

Comment sortir des conflits entre ados et parents ?

LA PERIODE DE L'ADOLESCENCE

_ A l'adolescence les parents font le **deuil de l'enfance**, c'est la fin de l'**idéalisation** des parents.

_ C'est une **période de transition**, le corps change, ils se trouvent moches..... Les ados ne savent pas qui ils sont, c'est comme si ils changeaient de peau, et **ils ne se reconnaissent plus**. Leur image est dégradée.

_ Puberté, les organes génitaux, ils ont des pulsions, des attirances, des nouvelles sensations...

Et la question du genre se pose...

Ils sont **perdus et ne peuvent pas en parler avec les parents**

_ Au niveau psychologique, on parle de **crise d'identification**. Pour ne plus s'identifier aux parents, ils construisent leur propre identité. **Ils repoussent les codes des parents pour créer les leurs**.

Ils vont donc **plus aller vers leurs pairs** car ils ont besoin de s'identifier, de retrouver des codes qui leur correspondent davantage (codes vestimentaires, de langage....)

_ C'est une période pas simple, ils passent leur temps à dormir, ils se tiennent avachis..... il faut du temps pour se réapproprier ce corps.

Ils sont souvent **fatigués**. **Ils ont besoin de sommeil** car il se passe plein de choses **cognitivement** et ça leur demande beaucoup d'énergie.

Beaucoup **d'émotions** arrivent.

C'est normal.

CONSEILS POUR LES PARENTS :

2 choses très importantes : **La communication et la posture !!**

POSTURE / CADRE :

_ Attention : **nous sommes le miroir** donc si on crie, il va faire pareil pour s'exprimer donc vigilance !

L'objectif en tant que parent, n'est pas de culpabiliser mais d'en être conscient. **C'est normal de s'énerver, mais après il faut débriefer,**

analyser, dédramatiser cette crise d'ado . C'est un passage obligé / c'est même qqch de constructif , c'est pas une maladie !

Toujours faire ce qu'on dit : Posture = « **Je me respecte pour que les autres me respectent.** » si je cède et dis oui à tout, je ne me respecte pas car je ne respecte pas ma parole, mes valeurs.

LE CADRE :

_ Ils ont tout de même besoin de se sentir aimé et en sécurité donc :

_ Penser à l'image du bateau : **Vous êtes à la barre**, vous tenez le cap .

Ou image de la corde, c'est nous qui tenons l'autre bout.

Il est donc essentiel de **donner un cadre, de la structure, des limites, des frustrations ça sécurise et ça l'autonomise .**

Leur apprendre la frustration et le goût de l'effort sinon ça se rejouera dans leurs relations aux autres.

_ Mais Ne pas le fliquer . Ne pas être trop strict car **ce contrôle de tout renvoie l'image qu'on a pas confiance en lui donc pas d'autonomisation.**

Ne pas tout interdire : car de toutes façons l'**objectif de l'ado est d'expérimenter** (pour gagner en confiance en lui) ! Donc si on interdit il le fera. Donc autant qu'il le fasse mais en ayant discuté avec ses parents des risques potentiels...des conséquences

_ **Ne pas céder, lâcher** sinon il va penser qu'il n'est pas digne d'être aimé

_ **Donner de la souplesse à un cadre lui renverra le message : tu es digne de confiance.**

Un cadre bienveillant c'est le plus joli cadeau qu'on puisse leur faire.

Par exemple s'il fait une demande d'autorisation, **bien discuter avec lui des conséquences pour le responsabiliser.** Qu'il connaisse les enjeux. Puis lui faire **reformuler**. Lui poser des **questions**. **Le faire adhérer .**

NOS PEURS A NOUS :

_ Mais ne pas constamment dire Fais Attention à ...sinon il se mettra à avoir peur de tout, ça ne le sécurise pas.

_ Souvent ça parle de notre adolescence à nous, on rejoue notre histoire...donc travailler sur ça de son côté. Il faut qu'on prenne du recul par rapport à notre histoire. Même si on a peur , il faut les laisser expérimenter.

COMMUNICATION :

_ Pense à souvent **valoriser ce qu'il fait**.

_ Souvent le **questionner** : Est-ce-que t'as besoin de.... ?

Est-ce-que tu penses que.... ? Est-ce-qu'on ne pourrait pas faire autrement ?

_ **Reformuler** pour lui montrer qu'on l'a écouté et compris. Lui faire reformuler

_ Astuce : Quand il y a crise/ conflit : **parler en JE !!**

Je vois que tu es triste / j'entends que tu es en colère

= on valide son émotion

Ne pas utiliser le TU qui enfermes

au lieu de : Tu ne me parles pas comme ça ! = Je n'accepte pas que tu me parles comme ça .

_ **Trouver le bon moment pour discuter, attendre que ça redescende**. Sinon explosion

_ **Les punitions** doivent être **réalisables** (qu'on peut tenir) , **pédagogiques** , **faut que ça ait du sens**. **Bien expliquer**. A ton avis, pourquoi je te punis ?

Moi je trouve que..... Qu'est-ce-que tu en penses ?

Qu'est-ce-que tu as compris de ce que je voulais te dire ?

L'impliquer...

Trouver une solution acceptable pour tous.

On a le dernier mot, mais **on explique pourquoi** .

_ **Mais attention à ne pas toujours se justifier non plus**. Sinon il va aller là où ça fait mal .

EN DEHORS DES CRISES

_ **Privilégier les moments à 2** , des moments sympas où on évoque aucun problème. Pur moment de plaisir .