

Aude Jaubert



Zen avec mon ado

Traverser l'adolescence **en confiance**

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Mon cahier poche : Je me libère des poids qui me pèsent pour mincir enfin !, avec Sandrine Gabet Pujol

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

60 activités pour mes petits rois de la récup',

Elisabete & Sandra Ribeiro Tavares

60 exercices ludiques de respiration pour mon enfant,

Catherine Blondiau

52 pauses créatives et ludiques pour les enfants,

Marie Poulhalec

50 astuces pour que mon enfant mange des fruits et des légumes, Nicole Béguin

Acroyoga avec mon enfant, Julien Levy

À l'écoute de mon Bébé, Aletha Solter

Happy Mamie, Françoise Dorn

J'accompagne les émotions de mon enfant,

Soline Bourdeverre-Veyssiere

J'ai confiance en toi, Soline Bourdeverre-Veyssiere

La famille s'agrandit, Catherine Dumonteil-Kremer

Mon enfant médite en pleine conscience,

Ilios Kotsou et Candice Marro

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-202-5

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

Images / AdobeStock.com : couverture : © oneinchpunch, p. 3 à 5 : © prostoira777, p. 12 :

© kerkezz, p. 18 : © Monkey Business, p. 33 : © Syda Productions, p. 44 : © motortion, p.

53 : © Rawpixel.com, p. 63 : © Rawpixel.com, p. 78 : © gmstockstudio, p. 94 : © Viacheslav

Iakobchuk, p. 103 : © digitalskillet1, p. 117 : © Monkey Business, p. 126 : © valiza14, p. 135 :

© kerkezz, p. 142 : © Monkey Business, p. 157 : © uriy solovoyov.

Éléments graphiques : © Freepik

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Pas si différents au fond...

Devant le bâtiment, ils sont là à attendre.

Anna, ayant un goût très prononcé pour les nouvelles technologies, est absorbée par son nouveau téléphone, prolongement d'elle-même. Elle le regarde régulièrement, tapote son écran mordoré.

Cristino, elle, a osé aujourd'hui. Elle a du vernis fuchsia sur les ongles, une nouvelle jupe. Elle ne se sent pas très à l'aise dans ce grand corps de femme et tente d'assumer sa tenue, motif de bien de discussions. Elle est assise, un peu repliée mais fière, affichant un sourire qui la contient.

Inès, elle, se cache presque derrière une grande mèche blonde, hésitante, les yeux timides et un peu larmoyants. Elle cherche du regard un peu d'approbation et de soutien.

Tom, quant à lui, debout son casque sous le bras, se présente souriant. Il fait des petites remarques piquantes, et usant d'un humour cherchant à défendre sa place « d'homme », il tente de se convaincre que décidément il n'est pas de rigueur de montrer ses réelles émotions.

Pourtant, au-delà des échanges légers et des petits éclats de rire apparents de ce moment, ils sont, au fond, bien tristes et soucieux. Ils ne parviennent plus à trouver de solutions pour faire face aux conflits répétés, ils se sentent désespérés face aux demandes restées sans réponse, ils se sentent sans réponse, démunis devant les refus et reproches multipliés, alors que la relation était complice et confiante.

Un peu plus loin,

Lisa affiche un sourire désinvolte, s'abrite derrière une attitude assurée et imperturbable.

Claire, quant à elle, fait la dure et exprime à Lisa une série de critiques visant sa mère avec qui elle ne veut désormais plus vivre, car elle ne comprend rien.

Alice est à part, le regard accroché au sol. À part, c'est ainsi qu'elle se sent, différente et incomprise car elle n'arrive pas à faire comme les autres et à dépasser ses difficultés. Elle a envie de courir vite et de s'enfuir pour retrouver la sécurité qu'elle ne trouve que chez elle, dans sa maison.

Paul, lui, ricane devant cette scène féminine, il fait le fier et se vante d'être une terreur qui paralyse la vie familiale.

Aujourd'hui il n'y a ni Fred, enfermé dans des idées rigides, et qui ne laisse que peu de place à l'autre, ni Sophie qui ne veut surtout pas faire de vagues et tout essayer pour que tout le monde soit heureux.

Il manque aussi Marie qui n'aspire qu'à faire la fête et oublie ce qu'il y a vraiment d'important, Enzo, trop occupé à régler les problèmes qu'il pense indépassables, Édouard qui ne croit en rien et préfère faire du sport toute la semaine pour fuir une réalité trop pénible. Peut-être aussi Lucie qui ne sait pas qui elle est et qui cherche un sens à tout cela...

Ils pourraient être là plus nombreux, ensemble et différents.

Et tout ce beau monde souffre de colère, d'incompréhension, d'étouffement, alors que tous aspirent à plus

de légèreté, d'autonomie, de tranquillité, à une existence sereine.

Ils attendent là, tous différents et uniques et pourtant réunis par les mêmes problèmes qui, par leur répétition et leur intensité, viennent perturber leur vie familiale, les font douter d'eux, de leurs capacités, les ébranlent en tant que personne. Ils ne se reconnaissent plus, ne savent plus quelle attitude tenir, mais ont envie de continuer à être eux, d'être entendus et écoutés.

Impuissants, culpabilisés et démunis face aux échecs répétés, face aux conflits et portes closes, ils expriment le besoin de sortir de la solitude et de trouver des solutions pour garder la tête haute.

Ils caressent encore et toujours l'espoir que les relations s'arrangeront et que chacun trouvera sa place, une place en tant qu'être, avec ses rêves et ses doutes, où il est question d'amour, de confiance, d'autonomie et de partage.

Dans cette histoire, Anna est la mère de Lisa, Claire, la fille de Cristina, Alice celle d'Inès et Paul est le fils de Tom. Ils traversent tous une période de crise qui les éloigne les uns des autres et dont ils souffrent chacun à leur manière.

Pas si différents, pas si éloignés, juste dépassés face à des codes qui ont changé, témoins des êtres en construction qui tentent de s'exprimer et trouver leur place.

Alors ils ont décidé de changer les choses et sont d'accord pour entamer ensemble une nouvelle aventure. Ils vont apprendre à se découvrir, se parler, s'écouter, gérer leurs difficultés respectives... Et vous, êtes-vous d'accord pour vivre cette aventure ?

Sommaire

Introduction.....10

1 - Faisons le point.....13

1. « Mais au fond, qu'est-ce que j'attends ? ».....16

- L'image idéale de votre ado !.....18
- Définir vos priorités.....20
- Sur quoi êtes-vous en mesure de « lâcher » pour l'instant ?.....24

2. Être un parent d'adolescent.....29

3. « Je refuse ! ».....36

4. Comprendre l'adolescence.....38

5. Comment appréhender ce livre ?.....42

2 - « Au secours ! Je craque ! ».....45

1. Observer et poser, remettre en contexte :

les règles de base.....47

2. Sortir de la plainte.....50

3. Apprendre à gérer vos émotions pour mieux appréhender la situation vécue.....52

- Mieux comprendre le rôle de vos émotions dans vos décisions.....52
- Comment faire : apprenez à gérer vos émotions !.....56
- Identifier et nommer votre émotion.....57
- Mieux nommer l'émotion et identifier le besoin.....60
- Apprendre à repérer vos émotions, vos besoins et vos stratégies.....62
- Apaiser l'émotion intense.....63
- Développer des pensées « secours » aidant l'acceptation émotionnelle.....65
- Exprimer l'émotion.....66
- La roue des émotions.....67

4. On ne peut gérer que ce qui se passe aujourd'hui : apprenez à rester ici et maintenant, dans le présent de la situation.....	68
• Se repérer dans l'escalier. « Où suis-je ? »	70
• Établir vos cercles vicieux	73
• Apprendre à gérer vos craintes	74
• La bonne attitude.....	76
• « Je m'occupe de moi », faites-vous une place au-delà des difficultés rencontrées	77
5. Une question de responsabilité	79
• Colère, culpabilité, découragement, impuissance, une mauvaise répartition de la responsabilité	79
• Le partage de responsabilités : rééquilibrer	82
• Le point sur vos responsabilités.....	86

3 - « Il dépasse les bornes ! » : j'apprends à gérer les conflits !.....

1. Les bases d'une bonne communication	94
2. Observez vos communications.....	102
3. Apprenez à demander.....	103
4. Face à l'insistance et à l'échec	108
5. STOP ? ÇA SUFFIT ! Apprenez à poser des limites claires.....	109
6. Apprenez à faire des critiques constructives.....	114
7. Le laisser prendre ses responsabilités : collaboration	116
8. Le laisser faire ses expériences.....	119
9. La gestion de la crise : 3 temps !.....	120

4 - Savoir observer, apprécier, entretenir et créer les bons moments.....

1. Cultivez le « tiens ?! »	124
2. L'album photo volé : apprenez à regarder la personne que votre enfant est et devient.....	126
3. Définir une image support :	
le résultat que vous voulez atteindre.....	129
4. Le moment parfait.....	130

5. Le tableau « positive attitude ».....	132
6. Complétez, découpez, distribuez !.....	132
7. Complimentez	133
8. Dites « Je t'aime ».....	133
9. Pour que l'amour perdure : entretenez les bons moments.....	135
10. L'importance des rituels.....	138
11. Et n'oubliez pas de vous féliciter !.....	140
12. Sortir de l'isolement et clarifier sa demande d'aide.....	140
5 - Faire face.....	143
Conclusion et remerciements	153



Introduction

« Mais où est donc passé mon adorable enfant ? Mon ange aux boucles d'or, celui que je voyais tous les jours ? Je ne vis désormais que conflits, crises, distance opérant chez une personne dont je ne reconnais plus les contours... »

Votre cher enfant se met subitement à refuser le gratin de courgette de maman chérie, il vous tacle d'un « t'inquiète » doublé d'un clin d'œil et d'un bruit guttural suspect, il collectionne les affaires sales s'essayant à la décoration intérieure de sa chambre, où d'autre part vous n'êtes plus autorisé à mettre un pied, vous trouvez votre rouge à lèvres Guerlain ouvert dans une salle de bains embuée après deux heures d'occupation, mais une brosse à dents ultra sèche, vous vous effrayez du nombre d'heures inscrites sur la facture de téléphone, vous vous étonnez de ce goût subit pour la marche, surtout le matin pour aller au collège, et de rester la bouche en suspens lorsqu'il refuse encore votre bisou matinal... On y est !

Alors là, c'est parti !

Vous entrez, il vous l'annonce, dans une période difficile pour vous, la « parentolescence », en lutte contre votre obsolescence. C'est la fin d'un règne, d'un cycle long et fructueux de médailles d'or du meilleur parent, celui à qui l'on parle, à qui l'on fait des câlins, à qui l'on se confie, on se plie, en qui l'on croit à 100 %, on a confiance : en bref le pilier, la référence, le modèle.

Il vous en fait baver...

Face aux assauts, crises, conflits, difficultés, « non » répétés, il faut l'avouer, vous êtes complètement perdu ! Vous doutez, êtes impuissant, en colère, inquiet... Vous ne savez plus que faire !

Courage, vous allez essayer et essayer encore, parce que de toute façon, dans le pire des cas, vous revenez toujours à la case départ, pas plus réjouissante que l'essai infructueux.

Et nous vous proposons dans ce livre de vous accompagner. Vous n'êtes plus seul face à l'adversité, vous aussi vous avez désormais votre communauté, celle des parents aimants et dépassés qui cherchent des solutions. Il ne s'agira pas de transformer votre ado en un ado parfait, ni vous en parent parfait, mais de vous aider à devenir un parent plus zen, plus confiant, un nouveau parent, le parent d'ado, que vous découvrez, en même temps qu'il expérimente la vie, comme vous avez appris à devenir parent à partir de la naissance de votre ange aux boucles d'or.

En bref, vous pouvez devenir non un parent parfait et tout-puissant, cela est révolu, mais un **parfait parent imparfait**, celui que vous êtes et qui au fond sera plus facile à croire, car il est plus facile de s'adapter à l'imperfection que d'essayer de coller à une perfection inaccessible !







Faisons le point

L'adolescence peine à être définie de manière unique et consensuelle. Selon les courants, cette définition varie. Nous retiendrons l'idée qu'il s'agit d'une étape du développement de la personne, une période de transition entre l'enfance et l'âge adulte, marquée par des changements physiologiques, physiques, émotionnels, comportementaux, cognitifs et sociaux qui viennent perturber l'équilibre personnel de l'adolescent, des parents, de la relation, de la vie familiale. Il semble difficile d'en déterminer l'entrée, encore moins la fin, l'adolescence étant coincée entre ces questions existentielles : « Quand n'est-on plus un enfant ? Quand sommes-nous adultes ? Qui suis-je ? » Nous allons nous intéresser ici à une question bien plus concrète : quels changements, quelles nouveautés, quelles difficultés me font dire aujourd'hui que je suis face à un adolescent ?



Cochez et complétez...

Pour lui	Pour moi	Pour la relation, la vie de famille
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Il change physiquement. <input type="radio"/> Il prête plus attention à son image, moins à son hygiène. <input type="radio"/> Il se replie dans sa chambre. <input type="radio"/> Sa chambre devient une zone « secret défense », une jungle inaccessible à l'entrée gardée. <input type="radio"/> Il pleure, crie, boude, devient mutique... <input type="radio"/> Il s'endort tard et peine à se lever. <input type="radio"/> Il a un avis sur le monde, la société. <input type="radio"/> Il répète des « t'inquiète ! » à chacune de mes remarques. <input type="radio"/> Elle me pique mon rouge à lèvres, mais dit que je ne ressemble à rien. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Je me sens démuni. <input type="radio"/> Je crie souvent. <input type="radio"/> Je me retrouve seul à table. <input type="radio"/> Je ne contrôle plus rien. <input type="radio"/> Je doute. <p>À vous...</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Il est révolté, excédé, ne veut plus me voir, mais m'en veut si je ne m'occupe pas de lui. <input type="radio"/> Il claque la porte si je refuse d'accéder à ses requêtes. <input type="radio"/> Il ne me dit plus rien de ce qui se passe pour lui. <p>À vous...</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>À vous...</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		