



# Aider son jeune ado à gérer la frustration : un guide pour les parents

publié le 24/11/2025

## Descriptif :

La préadolescence et l'adolescence sont des périodes où les émotions deviennent plus intenses, plus rapides, et souvent difficiles à réguler. Parmi elles, la frustration est l'une des plus fréquentes : devoir attendre, ne pas obtenir ce qu'on veut, accepter un "non", gérer un échec... autant de situations quotidiennes qui peuvent déclencher colère, repli ou affrontement.

Heureusement, la gestion de la frustration s'apprend, et le parent joue un rôle essentiel dans ce processus.

## Sommaire :

- **Étape 1 : Nommer et valider l'émotion**
- **Étape 2 : Rappeler le cadre calmement**
- **Étape 3 : Proposer une stratégie d'autorégulation**

## ○ 1. Comprendre la frustration chez l'adolescent

Entre 11 et 15 ans, plusieurs changements rendent la frustration plus fréquente

- Le cerveau émotionnel domine : le cortex préfrontal (le centre du contrôle et du raisonnement) n'est pas encore mature.
- Le besoin d'autonomie explose : le jeune veut décider mais dépend encore de ses parents.
- L'image sociale devient centrale : l'adolescent vit un refus, un échec ou une limite comme une attaque personnelle.
- L'intensité émotionnelle est réelle : il ne "fait pas exprès", il est simplement débordé.

Comprendre ceci permet de ne pas prendre les réactions trop personnellement, et d'entrer dans une posture plus calme et éducative.

## ○ 2. Les erreurs parentales fréquentes (et comment les corriger)

### ▣ Vouloir calmer trop vite

→ Correction : accueillir avant de rationaliser.

Un ado frustré n'est pas disponible pour écouter. Commencez par reconnaître sa difficulté.

### ▣ Négocier dans la crise

→ Correction : garder le cadre et revenir au dialogue après coup.

Changer la règle pendant l'orage renforce les crises futures.

### ▣ Punir la frustration au lieu d'accompagner

→ Correction : on peut poser des limites sans invalider l'émotion.

## ○ 3. La méthode en 3 étapes pour aider l'ado à gérer sa frustration

### ● Étape 1 : Nommer et valider l'émotion

L'objectif est d'apprendre à l'adolescent à identifier ce qu'il ressent.

- « Je vois que tu es frustré, c'était important pour toi. »
- « Je comprends que tu aurais voulu que ça se passe autrement. »

Valider ne veut pas dire céder.

C'est simplement reconnaître que ce qu'il ressent existe.

## ● Étape 2 : Rappeler le cadre calmement

Une fois l'émotion reconnue, on peut réaffirmer la limite.

- « Je comprends ton ressenti, et en même temps, la règle ne change pas. »
- « Tu peux être en colère, mais tu ne peux pas insulter / casser / hurler. »

Cette combinaison "empathie + cadre" est le pilier de la guidance parentale.

## ● Étape 3 : Proposer une stratégie d'autorégulation

On n'apprend pas à gérer la frustration seul, mais en pratiquant.

Quelques techniques simples :

- s'isoler un moment pour se calmer
- respirations (ex. : inspiration 4s / expiration 6s)
- reporter son attention (musique, douche, activité physique)
- écrire ou dessiner ce qui se passe
- verbaliser : "j'ai besoin de 5 minutes avant qu'on parle"

L'idée est que l'ado comprenne : ce qu'il ressent n'est pas dangereux et peut être traversé.

### ○ 4. Après la crise : le moment clé

Quand tout est calmé, on peut avoir une courte discussion constructive :

- « Qu'est-ce qui t'a le plus gêné ? »
- « Qu'est-ce qui t'a aidé à te calmer ? »
- « Qu'est-ce qu'on pourrait essayer la prochaine fois ? »

Cette "analyse à froid" développe :

- les compétences d'autorégulation,
- l'estime de soi,
- la capacité à anticiper et s'ajuster.

### ○ 5. Quand s'inquiéter ?

Consultez un professionnel si :

- les crises deviennent très fréquentes,
- la frustration se transforme en violence contre soi ou les autres,
- il y a un isolement important ou un repli prolongé,
- l'ado semble dépassé au quotidien.

Il ne s'agit jamais d'un échec parental — simplement d'un besoin d'aide supplémentaire.

### ○ 6. Ce que les parents peuvent faire pour eux-mêmes

Gérer la frustration d'un adolescent... c'est frustrant !

Pour rester un parent ressource :

- Prendre des moments pour soi
- Avoir des espaces d'adultes (amis, famille, pro)
- Accepter que l'ado ne soit pas un adulte
- Se rappeler : l'éducation est un marathon, pas un sprint

### ○ Conclusion

Apprendre à gérer la frustration est une compétence essentielle pour l'adolescent... mais aussi pour l'adulte qu'il deviendra. Avec empathie, limites claires et accompagnement régulier, les parents peuvent jouer un rôle majeur dans son apprentissage émotionnel.

