

# Les 6 Secrets pour mieux vivre avec son ado



**TOP SECRET**





Adolescence... un mot, une peur, ou plutôt un passage obligé empli de bouleversements que beaucoup de parents voient approcher avec inquiétude.

Pourtant, cette période, riche en apprentissages, est fondamentale pour les jeunes.

Sans doute plus compliquée et difficile pour eux que pour les parents, elle marque l'envie d'exister, de s'envoler, de choisir et de décider, tout en restant confortablement installés dans le confort de toujours.

**Comment gérer ces moments de crise** qui peuvent parfois prendre des tournures inquiétantes? **N'ayez plus peur de l'adolescence**, et découvrez les 6 principes pour adoucir, comprendre et grandir ensemble avec son ado.

Secret n° 1 : Parents : souvenez-vous de votre adolescence

Secret n° 2 : Intéressez-vous et valorisez votre ado

Secret n° 3 : Accompagnez votre ado à devenir autonome et responsable

Secret n° 4 : Evitez le conflit pour mieux vivre avec votre ado

Secret n° 5 : Focalisez sur les solutions pour des relations parents-ado apaisées

Secret n° 6 : Construire dès l'enfance mène à une pré-adolescence réussie

# Parents : Souvenez-vous de votre période d'adolescence





Lorsque le conflit se présente, les parents imposent légitimement leur mode de fonctionnement. Les règles de vies sont dictées par leurs valeurs personnelles mais ces règles sont fortement teintées par l'éducation dictée par plusieurs générations en amont. On peut donc imaginer un instant que chaque être est unique avec ses propres valeurs.

Observons-nous, quittons le mode « jugement ». Les parents sont souvent responsables d'une bonne partie des conflits d'ados parce qu'ils imposent leur loi et leur égo sans considérer un seul instant l'effet provoqué. Pardon si c'est un peu dur à entendre mais souvenons-nous de ce que nous avons vécu ou songé lorsque l'on nous a *obligé* à faire ou à penser contre notre gré. Quel était mon ressenti à cette époque lorsque j'étais privé de sortie, que l'on m'interdisait un vêtement ou que l'on m'obligeait à ranger ou à débarrasser sans cesse ?

Certes il y a des règles à suivre, mais en passant parfois de l'autre côté de la barrière, il est possible de mieux comprendre le point de vue de l'ado et d'élaborer des compromis « gagnant-gagnant ». **Eviter le conflit** tout en donnant à notre « petit » une occasion de réfléchir au pourquoi et de trouver ensemble un nouveau contrat basé sur le respect des actes et des personnes.

Ai-je envie de reproduire ce que j'ai vécu ou détesté ? Ai-je envie de permettre un épanouissement en phase avec des valeurs parfois différentes des miennes ?

Il n'est nullement question de laisser faire. Se souvenir permet de se poser un moment, de ne pas réagir trop à chaud et de **mieux communiquer** pour trouver ensemble une piste de progrès et une action qui en découle.

# Intéressez-vous et valorisez votre ado





Lorsque mon ado va bien, tout va bien. Posons-nous ici la question de savoir s'il y a lieu de s'intéresser autant aux succès qu'aux problèmes.

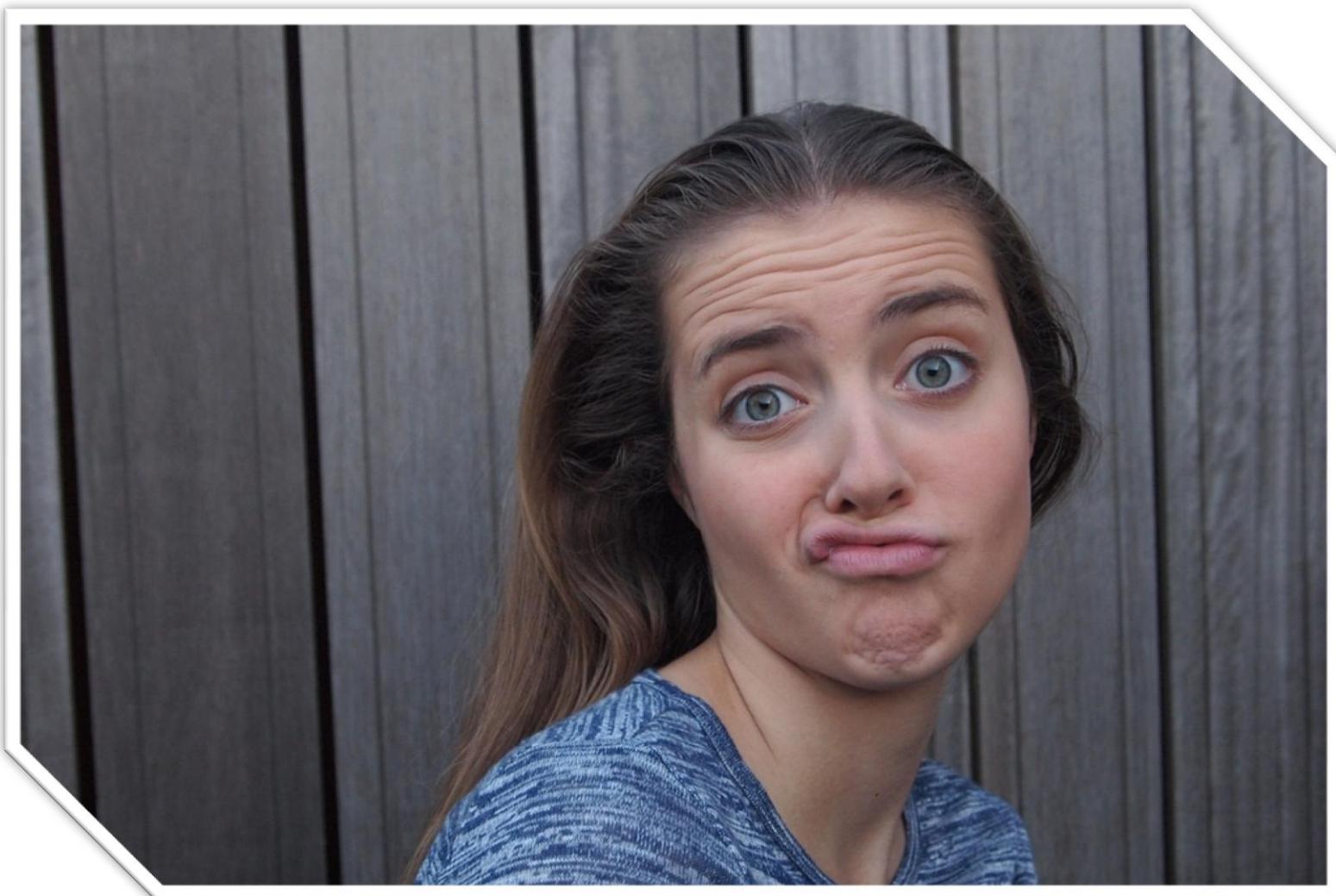
A l'âge de la petite enfance, les parents ne sont généralement pas avares de compliments. A chaque nouveau pas à chaque nouveau progrès on encourage, on félicite, on en parle autour de nous et bien souvent en présence de l'enfant. C'est lui le centre du monde, on est fiers et on le montre. Pourquoi cela devrait-il s'arrêter ou se réduire juste au moment où les jeunes entrent dans une grande période de doute et de **recherche d'identité**?

Prenons des moments pour écouter leur musique, pour regarder ce qu'ils regardent, et si le style n'est pas le nôtre, discutons plutôt que de fermer une porte en cherchant à convaincre que c'était mieux avant. En s'intéressant à leurs loisirs, à leurs choix, cherchons comment ils avancent, participons, découvrons les codes de leur époque et cherchons comment y insérer au mieux ce que nous voulons leur transmettre.

S'intéresser, c'est valoriser, c'est construire ensemble. C'est aussi respecter un **contrat de comportement**. Un comportement des parents. Eh oui... Les parents ont beaucoup à apprendre. Apprendre de leurs enfants aussi. Personne ne nous a appris à être parents. Si la porte de la chambre affiche un panneau de sens interdit, peut être que le message signifie « écoute, comprend et permet moi d'exister un peu par moi-même ».

Bien vivre avec son ado, c'est accepter son monde et le partager sans jamais l'envahir. Bien vivre avec son ado c'est garder un seul objectif clair : l'aider à aller là où il veut, avec ses valeurs et ses capacités sans jamais le pousser à faire ce que nous n'avons pas toujours réussi.

Accompagnez votre ado  
à devenir autonome et  
responsable





Il en a déjà beaucoup entendu sur le sujet, mais notre jeune ne sait pas lui-même comment **gérer la crise d'adolescence**. Sa recherche d'identité passe par des comportements liés à ses relations scolaires. Souvent influençable, parfois introverti, ses points de repères sont ceux que de sa famille lui a transmis. Seulement, ceux-ci sont bien souvent aux antipodes des codes qui font loi au collège et au lycée.

Comment peut-on imaginer l'aider lui disant quoi faire dans un monde où nous serions probablement vite mis à l'écart ? Ou pire, en le laissant se débrouiller en pensant qu'il trouvera bien sa place.

Oui il trouvera sa place, mais pas forcément celle qui convient aux parents. Alors comment **éviter les conflits ? Comment trouver les meilleures règles de vie pour adolescent ?** C'est le secret suivant ; Il quitte l'enfance, veut devenir adulte tout en restant enfant. De plus, on l'a poussé à devenir autonome mais ressent qu'on ne veut pas le perdre. Il faut avouer que la tâche est ingrate, mais puisqu'il veut devenir adulte, traitons-le donc ainsi.

Proposer plutôt que d'imposer amène à valoriser et aide à construire cette confiance qui lui fait défaut. Une analyse de la situation peut offrir l'occasion de laisser le jeune évaluer lui-même les risques ou les conséquences de ses actes. Lui laisser le choix va le responsabiliser. Le choix de se froisser avec ses parents, le choix de trouver un compromis bénéfique pour tous, chaque analyse amènera son lot de solutions dans le respect des besoins de chacun.

Si cela n'a pas été fait suffisamment tôt, il n'est jamais trop tard pour ouvrir ou ré-ouvrir des portes. Guider, accompagner plutôt que commander, aider à trouver une issue personnelle, effacera les différences générationnelles et apportera la complicité et la confiance mutuelle si importantes tout au long de cette période de doute où le sentiment d'infériorité domine souvent.

Evitez le conflit pour mieux  
vivre avec votre ado





Nous voilà face à une situation universelle.

Un problème survient et cause un conflit. Mais la bagarre se joue entre les égos qui veulent un coupable avec chacun sa raison. Résultat, le problème passe au second plan. Alors pourquoi réagir à chaud ?

Prendre le temps de se poser, de trouver les mots justes dans le respect des valeurs de chacun permettra aussi d'avancer plus calmement en évitant bien des écueils.

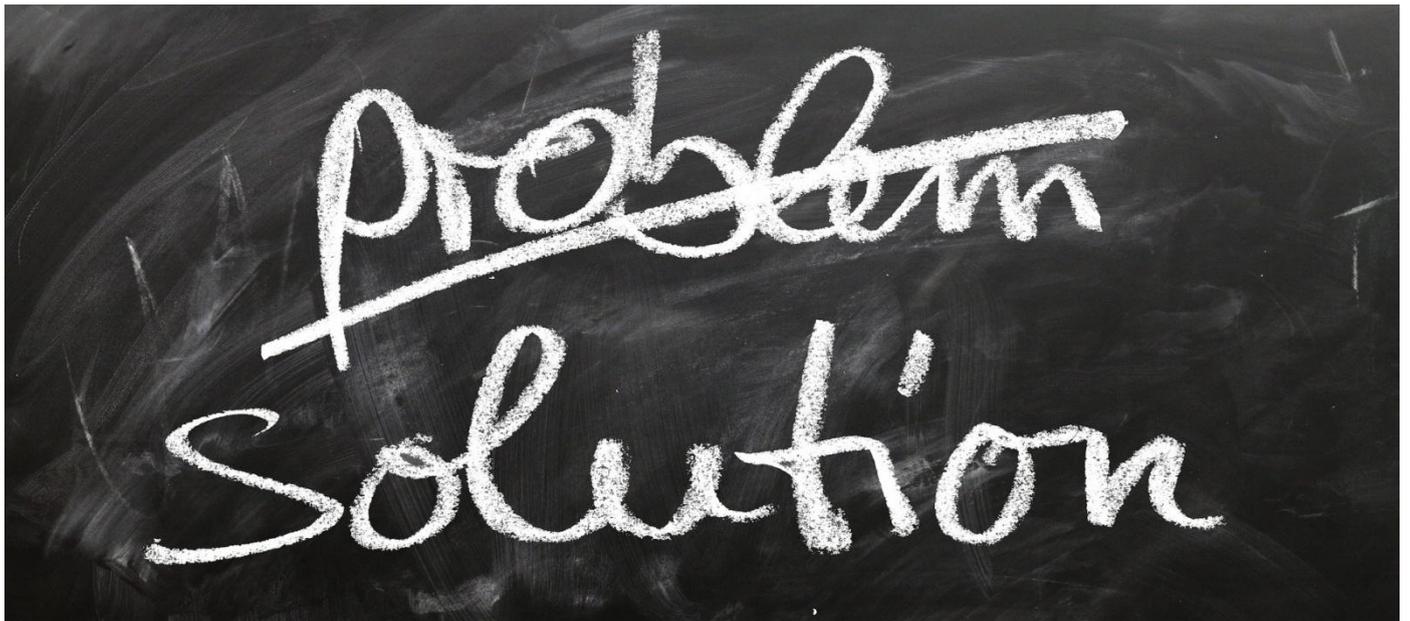
Rappelons-nous qu'un esprit calme laisse plus de place aux intuitions et donc aux solutions. La colère et la rancune, au contraire, bloquent l'esprit et ne laissent que peu de chances aux « happy ends ».

Faire une pause, rediscuter à froid le lendemain, est une attitude sage et gagnante pour tout le monde.

Dans la famille de la copine, on a le droit de « chatter » le soir sans limite. Il est intéressant ici de proposer de lister les points positifs et négatifs puis de démontrer pourquoi chez nous il y a un cadre. Puis au calme encore, pourquoi ne pas trouver un aménagement, un « deal », permettant un plus juste équilibre.

# Focalisez sur les solutions pour des relations parents-adolescent épanouies





Que vous ayez pratiqué ou mis en place le point précédent ou non, l'idée ici est de viser la sortie de crise plutôt que de focaliser sur le problème. Imaginons que les résultats d'un devoir soient la cause du souci.

Vous avez peut-être réagi calmement et reporté la discussion au lendemain comme on l'a vu plus haut. Ou vous avez peut-être oublié et, emporté par l'émotion le conflit éclate.

La solution n'est toujours pas où on l'attend. Le secret pour traiter un problème avec un ado réside bien souvent dans la manière de l'aborder.

Le concept ici permet d'éviter la guerre des égos. « Je t'avais prévenu », « Tu n'as pas travaillé » et l'on imagine les retours verbaux de notre ado qui perd également son sang-froid. Tout ceci est normal et bien humain.

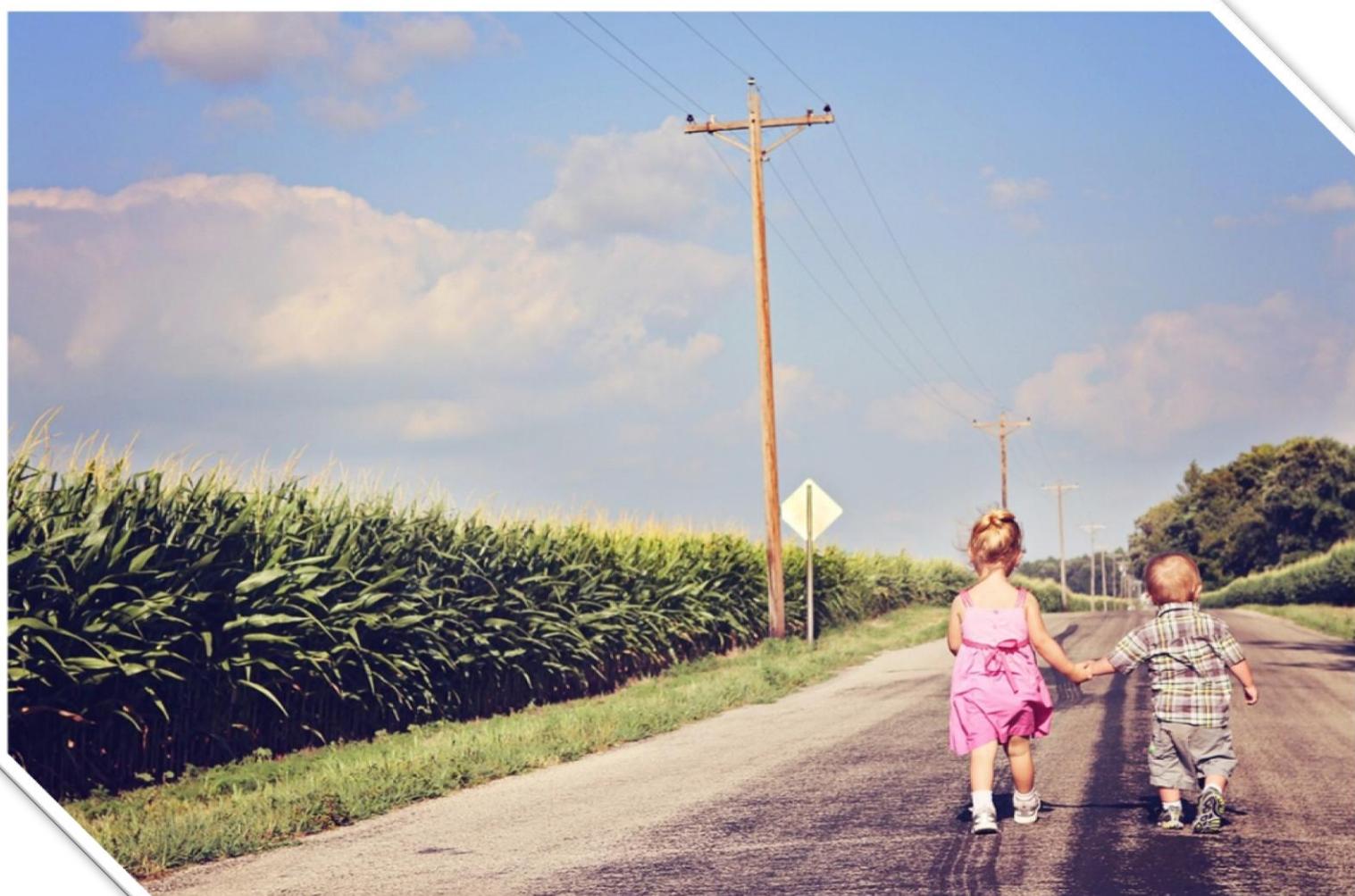
En revanche, si l'on stoppe immédiatement les constatations, et l'on garde le cap sur le « comment faire mieux », il est possible de calmer les problèmes.

Discuter calmement des arrangements, des contrats ou des « deals » peut générer des pistes vers des stratégies nouvelles.

En toutes circonstances, focaliser sur la sortie de crise (le comment), permet de gagner un temps précieux et d'économiser quantité d'énergie.

C'est un raisonnement positif et surtout constructif qui laissera en plus un parfum de pardon, d'espoir et de valorisation.

# Construire dès l'enfance mène à une préadolescence réussie





N'est-ce pas là le plus grand secret... Bien sûr ! Le mieux est de commencer dès le début.

Un enfant qui a la confiance de ses parents, un soutien incontestable et une liberté mesurée sera dans de meilleures conditions pour aborder la période délicate du pré-ado et de l'ado.

Il est bien évident que tout ce qui a été évoqué ici concerne les jeunes d'une manière générale et que les cas plus extrêmes nécessitent une approche plus personnalisée que nous pouvons aborder en entretien.

Un jeune enfant fera la différence entre « Va te laver les dents » et « Montre-moi comment tu te laves les dents ». La valorisation, et l'autonomie mesurée sont très importantes pendant la petite enfance. Bien des parents reproduisent ce qu'ils ont mal vécu autrefois.

Bien des parents montrent à quel point ils sont forts en cachant soigneusement leurs faiblesses et leurs émotions. Les enfants valorisés, complimentés, encouragés et compris, seront plus enclins à devenir des ados tranquilles.

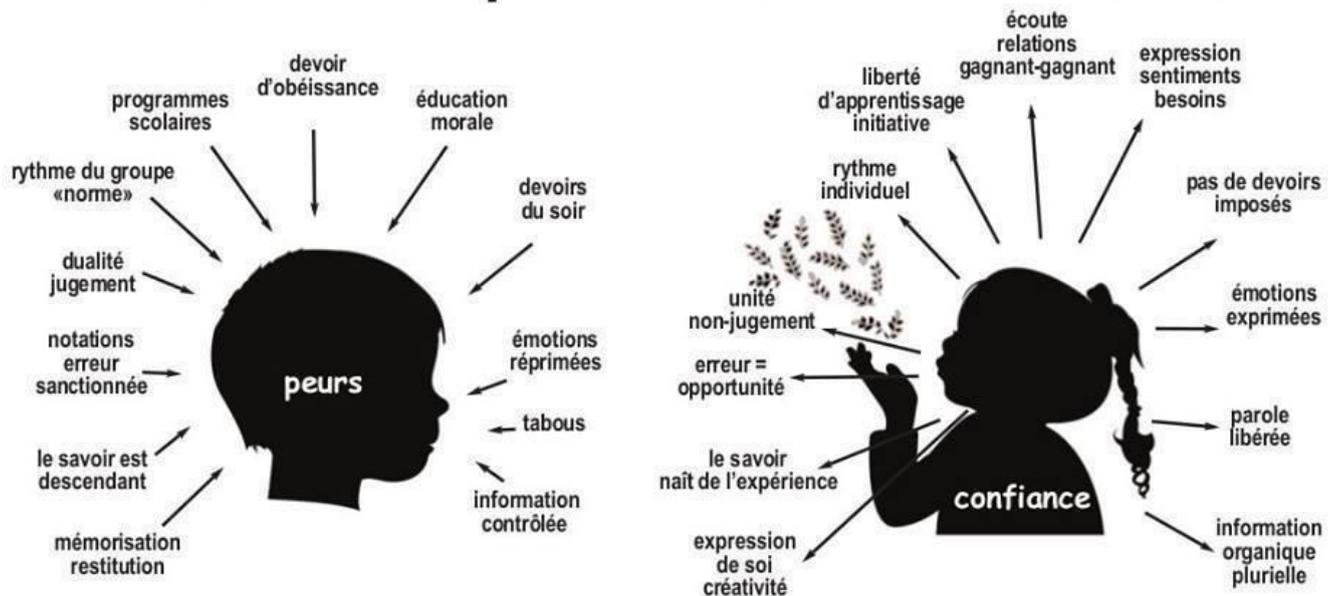
Quel que soit l'âge ou le moment, on peut définir deux types d'approches éducatives :

- 1- L'adulte qui impose son contrôle en mettant des limites va contribuer à la construction d'un ado « adapté » qui risque de coincer à l'adolescence.
- 2- L'adulte qui accompagne, lui, va chercher les solutions qui nourrissent chaque besoin. Il va contribuer au développement intérieur qui mènera à un meilleur équilibre parent/ado le moment venu.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise manière, il y a juste à choisir la voie qui correspond à ce que l'on veut pour nos jeunes.

La deuxième méthode est sans doute une évolution de la première et façonne une notion de respect et d'écoute. Mais respect ne veut pas dire liberté totale. Un bon équilibre entre les deux avec une belle dose de communication aidera l'ado à mieux se réaliser en développant confiance et estime de soi.

## De l'enfant adapté.... ..à l'enfant réalisé



L'origine du développement de l'enfant est extérieure  
«C'est pour ton bien !»

L'ADULTE MET DES OBLIGATIONS, DU CONTRÔLE ET DES LIMITES

L'origine du développement de l'enfant est intérieure  
«Deviens ce que tu es !»

L'ADULTE ACCOMPAGNE ET NOURRIT LES BESOINS

### A Retenir :

- Parents, souvenez-vous de votre période d'adolescence.
- Accepter son monde et le partager sans jamais l'envahir.
- Puisqu'il veut devenir adulte, traitons-le en adulte.
- Rester calme, faire une pause, rediscuter à froid le lendemain.
- Communiquer sur le constructif en stoppant le constat.
- Commencer jeune permet de préparer les pré-ados.
- On ne nous a pas appris à être parent.

## Pour conclure

Merci d'avoir lu ce guide :

« Les 6 Secrets pour mieux vivre avec son ado »

Vos commentaires, nous y sommes sensibles.

Si mieux communiquer avec votre ado est un véritable enjeu pour vous, mais que vous ne savez pas par où commencer, alors nos coachs de vie sont là pour vous accompagner vers vos futurs succès.

[Prenez rendez-vous](#) pour un entretien gratuit de 15 minutes avec un coach de vie pour donner la première impulsion au renouveau de votre relation avec votre ado.

**je réserve mon entretien gratuit**

Faites comme nos nombreux clients qui ont réussi à passer ce cap et renouez des relations apaisées avec votre ado.

A très bientôt et merci pour votre confiance,

L'équipe de Parenthèses Coaching  
1ère plateforme de coaching de vie en France

[www.parentheses-coaching.com](http://www.parentheses-coaching.com)

Mail : [hello@parentheses-coaching.com](mailto:hello@parentheses-coaching.com)

