

Sommaire

Préambule	11
Comment lire (et utiliser) ce livre ?	15
Introduction.....	17
Parent attentif : comprendre, stimuler, échanger.....	21
Chapitre 1 - Repérer les pièges pour installer une ambiance zen	23
Exercice bienveillant d'auto-critique	26
« La communication est difficile avec mon fils : il se braque... »	28
« Tu as compris ? Réfléchis à ça ! ».....	29
« Il se renferme et devient rancunier »	30
« Il ne me parle plus, il est devenu muet ! »	32
« J'aimerais trouver une solution rapide aux mauvaises relations que j'ai avec mon fils »	33
« Chez nous, on ne pleure pas ! Je ne parle jamais avec mes émotions mais avec mon cerveau ! ».....	34
« J'en ai marre de tout faire pour ce sale gamin égoïste ! ».....	36
« Il est égoïste, il me rend malheureux et j'ai la boule au ventre quand je lui parle d'argent ! »	37
« Si je lui pose des questions... je suis un inquisiteur ! ».....	39
« On ne peut pas évoquer des sujets sensibles sans que cela ne dégénère. »	40

Chapitre 2 - Je change mes pensées : j'accepte d'autres interprétations de la vérité.....	45
« Mon enfant pleure le soir en rentrant de l'école »	46
« Il ne faut pas montrer ses émotions »	47
« L'adolescence est un âge difficile ! »	49
« Les examens me stressent ».....	50
« Mon enfant n'est pas capable ».....	51
« En Afrique, ils n'ont pas la chance de pouvoir manger alors tu finis ton assiette »	54
« Je ne suis pas un bon parent »	54
« Le chômage et la crise : une catastrophe ! ».....	56
« Il n'est pas autonome ! Si je ne le pousse pas, il ne fait rien ».....	58
« Si on n'a pas le bac + 5, on est rejeté par le système ».....	59
« Il me semble me voir à son âge... »	60
« On est des vieux pour eux ».....	61
« L'autorité il n'y a que ça qui marche »	62
« Il ne fait rien, c'est un fainéant ».....	63
« Il est manipulateur »	64
Chapitre 3 - L'aider à avoir confiance.....	67
Croire en soi d'abord	68
Les effets négatifs des étiquettes	69
Éloge du rythme	70
Bâtir son identité avant de choisir l'orientation	71
Savoir regarder positivement les choses ordinaires : j'aime !	72
Le carnet de croissance	73
Bannir les comparaisons	76
Adopter un langage motivant et agréable surtout vis-à-vis des notes.....	77
Voir le verre à moitié plein : féliciter le travail soigné.....	79
Respect de son corps : l'alimentation et la santé	80
L'aider à trouver son mentor.....	81
Les effets des jeux vidéos sur l'estime de soi	82

L'abandon télévisuel.....	83
Faire participer ses enfants aux décisions qui les concernent	84
Chapitre 4 - L'aider à étudier et à organiser son apprentissage.....	89
Ne plus crouler sous la masse des documents.....	90
Savoir quoi travailler cette semaine.....	90
Répondre aux : « Ça sert à rien ! »	91
Évaluer le temps pour les devoirs	92
Quid du dernier moment ?.....	93
Une chose à la fois.....	94
Un emploi du temps structuré.....	95
L'intervention parentale dans l'accompagnement scolaire.....	96
Faire à sa place pour aller plus vite.....	97
« Si tu travailles, tu auras de la soupe ! ».....	98
L'apprentissage par le plaisir ?.....	99
La carte mentale ou carte heuristique	101
Le bain de mots : un gain de temps dans l'apprentissage !	102
Le paperboard : dessiner ses leçons.....	103
Réactiver les cours de la journée avec la gestion mentale	104
Le parent spectateur : entre les carottes et les oignons.....	105
Quand le parent redevient élève de son enfant	106
Prendre rendez-vous pour les devoirs.....	107
Apprendre les langues vivantes avec le flashcard	107
Chapitre 5 - L'aider à communiquer pour s'affirmer.....	111
Le dialogue authentique à la maison : en quoi est-il utile ?.....	112
Le langage émotionnel et la notion de besoin	114
Les valeurs de la famille.....	116
Communiquer sur ses erreurs de parents.....	117
Jeux de rôles : les bienfaits de l'exposé en famille.....	118
« Je crois que les profs me sacquent » : l'opposition avec un professeur »	118
Les sujets tabous.....	120

Dire « stop » aux intimidations, au harcèlement.....	121
Prendre rendez-vous pour parler des problèmes	122
Préférer mobiliser les enfants au lieu de sanctionner.....	124
Je ne contrôle pas, je responsabilise	125
Communiquer au lieu de punir	126
Poser ses limites	127
Mettre en place des débriefings après les orages émotionnels	128
Que faire avec le téléphone ?.....	129
Il / elle n'a pas d'amis	130
Quand les écrans génèrent de l'éloignement avec les autres.....	131
« Il a mauvais caractère, il est jaloux de sa sœur »	133
Les disputes dans la fratrie.....	134
Le conseil de famille.....	135
La charte de vie familiale.....	136
Le temps de présence ensemble	137
La pleine conscience.....	138
La participation à la vie familiale : de la contribution	139
Chapitre 6 - L'aider à s'orienter et à choisir un métier	143
« J'ai le sentiment de travailler pour rien, je vais à l'école tous les jours sans savoir pourquoi »	146
« Je n'ai plus de repères, de projets, plus d'avenir devant moi : je suis complètement perdu dans mon orientation »	148
« Aidez-moi à choisir un diplôme utile pour l'avenir s'il vous plaît ! »	149
« Le cheminement pour trouver mon futur métier m'ennuie et me saoule »	151
« Quelle est la bonne méthode pour savoir vers quelle voie aller ? Je ne sais pas où chercher ! ».....	152
« Je ne sais pas quoi faire de ma vie et je déteste les études ! »	154
« Je veux faire autre chose ! »	155
« Je grille les étapes car elles me paraissent inutiles ! ».....	156
« Si je ne réussis pas... je perds une année ! »	157

Conclusion.....	161
Références bibliographiques pour aller plus loin.....	163
À propos de l'auteur	167