

Les 16 habiletés des Parents.

Les 16 pouvoirs à utiliser pour maintenir une relation harmonieuse et éviter le conflit.

Amour
Remplir le réservoir affectif. Jouer, chahuter, s'intéresser à l'ado, rire, des temps particuliers, faire ensemble, rituels, contact physique, temps familiaux.

Recadrage
Aborder la situation sous un nouvel angle. Recadrons sur le positif : « Je suis nul » => Oui tu es vraiment déçu, quand tu seras ingénieur cette note aura peu d'importance. Utilisez le *Pas encore !*

Valorisation
Décirer et ajouter la valeur ou la compétence utilisée renforce la confiance en soi et motive l'ado à modifier son comportement.

Liberté
La liberté donne de la sécurité et de la confiance en ses compétences. Elle permet de développer son pouvoir personnel. Quand je suis libre, je me sens responsable.

Règles
Les règles se décident en commun (applicable, et qu'il se sente capable de la faire respecter et de la respecter).

Empathie
Ecouter c'est surtout entendre les émotions. Privilégions le processus plus que le contenu. Synchronisation. Ecoute empathique et généralisation.

Accueil
Accueillir ce qui se passe pour lui/elle, sans réagir tout de suite, sans donner d'avis. *Réception /OK*

Gratitude
Exprimer sa gratitude pour des actes réalisés et « je te remercie d'exister dans ma vie ! »

Equanimité
Rester d'humeur égale face à l'agréable ou le désagréable. Technique du bol imaginaire.

Etre un porte-avions fiable
On est là pour affronter ensemble les difficultés, sans s'écrouler. Ecouter et donner de l'info.

Moment juste
Prendre RDV pour discuter. Le bon moment pour soi et pour son enfant/ado.

Impuissance & authenticité
Exprimons notre amour, nos préoccupations, nos inquiétudes, tout en soulignant notre impuissance et sa liberté. Le contrôle est contre-productif. *JE SUIS VRAI*

Ecoute
Ecoute silencieuse, reformulation, écoute empathique, écouter plus que parler. La relation est plus importante que les problèmes.

Réconciliation
Il n'y pas qu'une vérité tout est question de point de vue. Choisir de privilégier la relation, c'est en préserver la qualité. Reconnaissons nos erreurs et écoutons-les.

Exemple & modélisation
Les enfants apprennent par mimétisme. Adoptons le comportement que nous attendons. *l'exemple de NOUS*

Amour
Recadrage
Valorisation
Liberté
Règles
Empathie
Accueil
Gratitude
Equanimité
Etre un porte-avions fiable
Moment juste
Impuissance & authenticité
Ecoute
Réconciliation
Exemple & modélisation

Les 16 super pouvoirs des parents

Marianne LACLAUTRE - Famille EquiLibre
familleequilibre.com / 06 74 93 04 49

Designé par Fanny Desplantes, coach parentale

Dans la majorité des situations, le conseil le + à suivre est : **Essayer de mettre son cerveau d'adulte en pause. Privilégier la posture de Réception /d'accueil.** (même si on est pas du tout d'accord, qu'on trouve ses réactions excessives...)

1er exemple de situation :

Lors d'une grosse crise de colère de votre ado car il n'y a plus de céréales, plutôt que de se vexer, de s'énerver ou même de se justifier, s'excuser ou de chercher des solutions.

L'idéal serait tout simplement, **d'accueillir, montrer qu'on comprend, laisser un silence, montrer un regard, lancer un "OK....Oui, c'est vrai. Et donc ? Qu'est-ce-que tu attends de moi ? Ok et comment ON fait ? Tu proposes quoi ?"** (stimuler la coopération)

Car finalement c'est **SON problème**. Je n'ai pas à le gérer à sa place.

Attention à ne pas rentrer dans son jeu psychologique de culpabilisation.

Car en fait s'il se met vraiment dans une grosse colère pour des céréales, c'est que le problème est ailleurs. Et les céréales sont juste un prétexte.

Donc plutôt que d'émettre un message qui pourrait surenchérir sur la colère, **Parler moins et Etre davantage dans la réception .**

2° exemple de situation :

Si l'ado nous dit: "tu peux pas comprendre". **"Ah ok, alors si je ne peux pas comprendre, est-ce-que tu pourrais trouver quelqu'un qui pourrait te comprendre ?"**

3è situation : S'il vous ressort un vieux truc du passé , qu'on a dit ou fait, c'est que c'est important pour lui. On peut réagit en théâtralisant un peu: *"Ah bon ? Et depuis tout ce temps tu traînes ça avec toi ? Ok , je comprends maintenant...."*

4è situation : Si notre ado nous confie des choses très lourdes , **ne pas surréagir, imaginez qu'il verse toutes ces infos dans un bol** , imaginer qu'on est solide, ne pas lui montrer ses émotions car sinon ça l'insécurise et ça ne ferait qu'aggraver le problème. Ne pas être le miroir de ce qu'il vit. **Juste accueillir, le laisser décharger .**

Si c'est une situation de harcèlement : mieux s'occuper de lui que du coupable .

5è Situation : Si notre ado ne veut plus de câlins mais ne fait que de réclamer des cadeaux. Il faut comprendre qu'ils changent leur manière de nous montrer et de demander de l'amour : moins de câlins. Parfois certains ados ne se sentent pas aimés avec des câlins ou des mots tendres. Ils demandent une autre forme d'amour . Par exemple des cadeaux chers. Il faut alors **trouver un compromis. Et maintenir le lien autrement : s'intéresser à ce qu'il fait, ce qu'il regarde, ce qu'il aime** (même si cela ne correspond pas du tout à nos goûts) . **Il faut ranger ses paroles moralisatrices, son regard trop critique sur ses goûts .** *"C'est pas mon style, mais ok je comprends ."*

On protège notre ado en le connaissant.