

Ressources essentielles — *Podcasts & Livres*

Pour les parents d'adolescents en difficulté — une sélection rigoureuse, en français, de podcasts, livres et sites de référence.

Téléchargement libre

14 ressources audio

14 livres sélectionnés

9 sites de référence

Table des matières

Introduction	2
Section 1 — Podcasts recommandés	3
A. Thérapie Comportementale Dialectique (TCD)	3
B. Comprendre l'adolescence	4
C. Troubles spécifiques	5
D. Parentalité et posture parentale	6
Section 2 — Livres recommandés	7
A. Comprendre l'adolescence en profondeur	7
B. Gérer les crises et les troubles	8
C. TCD et régulation émotionnelle	9
D. Améliorer la communication parent-ado	10
Section 3 — Sites web et ressources en ligne	11
Conclusion — Comment utiliser ce guide	12

Introduction

Ce guide a été conçu pour les parents qui traversent une période difficile avec leur adolescent — qu'il s'agisse de détresse émotionnelle, de troubles psychologiques ou psychiatriques, ou simplement d'une adolescence complexe à comprendre. Face à la multiplicité des ressources disponibles, il peut être difficile de s'orienter. Ce document propose une sélection rigoureuse, en français prioritairement, de podcasts, de livres et de sites de référence — choisis pour leur fiabilité, leur accessibilité et leur pertinence clinique.

Section 1 — Podcasts recommandés

A. Thérapie Comportementale Dialectique (TCD / DBT)

La TCD est aujourd'hui l'une des thérapies les mieux évaluées pour les adolescents présentant une dysrégulation émotionnelle intense, des comportements d'automutilation ou un trouble de la personnalité borderline. Comprendre ses fondements aide les parents à mieux soutenir leur enfant en thérapie.

1. Border-Line — Appui : La Thérapie Comportementale Dialectique (TCD)

Podcast Border-Line

Ausha

Intervenant·e : Andrea Munich, psychologue clinicienne et thérapeute

Épisode de référence pour comprendre ce qu'est la TCD, à qui elle s'adresse et comment elle se déroule en pratique. Andrea Munich présente les quatre modules (pleine conscience, efficacité interpersonnelle, régulation émotionnelle, tolérance à la détresse) avec clarté et accessibilité.

[podcast.ausha.co/border-line/...](https://podcast.ausha.co/border-line/)

2. Border-Line — Série complète

Podcast Border-Line

Ausha

Série complète dédiée à la santé mentale, au trouble borderline et aux thérapies associées. Plusieurs épisodes traitent des émotions intenses, de l'automutilation et des approches thérapeutiques dont la TCD. À explorer épisode par épisode selon les besoins spécifiques.

podcast.ausha.co/border-line

B. Comprendre l'adolescence — développement et psychologie

1. Caroline Goldman — L'adolescence

Caroline Goldman

Podcast

Intervenant·e : Caroline Goldman, psychologue clinicienne spécialisée enfants et adolescents

Épisode clé pour comprendre les transformations profondes — neurologiques, émotionnelles et identitaires — que traversent les adolescents. Caroline Goldman offre un éclairage scientifique et bienveillant, très accessible aux parents non spécialistes.

carolinegoldman.com/podcast/l-adolescence

2. Podcast de Caroline Goldman — Série complète

Caroline Goldman

Série

Série de podcasts couvrant de nombreux thèmes liés à l'enfance et à l'adolescence : troubles du comportement, relations parents-enfants, scolarité, émotions, troubles du développement. Incontournable pour les parents qui souhaitent approfondir leur compréhension.

carolinegoldman.com/podcast

3. Grand Bien Vous Fasse — France Inter (épisodes adolescence)

France Inter

Radio nationale

Animateur·trice : Ali Rebeihi et invités spécialistes

Émission de santé quotidienne de France Inter qui traite régulièrement de la santé mentale des adolescents, de l'anxiété, des troubles de l'humeur et des relations familiales. Rechercher les épisodes "adolescent" ou "santé mentale des jeunes" via leur moteur de recherche intégré.

radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse

4. La Méthode Scientifique — France Culture (neurosciences de l'adolescence)

France Culture

Neurosciences

Animateur·trice : Nicolas Martin et chercheurs invités

Plusieurs épisodes analysent les neurosciences de l'adolescence — prise de risque, développement du cortex préfrontal, plasticité cérébrale. Utile pour comprendre le "pourquoi" scientifique des comportements adolescents difficiles.

radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-methode-scientifique

C. Troubles spécifiques

1. Troubles anxieux chez l'adolescent

France Inter

Anxiété

France Inter a consacré plusieurs émissions aux troubles anxieux post-Covid chez les adolescents, à la phobie scolaire et aux crises de panique. Rechercher "anxiété jeunes" ou "phobie scolaire" dans la barre de recherche du podcast Grand Bien Vous Fasse.

radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse

2. Dépression adolescente

Choses à Savoir Santé

Dépression

Podcast de vulgarisation médicale proposant de courts épisodes (5-10 min) sur la dépression juvénile, ses signes d'alerte et les démarches de soin. Format court idéal pour une première information rapide.

chosesasavoir.com/podcasts/choses-a-savoir-sante/

3. Troubles alimentaires (TCA)

Au cœur des TCA

TCA

Podcast dédié aux troubles alimentaires chez les jeunes — anorexie, boulimie, hyperphagie. Animé par des professionnels et des personnes concernées, il aborde également la perspective familiale et les ressources disponibles.

podcast.ausha.co/au-coeur-des-tca

4. Haut Potentiel Intellectuel et Émotionnel (HPI / HPE)

Émotions — Louie Media

HPI

Podcast de référence sur la vie émotionnelle au sens large. Plusieurs épisodes traitent de l'hypersensibilité, de l'intensité émotionnelle et des difficultés relationnelles — des thèmes au cœur du quotidien des adolescents HPI ou à haut potentiel émotionnel.

louiemedia.com/emotions

5. Idéations suicidaires et prévention

Prévention suicide

Rechercher sur Spotify "prévention suicide adolescent" pour trouver des ressources audio adaptées.

⚠ En cas de danger immédiat

Le

3114

(numéro national de prévention du suicide) est disponible 24h/24, 7j/7, gratuit. Ne pas attendre un podcast — appeler immédiatement.

D. Parentalité et posture parentale

1. L'École des Parents et des Éducateurs — Podcast

EPE Île-de-France

Institutionnel

Ressource institutionnelle sérieuse traitant des relations parents-enfants, de l'autorité bienveillante, de la communication familiale et des crises adolescentes. Intervenants experts (psychologues, pédopsychiatres).

epe-idf.com/podcasts/

2. Border-Line — Épisodes pour les proches et les familles

Border-Line

Proches

Le podcast consacre des épisodes spécifiques à la souffrance des proches de personnes en détresse émotionnelle intense. Très utile pour les parents épuisés qui cherchent à comprendre leur propre réaction face à la souffrance de leur enfant.

podcast.ausha.co/border-line

Section 2 — Livres recommandés

A. Pour comprendre l'adolescence en profondeur

1 Le cerveau de votre adolescent**Daniel J. Siegel***Les Arènes (traduction française)*

Référence mondiale sur le cerveau adolescent, rédigée par un neuropsychiatre. Explique pourquoi les ados prennent des risques, cherchent l'intensité et s'éloignent de leurs parents — et comment accompagner ce développement plutôt que le combattre. **Indispensable.**

2 L'adolescence, une chance pour les parents**Philippe Jeammet***Fayard*

Philippe Jeammet, psychiatre de renom, retourne le regard : l'adolescence n'est pas un problème à traverser mais une opportunité de renouveau dans la relation parent-enfant. Ton profond, non culpabilisant, réconfortant.

3 Adolescences — Les chemins de la résilience**Serge Tisseron***Pluriel / Hachette*

Serge Tisseron, psychiatre et spécialiste des médias, explore le rapport des adolescents à l'identité, aux écrans et à la construction de soi. Éclairant sur les enjeux du numérique et de la reconnaissance sociale.

4 Adolescence et psychiatrie**Marie-Rose Moro & Jean-Louis Rémy (dir.)***Érès*

Marie-Rose Moro, psychiatre de l'enfant et de l'adolescent, explore la diversité culturelle des trajectoires adolescentes et les enjeux cliniques associés. Ouvrage de référence pour les familles engagées dans un parcours de soin.

B. Pour gérer les crises et les troubles**5 Mon ado me fait peur****Stéphane Clerget***Albin Michel*

Stéphane Clerget, pédopsychiatre, répond aux questions les plus difficiles : comment réagir à une tentative de suicide, une automutilation, une dépression sévère ? Manuel concret, pragmatique et empathique.

6 Adolescent difficile, parents démunis

Dr Alain Braconnier

Odile Jacob

L'un des pédopsychiatres les plus reconnus en France livre un guide pour traverser les crises avec son adolescent. Chapitres sur le refus scolaire, les addictions, les troubles de l'humeur et l'hospitalisation.

7 Ces enfants malades de leurs parents

Patrice Huerre

Albin Michel

Éclaire comment certaines dynamiques familiales peuvent fragiliser les adolescents — sans culpabiliser les parents, mais en les invitant à un regard lucide et transformateur sur leur propre fonctionnement.

C. Pour apprendre la TCD / DBT et la régulation émotionnelle

8 Le cahier de travail DBT — Régulation des émotions

Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley

De Boeck Supérieur (adaptation française)

Cahier pratique avec exercices issus de la TCD — tolérance à la détresse, pleine conscience, régulation émotionnelle. Peut être utilisé en complément d'une thérapie ou pour préparer les entretiens avec le thérapeute.

9 La pleine conscience pour les adolescents

Mark Purcell & Jason Murphy

De Boeck (traduction française)

Guide pratique d'introduction à la pleine conscience adapté aux adolescents. Utile comme outil de psychoéducation avant ou pendant une thérapie TCD, ou en autonomie pour un ado motivé.

10 DBT Skills Training Manual — en anglais

Marsha M. Linehan

Guilford Press

Ouvrage en anglais, non traduit officiellement en français à ce jour. Référence absolue. Marsha Linehan est la fondatrice de la TCD ; ce manuel de formation est la source primaire de toutes les adaptations thérapeutiques mondiales.

D. Pour améliorer la communication parent-ado

11 Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent

Adele Faber & Elaine Mazlish

Le Livre de Poche / JC Lattès

Classique absolu de la communication bienveillante. Propose des formulations concrètes, des dialogues illustrés et des outils pratiques pour désamorcer les conflits et rétablir le dialogue avec un adolescent en retrait.

12 La communication non-violente au quotidien

Marshall B. Rosenberg

Jouvence

Introduction essentielle à la CNV — observation sans jugement, expression des besoins, formulation de demandes claires. Court et très pratique. Complément idéal des livres sur la parentalité bienveillante.

13 J'ai tout essayé ! Opposition, pleurs et crises de rage

Isabelle Filliozat

Marabout

Isabelle Filliozat explique le "pourquoi" des crises émotionnelles et propose des stratégies pour les désamorcer sans perdre l'autorité. Très accessible, avec de nombreux exemples concrets du quotidien.

14 La puissance des parents calmes

Daniel J. Siegel & Tina Payne Bryson

Les Arènes

Les auteurs du *Cerveau de votre adolescent* s'adressent ici directement aux parents : comment rester régulé soi-même pour pouvoir accompagner son enfant en crise. Fondé sur les neurosciences de l'attachement.

Section 3 — Sites web et ressources en ligne complémentaires

Ressource	URL	Description
3114 — Prévention du suicide	3114.fr	Ligne d'écoute et de crise 24h/24. Premier recours en cas d'urgence pour adolescents, parents et proches.
Fil Santé Jeunes	filsantejeunes.com	Site national pour les 12-25 ans. Les parents y trouveront aussi des guides pratiques et une ligne d'écoute.
Psycom	psycom.org	Site de référence sur la santé mentale : fiches maladies, guides pratiques, annuaires de soins. Indépendant, financé par des acteurs publics.
HAS	has-sante.fr	Recommandations officielles sur les troubles de l'adolescent (dépression, TCA, automutilation, suicidalité).
INSERM — Adolescence	inserm.fr/dossier/adolescence/	Dossier scientifique sur le développement neurologique et psychologique de l'adolescent. Accessible, rigoureux.
Maisons des Adolescents	maisondesadolescents.fr	Réseau national. Accueil gratuit, confidentiel pour les 12-25 ans et leurs familles.
Psyéducation	psyeducation.org	Site québécois très complet sur la psychoéducation familiale. Fiches pratiques sur les troubles, médicaments, thérapies.
FNAPSY	fnapsy.org	Ressources pour les familles confrontées à la psychiatrie institutionnelle. Droits des patients et des familles.
REAAP	reaap.fr	Réseau associatif de soutien à la parentalité. Groupes de parole, ateliers, ressources locales.

Conclusion — Comment utiliser ce guide

Par où commencer ?

En période de crise aiguë : commencez par la **Section 3** — appelez le **3114** si nécessaire, ou contactez une Maison des Adolescents. Ce n'est pas le moment de lire un livre.

Pour comprendre et accompagner sur la durée : commencez par les **podcasts courts**. L'épisode d'Andrea Munich sur la TCD (Border-Line) et l'épisode de Caroline Goldman sur l'adolescence sont deux points d'entrée excellents.

Alterner les formats selon votre quotidien

- **En déplacement ou en voiture** : podcasts de 20-30 minutes. Caroline Goldman, Border-Line et Grand Bien Vous Fasse sont idéaux. Pas besoin de prendre des notes — écoutez, laissez décanter.
- **Le soir ou le week-end** : livres. Commencez par *Le cerveau de votre adolescent* (Siegel) ou *L'adolescence, une chance pour les parents* (Jeammet). Ce sont des lectures accessibles, non culpabilisantes, qui ouvrent le regard.
- **Si votre ado est suivi en TCD** : lisez *Parler pour que les enfants écoutent* (Faber & Mazlish) en parallèle, et explorez le cahier de travail DBT. Vous parlerez le même langage que son thérapeute, ce qui renforce la cohérence du suivi.

Partager avec votre adolescent

Certaines ressources peuvent être partagées directement avec votre ado :

- Le podcast de Caroline Goldman peut ouvrir un dialogue
- Le site **Fil Santé Jeunes** est conçu pour les adolescents eux-mêmes
- Le **3114** peut être évoqué comme un outil pour eux, pas seulement pour vous

Un rappel essentiel

L'objectif de ce guide n'est pas de vous transformer en thérapeute — c'est de vous donner les repères pour être un parent présent, régulé et capable de demander de l'aide au bon moment. La lecture et l'écoute enrichissent votre compréhension, mais ne remplacent pas l'accompagnement professionnel. Ces ressources sont un point de départ. Votre présence, elle, est irremplaçable.