

ANNE-CLAIRE KLEINDIENST

LYNDA CORAZZA

PETIT DÉCODEUR ILLUSTRÉ DE L'ADO EN CRISE

Quand la crise nous permet d'enrichir le lien



**INCLUS POUR LES ADOS :
LE DÉCODEUR ILLUSTRÉ DU PARENT EN CRISE**

MANGO

MAIS OÙ EST NOTRE ENFANT ? 13

Il a honte de nous	20
Il ne pense à nous que quand il a besoin	22
Il ne veut plus de câlins sauf quand c'est lui qui réclame	24
Il a un rythme décalé.	26
Il régule mal son énergie.	28
Il nous cherche, nous provoque.	30
Il ne se lave plus.	32
Il se nourrit mal	34

IL NOUS ÉCHAPPE 37

Il s'habille comme il veut	44
Il a des amitiés plus virtuelles que réelles désormais	46
Il ne communique plus avec nous	48
Il n'obéit plus, mais alors plus du tout	50
Il a un sens du rangement bien à lui	52
Il ne participe pas beaucoup à la maison.	54
Il a le Smartphone greffé à la main	56
Il ne nous parle pas de sa vie amoureuse.	58
Il refuse toute aide	60

QUE VA-T-IL DEVENIR ? 63

Il lâche ses activités	70
Il ne travaille pas régulièrement	72
Il se fait influencer	74
Il nous ramène quelqu'un qui ne nous plaît pas.	76
Il est harcelé.	78
Il consomme des substances psychoactives	80
Il gère mal son argent de poche	82
Il ne s'intéresse pas à grand-chose.	84
Il a du mal à faire des choix	86
Il n'apprend pas de ses expériences.	88

ILS NE VOIENT PAS QUE J'AI GRANDI 121

Ils veulent encore que je vienne avec eux	128
Ils me mettent des limites ridicules	130
Ils me prennent de haut ou me font la morale	132
Ils me punissent encore comme un enfant	134
Ils veulent toujours que je me couche tôt	136
Ils ne me font pas confiance avec les écrans	138

ILS SONT TOUJOURS SUR MON DOS 141

Ils me harcèlent par téléphone	148
Ils veulent savoir où je vais exactement	150
Ils me prennent la tête avec mon temps d'écran	152
Ils veulent tout le temps que je leur parlez !	154
Ils font une fixette sur mes notes	156
Ils n'aiment pas ma façon de travailler	158

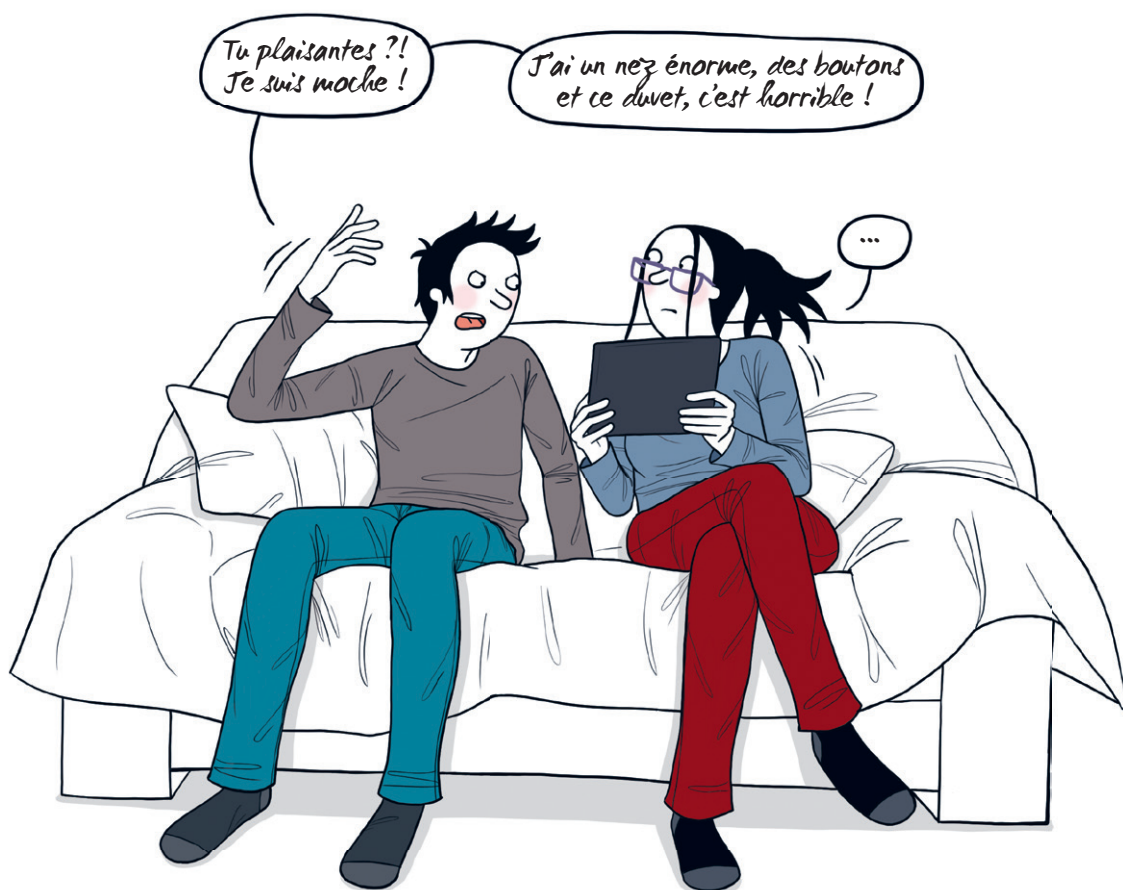
VONT-ILS FINIR PAR ME COMPRENDRE ? 161

Ils se disputent à mon sujet	168
Ils me croient accro	170
Ils ne voient pas que j'ai des problèmes avec les autres	172
Ils ne sont pas cohérents ou fiables	174
Ils se font des mauvais films sur ma sexualité	176
Ils ne tiennent pas compte de moi	178

EN BONUS

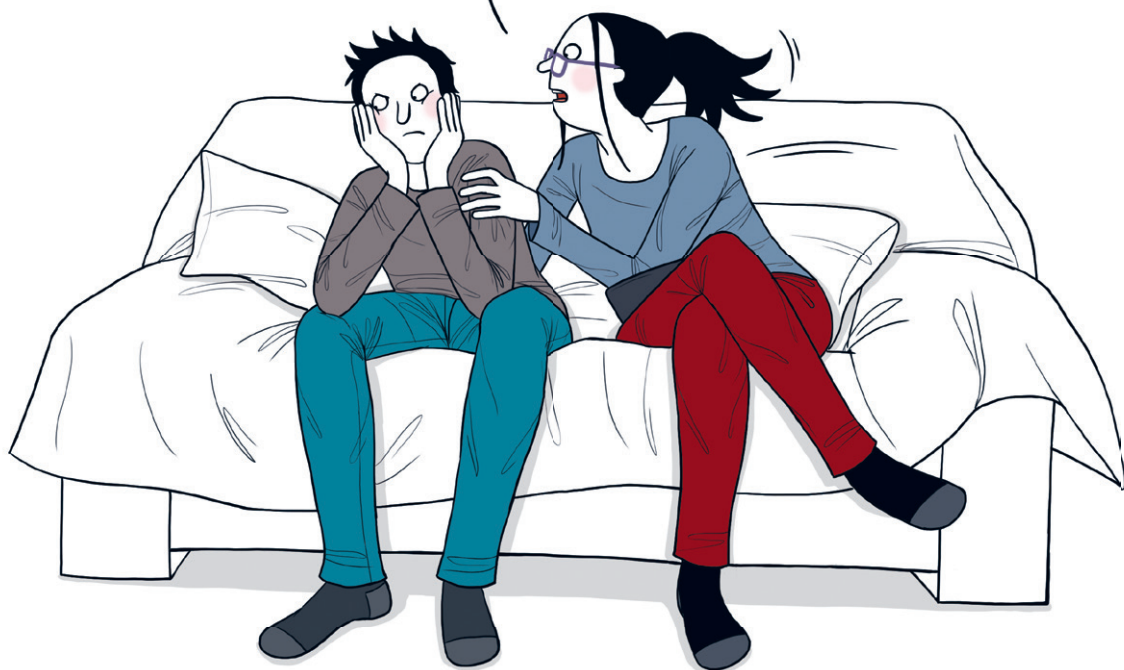
Gérer notre colère
PAGE 181

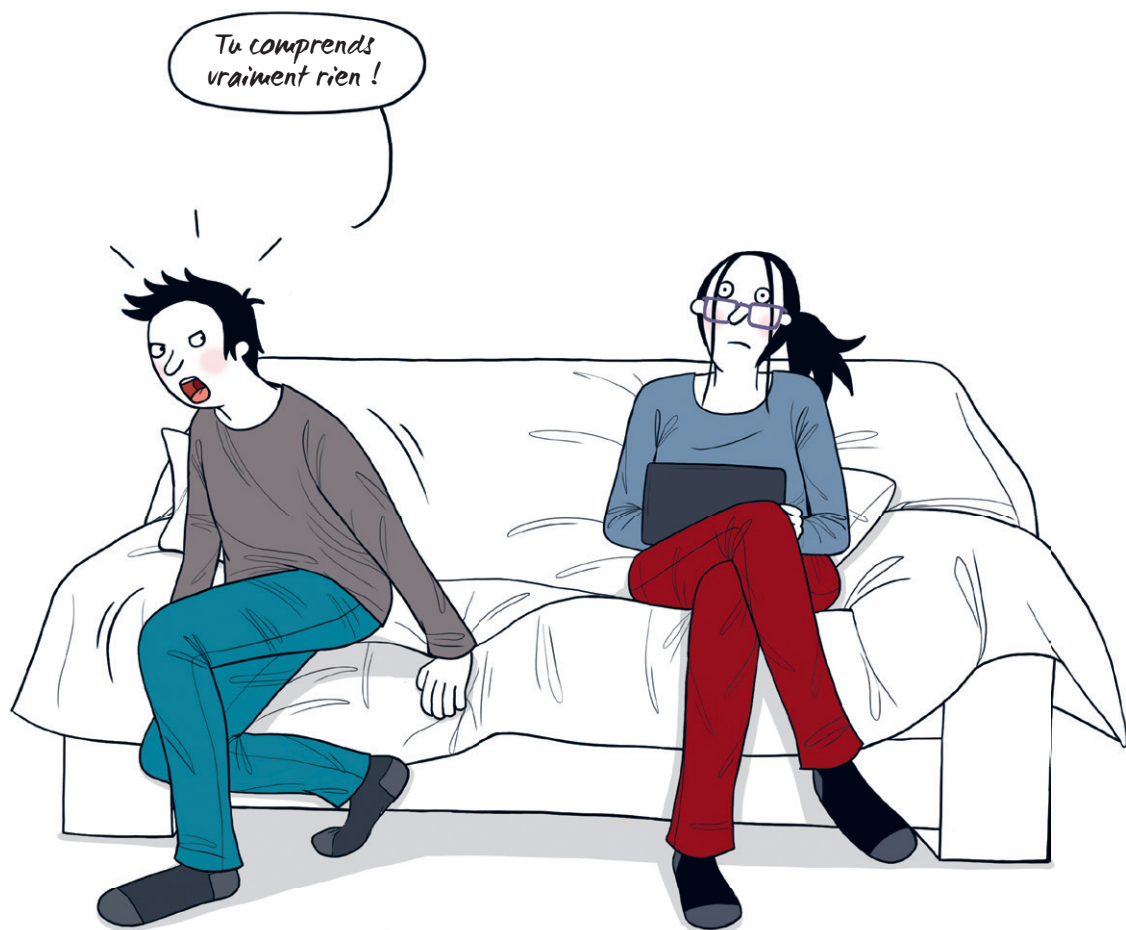




Nous ne savons pas toujours comment réagir face à la transformation physique, parfois peu harmonieuse, qui se produit à l'adolescence.

*Mais qu'est-ce que tu racontes,
c'est rien ça, moi je te trouve très beau !*





Cette transformation physique n'est que la partie visible de l'iceberg.

Tout se modifie aussi à l'intérieur et cela fait des montagnes russes, des craquements de banquise, des tsunamis, des éruptions volcaniques, des traversées du désert, etc.

**L'adaptation est difficile pour notre ado...
et elle l'est aussi pour nous, qui devons nous ajuster à toutes ces variations !**

Regardons comment ces évolutions s'expriment pour notre ado
et quel est l'impact pour nous, ses parents :

**Ce qui se passe
CHEZ NOTRE ADO**

**Ce qui se passe
CHEZ NOUS**

Ses **ÉMOTIONS** sont
plus extrêmes
et plus labiles*.

Nous ne savons **PAS** forcément
les **ACCUEILLIR**, ni accompagner
ses variations d'humeur.

Il vit les choses
INTENSÉMENT.

Cela peut nous renvoyer à **NOTRE EXISTENCE**,
où nous avons perdu de cette intensité.

Il ne vit plus que
pour ses **AMIS**
(qu'il en ait deux
ou toute une bande).

Nous pouvons nous
sentir **ABANDONNÉS**.

Il met toute son énergie
à **APPARTENIR** à son groupe
de pairs, quitte à obéir à des codes
qui ne lui/nous ressemblent pas.

Nous ne le reconnaissons plus,
cela nous amène à de la **CRITIQUE**
et à des **REPROCHES** si ses fréquentations
ont une mauvaise influence
et le coupent encore plus de nous.

Il agit de façon
plus **IMPULSIVE**, sans
toujours réfléchir.

Nous sommes **DÉSTABILISÉS** face à ce mode
nouveau et peu sécurisant pour nous.

Il a besoin de nouveauté et
peut **PRENDRE DES RISQUES**,
sans apprécier le danger.

Cela provoque chez nous de l'**INQUIÉTUDE**,
car nous voyons du danger là où il n'en voit pas
et nous pouvons basculer
dans une posture d'interdiction en bloc,
qui pousse à la transgression.

Il peut rester des heures
SANS BOUGER et sembler
être incroyablement
ÉGOCENTRÉ.

Nous sommes **DÉPASSÉS** voire **EXASPÉRÉS**.
Pas facile d'avoir des échanges
sereins dans ce contexte...

Il peut vivre un vrai
DÉCOURAGEMENT si sa vie
n'a pas de sens pour lui
ou s'il ne trouve pas sa place.

Nous sommes **DÉMUNIS**, car nous
ne pouvons pas agir à sa place. Et décider
pour lui est de plus en plus difficile.

Il a besoin de s'affirmer,
se positionner, quitte à parfois
PROVOQUER ou **DOMINER**.

Si nous nous sentons visés
personnellement, nous pouvons
basculer dans la joute verbale
voire le **RAPPORT DE FORCE**.

Son cerveau vit un **REMODELAGE**
NEURONAL très important.

Nous observons qu'il peut apprendre très
vite mais qu'il peut perdre très vite aussi
et cette impression de gâchis nous **STRESSE**.

* « Labile » se dit de quelque chose qui est peu stable, fragile, changeant.

Tout notre rôle de parents va être d'**ACCUEILLIR** ce qui se présente et de nous adapter à ces transformations.



Nous sommes invités à nous laisser transformer par notre ado...
et ce n'est pas forcément une mauvaise nouvelle !
Nous ne pouvons plus nous comporter avec lui comme quand il était enfant.

Notre ado a avant tout besoin de se sentir entendu et compris.

(Cela dit, ça, c'était déjà valable avant !)

Ah OK, donc juste un
« tu te sens moche » suffisait ?!

Effectivement, quand nous ne savons pas quoi lui répondre,
une des solutions peut être de reformuler ce qu'il nous dit.

**Mais il y a aussi d'autres éléments à intégrer,
par exemple le fait de ne pas tout prendre personnellement.**

Allons voir, au travers de quelques situations, du quotidien
à quoi cela peut ressembler...

**MAINTENIR
LE LIEN**

À la venue au monde de notre premier enfant, nous devenons parents... c'est une évidence, mais ce n'est pas peu de le dire... car c'est en fait une révolution ! Que nous ayons soigneusement préparé et anticipé cette naissance ou qu'elle survienne au détour de la vie, le schéma de notre existence s'en trouve bousculé : il y a incontestablement un avant et un après la naissance !

Passent les premiers mois d'accordage à notre nouveau-né, pour le comprendre avant même qu'il n'accède au langage, puis les grandes étapes d'autonomisation où on le regarde se mettre debout, marcher, commencer à parler, tenir seul sa cuillère, faire des expériences en testant les limites parentales, s'affirmer et dire NON !

Puis vient cette période dite « de latence », réputée plus calme, une sorte de répit où les acquisitions se feraient les unes après les autres, dans un maillage relationnel plutôt linéaire et paisible. Cela n'est pas une réalité partagée par tous, car c'est durant ce temps de l'enfance que se mettent en place les apprentissages académiques et psychosociaux, et, pour nombre d'enfants, ce n'est pas un long fleuve tranquille.

CE QUI NOUS MET EN DIFFICULTÉ EN TANT QUE PARENTS

Nos préjugés, nos convictions, notre ambiguïté sur certains sujets nous amènent parfois à commettre des impairs.

NOS IDÉES REÇUES ET NOS CROYANCES ERRONÉES SUR L'ADOLESCENCE

Voici quelques exemples de visions inexactes qui peuvent fausser notre route relationnelle.

→ « L'adolescence est un mauvais cap à passer »

Nous pouvons avoir tendance à vouloir faire le dos rond en attendant que l'orage s'éloigne. Comme si nous n'avions aucune autre possibilité que de subir cet état et comme si ce passage n'était pas déterminant pour le devenir de notre enfant. Par méconnaissance de ce qui se joue dans ce temps-là, en pensant que c'est à l'adolescent de grandir tout seul, nous nous privons et nous le privons d'interactions qui lui seraient profitables à court, à moyen et à long terme.

→ « L'adolescence est due à une poussée hormonale »

Certes les hormones entrent en jeu dans la transformation physiologique qui s'opère, mais elles n'expliquent pas à elles seules la puissance de ce qui se joue durant ce temps adolescent. Et, surtout, cette explication pourrait là aussi laisser penser qu'il n'y a qu'à attendre que les courbes hormonales redescendent et qu'il n'y a rien

d'autre à faire pour accompagner ce processus de transformation. Or, il se joue à cette période une mutation autrement plus intéressante à comprendre pour bien l'utiliser, qui se situe au niveau du remodelage cérébral, que nous aborderons un peu plus loin dans cette partie de l'ouvrage.

→ **« L'adolescence est le passage définitif de la dépendance totale à l'indépendance totale »**

Cette croyance est très anxiogène pour les adolescents et pour nous, parents, également, car c'est une vision très radicale. Si on en reste là, on se prive de la possibilité de travailler avec une idée de continuité. En effet, l'autonomie (puis l'indépendance) se tisse petit à petit et pendant très longtemps, bien au-delà du moment où l'adolescent a quitté le nid familial.

→ **« Il ne faut pas réveiller un ado qui dort le dimanche matin »**

Ou encore : « De toute façon, il n'aide jamais à la maison, ce n'est même plus la peine d'essayer à nouveau », « La seule pièce de la maison qui l'intéresse, c'est sa chambre, on ne le voit jamais », « Il est flemmard, c'est ainsi, ça ne changera pas ! », etc.

Autant de croyances fondées sur des faits observables, mais qui sont devenues des interprétations et qui nous dissuadent d'essayer de nouvelles attitudes pour développer chez notre adolescent les compétences de vie qui nous paraissent essentielles : son implication, son sens de l'effort, son attention à l'autre, son aptitude à dialoguer et à gérer ses émotions, sa capacité à prendre de bonnes décisions, son respect de lui-même, de l'autre et de la situation, etc.

ILS ME HARCÈLENT PAR TÉLÉPHONE



**Quand tes parents te suivent à la trace par texto,
c'est qu'ils se sont stressés tout seuls !**

Du temps où les portables n'existaient pas, les parents n'avaient pas ce problème de s'imaginer le pire en cas de non-réponse.

**DE TA RÉACTION VA DONC DÉPENDRE LEUR RÉACTION :
ELLE PEUT L'ACCENTUER COMME LA DIMINUER.**

En effet, ça peut vite se transformer en



Tout est une question de dosage.

ILS VEULENT ÊTRE RASSURÉS

dans des **SITUATIONS NOUVELLES**
pour toi (nouveau trajet,
sortie particulière, voyage...)

C'est important que tu leur donnes
UNE RÉPONSE. Un petit « Tout va bien »
suffit, pas besoin d'un long discours.

dans des **SITUATIONS QUOTIDIENNES**
et tout le temps

METS LES CHOSES AU CLAIR avec eux :
explique-leur le schéma ci-dessus
et propose-leur la formule de bon sens :
« Pas de nouvelles, bonne nouvelle ! »

Voici quelques petites phrases que tu peux utiliser pour répondre :

Tout va bien !

On en parle quand je rentre.

Plein de trucs à vous raconter,
mais pas maintenant.

Je ne peux pas te parler tout
de suite, je suis en train de...

Dans certains cas, il vaut mieux un **Je ne sais pas** ou **Je te redis plus tard**

qu'un silence total pour « désamorcer » ton parent et éviter tout risque
de harcèlement de sa part.

Et si tes parents trouvent que tes réponses sont trop courtes,

Oui

Non

OK

Merci

Dans le train

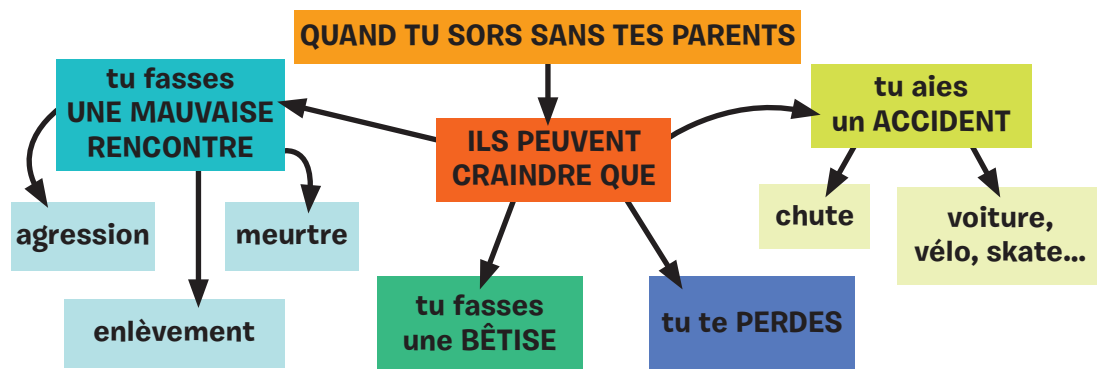
dis-leur bien que l'essentiel est que l'information passe...
Les envolées littéraires viendront plus tard !

ILS VEULENT SAVOIR OÙ JE VAIS EXACTEMENT



Derrière un interrogatoire digne d'un film policier...

... se cachent des peurs : des plus compréhensibles aux plus absurdes, tout dépend de la personnalité et de l'expérience de vie de tes parents.



L'objectif est donc de rassurer tes parents et de les aider à avoir confiance en toi.

Plus tu vas « ASSURER », plus tu vas les « RASSURER »

... et plus tu auras la paix !

Le *Ne t'inquiète pas, maman, je gère !* ne suffit pas. Ce ne sont pas les paroles rassurantes qui l'emportent mais les agissements.



Tu peux donc **DIRE OÙ TU VAS, TOUT EN GARDANT TON INTIMITÉ** (dire chez quel copain tu vas mais pas ce que tu vas y faire).

Sans oublier que tes parents gardent leur droit de veto pour te protéger s'ils estiment que la destination est dangereuse pour toi.

Il est possible que ça te dépasse sur le moment et que tu le comprennes plus tard.

Et tes parents pourront peut-être t'expliquer les raisons de leur refus, qui sait ?

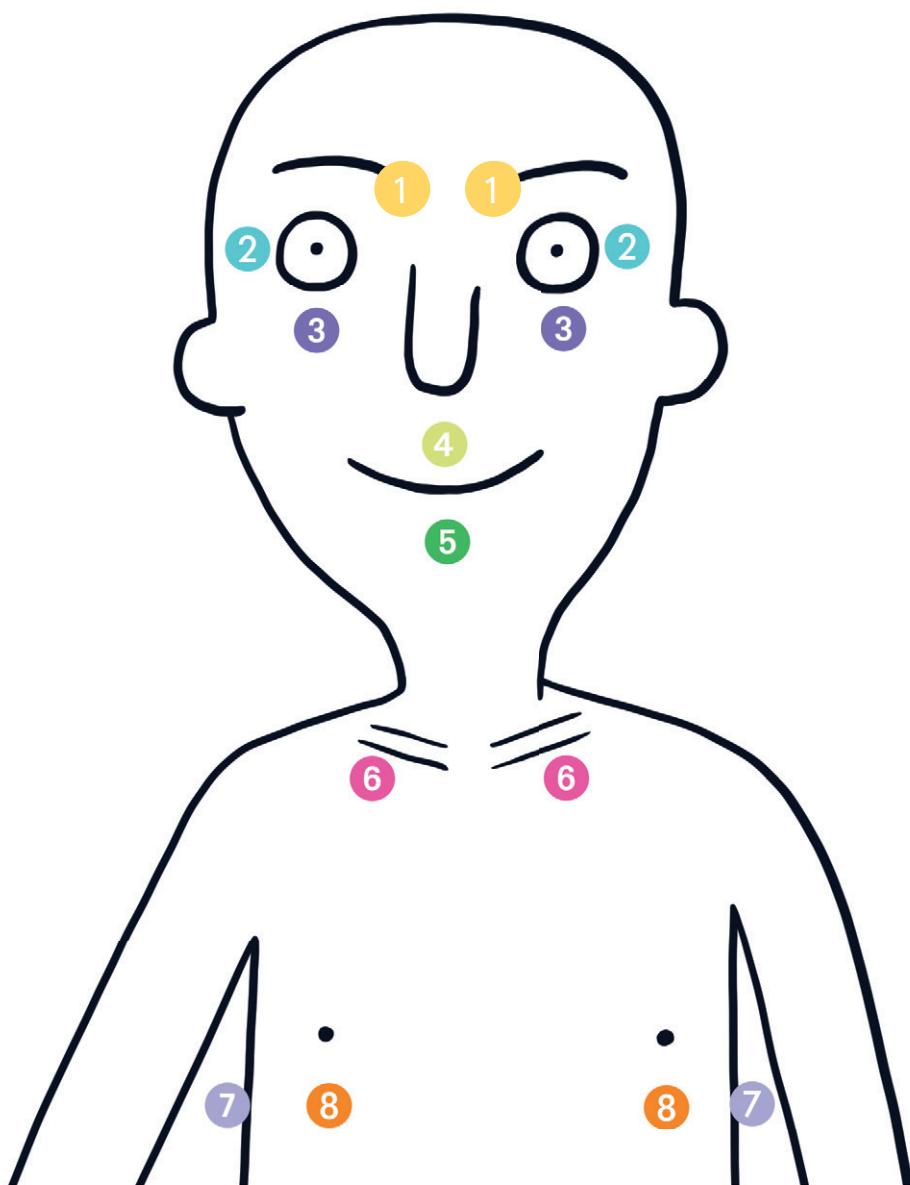
GÉRER NOTRE COLÈRE

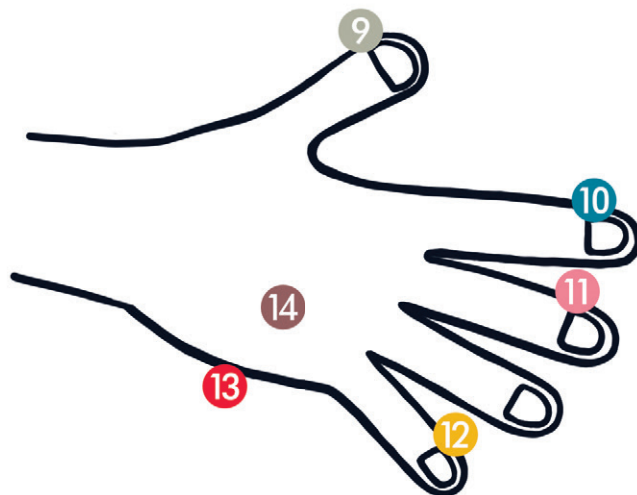
GÉRER NOTRE COLÈRE

avec L'EFT

(Emotional Freedom Technique)

L'EFT est une technique de libération émotionnelle par tapotement de 14 points d'acupressure sur le visage, le buste et la main.





1 Début du sourcil

2 Coin de l'œil

3 Sous l'œil

4 Sous le nez

5 Creux du menton

6 Sous les clavicules

7 Sous les bras

8 Sous les seins

9 Pouce

10 Index

11 Majeur*

12 Auriculaire

13 Point karaté (tranchant de la main)

14 Point gamut (entre les os qui prolongent l'auriculaire et l'annulaire)

L'EFT a été créée en 1993 par Gary Graig, ingénieur américain, à partir de la technique de Roger Callahan, la TFT (thérapie du champ mental). Ce psychologue découvre par hasard que si une personne se concentre sur une peur précise, en tapotant du bout des doigts les points d'entrée des méridiens d'acupuncture, cette peur peut disparaître. L'EFT est une technique simplifiée de la TFT. Elle rétablit l'équilibre énergétique dans le corps pour permettre la libération de toutes sortes d'émotions.

* L'annulaire n'est pas tapoté, il est remplacé par le point 14.

Une relation saine est une relation où l'empathie se manifeste de part et d'autre. Difficile de préserver cette empathie et donc de bien réagir quand notre colère prend le dessus.



L'EFT est un excellent moyen d'évacuer la colère rapidement et durablement avec la technique du VOLCAN*.

La méthode est simple et peut se pratiquer :

- dans l'instant en s'isolant pour faire redescendre la colère à un niveau gérable ;
- après que la colère est un peu retombée, pour l'évacuer totalement et permettre qu'elle ne revienne pas ou avec nettement moins d'intensité.

**MESURER l'intensité de
notre propre colère entre 0 et 10.**

TAPOTER LES POINTS DE 1 À 14
(cette action s'appelle la « ronde »)
en énonçant une phrase simple à chacun
des points pour exprimer tout ce que
nous avons envie de dire à cette personne.

MESURER à nouveau notre colère
et si l'intensité n'a pas assez diminué
recommencer la ronde autant
de fois que nécessaire.

* La technique du Volcan est de Rebecca Marina (traduite et adaptée de l'américain par Marion Blique).

Face au chahut de la transformation adolescente qui vient percuter de plein fouet l'atmosphère familiale, comment travailler la qualité du lien et éviter de nous mettre notre ado à dos ? Les auteurs proposent une lecture croisée pour mieux comprendre et interagir avec l'autre.

DÉCODER SON ADO

MAIS OÙ EST
NOTRE ENFANT ?

IL NOUS ÉCHAPPE

QUE VA-T-IL
DEVENIR ?

DÉCODER SES PARENTS

ILS NE VOIENT PAS
QUE J'AI GRANDI

ILS SONT TOUJOURS
SUR MON DOS

VONT-ILS FINIR PAR
ME COMPRENDRE ?



Tout comme le premier ouvrage *Petit décodeur illustré de l'enfant en crise*, cette suite adolescente est structurée autour des apports de l'approche en Discipline positive, de Jane Nelsen, avec des éclairages tirés des neurosciences et des travaux en intelligence émotionnelle. Résolument visuel et accessible, ce livre allie l'humour à la pédagogie et fournit des conseils précieux pour garder le lien durant le temps périlleux de l'adolescence.

**PARTICULIÈREMENT RECOMMANDÉ AUX PARENTS D'ADOS
HYPERSENSIBLES (AVEC OU SANS HPI, TDAH, TSA, DYS, ETC.)**



Anne-Claire est maman de quatre enfants. Psychologue clinicienne, elle reçoit de nombreux enfants en difficulté (et leurs parents) dans son cabinet et elle organise des ateliers de Discipline positive pour aider les familles au quotidien.

Lynda est illustratrice. Passionnée de psychologie, elle a trouvé dans ces ateliers les réponses qu'elle cherchait depuis longtemps pour tisser des liens plus apaisés avec ses deux enfants hypersensibles.



9 782317 012532

14,95 €
MDS : 63670

www.mangoeditions.com