

AIDEZ
VOTRE ADO
À AVOIR
CONFIANCE
EN LUI

Comment garder le contact
et l'encourager efficacement

CHRISTIANE LARABI

AIDEZ
VOTRE ADO
À AVOIR
CONFIANCE
EN LUI

**Comment garder le contact
et l'encourager efficacement**

3^e édition

*Préface de Josiane de Saint Paul
Dessins de François Baude*

INTERÉDITIONS

Illustration de couverture :
© fotolia.com
Création graphique de la couverture :
Hokus Pokus Créations

Mise en page : Belle Page

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, 2019
InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-1955-8

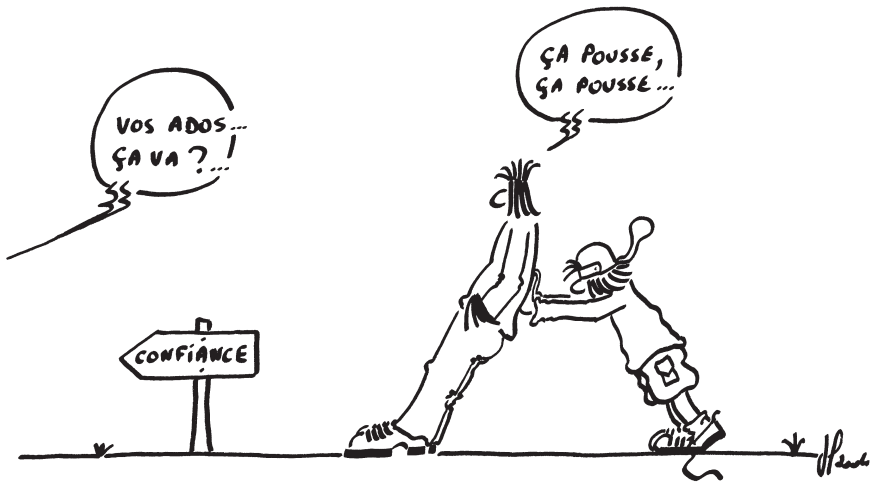
Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations 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

<i>Préface</i>	IX
<i>Ici, on ne vend que des graines</i>	XI
<i>Introduction : Une période de grande vulnérabilité</i>	1
PARTIE I ■ Les préalables à l'affirmation de soi : s'estimer et s'accepter	5
Chapitre 1 ■ S'estimer	7
<i>Les fondements d'une bonne confiance en soi</i>	7
Chapitre 2 ■ S'accepter	27
<i>Savoir faire la différence entre qui je suis et ce que je fais et reconnaître mes besoins</i>	27
Chapitre 3 ■ S'affirmer - l'effet boule-de-neige	71
<i>Plus je m'estime, plus je m'accepte, mieux je m'affirme, plus j'ai confiance en moi, plus...</i>	71
PARTIE II ■ Communiquer la confiance en soi en sachant garder le contact et éliminer les sources d'agressivité	89
Chapitre 4 ■ Les techniques qui marchent pour résoudre les conflits	91

Chapitre 5	■ Écouter vraiment, communiquer efficacement	133
Chapitre 6	■ Poser les règles et faire respecter les limites	157
	<i>Pour qu'il puisse trouver ses repères</i>	157
PARTIE III	■ Lui donner confiance dans la vie d'adulte : lui faire trouver ses valeurs et l'aider à construire un projet de vie	173
Chapitre 7	■ Exprimer son idéal dans son projet de vie	175
Chapitre 8	■ Être soi-même ; vivre l'instant présent	207
	<i>Conclusion : À semer la confiance en soi, on récolte gros !</i>	231
	<i>Remerciements</i>	233
	<i>Bibliographie</i>	235



À mes enfants et petits-enfants



■ Préface

Même si l'adolescence est un âge de la vie, c'est aussi un passage initiatique, une mue, une transition entre une phase de notre existence : l'enfance, et une autre, l'âge adulte.

On parle souvent de la « crise » de l'adolescence et les parents redoutent souvent de voir leur enfant s'en approcher. Il est d'ailleurs logique de parler de « crise » car, chacun le sait, les « rites » de passage sont souvent difficiles et mettent à l'épreuve celui qui les traverse.

Aujourd'hui les cérémonies ritualisées pour marquer le passage d'un statut à un autre ont déserté nos pays occidentaux — ce qui est probablement regrettable. On pourrait même croire que les parents sont les premiers concernés par l'épreuve !

On peut aussi remarquer que le passage ne se fait pas nécessairement au même âge pour tous et que chacun le traverse à son heure et à son rythme. On parle même de « pré-adolescence » ce qui semblerait indiquer que la transition commence plus tôt.

Quoi qu'il en soit, rares sont ceux qui ne dépassent jamais ce stade, même s'il n'est pas impossible de rencontrer l'éternel adolescent ! Inutile de préciser que ce n'est pas l'idéal car les épreuves de la vie méritent d'être traversées si l'on veut poursuivre le voyage dans les meilleures conditions.

L'ouvrage que vous avez entre les mains vous concerne quels que soient votre âge et votre statut : adolescent en pleine crise, éternel adolescent, adolescent repenté, et surtout, ancien adolescent confronté

au pire : la relation avec un autre adolescent qui, lui, ne sait pas qu'un jour vous avez été à sa place.

En effet, je connais très peu de parents qui gèrent la crise en toute sérénité et beaucoup d'éducateurs qui souffrent, d'une façon ou d'une autre. Il est vrai que l'adolescence est une période extrêmement créative. Certains le déplorent car cette dernière leur semble majoritairement utilisée pour créer et entretenir une relation conflictuelle avec l'entourage : en général les parents, frères et sœurs, professeurs, etc.

En ce qui concerne l'adolescent lui-même, il nous suffit de retrouver nos souvenirs pour admettre que les choses ne sont pas toujours faciles à vivre !

Mère de trois garçons et grand-mère, psychothérapeute pour adolescents, enfants et adultes, animatrice de groupes « parents/adolescents » qui s'adressent aux parents désemparés, et de groupes destinés aux adolescents eux-mêmes, Christiane Larabi sait très bien de quoi elle parle.

Avec l'enthousiasme, la chaleur, la générosité et l'authenticité qui la caractérisent, elle utilise la PNL et différentes méthodes complémentaires auxquelles elle s'est formée pour offrir des pistes de réflexion et des moyens concrets pour vivre mieux cette période difficile pour tout le monde.

À travers ce livre, elle engage par-dessus tout à profiter de cette transition pour grandir, aider à grandir et vivre une vie plus heureuse et pleine de sens.

Josiane de Saint Paul

Directrice de l'Institut français de PNL

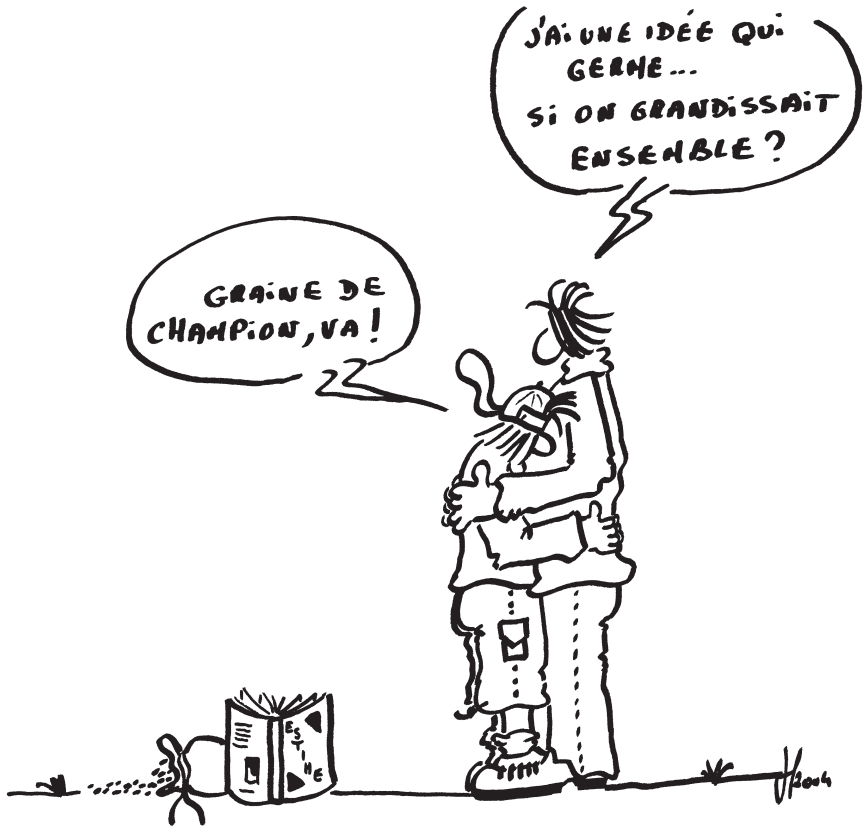
■ Ici, on ne vend que des graines

Un couple de parents déambulait dans une ville de province qu'ils ne connaissaient pas lorsque la magnifique vitrine d'un magasin de plantes qu'ils n'avaient jamais vues attira leur attention. Il y avait là les plus jolies espèces de la terre avec des fleurs splendides, toutes plus belles les unes que les autres. Sous chaque pot se trouvait une étiquette : « bonheur », « confiance en soi », « réussite », « sérénité », « estime de soi »... C'était à la fois surprenant et attirant.

Ils décidèrent d'entrer dans le magasin pour en savoir plus et acquérir une ou deux de ces plantes qui pourraient diffuser le Bonheur, la Confiance en Soi et la Réussite à la maison. Surtout qu'en ce moment, avec leur adolescent, ce n'était pas tous les jours facile.

Au fond du magasin, se tenait un très vieil homme occupé à trier des graines. Ils s'adressèrent à lui pour lui demander le prix de ces plantes. Celui-ci ne releva pas la tête, trop occupé à compter ses précieuses graines et leur dit simplement : « Vous n'avez pas lu ce qui est écrit en bas de la vitrine ? »

« Ici on ne vend que les graines ! »



GRAINE DE CHAMPION, VA!

J'AI UNE IDÉE QUI GERME... SI ON GRANDISSAIT ENSEMBLE?

EST NE

H/2004

■ Introduction

Une période de grande vulnérabilité

L'adolescence est une période de vulnérabilité et de mutation. La perte des anciens repères attachés à l'enfance, l'attente des parents et la pression scolaire s'ajoutent à ce besoin de séparation qui amène les jeunes à jouer les indifférents ou au contraire afficher une attitude de supériorité.

L'adolescence se prolonge dans un contexte familial souvent lui-même perturbé.

Notre société est en pleine mutation. Les ados d'aujourd'hui sont issus des générations Z et Y, les générations d'internet.

Ils ont le sens des valeurs, une vision internationale, une rapidité de pensée et d'action, ils se veulent originaux avec une totale transparence. Ils posent beaucoup de questions et fonctionnent en réseau. Ils sont nés avec Internet.

L'estime de soi traverse toutes ces générations, elle est toujours d'actualité.

Certains parents se découragent ou se raidissent devant le comportement de leurs adolescents qui sont les uns impatients, exigeants remettant en cause les règles établies et connectés en permanence, les autres qui se renferment ou se déprécient en répétant :

- Je n'y arriverai jamais !
- Je suis nul !
- Je ne suis pas à la hauteur !
- Les autres sont mieux que moi !...

ce qui est une autre façon de révéler un manque d'estime de soi et de confiance en soi.

Autrefois, nos parents faisaient comme leurs parents qui eux-mêmes reproduisaient l'éducation reçue de leurs parents ; on ne posait pas trop de questions et on naviguait entre le permis et l'interdit. Aujourd'hui, l'enfant est souvent roi et en même temps objet de beaucoup d'attentes. C'est pourquoi il est essentiel qu'il ait confiance en lui, sentiment qui résulte d'une bonne estime de soi.

L'estime de soi se trouve ainsi au cœur de cette transformation familiale et sociale.

Confrontée moi-même à la complexité de l'adolescence avec mes trois enfants, je me suis parfois retrouvée démunie devant certaines difficultés. Mon expérience professionnelle de psychothérapeute d'adolescents m'a montré la souffrance de ces jeunes qui ne se sentent pas compris par les adultes qui les entourent, que ce soit leur famille ou leurs enseignants.

Le but de cet ouvrage est donc de donner aux parents et aux adultes en charge de ces adolescents, des informations et des outils simples face aux problèmes quotidiens, à partir d'exemples vécus personnels et professionnels pour :

- installer et développer l'estime de soi et la confiance en soi chez leurs adolescents qui se montrent découragés, démotivés, voire pour certains, carrément démobilisés ;
- retrouver et garder le lien, pour maintenir le dialogue avec leurs adolescents, pour leur donner des repères et les mener vers leur autonomie ;
- communiquer pour créer un climat de confiance et favoriser leur estime de soi ;
- les aider à contacter ce qui est essentiel pour eux, de façon à trouver un sens à leur vie.

Il s'agit essentiellement d'un guide pratique permettant de savoir **comment** s'y prendre avec les adolescents, plutôt qu'un livre rappelant pourquoi l'adolescence est une période difficile. De nombreux et intéressants ouvrages sont parus sur ce sujet dont les références se trouvent à la fin de ce livre.

Les principaux outils que j'utilise sont issus de la PNL que j'enseigne au sein de l'IFPNL (Institut français de PNL), où j'ai animé des ateliers sur l'estime de soi et la confiance en soi auprès de jeunes adolescents pendant de nombreuses années. Je continue à animer ces ateliers auprès des parents, au sein des entreprises, pour mieux gérer leur vie en étant parent et en travaillant.

La PNL est une méthode de développement personnel qui permet de prendre conscience et de se défaire de comportements inadéquats et d'en adopter de nouveaux, plus aidants et favorables à notre épanouissement et à celui de notre entourage.

J'ai écrit ce livre en tenant compte des feed-backs des adolescents qui ont participé à mes stages. Ce qu'ils apprécient le plus, ce sont les rêves éveillés dirigés, les métaphores et les exemples personnels et professionnels que je leur donne pour illustrer la théorie et la rendre plus vivante. J'ai beaucoup appris en les côtoyant. J'ai été sensible à leur intérêt pour les sciences humaines ainsi que leur désir d'apprendre et leur capacité à se remettre en question. J'ai également découvert leur profondeur et l'étendue de leurs connaissances. Les observer et les écouter nous enseignent l'humilité. Je constate régulièrement au cours de ma pratique de psychothérapeute et pendant mes stages avec les parents que ceux-ci sont demandeurs d'outils de communication pour maintenir le dialogue et pour poser des limites. Dans chaque parent, il y a un adolescent. Je leur propose de faire le lien avec leur propre histoire, de retrouver leur adolescent intérieur afin de communiquer avec leur adolescent d'aujourd'hui.

Il ne s'agit pas de culpabiliser les parents qui font de leur mieux, j'en suis persuadée. Françoise Dolto disait à propos des parents : « ce n'est pas de leur faute, mais de leur fait ». En effet, nous faisons du mieux que nous pouvons, en fonction de qui nous sommes et de ce que nous savons. Le métier de parent ne s'apprend ni à l'école ni à l'université, mais sur le terrain au prix d'erreurs et parfois de souffrance. Quand enseignera-t-on les bases de la communication et, pourquoi pas, un minimum de psychologie sur le développement de l'enfant ?

Une recherche faite aux États-Unis sur plusieurs années dans l'État de Californie a montré que l'estime de soi est au cœur de la prévention des problèmes tels que l'échec et le décrochage scolaire, les difficultés d'apprentissage, la délinquance, l'alcoolisme, le chômage et le suicide. Virginia Satir, psychothérapeute familiale célèbre, une des pionnières de l'estime de soi, a travaillé sur les programmes gouvernementaux visant à l'augmenter chez des personnes « à risque », comme les enfants, les adolescents, les chômeurs etc., mais aussi chez les personnes qui s'occupaient d'eux (enseignants, médecins alcoologues, travailleurs sociaux). Lorsqu'on lui demandait comment elle s'y prenait pour obtenir de tels changements, elle répondait simplement : « je m'y attends » ; elle croyait en eux.

Pour prouver que l'estime de soi est une chose « naturelle » qui préside à notre naissance et qui ne devrait jamais nous quitter, sa démonstration était simple : un enfant nouveau-né a-t-il de la valeur, est-il important ? La plupart d'entre nous répondront « oui, c'est évident » ! Et cependant le bébé n'a rien fait, rien prouvé au monde. Le simple fait d'exister, fait qu'il a de la valeur et qu'il est important. Parce qu'il est vivant vous l'aimez. Il est donc nécessaire de continuer à lui manifester cet amour et à croire en lui, pour installer les bases de l'estime de soi.

L'estime de soi est en quelque sorte un « cadeau de naissance », il n'y a rien à faire pour l'avoir, car il n'y a rien à faire pour être. Parce que nous sommes vivants, nous avons de la valeur et nous sommes dignes d'être heureux. Bien sûr, cela ne nous dispense pas de développer nos capacités et d'assumer nos responsabilités, cela nous permettra de renforcer notre confiance en soi. C'est un processus basé sur l'écoute de nos émotions et de nos besoins, ce qui demande une pratique quotidienne et un temps d'intégration.

Si les livres renseignent et contribuent à notre développement, la compréhension intellectuelle n'accomplit pas à elle seule la transformation. Cette dernière est le résultat de l'expérience et de la pratique dans la durée. Elle produit également une transformation du cœur. C'est ce que je vous invite à découvrir : ce livre est fondé essentiellement sur l'expérience et la pratique.