parent hélicoptère » désigne un parent qui est surimpliqué et qui soutient son enfant de manière excessive. Le terme vient de l'image d'un hélicoptère en constant survol autour de son enfant, prêt à intervenir à tout moment. Cette surimplication peut se manifester par :

- le contrôle et la supervision des activités ;
- la résolution des problèmes à la place du jeune, même s'il ou elle est capable de le faire de manière autonome ;
- des actions visant à éviter à tout prix au jeune les échecs et les déceptions en lui facilitant la tâche.

Ce phénomène ne se limite pas à l'enfance et à l'adolescence. **Lors de la transition vers l'âge adulte, le « parent hélicoptère » continue souvent d'intervenir.** Par exemple, en appelant le professeur à la suite de l'obtention par son ou sa jeune d'une mauvaise note ou en se mêlant de ses disputes de couple.

Il est clairement établi que les comportements de « parents hélicoptères », bien qu'ils découlent le plus souvent de bonnes intentions (un désir de protéger



et de soutenir), ont des effets négatifs sur le développement d'une jeune personne. Parmi les conséquences observées figurent des symptômes dépressifs, de l'anxiété et un manque de confiance en soi [9]. Il est également possible que la jeune personne en vienne à éviter d'aborder certains sujets importants avec son parent, comme sa santé physique et mentale, par peur de déclencher une réaction de surprotection [10].



9 Cui, M., Hong, P. et Jiao, C. (2022). «Overparenting and Emerging Adult Development: A Systematic Review», Emerging Adulthood, 10(5), 1076-1094. https://doi.org/10.1177/21676968221108828

10 Fletcher, A. C., Alligood, B. N. et Chacon-Villalobos, M. (2023). «"You Don't Have to Share Everything, You Know": College Students' Decisions to Withhold Information From Parents», Emerging Adulthood, 11(4), 893-908. https://doi.org/10.1177/21676968231178855

Qu'est-ce que le soutien social ?

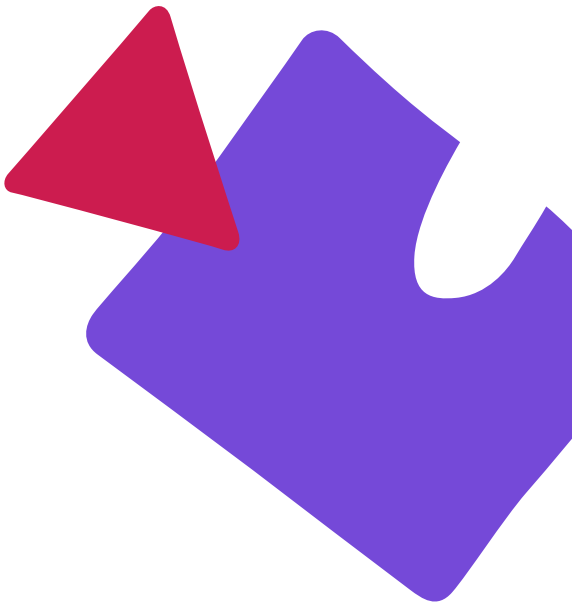
Le soutien social est un ensemble de ressources qu'une jeune personne reçoit de son entourage, ce qui l'aide à faire face aux défis et à améliorer son bien-être.

Pour comprendre les façons dont le soutien s'actualise concrètement, il faut considérer **cinq paramètres importants** (voir la figure ci-dessous). D'abord, le ou la jeune peut recevoir du soutien, mais peut aussi en offrir à d'autres personnes. Il s'agit de la **direction** du soutien.

Ensuite, la **disponibilité** se rapporte aux personnes sur lesquelles le ou la jeune adulte peut compter en cas de difficulté. Savoir celles-ci disponibles peut en soi contribuer à son bien-être et favoriser son adaptation scolaire, même s'il ou elle ne demande aucun soutien.

Or, le soutien reçu n'est pas toujours en adéquation avec les besoins de la jeune personne, ce qui peut influer sur la **satisfaction** qu'elle en retire. La satisfaction est un élément déterminant de l'efficacité du soutien. Il importe donc de veiller à ce que votre jeune reçoive un soutien adapté à ses vrais besoins.

Il existe également différents comportements de soutien, dont on peut distinguer quatre **types** [11]. **Le soutien émotionnel** inclut l'empathie, l'écoute, la compréhension, l'affection, le réconfort et l'expression de sentiments positifs. Il vise à réconforter et à valoriser le ou la jeune. **Le soutien instrumental** (ou matériel) se traduit par de l'aide concrète, comme le soutien financier, l'aide aux tâches quotidiennes, le transport, l'hébergement, etc. Il vise à aider la jeune personne à surmonter des difficultés pratiques et à répondre à ses besoins fondamentaux afin qu'elle puisse s'engager dans des activités, notamment ses études, et s'y épanouir. **Le soutien informatif** consiste à donner des conseils, des informations, des suggestions et des pistes d'orientation. Il vise à aider le ou la jeune adulte à comprendre une situation, à prendre des décisions et à résoudre des problèmes. **Le soutien rétroactif**, enfin, englobe la rétroaction positive, les encouragements, la reconnaissance des compétences et la valorisation des efforts. Il vise à renforcer l'estime de soi et le sentiment de compétence de la jeune personne.



11 Malecki, C. K. et Demary, M. K. (2002). «Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASSS)», Psychology in the Schools, 39(1), 1-18. https://doi.org/10.1002/pits.10004

Direction Reçu Offert

Disponibilité Disponible Indisponible

Satisfaction Apprécié Non apprécié

Type Émotionnel Instrumentale Informatif Rétroactif






Réseau Ami.es conjoint.e Parents Pesonnel du cégep

Les cinq paramètres importants du soutien social [12].

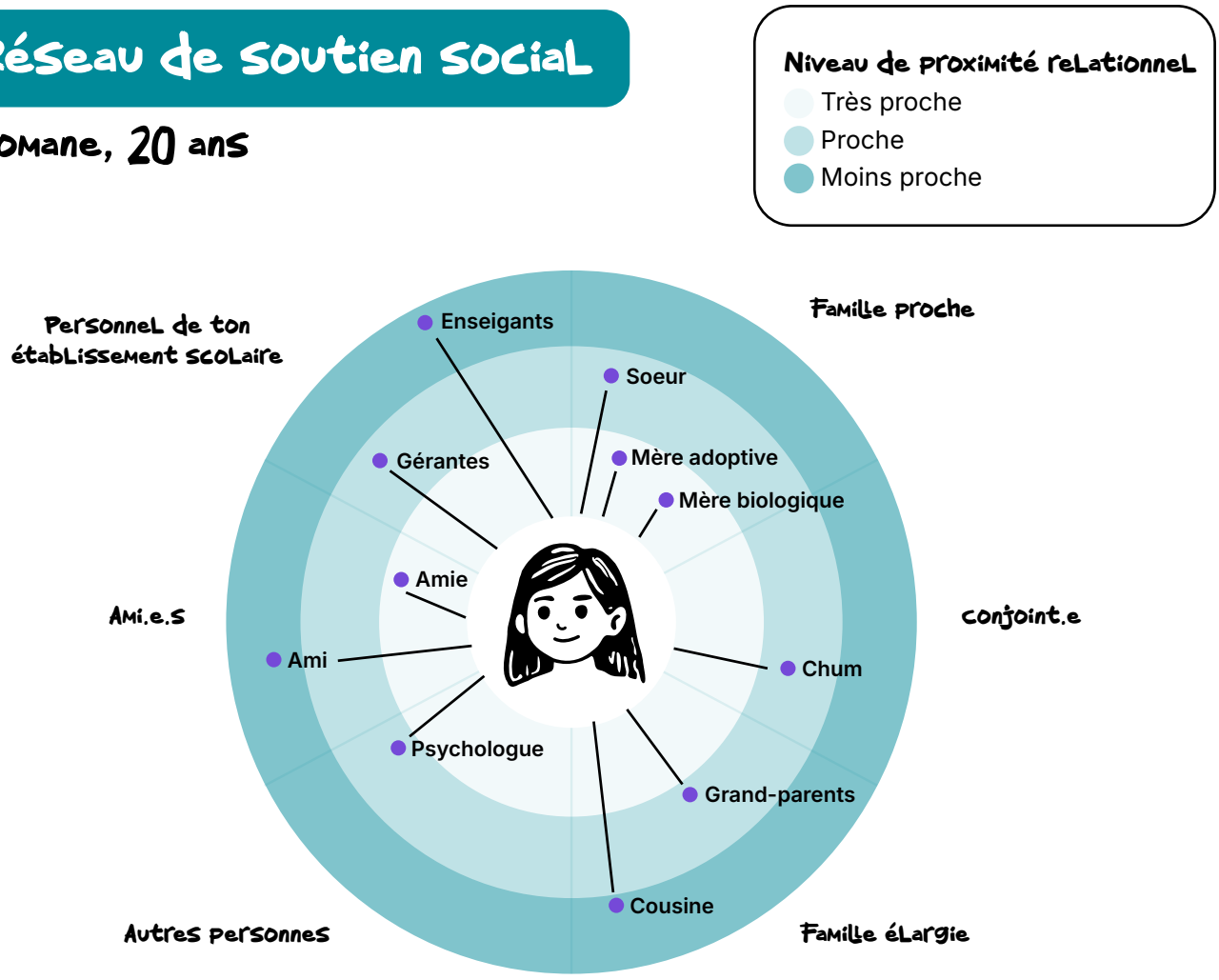
Enfin, les ressources de soutien constituent un **réseau**. Celui-ci est généralement composé de nombreuses personnes, notamment des parents. Il peut être de plus ou moins grande *taille*. Un réseau plus vaste peut offrir plus de soutien, mais ce n'est pas toujours le cas. Le réseau est également composé de différents *types de relations* (ex. : famille, conjoint, amis, collègues, intervenants, etc.), et chaque type de relation peut offrir un soutien différent, mais complémentaire. La *densité* du réseau peut être plus ou moins élevée selon le degré d'interconnexion de ses membres. Un réseau plus dense, où les membres se connaissent entre eux, est susceptible d'offrir un soutien plus intégré et plus cohérent.

Voici des exemples réels de réseaux de soutien entourant de jeunes adultes québécois.

12 Tardy, C. H. (1985). «Social support measurement», *American Journal of Community Psychology*, 13(2), 187–202. https://doi.org/10.1007/BF00905728

Réseau de soutien social

Romane, 20 ans



Étonnamment, même si une jeune personne reçoit objectivement beaucoup de soutien, sa satisfaction par rapport à ce soutien n'est pas garantie, ce qui en fait un aspect très important. Il se peut par exemple qu'elle n'ait pas reçu le bon type de soutien, qu'elle n'en ait pas obtenu au moment où elle en avait besoin ou que son réseau soit dépourvu du type de relation correspondant à ses besoins.

En fonction de ces paramètres, comment qualifieriez-vous le réseau de soutien de votre jeune adulte ?

Pistes de réflexion et de discussion avec votre jeune adulte :

- Qui sont les personnes qui composent le réseau de soutien de votre jeune adulte ?
- Quels rôles ces personnes jouent-elles ?
- Quels sont les types de soutien dont votre jeune a le plus grand besoin ? Pourquoi ?
- Est-ce que votre jeune offre et/ou reçoit beaucoup de soutien ?
- Est-ce que votre jeune a pu recevoir du soutien dans des moments difficiles ? Sinon, pourquoi ? Quelles pourraient être les pistes à envisager pour qu'il ou elle obtienne du soutien lors de moments difficiles futurs ?
- Est-ce que votre jeune a apprécié le soutien qu'il ou elle a reçu ? Pourquoi ?

4. UNE ÉTUDE QUÉBÉCOISE SUR LE SOUTIEN SOCIAL PENDANT LA TRANSITION VERS L'ÂGE ADULTE





À l'hiver 2022, **l'équipe de conception du présent guide a mené une étude sur le soutien social reçu par les jeunes adultes.** Recrutés dans cinq cégeps, 577 jeunes de 18 à 25 ans (65 % de femmes, 32 % d'hommes et 3 % s'identifiant autrement) ont répondu à un questionnaire en ligne sur leur adaptation scolaire et sociale ainsi que sur le soutien social qu'ils et elles reçoivent de leur entourage.

Pour compléter ces données, 29 de ces jeunes ont pris part à un volet visant entre autres à **cartographier le réseau de personnes qui leur offrent du soutien social**. Ces jeunes ont ensuite participé à une entrevue visant à décrire la contribution de chacune de ces personnes à leur parcours personnel et scolaire.

Enfin, ils et elles ont participé à une **démarche Photovoix** (en anglais : *Photovoice*). À partir de la prise de photos et de la rédaction de textes décrivant celles-ci, ils et elles ont répondu à la question suivante : « *Quel effet le soutien a-t-il sur ton adaptation scolaire ou sociale ?* » Vous pouvez consulter l'exposition virtuelle ici. [13]

La réussite éducative, c'est bien plus que les notes !

Dans cette étude, **une définition large de la réussite éducative a été utilisée**. La réussite éducative n'est pas seulement une question de notes, même si cet élément est souvent celui auquel on s'attarde comme parent parce qu'il est plus visible. L'expérience postsecondaire est enrichissante à bien des égards, qui vont au-delà de sa composante strictement scolaire. En plus d'acquérir des connaissances qui lui serviront dans sa carrière, votre jeune développe des habiletés sociales et un savoir-être qui lui serviront toute sa vie, tant sur le plan professionnel que personnel. Il est d'ailleurs recommandé d'encourager les jeunes adultes à chercher un équilibre entre études, travail et vie personnelle afin qu'ils puissent bénéficier le plus possible de leur expérience postsecondaire. Pour bien comprendre l'expérience scolaire de votre jeune, il vous faut donc aussi considérer les aspects suivants :

- Son **engagement** dans ses études, qui peut se traduire concrètement par :
  - → sa **participation** en classe (ex. : lever la main pour intervenir, participer aux échanges en sous-groupe, poser des questions aux professeurs) ;

13 Mise en garde : Cette étude comporte certaines limites qu'il importe de prendre en compte dans l'interprétation des résultats. Les données ont été recueillies à un seul moment durant une vague aiguë de la pandémie de COVID-19. Il est possible que les mesures de distanciation sociale alors en vigueur aient influé sur la nature de l'échantillon recruté, sur les niveaux de détresse, d'engagement et de sentiment d'appartenance des participants, ainsi que sur le soutien dont ceux-ci bénéficiaient alors. Les caractéristiques sociodémographiques de l'échantillon sont toutefois représentatives de la population étudiante québécoise au collégial. Cette étude repose uniquement sur le point de vue des jeunes adultes, alors qu'il aurait aussi été pertinent de sonder les membres de leur entourage qui sont susceptibles de leur offrir du soutien. De plus, il n'est pas possible d'établir des liens de cause à effet entre soutien reçu et niveau d'adaptation. Il est en effet probable que les pratiques de soutien favorisent ou limitent la détresse ou la réussite éducative. Et l'inverse est lui aussi envisageable : par exemple, un jeune très engagé à l'école pourrait recevoir un soutien accru de ses parents en réponse à son implication marquée, qui ne découlerait donc pas forcément du soutien de ses parents.

- → sa **capacité à s'organiser** (ex. : venir tous les jours en classe, faire les exercices demandés, prendre des notes de manière rigoureuse durant les cours, créer des conditions lui permettant de bien étudier) ;
- → son **investissement émotionnel** dans ses études (ex. : s'intéresser à la matière du cours, avoir le désir d'apprendre, appliquer à son quotidien ce qu'il ou elle apprend en classe).

› Son **sentiment d'appartenance** au cégep, qui peut se manifester par :

- → l'**attachement** qu'il ou elle développe envers son établissement d'enseignement (ex. : sentir qu'il ou elle fait vraiment partie de l'établissement, éprouver une fierté d'y étudier) ;
- → le **sentiment d'acceptation** qu'il ou elle éprouve dans son établissement d'enseignement (ex. : s'y sentir à sa place et accepté) ;
- → la qualité de ses **relations avec ses pairs** (ex. : percevoir que les autres sont amicaux à son endroit et font preuve de considération) ;
- → la qualité de ses **relations avec le personnel enseignant** (ex. : percevoir qu'on lui témoigne de l'intérêt, savoir qu'il y a au moins un membre du personnel enseignant avec qui il ou elle peut parler de ses problèmes, sentir qu'on le traite avec le même respect que les autres).

Pour mieux comprendre ce que vit votre jeune adulte sur le plan scolaire, il est souhaitable de vous intéresser à son engagement et à son sentiment d'appartenance, car ceux-ci contribuent directement à sa réussite et à son bien-être psychologique. De plus, ce sont là des aspects sur lesquels il est possible d'agir.



Les piliers de mon épanouissement

« Plusieurs facettes de notre vie (ex. : La vie sociale, La santé physique et mentale, L'accomplissement de soi, La vie scolaire, Le plaisir, L'hygiène de vie, L'acception et L'estime de soi) sont soutenues par différents piliers (Les relations avec les amis, nos proches et nos animaux, L'encadrement scolaire, La pratique d'un sport…), qui assurent une certaine stabilité, permettent de développer son unicité et, malgré les obstacles, de persévérer et rester motivé. Ces piliers permettent également de s'ouvrir au monde extérieur, d'affronter L'inconnu et de garder espoir en L'avenir. » – Rosalie, 18 ans

* Cette citation et cette photo proviennent de la recherche par amorce photo réalisée auprès de jeunes fréquentant le cégep.

La détresse psychologique, élément à surveiller pendant la transition vers l'âge adulte

L'étude porte également sur la détresse psychologique des jeunes adultes, car il s'agit d'une période de risque accru sur le plan de la santé mentale. Au Québec, près de la moitié des personnes qui étudient au cégep et à l'université courent le risque de souffrir d'un épisode dépressif ou d'un trouble d'anxiété généralisée [14].

Selon nos résultats, qui correspondent aux connaissances existantes :

- les jeunes femmes rapportent davantage de détresse psychologique que les jeunes hommes ;
- les plus jeunes (17-18 ans) rapportent davantage de détresse psychologique que ceux qui sont plus âgés (24-25 ans) ;
- la santé mentale est fortement liée à la réussite éducative ; les jeunes adultes qui disent vivre une détresse plus grande témoignent aussi d'un sentiment d'appartenance et d'un engagement scolaire plus faibles.

Tracer sa voie

« Quand on rentre au cégep, on peut être un peu limité si on n'a pas de soutien. La première session, j'ai trouvé ça un peu difficile de m'adapter. Le panneau représente la route qu'on peut prendre et la possibilité d'aller où on veut sans limite, quand on a du soutien et des ressources pour poursuivre nos rêves. Il y a aussi le petit graffiti "hope" qui veut dire espoir en anglais, qui fait un petit clin d'œil à ça. » – Mariem, 18 ans.



14 Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (OSMÉES). (2024). *Enquête québécoise sur la santé mentale étudiante* : Résultats préliminaires. Station SME. https://stationsme.ca/wp-content/uploads/2024/09/Infographie-des-resultats-preliminaires-2.pdf

Le soutien des parents à leur jeune pendant sa transition vers l'âge adulte : ce que l'étude révèle

Le soutien que vous offrez à votre jeune adulte peut jouer un rôle protecteur quand celui-ci vit des moments difficiles et contribuer à sa réussite éducative malgré les obstacles et événements stressants auxquels il ou elle fait face.

Peu importe le genre de la jeune personne, son âge, le fait qu'elle soit issue de l'immigration ou non, sa situation financière et la présence de conflits au sujet de l'éducation entre elle et ses parents, l'étude tire les conclusions suivantes :



Le **soutien émotionnel des parents** est associé à une moins grande détresse psychologique chez les jeunes adultes. Ainsi, les jeunes qui sentent que leurs parents font preuve d'empathie, sont à leur écoute et leur prodiguent de l'affection ont tendance à rapporter **moins de symptômes de détresse psychologique,** tels que se sentir épuisé sans raison, triste ou déprimé, bon à rien ou nerveux.

> « À l'école, il y avait des moments où c'était vraiment intense dans ma vie, puis [mes parents] étaient tout le temps des personnes que je pouvais venir voir, [à qui] je pouvais tout vider mon sac, tout sortir mes émotions. Je sais qu'ils vont être là pour m'écouter. »
> — Amélie, 19 ans



Le **soutien instrumental des parents**, comme le soutien financier, l'aide aux tâches quotidiennes, le transport ou l'hébergement, est associé à une adaptation positive chez les jeunes adultes. En effet, les jeunes qui disent recevoir davantage de soutien instrumental de leurs parents ont aussi l'impression d'entretenir des **relations plus chaleureuses avec leurs pairs et leurs enseignants**, d'être dignes de considération et d'amitié. Dans le même ordre d'idées, les jeunes adultes qui disent recevoir plus de soutien instrumental de leurs parents ont un **sentiment d'appartenance plus élevé** à leur établissement d'enseignement ; plus précisément, ils et elles sentent davantage qu'on les accepte (ex. : se sentir à sa place) et éprouvent un plus grand attachement (ex. : être fier de fréquenter l'établissement). Un soutien instrumental accru est également associé à une **meilleure capacité à s'organiser chez le jeune**, qui se traduit par une plus grande assiduité en classe, dans les travaux, dans l'étude en vue des examens et dans les autres comportements favorables à la réussite. Enfin, un soutien instrumental accru est associé à une plus faible **détresse psychologique** chez les jeunes adultes.

Il importe de préciser que le soutien instrumental n'implique pas nécessairement des ressources financières. En effet, le fait de rendre des services à votre jeune et d'alléger son quotidien est une manière efficace de le soutenir. En le libérant de certaines exigences de la vie quotidienne il

devient plus disponible pour s'investir dans ses études et pour tisser des liens dans son établissement scolaire tout en diminuant son niveau de stress. Il s'agit toutefois d'un exercice d'équilibre délicat, car il vous faut éviter de « prendre votre jeune en charge » et, ce faisant, de nuire au développement de son autonomie.

> « Mon père, c'est comme du soutien logistique. Que ça soit quand il me transporte à mon établissement ou quand il cuisine. Parce que s'il le faisait pas, ça serait à moi de prendre de mon temps pour cuisiner, donc moins de temps pour étudier. »
> — Mateo, 18 ans

Pour vous aider à préserver cet équilibre essentiel, vous pouvez vous poser les trois questions suivantes :

- **« Est-ce que j'aide ou est-ce que je prends en charge ? »** (ex. : lui donner un plan du métro versus l'accompagner jusqu'à sa destination) ;
- **« Qu'est-ce qu'il ou elle gagne à le faire lui-même ou elle-même ? »** (ex. : le développement d'une compétence, la confiance en soi ou le sens des responsabilités) ;
- **« Est-ce que mon aide est réellement sollicitée ? »** (lui offrir de l'aide sans qu'il vous en ait demandé peut porter atteinte à son sens de l'initiative).



Le **soutien informatif des parents**, qui prend la forme de conseils, de renseignements, de suggestions ou de pistes d'orientation est lié à une meilleure réussite éducative et une moins grande détresse psychologique. Concrètement, les jeunes qui jugent que leur parent leur offre un bon soutien informatif disent aussi entretenir des **relations plus chaleureuses avec leurs pairs** à l'école et tisser des rapports plus amicaux. Ils et elles ont également davantage tendance à **participer en classe**, par exemple en prenant part aux échanges en sous-groupe et en posant des questions pour mieux comprendre la matière. Les jeunes qui disent recevoir un soutien informatif plus élevé de leurs parents rapportent aussi un **engagement émotionnel plus grand**, qui se traduit par un intérêt accru pour la matière enseignée, un plus grand désir d'apprendre et une plus grande facilité à trouver des applications concrètes à la matière vue en classe. Enfin, ce type de soutien parental est également associé à une **détresse psychologique moindre**.

> « Ma mère adoptive, c'est une professeure, puis elle m'aide beaucoup, beaucoup. Quand je lui ai dit que je voulais être professeur, elle m'a imprimé des trucs des universités, plein de choses comme ça. Elle me pousse à faire de mon mieux. Elle m'aide beaucoup, puis aussi dans le sens que, littéralement, quand j'ai des devoirs que j'ai du trouble avec, elle m'aide. » — Romane, 20 ans



Enfin, le **soutien rétroactif des parents** consiste à donner une rétroaction positive ou à signaler avec bienveillance des éléments à améliorer. Cette forme de soutien implique en quelque sorte de poser un jugement sur les comportements et les attitudes du jeune adulte. Elle est associée à une réussite éducative moins favorable ainsi que davantage de détresse psychologique. Plus concrètement, les jeunes qui disent recevoir davantage de soutien rétroactif ont des **relations moins amicales avec leurs pairs.** Ils et elles sentent que les autres ne les prennent pas vraiment au sérieux ou que, lorsqu'ils et elles font quelque chose de bien, les autres ne le remarquent pas. De plus, ces jeunes rapportent des **relations moins chaleureuses avec leurs enseignants**. En effet, ils et elles ont moins l'impression d'avoir accès à un adulte de confiance au sein de l'établissement et se sentent moins respectés par leurs enseignants, qui, à leurs yeux, ne s'intéressent pas à eux. Les jeunes qui disent recevoir davantage de soutien rétroactif de leurs parents ont aussi tendance à éprouver **une plus grande détresse psychologique**.

> « [Ma mère] met beaucoup de pression au niveau scolaire, de bien performer. Comme de toujours bien paraître, puis ça, ça affecte beaucoup ma relation avec elle. J'ai l'impression des fois qu'elle veut pas comprendre ma réalité parce que c'est plus simple, comme de dire "t'es capable, fais ça comme ça, c'est pas si grave", à la place de me laisser le temps de vivre mes émotions. » — Rosalie, 18 ans

Plusieurs explications permettent de comprendre ces liens. D'abord, comme nous l'avons vu, cette étape de la vie correspond à une phase de construction identitaire et de développement de l'autonomie individuelle. **Or, les rétroactions fréquentes, si bien intentionnées et si bienveillantes soient-elles, peuvent interférer avec le développement d'une jeune personne, qui peut les percevoir comme un manque de confiance de la part de ses parents.** Celle-ci peut en venir à douter de son propre jugement, à se sentir incompétente et à éprouver des difficultés à prendre des décisions. De plus, les rétroactions fréquentes peuvent exercer une certaine pression de performance et lui donner l'impression d'être surveillée ou de devoir atteindre certains standards ou critères pour être digne d'affection. À la longue, de telles pensées sont associées à la présence accrue de symptômes anxieux et dépressifs. Enfin, un soutien rétroactif trop intense peut limiter la capacité de la jeune personne à apprendre de ses erreurs. En effet, pour faire cet apprentissage crucial de la transition vers l'âge adulte, elle a besoin de faire ses propres réflexions et d'en tirer ses propres conclusions. En lui proposant toujours des réponses immédiates au lieu de la laisser tirer ses propres conclusions, ses parents peuvent nuire à son apprentissage de cette

habileté. Elle a besoin de déterminer elle-même si elle a bien agi ou non.

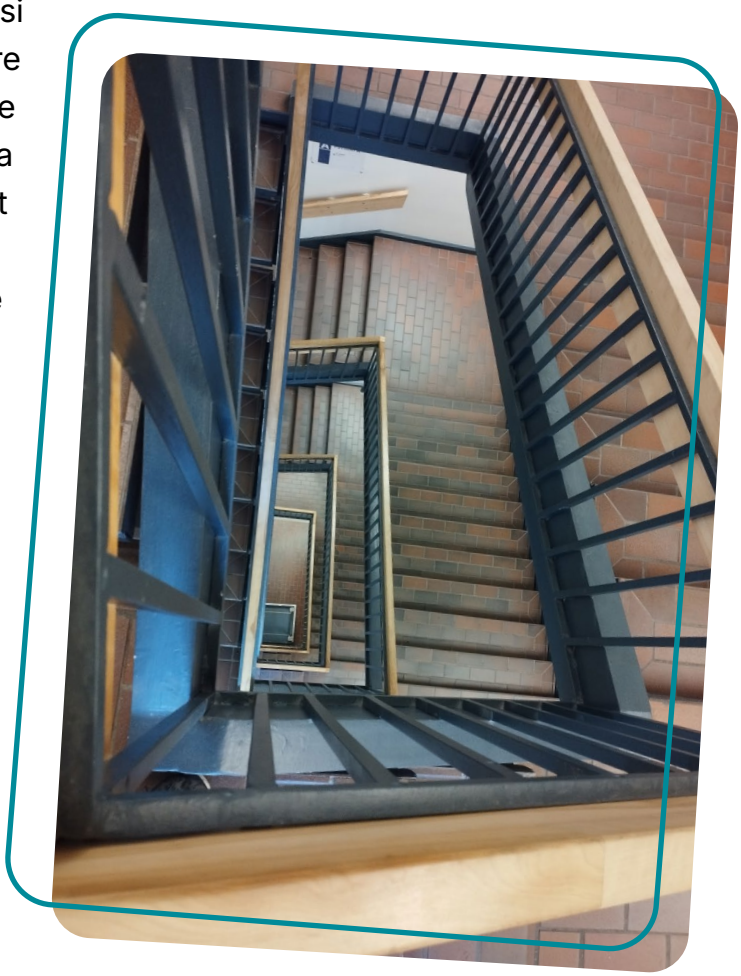
Vous pouvez retenir que…

- Plusieurs types de soutien sont liés à la santé psychologique et à la réussite éducative de votre jeune, mais il peut vous être difficile de savoir lequel lui donner et à quel moment le faire. Vous pouvez vous en informer auprès de votre jeune en lui demandant : **« Comment puis-je t'aider concrètement ? Veux-tu que je t'aide maintenant ou plus tard ? »** ;
- Donner des renseignements et des conseils au moment opportun pourrait être lié à la santé psychologique et la réussite éducative de votre jeune. Toutefois, il en va autrement si vous lui donnez des rétroactions, même si celles-ci sont positives. La première de ces deux formes de soutien vise à transmettre des informations, et la seconde consiste à porter un jugement (positif ou négatif) ;
- **Le soutien instrumental, c'est à dire rendre des services et alléger le quotidien et la charge mentale de votre jeune est crucial.** Cependant, il importe de préserver l'autonomie de votre jeune et de lui offrir un soutien qui lui donne les outils nécessaires pour agir par lui-même au lieu d'agir à sa place ;
- Le soutien n'est pas synonyme de prise en charge. Il se manifeste par plusieurs petits gestes du quotidien et provient de différentes sources.

Toujours plus haut

« Les escaliers c'est comme un chemin par lequel on passe pour pouvoir atteindre un but, c'est toujours en allant vers un niveau supérieur. Ce sont des escaliers d'école pour exprimer que mon niveau scolaire doit être de plus en plus grand. Mon entourage attend de moi que j'aille de plus en plus haut. Les escaliers qui montent représentent le soutien que je reçois qui me permet d'avancer dans mes études, de toujours monter sans jamais descendre. Les rampes d'escalier, c'est ce qui nous empêche de tomber, c'est comme le soutien qu'on reçoit à chaque niveau pour ne pas tomber. »

– Cynthia, 20 ans.





Parents et jeunes adultes : Quand les conflits font partie du chemin

Il vous arrive d'avoir des discussions tendues sur certains sujets avec votre jeune ? Sachez que vous n'êtes pas seul à vivre des conflits avec votre enfant devenu jeune adulte. **Il est normal d'avoir des mésententes avec un ou une jeune adulte qui affirme ses valeurs et prend les décisions qui en découlent.** Ses valeurs et ses décisions ne sont pas toujours conformes à vos attentes et à votre vision de son avenir, ce qui peut parfois être difficile à accepter. Il est normal de vous sentir impuissant, inquiet et même d'éprouver de la honte face à certains choix de vie de votre jeune.

Les trois principaux sujets de conflit entre parents et jeunes adultes sont les suivants :

- **La vie familiale :** par exemple, le désir d'autonomie et d'indépendance du jeune adulte par rapport aux membres de sa famille, le temps passé en famille, la participation aux travaux ménagers, le respect des traditions culturelles ;
- **Les choix vocationnels :** par exemple, les décisions de votre enfant relativement à son avenir professionnel, son emploi du temps, l'importance qu'il accorde à la réussite matérielle et au succès pro-

fessionnel, son choix de programme d'études, la carrière qu'il envisage ;

- **La vie amoureuse :** par exemple, l'âge auquel on juge acceptable d'avoir des fréquentations amoureuses, l'importance accordée au mariage, le choix du partenaire amoureux.

> « Avec mes parents, c'est plus des conflits [par rapport à] ma façon d'agir. En fait, ils veulent que ça soit comme eux ils veulent. Cependant, moi, j'ai ma façon à moi pour réussir, donc parfois pour ma mère, ça lui dérange un peu… disons, que je sorte, parce qu'elle s'attend [à ce que] je cuisine. »
> — Valentina, 18 ans

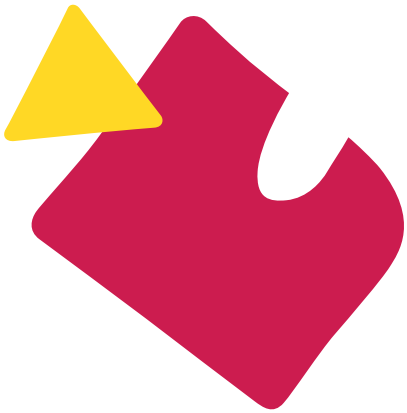
Selon l'étude menée par l'équipe de conception du présent guide, les conflits les plus souvent rapportés par les jeunes adultes sont ceux qui concernent la vie familiale.

Cependant, **les conflits qui semblent être associés à une plus grande détresse psychologique chez les jeunes adultes sont ceux qui concernent les choix vocationnels.** Les jeunes qui font état de conflits liés à leur emploi du temps (équilibre entre les études, les loisirs et les obligations familiales), à leurs choix de carrière, d'établissement d'enseignement ou de programme d'études et à l'importance accordée à la performance scolaire et au succès matériel rapportent également :

- un attachement plus faible à leur établissement d'enseignement ;
- des relations moins chaleureuses avec leurs enseignants et leurs pairs ;
- un niveau plus élevé de détresse psychologique.

En effet, **pour un ou une jeune dont les parents n'approuvent pas les choix vocationnels, il peut être difficile de s'investir pleinement à l'école.** À la longue, une telle situation peut générer du stress et nuire à la santé psychologique, et ce, peu importe l'âge de la jeune personne, son genre, le fait qu'elle soit issue de l'immigration ou non, le nombre d'événements stressants qu'elle a vécus ou sa situation financière.

> Un jeune participant à l'étude donne des exemples d'interactions qui peuvent susciter des conflits avec sa famille : « Pourquoi t'es revenue tard du travail ? » ou « Je suis pas trop d'accord que tu parles à cette personne. » Ou encore : « T'as pas ramassé ta vaisselle. »
> — Yasmine, 18 ans



Que faire en cas de conflit ?

Il n'existe pas de recette ou de stratégie infaillible pour faire face aux conflits qui éclateront inévitablement entre vous et votre jeune adulte. Après une dispute, il peut être nécessaire d'avoir plusieurs discussions et de laisser s'écouler un certain temps pour que l'harmonie puisse se rétablir. Il existe cependant des pistes qui peuvent vous aider à vivre ces conflits plus sereinement [5,15].

- **Utiliser le « je »** pour exprimer vos sentiments. Par exemple, au lieu de dire « Tu ne m'écoutes jamais ! », vous pourriez dire « J'ai besoin que certaines règles soient respectées afin de me sentir bien chez moi et considéré ».
- Quand votre jeune s'exprime, il est primordial de l'**écouter sans l'interrompre**, même si vous avez fortement envie de réagir. Une fois que votre jeune a fini de s'exprimer, il peut être souhaitable de clarifier votre compréhension de ses propos et lui permettre de les rectifier au besoin.
  → « *Donc, si j'ai bien compris, tu me dis que* [résumez brièvement les propos de votre jeune et invitez-le à les rectifier au besoin] ».
- Dans le même ordre d'idées, il est important de **rester calme** et d'éviter les menaces, les attaques personnelles et la violence. Si vous sentez que vous n'êtes pas en état d'avoir une discussion calme, il est recommandé de reporter la conversation (vous pouvez déjà convenir d'un autre moment dans les prochaines 24 heures) et d'entreprendre une activité qui vous permettra de vous apaiser et de vous recentrer (ex. : marcher, appeler une personne de confiance, écrire vos pensées dans un journal, accomplir une tâche créative comme cuisiner ou jardiner).
- **Négocier plutôt que chercher à imposer.** Vous pouvez inviter votre jeune à collaborer avec vous pour trouver une solution ou un terrain d'entente. Par exemple, lui demander « Comment pouvons-nous faire pour que je sois moins inquiet quand tu rentres tard ? » et écouter les solutions que votre jeune vous propose. Si le ou la jeune adulte contribue à déterminer les solutions et les règles à suivre, les chances qu'il ou elle les adopte pour de bon sont beaucoup plus élevées.
- **Se concentrer sur les enjeux les plus importants** (ex. : santé, sécurité, etc.) et passer outre aux problèmes mineurs (ex. : le désordre dans sa chambre, les vêtements que vous n'aimez pas). En « choisissant vos batailles », vous préservez l'harmonie et réduisez les risques de frictions avec votre jeune. Vous pouvez prendre un moment de réflexion, puis noter les enjeux pour lesquels vous n'êtes pas disposé à faire de compromis et ceux que vous pouvez tolérer.

---

5 Stoltzfus, J. (2024). The Parent's Launch Code: Loving and Letting Go of Our Adult Children. MindStir Media.
15 Rosenberg, M. B. La communication non violente au quotidien. Jouvence. https://editions-jouvence.com/livre/la-communication-nonviolente-au-quotidien-2/

S'entendre d'abord entre parents. Que vous soyez en couple ou non avec l'autre parent de votre jeune, il est souhaitable de vous entendre d'abord entre parents en ce qui concerne les enjeux et sujets susceptibles de donner lieu à des conflits avec votre jeune. Si vos opinions divergent, ce qui est possible et normal, vous pouvez avoir une conversation entre vous, en l'absence de votre jeune, afin d'identifier les éléments sur lesquels vous vous entendez et ainsi présenter un front commun en cas de conflit.

- **Changer de perspective en considérant son ou sa jeune comme un partenaire plutôt que comme un « enfant à corriger ».** Votre enfant est désormais un ou une jeune adulte en développement, et votre rôle consiste désormais à lui apporter votre soutien dans ses choix. En adoptant cette perspective, vous atténuerez la frustration que ces derniers peuvent vous inspirer.
  - → Puisque, comme l'indique l'étude, les conflits qui semblent être associés à une plus grande détresse psychologique et aux difficultés scolaires sont ceux qui concernent les choix vocationnels, voici une piste pour amorcer une conversation, à titre de parent partenaire, sur les choix vocationnels de votre jeune et la façon dont il ou elle entrevoit son avenir. L'exemple de message suivant, que vous pouvez transmettre par écrit, est inspiré des travaux du psychologue Jack Stoltzfus : « *Nous* [ou *Je,* si vous êtes un parent seul] *voulons te comprendre et t'accompagner dans la planification de ton avenir. Pour nous aider, nous aimerions amorcer une conversation avec toi. Nous te promettons de t'écouter sans te juger ni remettre en question tes choix et préférences. Quand serais-tu disponible pour cette discussion ?* »[16].
  - → Prévoir un rendez-vous pour cette conversation peut rendre votre jeune plus réceptif et susciter une expérience « d'adulte à adulte ». Vous pouvez en profiter pour joindre l'utile à l'agréable en choisissant un lieu que votre famille apprécie ou en planifiant un bon repas.
- Après un conflit ou une dispute difficile, il est important de **chercher à réparer les pots cassés** si vous ou votre jeune avez transgressé certaines limites. La meilleure façon d'y parvenir est de présenter des excuses brèves mais sincères, portant sur les éléments précis que vous regrettez[5].
  - → **Éviter les excuses suivies d'un « mais… »**, car ce mot a souvent pour effet d'annuler l'excuse en faisant porter la responsabilité à l'autre personne. **Ce type d'excuse sera perçu comme une critique déguisée**

5 Stoltzfus, J. (2024). The Parent's Launch Code: Loving and Letting Go of Our Adult Children. MindStir Media.
16 Pour d'autres astuces, vous pouvez consulter le guide *The Parent's Launch Code* de Jack Stoltzfus (Portsmouth, MindStir Media, 2024), p. 161

et risque d'aggraver la situation en alimentant la tension et le ressentiment.

Un parent a haussé le ton et lancé à son jeune « Tu te comportes comme un enfant immature ! »

- **Exemple d'excuse inefficace :** « Je suis désolé d'avoir élevé la voix, mais tu aurais pu me prévenir plus tôt que tu avais besoin de la voiture, ça m'aurait évité tout ce stress. »
- **Exemple d'excuse efficace :** « Je suis désolé d'avoir perdu mon calme tout à l'heure, ce n'était pas la bonne façon de te parler. J'aurais dû mieux gérer ma frustration. » Vous pouvez ensuite préciser vos attentes par rapport à l'utilisation de la voiture.

En conclusion

Même si votre jeune est un adulte en devenir, il ou elle a encore besoin de vous. **Les parents continuent à jouer un rôle important dans la vie des jeunes adultes, même si la nature et l'intensité de ce rôle sont appelées à changer.** Votre rôle de parent ne prend jamais fin : il évolue. Il est toutefois essentiel de garder en tête que la responsabilité de soutenir votre jeune ne vous incombe pas entièrement, et que votre jeune n'est pas seul. Il y a en effet tout un village autour de lui qui peut le soutenir, et vous pouvez l'accompagner dans sa recherche de soutien auprès de cet entourage.

Pendant cette transition riche en émotions, qui peut aussi être marquée par certains deuils, il est crucial de prendre soin de vous. **Cette période n'est pas seulement un moment de lâcher-prise : elle est aussi un moment de retrouvailles avec vous-même.** Vous avez peut-être plus de temps libre, d'énergie et de liberté pour cultiver vos propres passions et vos propres relations. Cette nouvelle phase de votre vie représente une occasion de vous consacrer à vos propres champs d'intérêt et d'y prendre plaisir. En montrant à votre jeune que vous avez une vie riche et épanouissante indépendamment de lui, vous l'autorisez à construire la sienne et lui montrer la voie vers une vie adulte équilibrée et heureuse.

Contributions à reconnaître :

- Kristel Tardif-Grenier (professeure titulaire, Département de Psychoéducation et de Psychologie, Université du Québec en Outaouais)
- Roxanne Fay, professionnelle de recherche, Myra Tremblay, auxiliaire de recherche, Annie Lemieux (statisticienne).
- Cochercheurs du projet : Véronique Menand (professionnelle de recherche), Isabelle Archambault (professeure titulaire, école de psychoéducation, Université de Montréal), Christine Gervais (Professeure titulaire, département des sciences infirmières, Université du Québec en Outaouais), Véronique Dupéré (professeure titulaire, école de psychoéducation, Université de Montréal), Michel Janosz (professeur titulaire, école de psychoéducation, Université de Montréal).
- Le comité « parents experts » pour leur rétroaction tout au long du processus de création du guide
- Léa Joannette, graphiste
- Soutien financier : CRSH et IUJD
- Geneviève Piché (professeure titulaire, Université du Québec en Outaouais), Aude Villatte (professeure titulaire Université de Toulouse Jean Jaurès)

Pour citer ce document :

Tardif-Grenier, K., Tremblay, M., Fay, R., Menand, V., Gervais, C., Archambault, I., Dupéré, V., & Janosz, M., Piché, G., & Villatte, A. (2026). *Votre jeune devient adulte : Guide à l'intention des parents pour soutenir leur jeune adulte tout en favorisant le développement de son autonomie.*

5. INFORMATIONS PRATIQUES ET RESSOURCES À CONSULTER

Mon enfant doit s'inscrire au cégep : comment l'accompagner dans ce processus ?

Advenant que votre jeune souhaite poursuivre des études postsecondaires, vous pouvez le soutenir dans son choix de cégep et de programme ainsi que dans ses démarches d'inscription. Voici les principales étapes qu'il ou elle doit franchir pour faire une demande d'admission.

1. Choisir son programme et son cégep

- Réfléchir à ses intérêts et ambitions professionnelles

Technique ou préuniversitaire?

- Programmes préuniversitaires (2 ans) → mènent à l'université (ex. : sciences humaines, sciences de la nature).
- Programmes techniques (3 ans) → mènent directement au marché du travail ou à l'université (ex. : administration, soins infirmiers).

- Explorer le programme qui lui convient le mieux :
  - → Il peut remplir un bref questionnaire sur le site web https://www.lecegep.ca : ses réponses lui permettront de recevoir des suggestions liées à ses champs d'intérêt.
  - → Il ou elle peut consulter un conseiller en orientation si un tel service est offert par son école secondaire.
  - Participer aux portes ouvertes représente une occasion idéale de comparer les installations de différents cégeps, rencontrer des professeurs et des étudiants et poser des questions en personne ! La visite permet aussi à votre jeune de savoir où est situé le cégep et de se faire une idée du trajet qui l'attend pour s'y rendre.

** Attention, les portes ouvertes ont lieu à des dates différentes d'un cégep à l'autre. Le moment est généralement indiqué sur le site web de l'établissement.*

- Il ou elle peut également explorer tous les cégeps et tous les programmes sur le site web https://pygma.ca

2. Préparer sa demande

Une fois le cégep et le programme choisis, votre jeune doit :

- Vérifier les conditions d'admission (certains programmes exigent des cours préalables en sciences, en mathématiques, en arts, etc.).
- Consulter la page web du programme : il arrive qu'on exige une lettre de motivation, un portfolio, une audition, etc.

3. Soumettre sa demande d'admission en ligne

Au Québec, la majorité des demandes d'admission au cégep passent par l'un des trois services régionaux d'admission. C'est sur leurs sites web que votre jeune trouvera l'information relative aux documents à fournir pour sa demande.

- **Service régional d'admission du Montréal métropolitain (SRAM)** : couvre la majorité des cégeps francophones.
- **Service régional d'admission au collégial de Québec (SRACQ)** : couvre les cégeps des régions de Québec, de Charlevoix, de Chaudière-Appalaches, de la Côte-Nord, du Bas-Saint-Laurent, de la Gaspésie, etc.
- **Service régional d'admission des cégeps du Saguenay–Lac-Saint-Jean (SRASL)** : couvre les cégeps du Saguenay–Lac-Saint-Jean

Votre jeune peut se rendre sur le site du cégep de son choix pour savoir par quel service d'admission passer, ou chercher le nom du cégep sur pygma.ca. Il lui faut ensuite créer un compte pour remplir le formulaire de demande d'admission.

Attention ! Il est impératif de respecter la date limite d'admission. Dans la grande majorité des cégeps, les dates limites d'admission au premier tour sont le 1er mars pour la session d'automne et le 1er novembre pour la session d'hiver (où moins de programmes sont accessibles). Certains programmes ont cependant des dates particulières. Il faut prévoir des frais d'admission d'environ 40 $ (la somme peut varier). Ces frais doivent absolument être payés pour que la demande soit transmise au cégep choisi.

4. Faire un suivi de la demande et s'inscrire

- Consulter le site web du service d'admission pour consulter les messages ou les demandes de documents supplémentaires.
- Les réponses sont généralement envoyées en avril (pour la session d'automne) et en décembre (pour la session d'hiver).
- **En cas de réponse positive**, il faut :
  - → accepter l'offre d'admission ;
  - → payer les frais d'inscription ;
  - → activer son compte sur le portail du cégep (parfois appelé Omnivox, Moodle, Coba ou autre) ;
  - → prendre connaissance des questionnaires ou autres documents exigés par le cégep.
- **En cas de réponse négative**, il est possible de :
  - → faire une demande à un autre tour d'admission (deuxième ou troisième tours).

* Attention : en cas de refus au premier tour et si aucun nouvel élément n'a été apporté au dossier de candidature, il ne sert à rien de faire une demande au deuxième ou au troisième tour dans le même programme d'un même cégep.

Premier, deuxième, troisième tours… Qu'est-ce que c'est ?

Premier tour

Période : généralement jusqu'au **1er mars** (pour la session d'automne).

Fonctionnement : Les candidats déposent

leur dossier et font leur **choix de programme**.

Avantage: plus de programmes ouverts, plus de places disponibles.

Réponses: habituellement envoyées en avril (session d'automne) ou décembre (session d'hiver).

Deuxième tour

Période: commence immédiatement après l'annonce des résultats du premier tour. Les places disponibles ont été publiées une semaine avant. Les candidats disposent donc d'un peu de temps pour envisager leurs options.

Fonctionnement: Ouvert aux personnes qui **n'ont pas été admises** ou n'ont pas présenté de demande d'admission au premier tour.

Les programmes qui sont déjà pleins **ne sont plus offerts**.

Les candidats font leur choix parmi les programmes encore offerts.

Réponses: environ 2 à 3 semaines après la fin du dépôt.

Troisième tour

Période: généralement en mai ou juin.

Fonctionnement: identique à celui du deuxième tour.

** De très rares programmes procèdent à des admissions tardives quelques semaines avant la rentrée. Ils peuvent ainsi combler les dernières places disponibles. C'est souvent premier arrivé, premier servi si le candidat répond aux critères, et la réponse arrive rapidement, parfois en quelques jours.*

À retenir

Plus on postule tôt (premier tour), plus on a de choix de programmes. Les deuxième et troisième tours sont surtout des occasions de se repositionner si l'on n'a pas été admis au premier tour.

Même pour un programme non contingenté, le premier tour reste préférable pour s'assurer d'avoir une place.

Des questions après l'admission ? La majorité des cégeps offrent les services d'un aide pédagogique individuel (API), un professionnel qui peut accompagner et conseiller les étudiants tout au long de leur cheminement scolaire (ex. : choix de cours, ressources disponibles en cas de difficulté, etc.).

Perspectives de soutien financier

L'entrée au cégep peut occasionner de nouvelles dépenses (déplacements, frais de scolarité, achat de matériel scolaire, ordinateur, appartement, etc.). Pour aider à les couvrir, le gouvernement du Québec offre un programme d'aide financière aux études (AFE) sous forme de prêts et de bourses. La demande se fait en ligne, et le montant accordé est calculé en fonction d'un ensemble de facteurs (ex. : revenus de l'étudiant et de sa famille, dépenses prévues, etc.). On peut faire une simulation pour avoir une idée du montant qu'on pourrait recevoir dès la première session. Pour tous les détails, on peut consulter le site de l'AFE.

Ces étapes reflètent le parcours d'admission à suivre de façon générale, mais certaines particularités peuvent s'ajouter selon la situation du candidat. Par exemple, une personne qui n'a pas fait ses études dans une école secondaire au Québec doit fournir des documents supplémentaires pour remplir sa demande d'admission. Ou encore, une personne qui a bénéficié d'un plan d'intervention au secondaire parce qu'elle est considérée comme une élève handicapée ou en difficultés d'apprentissage ou d'adaptation (EHDAA) doit entreprendre des démarches supplémentaires auprès des services d'aide adaptés du cégep pour avoir accès à des mesures d'aide.

Ressources à consulter au besoin

Pour vous :

- **Espace parents :** Espace parents a été conçu pour aider les parents du Québec à mieux comprendre ce que vivent leurs jeunes en leur donnant des outils pour les accompagner dans leur développement personnel et identitaire, et ce, tout au long de leurs études. https://espace-parents.org/

Pour vous et votre jeune :

- **Jeunesse, j'écoute :** Jeunesse, j'écoute est le seul service de santé mentale en ligne offert 24 heures par jour et 7 jours par semaine au Canada, offrant un soutien gratuit, multilingue et confidentiel pour aider tous les jeunes à libérer leurs émotions. https://jeunessejecoute.ca/
- Page spécifique pour les parents : https://jeunessejecoute.ca/simpliquer/ressources-pour-adultes-bienveillants/

Pour votre jeune :

- **Aire ouverte :** Aire ouverte, c'est un endroit pour les jeunes âgés de 12 à 25 ans. Des services de santé dont les jeunes peuvent avoir besoin pour assurer leur bien-être y sont offerts gratuitement et de façon confidentielle, avec ou sans rendez-vous. https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte#c6639
- **Livre incontournable (même s'il s'adresse aux ados) :** *Parler pour que les ados écoutent, écouter pour que les ados parlent,* d'Adele Faber et Elaine Mazlish (Cap-Pelé. Aux Éditions du Phare, 2014). Le livre est offert en bibliothèque et il peut être acheté dans une librairie indépendante. Vous pouvez consulter le site des libraires pour savoir quelle librairie près de chez vous en possède un exemplaire.

Références

Pour citer ce guide :

Tardif-Grenier, K., Tremblay, M., Fay, R., Menand, V., Gervais, C., Archambault, I., Dupéré, V., & Janosz, M. Piché, G., & Villatte, A. (2026). *Votre jeune devient adulte : Guide à l'intention des parents pour soutenir leur jeune adulte tout en favorisant le développement de son autonomie.*