

Sommaire

Préambule.....	11
Comment lire (et utiliser) ce livre ?	15
Introduction	19
Être un parent attentif	25
Chapitre I - Prendre conscience des mauvaises pratiques de communication.....	27
Exercice bienveillant d'autocritique	33
« La communication est difficile avec mon fils : il se braque... »	35
« Tu as compris ? Réfléchis à ça ! »	37
« Il se renferme et devient rancunier »	39
« Il ne me parle plus, il est devenu muet ! ».....	41
« J'aimerais trouver une solution rapide aux mauvaises relations que j'ai avec mon fils »	43
« Chez nous, on ne pleure pas ! Je ne parle jamais avec mes émotions mais avec mon cerveau ! »	45
« J'en ai marre de tout faire pour ce gamin égoïste ! ».....	48

« Il me rend malheureux et j'ai la boule au ventre quand je lui parle d'argent ! ».....	50
« Si je lui pose des questions... je suis un inquisiteur ! »...53	
« On ne peut pas évoquer des sujets sensibles sans que cela ne dégénère ».....	55

Chapitre 2 - Faire un diagnostic de vos pensées

et de vos présupposés.....	61
« Mon enfant pleure le soir en rentrant de l'école ».....	62
« Il ne faut pas montrer ses émotions ».....	64
« L'adolescence est un âge difficile ! ».....	67
« Les examens me stressent ».....	69
« Mon enfant n'est pas capable ».....	71
« Certains n'ont pas la chance de pouvoir manger alors tu finis ton assiette ».....	74
« Je ne suis pas un bon parent ».....	76
« Le chômage et la crise : une catastrophe ! ».....	79
« Il n'est pas autonome ! Si je ne le pousse pas, il ne fait rien ».....	81
« Si on n'a pas le bac + 5, on est rejeté par le système »...84	
« Il me semble me voir à son âge... ».....	85
« On est des vieux pour eux ».....	86
« L'autorité il n'y a que ça qui marche ».....	87
« Il ne fait rien, c'est un fainéant ».....	90
« Il est manipulateur ».....	91

Chapitre 3 - Communiquer pour aider

votre ado à avoir confiance en lui.....	95
Croire en soi d'abord.....	96

Les effets négatifs des étiquettes.....	98
Éloge du rythme.....	100
Bâtir son identité avant de choisir l'orientation.....	102
Savoir regarder positivement les choses ordinaires : j'aime !	104
Le carnet de croissance.....	105
Bannir les comparaisons.....	109
Adopter un langage motivant et agréable surtout vis-à-vis des notes.....	111
Féliciter le travail soigné.....	113
Respect de son corps : l'alimentation et la santé.....	115
L'aider à trouver son mentor	117
Les effets des jeux vidéo sur l'estime de soi.....	119
L'abandon télévisuel.....	121
Faire participer ses enfants aux décisions qui les concernent	123
Chapitre 4 - Communiquer pour stimuler votre ado	
pour les devoirs.....	129
Ne plus crouler sous la masse des documents	130
Savoir quoi travailler cette semaine.....	131
Répondre aux : « Ça sert à rien ! »	133
Évaluer le temps pour les devoirs.....	134
Quid du dernier moment ?.....	136
Une chose à la fois.....	137
Un emploi du temps structuré	138
L'intervention parentale dans l'accompagnement scolaire...	140
Faire à sa place pour aller plus vite ?.....	142

« Si tu travailles, tu auras de la soupe ! ».....	143
L'apprentissage par le plaisir ?	146
La carte mentale.....	148
Le bain de mots : un gain de temps dans l'apprentissage !...	149
Le paperboard : dessiner ses leçons	151
Réactiver les cours de la journée avec la gestion mentale...	152
Le parent spectateur : entre les carottes et les oignons...	154
Quand le parent redevient élève de son enfant.....	155
Prendre rendez-vous pour les devoirs.....	157
Apprendre les langues vivantes avec le flashcard.....	158

Chapitre 5 - Communiquer pour aider votre ado

à s'affirmer	163
Le dialogue authentique à la maison : en quoi est-il utile ?...	164
Le langage émotionnel et la notion de besoin.....	168
Les valeurs de la famille	171
Communiquer sur ses erreurs de parents.....	172
Jeux de rôles : les bienfaits de l'exposé en famille.....	174
« Je crois que les profs me sacquent » : l'opposition avec un professeur	175
Les sujets tabous.....	177
Dire « stop » aux intimidations, au harcèlement.....	179
Prendre rendez-vous pour parler des problèmes	181
Préférer mobiliser les enfants au lieu de sanctionner	183
Je ne contrôle pas, je responsabilise	185
Communiquer sur la punition pour favoriser la prise de conscience	187

Poser ses limites.....	189
Mettre en place des débriefings après les orages émotionnels.....	191
Que faire avec le téléphone ?.....	192
Il/elle n'a pas d'amis	194
Quand les écrans génèrent de l'éloignement avec les autres.....	195
« Il a mauvais caractère, il est jaloux de sa sœur »	198
Les disputes dans la fratrie.....	199
Le conseil de famille	201
La charte de vie familiale.....	203
Le temps de présence ensemble	205
La pleine conscience.....	207
La participation à la vie familiale : de la contribution.....	208
Chapitre 6 - Communiquer pour aider votre ado à s'orienter.....	215
« J'ai le sentiment de travailler pour rien, je vais à l'école tous les jours sans savoir pourquoi ».....	221
« Je n'ai plus de repères, de projets, plus d'avenir devant moi : je suis complètement perdu dans mon orientation ».....	223
« Aidez-moi à choisir un diplôme utile pour l'avenir s'il vous plaît ! ».....	225
« Le cheminement pour trouver mon futur métier m'ennuie et me saoule »	227
« Quelle est la bonne méthode pour savoir vers quelle voie aller ? Je ne sais pas où chercher ! ».....	230

« Je ne sais pas quoi faire de ma vie et je déteste les études ! ».....	233
« Je veux faire autre chose ! ».....	235
« Je grille les étapes car elles me paraissent inutiles ! »....	236
« Si je ne réussis pas... je perds une année ! ».....	238
Conclusion.....	243
Références bibliographiques pour aller plus loin.....	245
À propos de l'auteure.....	249