

Comment lire (et utiliser) ce livre ?

Aider les ados à déployer leurs ailes et s'épanouir ensemble est l'intention de ce livre.

À la lecture, vous allez recevoir beaucoup d'informations. Vous allez aussi être tenté de mettre en place les nombreux conseils, peut-être en même temps.

Réformer sa manière de penser et donc sa façon d'agir au quotidien, prend du temps. Certains y parviennent en trois mois, et d'autres en un an, ou plus. Il n'est pas nécessaire de changer du tout au tout, tout de suite, mais de laisser le temps d'intégration des connaissances.

C'est pourquoi je recommande de découvrir et d'appliquer les techniques proposées étape par étape, en fonction de votre besoin du moment.

Ce livre est un document d'apprentissage vers de nouvelles pratiques parentales.

Je vous propose d'effectuer une première lecture intégrale, puis à la relecture, de vous arrêter aux thèmes qui vous paraissent les plus pertinents pour votre situation. Ensuite, de laisser reposer, et d'y revenir.

Si le découragement se présente, revenez plus tard, pour laisser le temps de maturation et de digestion se faire. Chaque parent a son rythme d'apprentissage, et un certain temps à y consacrer.

Si vous pensez ne pas être capable de mettre en place ces techniques de communication, je sais par expérience que TOUS les parents engagés, sont aptes à introduire ces nouvelles clés, progressivement.

PARENTS - ADOS : COMME CHIENS ET CHATS ?!

Ce livre n'est pas linéaire. Il se lit à différent niveau, en faisant des allers et retours.

Niveau 1 : il donne les clés pour installer un climat serein à la maison quand les tensions sont là (chapitre 1).

Niveau 2 : il questionne l'état d'esprit parental, balayant certaines certitudes pour s'ouvrir à d'autres vérités (chapitre 2).

Niveau 3 : il aide à bâtir la confiance, l'organisation des apprentissages, le parcours d'orientation (chapitres 3, 4, 6).

Niveau 4 : il permet au parent d'aider son ado à communiquer avec les autres pour savoir poser des limites, et se respecter (chapitre 5).

Chaque entrée du livre vous permet de vous repérer. Laissez-vous guider par votre intuition.

Restez informé des nouveautés, formations et ateliers sur le site de l'auteur :

annemariebarreiro.com

Vous pouvez aussi nous rejoindre dans le groupe privé Facebook : Communauté Parents-ados : comme chiens et chats

Bonne lecture et bon apprentissage !

Introduction

Nos peurs de parents dans le contexte actuel de notre société, de la crise économique, de la violence qui sévit sont légitimes.

La peur engendre le stress, première cause du mal-être. Selon la définition, « le stress est l'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des pressions ou des contraintes de la part de son environnement ». Ces réponses dépendent de la perception qu'a l'individu de situations émotionnelles, de pressions constantes et chroniques.

Le stress chez nos enfants naît dans deux contextes de proximité : le contexte familial et le contexte scolaire.

Dans le contexte familial : des relations tendues, les difficultés professionnelles, ou personnelles (les parents sont souvent à des étapes de leur vie où ils ont beaucoup donné, et veulent penser à eux davantage), des maladresses verbales (on n'a pas appris à s'exprimer constructivement), des pensées négatives entretenues (ce que l'on appelle aussi un système de croyances), la confusion dans les territoires intimes créent un climat favorable au stress.

Même si les parents ont désiré leurs enfants, ce climat est une réalité dans beaucoup de familles. Il peut induire des ruptures de liens, engendrer des tensions, et appauvrir les relations entre les générations.

Dans le contexte scolaire : les professeurs soumis aux pressions du système craignent de ne pas terminer leur programme, dans les classes, il se passe des maltraitances invisibles, les comparaisons entre jeunes, les agressions verbales qui créent un climat scolaire anxiogène.

Dans ce climat, les adolescents sont soumis :

- aux évaluations et aux notes ;

PARENTS - ADOS : COMME CHIENS ET CHATS ?!

- aux exigences parentales ;
- à la pression autour des examens et de leurs enjeux ;
- aux difficultés d'organisation des apprentissages.

Ils pleurent le soir en revenant de l'école, ont des maux de ventre, des conduites agressives ou d'isolement.

Nous pouvons diminuer ces stress en modifiant des attitudes, en réduisant des comportements exigeants, en comprenant les agissements des adolescents.

Ainsi, le premier chapitre est consacré aux relations tendues dans la famille : un climat de pression à la maison ne permet pas aux jeunes de prendre leurs responsabilités. Quand parents et ados sont comme chiens et chats, cela renforce les tensions, donc les révoltes. Nous verrons alors comment installer un climat serein indispensable afin que l'accompagnement des adolescents se fasse dans la paix.

Les parents ont la capacité d'aider leurs enfants à bien vivre le climat stressant de l'école, des examens, des jurys. Nous verrons comment en 2^e chapitre.

Le 3^e chapitre portera sur l'estime de soi et la confiance et comment le parent peut la favoriser chez son ado.

Un climat serein permet aux parents de donner des conseils d'organisation et de méthodologie. Accompagner les jeunes dans leurs apprentissages sera détaillé dans le chapitre 4.

Le 5^e chapitre ouvre une porte sur la communication avec les autres, à l'école, en groupe. Comment poser des limites, dire stop, parler de sujets tabous ? Le climat serein en famille va permettre aux parents d'aider les ados à faire face aux moqueries, aux comparaisons, au harcèlement, ou à certaines maltraitances, lesquelles, si elles ne sont pas dites, cristallisent et peuvent se transformer en tragédies.

Communiquer à ses enfants permettra de déjouer l'isolement et l'anxiété sociale.

Enfin, le 6^e chapitre permettra au parent de l'aider à choisir un métier, à connaître ses aspirations et à traverser les doutes exprimés dans les paroles d'adolescents.

Cet ouvrage donne des stratégies éducatives communicationnelles. Changer son attitude de parents déclenche de nouvelles attitudes chez les ados. Le système familial change, en mieux, pour passer de la rébellion vers l'apaisement et l'enrichissement des relations parents-ados.

Chaque rubrique de ce livre expose une situation vécue.

La situation est ensuite exposée et commentée avec des « Conseils » qui donnent des solutions, des pistes pour agir.

Ce livre a l'ambition de considérer la situation avec un nouveau regard. Chaque parent pourra trouver ses solutions pour innover dans sa façon d'agir.

Parent attentif : comprendre, stimuler, échanger

Mettre les enfants au monde prend plusieurs années. Il s'agit de former des jeunes adultes structurés, responsables et capables de bonheur. Des futurs citoyens engagés dans l'échange et le partage aux autres. Il s'agit d'introduire de nouvelles façons de communiquer, qui permettront les relations constructives.

Pourquoi nos façons de communiquer sont-elles erronées ?

Parce que l'on ne tient pas compte des critères suivants :

1. Le dialogue
2. La posture
3. Le métalangage
4. Les contextes
5. Les processus d'influence

Les parents doivent savoir que communiquer autrement c'est être conscient de l'influence de ces critères sur l'adolescent. C'est savoir que par ses intonations, son attitude, ses mots, on peut livrer des phrases perfides qui ferment la relation, ou donner des messages qui favorisent le dialogue et la coopération.

Chapitre 1

Repérer les pièges pour installer une ambiance zen

Dans la vie de tous les jours, complexe et trépidante, rapide et stressante, il est souvent difficile de prendre du temps pour analyser nos attitudes, nos gestes ou nos actions envers nos adolescents. Le recul manque et nous sommes comme en pilotage automatique, à reproduire les mêmes comportements sans même nous en rendre compte.

Les tensions surviennent et sans s'en rendre compte, parents et ados se querellent comme chiens et chats : elle se braque, il s'oppose, et le parent se sent débordé jusqu'à perdre ses repères.

Ce chapitre propose un espace de réflexion, de nouveaux chemins afin que les jeunes puissent bénéficier, grâce à une nouvelle attitude plus stimulante, de renforcements positifs.

Devenir des parents communicants est la condition pour accompagner son ado : pour transmettre la confiance, l'aider dans sa méthodologie d'apprentissage, le guider dans l'orientation.

Améliorer sa compétence relationnelle est certainement ce qu'il faut développer, même si cela représente un véritable défi : celui de changer d'attitudes parentales.

Alors, parents et ados sont-ils réellement comme chiens et chats ?

L'on constate, au moment de la préadolescence, une différence dans sa relation avec le jeune. Il s'oppose, se braque, utilise un langage inhabituel, se renferme et il semble que quelque chose l'éloigne. Une distance se met en place entre l'adolescent et l'adulte fragilisant la relation.

Cette incompréhension commence à s'installer au fur et à mesure que le jeune trouve une nouvelle place pour se construire. En effet, il cherche à être différent de l'enfant qu'il a été en s'affirmant d'une façon nouvelle.

Il peut couper le dialogue si l'on ne respecte pas cette différence. Ainsi, les jeunes apprécient-ils les adultes qui s'adressent à eux autrement qu'à des enfants.

Les processus de ces changements sont inconscients, c'est-à-dire qu'ils se produisent petit à petit, en sourdine. Le parent agit comme il a toujours fait mais cela ne marche plus pour se faire écouter.

Nous sommes dans une période où des comportements inhabituels surviennent et de nouvelles façons d'être cherchent à émerger. Ces attitudes oscillent entre l'attachement au lien familial et la percée de l'indépendance adolescente. La transition de ce passage dans l'adolescence ne se fait pas sans heurts. Il y a une période de sables mouvants où les ados cherchent de nouveaux positionnements identitaires, où les parents sont déconcertés.

Les changements chez son ado mettent au grand jour les inquiétudes parentales : peur que l'adolescent change trop, peur d'être ridicule s'il n'est pas écouté, peur de ne pas être respecté, d'être vu comme un parent faible. Ou ignorant.

Conscients qu'une transition a lieu, les parents vivent une anxiété, une impuissance. Ils voudraient régler la situation à leur façon, mais cela ne marche plus. Ils utilisent une façon de faire qui n'est pas la bonne. Et, plus ils agissent et moins cela fonctionne. C'est la phase où l'on met des rustines sur un système familial qui a fait son temps.

Ils se disent « mais qu'est-ce que j'ai pu faire pour en arriver là ? » et ont envie de tout laisser tomber.

Ils expriment leur vécu « Je n'ai pas le mode d'emploi » quand ils se retrouvent surpris, ou choqués, par l'attitude de leur adolescent.

Il s'installe alors un terrain propice aux incompréhensions, aux non dits, parfois aux agressions. Les limites se franchissent trop souvent. Les mots dépassent les pensées, les reproches fusent pour tout et n'importe quoi. C'est le temps des crises, de la panique, des disputes.

Parents et ados sont comme chiens et chats.

Comment, alors, interpeller ses adolescents sur leur manque de motivation ? D'investissement ? Au moment de faire les devoirs, ou de chercher une orientation, alors que le climat devient étouffant, que l'espace de parole se réduit ?

Comment leur donner des conseils alors qu'ils n'en veulent plus ?

Comment éviter que ces conseils deviennent des leçons de morale insupportables à entendre pour eux ?

Un changement relationnel est en train de se produire.

Ce changement dans la relation est à la fois voulu et refusé. Voulu, afin que la relation devienne harmonieuse, refusé, car c'est difficile de changer d'attitudes. Un paradoxe compréhensible lorsque l'on sait que le changement occasionne des pertes de repères. Qui insécurisent.

Le connu est largement plus facile à vivre. L'inconnu effraie.

Pourtant, il existe une porte d'entrée pour traverser le passage de l'adolescence dans une douce transition. L'obstacle devient alors la solution.

Le changement de comportement est la condition pour installer un climat paisible et constructif. Apprendre comment réussir ce passage vers une nouvelle relation parent-ado est le thème de ce chapitre.

Le conflit fait fuir 8 personnes sur 10. Or, savoir ce qu'est une dispute, c'est l'appivoiser et ne plus en avoir peur.

Qu'est-ce que la dispute ? Une situation de blocage entre au moins deux personnes, souvent suivie d'un discours interne (des interprétations, des fausses croyances, des déroulements de scénario).

La dispute est un constat d'opposition où :

- le parent ou l'ado veut faire valoir son droit, sans tenir compte des positions de l'autre ;
- il y a une montée d'émotions que l'on ne sait pas toujours gérer ;

- on recherche une façon de briser la résistance de l'autre pour avoir raison.

Sortir de la dispute nécessite trois choses :

1. clarifier le fait qui a généré la dispute ;
2. ne pas interpréter ;
3. parler de son vécu à l'autre.

La dispute est utile car elle implique une réflexion, une maturation et une prise de conscience qu'un changement d'attitude est nécessaire.

Voici, en guise d'apprentissage, une liste des principaux pièges et maladresses qui entraînent les disputes. Chacun :

- ne voit que sa réalité et manque d'empathie pour celle de l'autre ;
- croit que le fait de ne pas être d'accord apporte un conflit ;
- parle de l'autre au lieu de s'adresser à l'autre ;
- oublie de regarder les bons côtés de la dispute ;
- utilise la punition en insistant sur les mauvais comportements ;
- dit « tu devrais » à la place de « j'aimerais » ;
- ne donne pas de signes d'encouragement ;
- dévalorise ;
- mélange plusieurs situations en même temps (reprocher des chaussettes qui traînent, puis la note mauvaise en français, puis le temps passé devant les écrans) ;
- généralise ou compare « tu ne te comportes jamais comme je voudrais » ou « tu es bien comme ton père » ;
- se laisse déborder par les émotions à cause de sa difficulté à prendre du recul ;
- se fait son film : si l'ado fait ceci alors il va se passer cela, et ce ne sera plus possible de... il faut donc qu'il...

Ces erreurs fréquentes sont des pièges qui entraînent les escalades dans les querelles. Apprendre à voir les effets négatifs de ces pièges permettra de ne plus les reproduire.

Exercice bienveillant d'auto-critique

Listez les pièges de la liste ci-dessus que vous avez déjà vécu, puis cherchez des solutions pour éviter de les reproduire.

Les pièges dans lesquels vous tombez	L'attitude à changer

Enfin, si la dispute (et parfois le conflit) est utile et permet d'évoluer, dans les faits, il faut être capable de vivre ces tensions. C'est ici qu'il s'agit de dédramatiser face aux rébellions, de relativiser sans banaliser, de voir le côté positif : changer, en mieux.

Ainsi, il est possible d'installer un climat paisible, si l'on est informé, si l'on possède une capacité d'autocritique, si l'on prend conscience du bénéfique que l'on peut tirer pour soi-même de son changement d'attitude.

Ce chapitre livre des pistes d'amélioration. Si les conseils donnés vous paraissent difficiles à mettre en place, un pas à la fois est une façon de changer sans stresser.

La mise en place d'une nouvelle approche se prépare. Car changer de tactique sera positif et vous deviendrez des parents si sympathiques que les amis de vos ados voudront que vous soyez aussi leurs parents !

Les situations les plus fréquentes ci-dessous ont été traitées en séance de coaching.

À partir de leurs paroles, les parents ont pu apprendre à réagir, à se préserver, tout en encourageant l'adolescent, sans perdre leurs valeurs.

« *La communication est difficile avec mon fils : il se braque...* »

La relation se dégrade. L'enfant doux et obéissant refuse désormais d'écouter les conseils parentaux.

L'adolescent qu'il est devenu commence à avoir des exigences d'indépendance et veut voler de ses propres ailes. Sauf qu'il n'en a pas vraiment les moyens matériels, et pas toujours la maturité.

Le moindre dialogue ressemble à des débuts de disputes. Les portes claquent. Chacun est sur son territoire, persuadé qu'il a raison.

La communication est difficile parce que les points de vue se confrontent au lieu de s'unir. Chacun est persuadé d'avoir raison et tire la couverture dans son sens. Jusqu'à ce que le plus fort gagne. Les rapports de force s'installent. Une bataille s'installe que des sujets comme l'argent, la voiture, les sorties viennent renforcer.

Conseils

Se rappeler que (même si l'on n'est pas d'accord) le point de vue de l'adolescent est légitime puisque c'est sa façon de vivre l'expérience.

Savoir que chacun est conditionné par la société : son éducation, sa culture, ses valeurs, ses normes.

Que ce conditionnement est un cadre qui :

- vient teinter ses réactions de parent ;
- a éduqué leurs enfants d'une certaine façon ;
- leur paraît être une vérité qu'il faut respecter.

Questionner : est-ce que cette façon de faire n'est pas trop rigide ?

- Savoir que les adolescents construisent à leur tour leur cadre dans lequel ils vont bâtir leur propre histoire.
- Faire co-habiter ces cadres.