

Parent d'ado,
mode d'emploi!

Tout le catalogue sur



InterEditions.com
Des livres qui vous veulent du bien

LAURENCE MONCE

Parent d'ado, mode d'emploi!

Les clés d'une relation positive

Préface d'Edgar Grosperon

InterEditions

Couverture : © contrastwerkstatt-fotolia.com

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2015

InterEditions est une marque de
Dunod Editeur, 5 rue Laromiguière, 75005 Paris

ISBN 978-2-7296-1487-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Préface. Des bosses sous les pieds; du soleil dans la tête XI

Introduction. Être parent, un voyage qui connaît ses jours de tempête 1

PREMIÈRE PARTIE ■ Les ressorts de l'harmonie familiale 5
Votre présence doit avoir du sens pour lui 5

Chapitre 1 ■ La famille, un groupe en mutation 7

L'arbre familial 7

Chapitre 2 ■ Le groupe d'appartenance 14

Un cocon qui donne force et courage 14

Chapitre 3 ■ Le règlement familial 20

La force de repères éducatifs clairs et positifs 20

Chapitre 4 ■ L'objectif familial 24

Le carnet de bord 24

Chapitre 5 ■ La motivation familiale 32

Bons rails, baguette et gratitude 32

Chapitre 6 ■ Bien communiquer en famille 38

Il n'y a pas que les mots, il y a aussi la présence et le temps 38

Chapitre 7 ■ Réussir sa famille recomposée 49

Clarifier, exprimer, apaiser, intégrer 49

DEUXIÈME PARTIE ■ Problèmes et situations conflictuelles	57
<i>Comprendre les difficultés de votre ado, sources des conflits... et savoir que faire</i>	57
Chapitre 8 ■ Quelle image mon ado a-t-il de lui-même?	59
<i>Les soleils et les bourrasques d'une autre météo</i>	59
Chapitre 9 ■ Mon ado et sa vision du monde...	65
<i>Combien de pattes à cet éléphant?</i>	65
Chapitre 10 ■ Mon ado veut un piercing	70
<i>Le regard de l'autre</i>	70
Chapitre 11 ■ Mon ado stresse...	79
<i>Donnez-lui des outils</i>	79
Chapitre 12 ■ Mon ado fume...	91
<i>En qui sera la force?</i>	91
Chapitre 13 ■ Il n'accepte pas qui ne lui ressemble pas	97
<i>Le jugement et la peur de la différence</i>	97
Chapitre 14 ■ L'aider à organiser son travail scolaire	100
<i>Des bases qui lui serviront toute sa vie</i>	100
Chapitre 15 ■ Mon ado vient me voir avec un problème à résoudre	113
<i>Comprendre à quel niveau se situe son problème pour trouver une solution appropriée</i>	113
Chapitre 16 ■ Mon ado est timide...	126
<i>Trouver le frein et le replacer dans une dynamique positive</i>	126

Chapitre 17 ■ Mon ado manque de motivation	134
<i>Le libérer des peurs qui peuvent l'arrêter</i>	134
Chapitre 18 ■ J'aide mon ado à atteindre un objectif	148
<i>Lui donner la canne à pêche qui lui servira à attraper le poisson!</i>	148
Chapitre 19 ■ Mon ado et la sexualité	155
<i>Comment en parler?</i>	155
Chapitre 20 ■ Mon ado est toujours derrière un écran	158
<i>Sensibiliser, partager et contrôler</i>	158
Chapitre 21 ■ Mon ado prend des risques	163
<i>Ses comportements me font peur</i>	163
Chapitre 22 ■ Mon ado est anorexique/boulimique	172
<i>Les troubles du comportement alimentaire : une violence contre soi-même</i>	172
Chapitre 23 ■ Mon ado et l'alcool	180
<i>Il n'y a pas que la drogue qui est dangereuse</i>	180
Chapitre 24 ■ Mon ado se drogue	186
<i>Guillaume et le vieux Cherokee</i>	186
Chapitre 25 ■ Je n'en peux plus!	195
<i>Je ne sais plus quoi faire, je suis à bout</i>	195

TROISIÈME PARTIE ■ Les bons réflexes	203
<i>Trucs et astuces de coach applicables en famille</i>	<i>203</i>
Chapitre 26 ■ Écoutez-le et communiquez avec bienveillance	205
Chapitre 27 ■ Félicitez à bon escient	209
Chapitre 28 ■ Transformez l'erreur en avantage	210
Chapitre 29 ■ Gardez le contact	211
Chapitre 30 ■ Apprenez-lui à réfléchir	213
Chapitre 31 ■ Soyez positif	214
Chapitre 32 ■ Passez à l'action	216
Chapitre 33 ■ Devenez médiateur	218
Chapitre 34 ■ Surveillez son sommeil	221
Chapitre 35 ■ Donnez-lui le choix	224
<i>Conclusion. Les soleils qui chassent les tempêtes</i>	<i>227</i>
<i>Bibliographie</i>	<i>229</i>
<i>Carnet d'adresses</i>	<i>231</i>
<i>Remerciements</i>	<i>235</i>
<i>Liste des outils</i>	<i>236</i>

*À Jérôme,
mon coach du cœur,*

*À Antoine et Alexandre,
mes plus fidèles coachés,*

*À Étienne et Émilie,
mes parents, qui m'ont montré le chemin*

■ Préface

Des bosses sous les pieds ; du soleil dans la tête

Lorsqu'un skieur de bosses se présente au départ d'une compétition, c'est 250 mètres d'une pente verticale remplie de bosses qui l'attend. Là-haut, il n'y a plus que cette pente qui le sépare de la ligne d'arrivée et du succès qu'il pourrait remporter s'il la franchit brillamment.

Cette pente : un monde chaotique au sein duquel il faut se faufiler à vive allure, un univers dangereux où chaque bosse peut se révéler être un obstacle à sa réussite. Un contexte hostile dans lequel il faut tracer sa route. Une lutte encadrée au cours de laquelle on peut ressortir plus grand, plus fort.

En dévalant sa piste, souvent, celui qui doute considère les bosses comme une succession de pièges tandis que celui qui a confiance voit en chaque obstacle un tremplin, une opportunité de grandir et de progresser. On peut se poser la question de savoir s'il est possible d'envisager ainsi son rôle de parent ; créer les conditions pour que chaque difficulté soit une opportunité plutôt qu'un obstacle à l'épanouissement de l'enfant.

La confiance, c'est regarder ce qui marche et le sublimer. C'est être positif dans l'adversité. C'est être constructif dans la tourmente. La confiance est une clé pour développer le plaisir à faire en centrant les efforts de l'enfant sur ses points forts. Certes, il faut être exigeant pour réussir. Mais si l'exigence est centrée sur les faiblesses de l'enfant, alors il risque d'être découragé par le chemin à parcourir. Ce n'est pas le résultat qui donne du plaisir, c'est le plaisir qui donne du résultat.

Au fil du temps, l'expérience se construit et ouvre de nouveaux horizons, pour le sportif comme pour l'enfant. Les progrès façonnent les succès. Les échecs sont sources de nouveaux progrès. La relation avec «l'éducateur» s'installe, se tend ou se détend, s'assouplit ou se durcit. Il est de moins en moins besoin de se parler pour se comprendre. Mais il est toujours autant nécessaire de communiquer. C'est ainsi que les couples «parent-enfant» et «coach-athlète» s'épanouissent mutuellement au sein d'une structure, familiale ou fédérale.

Ce monde a besoin de repères. Les parents ont reçu une éducation et des valeurs qu'ils transmettent à leurs enfants. Les coachs ont aussi hérité de valeurs qu'ils font vivre dans leur métier de «meneur d'hommes». Enrichis de leurs expériences, parents et coachs dirigent, encadrent, éduquent, font grandir. Ces valeurs, les enfants se les interprètent pour mieux se les approprier. Le sport a ses fléaux, l'éducation aussi.

Le respect demeure une valeur sûre car on ne réussit jamais durablement sans éthique. Pour devenir Homme, l'enfant a besoin de cohérence, d'alignement entre ce qu'il est au plus profond de lui, ce qu'il vise, ce qu'il fait et son environnement. Il cherche l'harmonie, l'équilibre. Mais la vie remet en permanence en question cet équilibre. Pour avancer, il est nécessaire de provoquer le déséquilibre, anticiper, s'adapter...

Je souhaite à chaque parent de trouver, dans le livre de Laurence, des clés et des réponses concrètes à mettre en place en famille afin que les adultes de demain vivent heureux et épanouis dans une société en mouvement où, à l'instar du ski de bosses, la vie n'est pas un long fleuve tranquille. Nos enfants pourront vivre en toute sérénité si nous leur avons appris à construire en eux une source interne solide basée sur l'estime de soi.

Edgar Grospiron

Champion du monde (1995, 1991, 1989)

et champion olympique (1992) de ski de bosses¹.

1. Vous pouvez retrouver Edgar Grospiron sur www.grospiron.net ou sur Wikane, accélérateur de croissance des PME sur www.wikane.com.

■ Introduction

Être parent, un voyage qui connaît ses jours de tempête

«L'homme est l'artisan de sa propre destinée et ses pensées et ses actes sont les outils avec lesquels il les crée.»

Napoléon Hill

Dans mon cabinet de coaching, je reçois beaucoup de parents perdus, désemparés, ne sachant plus comment s'en sortir avec leur progéniture. J'ai pu voir ce mal-être parental s'amplifier ces dernières années.

À mes yeux, l'éducation est une étape essentielle qui facilite la transmission des compétences de vie. Il est nécessaire d'apprendre à nos enfants, l'autonomie, le goût de l'effort, la notion de responsabilité, la coopération et la confiance. En tant que parents, nous nous devons de leur donner l'opportunité d'acquérir les capacités comportementales de vie et les repères éducatifs nécessaires à leur épanouissement.

Avant d'être coach, je me suis parfois sentie démunie dans mon rôle de mère. Deux merveilleux garçons sont nés de l'amour de notre union. Mais, aucun mode d'emploi ne fut livré à leur naissance. Autant vous dire que j'ai trouvé ma vie bouleversée du jour au lendemain.

L'époque des couches était enfin finie... Je croyais pouvoir souffler un peu! Je me trompais, une nouvelle étape commençait: l'enfance avec ses cris, pleurs, refus, menaces... mais aussi beaucoup d'émotions, de rires, de découvertes et d'amour. Je n'ai pas, moi non plus, échappé au collier de nouilles pour la fête des mères!

J'étais à l'époque thérapeute et formatrice en thérapies manuelles. Je remarquais que mes clients vivaient des situations similaires dans leur propre vie avec leurs enfants.

J'ai donc décidé de chercher un outil performant et rapide pour aider tous ces parents déboussolés, moi, y compris. Un jour, j'ai eu l'occasion de participer à un atelier de gestion mentale et pédagogique d'Antoine de la Garanderie. Je comprenais enfin que mes enfants n'étaient pas mes enfants, qu'ils étaient juste nés en moi. Et surtout, que chacun pense et construit son propre monde avec ses filtres personnels.

Puis, j'ai eu l'opportunité de parler avec une amie qui faisait une formation de coaching. J'avais trouvé mon créneau et je me suis lancée. J'ai fait un master en coaching durant deux années. Les résultats se sont fait sentir rapidement tant au sein de notre famille qu'auprès de mes clients. Depuis lors, j'aide de nombreuses familles à s'épanouir et à se retrouver.

Mon parcours personnel et professionnel m'a permis de mettre au point et d'affiner ma propre méthode de coaching parental. Puis, profitant d'une nouvelle expatriation et de mes aptitudes de thérapeute, je me suis inscrite à l'université de Turin pour étudier la naturopathie, pendant trois ans, afin de considérer l'être humain dans sa globalité: le corps et l'esprit.

Toutes les expatriations, que nous avons effectuées en famille, m'ont aussi permises de m'épanouir et de prendre du recul par rapport à ma propre culture.

En 2001, j'ai décidé de faire profiter de mes expériences, de mon savoir-être et de mon savoir-faire, et j'ai créé l'association Aqualibra qui s'occupe du bien-être et du développement de la personne. Grâce à la naturopathie et au coaching, les personnes et les familles sont considé-

rées dans leur entièreté. Elles sont accompagnées et guidées pour que chacun soit l'auteur de son existence et l'architecte de sa destinée

Si, nous, en tant que parents, nous allons bien, nous serons alors capables d'aider nos enfants. Au nom de l'amour que nous leur portons, je considère que notre devoir est de participer et de contribuer au développement des opportunités d'enseignement et d'établir un cadre sécurisant, de manière constructive. Aujourd'hui, Aqualibra propose des ateliers qui aident les parents à mieux se connaître, car se découvrir permet de mieux apprécier l'autre tel qu'il est et de se mettre en empathie. Être parents n'est pas une destination mais un voyage avec des étapes!

Je souhaite à chaque parent de trouver, dans ce livre, des clés et des réponses concrètes à mettre en place en famille afin que nos enfants, adultes de demain dans une société en constante évolution, vivent heureux et épanouis.

*Et une femme qui tenait un nouveau-né sur son sein dit:
Parle-nous des Enfants.*

Et il dit:

*Vos enfants ne sont pas vos enfants.
Ils sont les fils et les filles d'une Vie
depuis toujours amoureuse d'elle-même.
Ils naissent par vous mais non de vous.
Et bien que vous les ayez auprès de vous, ils ne vous appartiennent pas.*

*Vous pouvez leur donner votre amour mais non point vos pensées,
Car ils pensent par eux-mêmes.*

*Vous pouvez offrir le gîte à leurs corps mais non à leurs âmes,
Car leurs âmes prennent pour demeure la maison de demain, et vous
ne pouvez la visiter, même en rêve.*

*Vous pouvez vous efforcer de leur ressembler,
mais ne cherchez pas à les rendre semblables à vous,
Car la vie ne revient pas sur ses pas ni ne s'attarde dans les jours passés.*

*Vous êtes les arcs par qui vos enfants, comme des flèches vivantes,
sont décochés dans l'avenir:
L'Archer prend pour ligne de mire le chemin de l'infini; Il vous tend
toute Sa puissance et Ses flèches s'échappent avec célérité jusqu'à perte
de vue,*

*Et lorsque la main de l'archer vous ploie,
que ce soit pour votre plus grande joie;
Car s'Il aime la flèche qui vole, Il aime aussi l'arc qui ne tremble pas.*

Extrait de Khalil Gibran - Le Prophète

■ PARTIE I

Les ressorts de l'harmonie familiale

*Votre présence doit avoir
du sens pour lui*

CHAPITRE 1

■ La famille, un groupe en mutation

L'arbre familial

N'avez-vous jamais assisté à une conversation concernant l'éducation des enfants? Cela ressemblait peut-être à cela :

- Je ne comprends pas, hier, nous étions invités à un mariage. Il y avait une quinzaine d'enfants de 3 à 17 ans. Ils étaient tous assis autour d'une table ronde pour le dîner. Chacun avait son téléphone ou sa tablette électronique devant les yeux et personne ne se parlait. De mon temps, on courait partout et on inventait des jeux !

- C'est tellement vrai ! J'ai remarqué que c'est la même chose dans les lieux publics. Il n'y a plus de communication. Les enfants vivent avec leur casque sur la tête et la musique dans les oreilles. Ils sont dans leur monde. Ils ne vivent plus dans la réalité.

- À la maison c'est la même chose. Ma fille m'embrasse à peine en rentrant et file dans sa chambre rejoindre ses amis virtuels sur les réseaux sociaux.

- Je vis la même situation. Si je les menace de leur confisquer leur ordinateur, ils me disent que c'est du chantage, alors je les laisse faire. De toute façon, cela ne change rien, nous avons déjà essayé avec mon mari de leur enlever tout matériel électronique, mais ils sont devenus rebelles, agressifs et faisaient tout pour être encore plus désagréables.

- C'est comme ma nièce qui est tyrannique avec son frère et ses parents. Elle a pris le pouvoir à la maison, elle pique des crises de colère spectaculaires. Et ma sœur laisse faire car elle ne sait plus comment réagir...

- Les temps ont bien changé. À notre époque, nous n'aurions pas osé agir ainsi! Qu'est-il arrivé à notre éducation? Pourquoi les enfants d'aujourd'hui osent répondre et ne respectent plus rien?...

Ce sont ces parents qui poussent la porte de mon cabinet de coaching afin de faire entrer dans leur famille un véritable mieux-être et un réel changement. Il arrive souvent qu'ils viennent avec un objectif qui en cache un autre.

Expérience de coach – Marie

Marie est venue me voir pour créer son agence de voyages et, grâce au coaching, s'est aperçue qu'elle n'avait pas résolu les vrais problèmes de son quotidien: ses enfants. Elle pensait qu'en travaillant, elle pourrait s'épanouir et fuir sa réalité. Mais, parfois, il faut avoir le courage de prendre le temps de résoudre ses problèmes au risque de voir la situation se dégrader.

Marie pensait que je devais, alors, coacher ses trois enfants. Mais, malheureusement, l'éducation et la communication ne se gèrent pas à coups de baguette magique. Marie a donc décidé de participer à nos ateliers de formation parentale Aqualibra. En parallèle, nous avons mis en place un coaching.

Celui-ci comportait trois grandes étapes:

- un coaching personnel (entre elle et moi);
 - un coaching parental (entre elle, son mari et moi);
 - un coaching familial (avec tous les membres de la famille).
-

La famille est un groupe social défini par un ensemble d'individus liés les uns aux autres par des relations, des activités et des intérêts partagés.