

# LES DIFFICULTÉS DES ADOS

## L'isolement

L'isolement est l'un des principaux défis auxquels sont confrontés les ados, les adultes en particulier ceux sans réseau social de personnes comme eux. Afin de gagner en popularité, les ados essaient souvent de cacher leur capacité, leur talent afin de gagner l'approbation des autres.

Il existe une grande pression pour que les gens soit «normaux»

Les stratégies:

- limiter sa réussite, se saborder
- utiliser un vocabulaire adapté aux personnes qu'il/elle fréquente - faire semblant, se cacher

## Le perfectionnisme

Comme certains réussissent facilement dans une grande partie de leurs activités, ils se mettent la pression.

Le perfectionnisme sain:

Avoir des exigences élevées, un désir d'atteindre, une conscience, un niveau élevé de responsabilité.

Le perfectionnisme malsain:

Croire que tout travail qui est moins que parfait est inacceptable, et sera critiqué.

Ce qui génère, anxiété de la performance, pression, doute de soi ou procrastination.

Il peut être déclenché, ou exagéré, par les parents, frères et sœurs, camarades de classe ayant de bonnes ou de mauvaises intentions. Les parents sont généralement fiers d'avoir un enfant surdoué, d'autre part les frères, sœurs, et camarades d'école sont généralement jaloux de la facilité intellectuelle.

Et il se fait taquiner au sujet de toute imperfection présente dans son travail, sa force, ses vêtements, son apparence ou encore son comportement.

Ce qui est préjudiciable, car il/elle va penser que toute erreur est grave.

On peut retrouver chez les ados et enfants:

de la dépression

de la culpabilité, je devrais

de la honte de ne pas y arriver

de la timidité

de l'auto-dévalorisation