



Commission parentalité APEL IND

« Nos Enfants changent... et nous ? »

Hélène Place et Cécile Salvanès (Elevatio)

Jeudi 16 novembre 2017

Présentation des intervenantes

Hélène Place : coach pour les jeunes de 15-25 ans / coach pour adultes et intervient dans des formations en développement personnel. Accompagnement depuis une dizaine d'années. Passée en entreprise pendant 20 ans (Management et experte) Mère de deux enfants (20 et 22 ans)

Cécile Salvanès : a enseigné pendant 15 ans. Reconversion en coaching pour jeunes, parents, enseignants. Mère d'enfants de 17 à 37 ans.

Elevatio : cabinet spécialisé dans le coaching des jeunes (le 1^{er} en Europe). Ecole de formation pour coach. Coaching de jeunes et de leurs parents en individuel et collectif.

Introduction : Notre société en 2017

1/ fin de l'autorité du « pater familias »

- En Grèce Antique, on se plaignait déjà de la jeunesse.
- On souhaite bien éduquer nos enfants, mais on réalise en même temps que c'est difficile pour différentes raisons :
 - Immédiateté de la communication
 - Connaissances techniques et scientifiques qui s'accélèrent
 - La pression du travail et du monde professionnel en général
 - Changement du rapport à la nature

2/ Le monde accélère, nos enfants devront s'adapter aux changements fréquents et garder le sens

- Mythe de la jeunesse à garder le plus longtemps possible

- Notre rôle est aussi de les aider nos enfants à garder le cap

3/ Nous vivons nous-mêmes des crises, qui sont aussi des opportunités

- Pour nous
- Pour nos enfants

Un conférence a déjà eu lieu en 2016 (cf conférence du 8 novembre 2016 : « L'adolescence, une chance pour la famille ? »). Nathalie Loevenbruck, Conseillère conjugale et familiale nous invitait à garder confiance dans cette période de forts changements souvent déstabilisante.

Hélène et Cécile nous proposent maintenant des outils concrets pour faire évoluer nos relations avec nos jeunes.

4/ Programme de la soirée

- Proposer des pistes d'action pour modifier la relation parent/Ado
 - Réfléchir concrètement sur des actions que vous vivez
 - Faire des petits pas concrets
 - Nous ne sommes pas des parents super-héros/ Faire tomber la pression
- ⇒ Nous pouvons changer avec nos enfants plutôt que de rester dans une posture fermée.

I. Etre garant du cadre

- En tant que capitaine du bateau familial, on se doit de fixer le cadre qui représente aussi la sécurité
- Fixer le cadre et des règles que nous pouvons tenir et prévoir quoi faire s'il n'est pas respecté
 - « OK, tu peux sortir mais tu rentres à 22h ». Réfléchir en amont : Quid s'il ne respecte pas l'horaire ?
- Le cadre doit être souple et évolutif :
 - Repenser ensemble les règles au fur et à mesure pour garder le sens du cadre en fonction de l'évolution de chacun.
 - Parfois le cadre n'est pas adapté et ne fait que nous rassurer en tant que parent.
 - Adapter le cadre à la personnalité de l'enfant

Exercice : Le contrat gagnant/ gagnant : Choisir une règle que votre ado a du mal à respecter (qu'il défie).

- Questions :
 - Cette règle est-elle vraiment claire ?
 - A quoi et à qui sert-elle ?
 - Quel est mon besoin par rapport à cette règle ?
 - Quel besoin mon ado manifeste-t-il quand il défie la règle ?
- ⇒ Que puis-je proposer à mon ado comme aménagement de cette règle qui respecte les besoins de chacun ?

II. Le responsabiliser

- Lui confier des tâches adaptées à sa maturité
 - Parfois on fixe des tâches qui NOUS arrangent
 - Ou bien on évite de lui donner des tâches à responsabilité pour garder notre rôle « protecteur »/ « maternant »
- Ecoute vs Conseil
 - On est tenté de donner des conseils => cela ne marche pas car ils ont besoin de faire leur propre expérience
 - Ecouter, écouter encore : c'est les mettre en confiance et les inciter à nous demander conseil par eux-mêmes.
- La reformulation :
 - Les aider à clarifier leur pensée.
 - Le jeune se sent écouté et respecté
 - Cela permet d'aligner les compréhensions de chacun (parent et ado)
- Le cadeau des questions ouvertes
 - Même s'il est nécessaire de poser parfois des questions fermées
 - Exemple de question ouverte sur le travail scolaire : « comment comptes-tu t'y prendre pour tes révisions ? » vs « As-tu organisé tes révisions ? »
 - La question ouverte met en énergie/ elle rend le jeune acteur de sa vie
- Développer leur esprit critique
 - Donner de l'information mais aussi l'inciter à en chercher

- Ne pas dire « je sais » mais l'aider à trouver l'information et discuter avec lui de l'information récoltée

III. Cultiver le lien

5 façons de cultiver le lien (Gary Chapman)

- Les paroles valorisantes :
 - Efficaces si elles ne portent pas de jugement
 - Pas « tu es bon en français » mais plutôt « bravo, j'apprécie que tu aies eu une bonne note »
- Les bons moments passés ensemble
 - Des moments de qualité
 - Regarder un bon film, aller faire des courses, les trajets en voiture
- Les cadeaux
 - Cela peut être des petites choses
 - Tous les cadeaux en lien avec leur image vont les toucher
- Accomplir des services, leur rendre des services
- Le contact physique :
 - Important même si c'est souvent complexe à cet période
 - Cela peut être juste un main sur l'épaule

Exercice :

- Quels sont vos langages préférés ?
 - Quels sont les langages préférés de votre ado ?
 - Quel langage allez-vous utiliser avec lui/elle dans les prochains jours ?
- ⇒ On voit souvent le monde comme on l'aime NOUS. Apprendre à réfléchir avec un autre regard.
- ⇒ Tester d'autres types de langage et de communication

IV. Donner du feedback

- Feedback : apprendre en retour

- Moyen pour le jeune d'en apprendre plus sur lui-même et sur l'effet que son comportement a sur son entourage.
 - Le cerveau de l'ado n'est pas encore mature ce qui favorise l'impulsivité
 - L'ado n'a pas toujours conscience de l'effet de ses actes a sur les autres

- Un feedback de qualité :
 - Dire « je »
 - Etre spécifique et descriptif
 - Se référer à un point susceptible d'être modifié
 - Laisser la personne décider de ce qu'elle en fait

- Comment donner du feedback :
 - Commencer par le positif (encouragement)
 - Offrir une piste d'amélioration
 - Terminer par un autre point positif

Exercice : Votre jeune rentre très en colère du lycée car il s'est disputé avec un ami pour un cours prêté et non-rendu à temps, ce qui l'a conduit à apprendre sa leçon à 23 heures la veille de l'évaluation.

Il est tenté de ne plus fréquenter cet ami. Il vous demande votre avis

Deux pistes de feedback :

Piste 1 :

- Je trouve généreux d'avoir prêté tes cours
- Penses-tu qu'une réparation est possible ?
- Si oui laquelle ?

Piste 2 :

- J'aime ta ténacité d'avoir appris ton cours à 23h
- Pourrais-tu la prochaine fois prévoir une marge de sécurité pour récupérer tes cours plus tôt.

V. Prendre soin de nous

Prendre soin de « qui on est »

- Chercher à être le plus cohérent possible : nous sommes leur 1^{er} exemple
 - Aligner nos discours, nos valeurs et nos actes
 - Si ce n'est pas le cas, nos ados seront les premiers à nous le faire remarquer
 - Quand ce n'est pas le cas, le reconnaître et leur montrer que nous ne sommes pas infaillibles
 - Etre cohérents

- Parler de nos questionnements, nos évolutions
 - On a peur de parler de nos faiblesses en tant que parent : Etre exemplaire, c'est reconnaître qu'on ne l'est pas tout le temps (!!)
 - Cela leur donne l'autorisation de se questionner aussi
 - Les ados vont démolir la maison de leurs parents pour prendre les matériaux et construire la leur. Il faut que ces matériaux soient de qualité
 - Nous, parents, couples, nous reconstruirons une autre maison, aussi belle mais différente

Marshall et Rosenberg (la communication non-violente)

- « JE »
 - Quand on s'adresse aux ados en disant « je », c'est mieux que « tu » qui sous-entend que l'on connaît l'autre.
 - Le « je » est aussi mieux que le « on »

- Exprimer nos émotions
 - Si on ne le fait pas, cela explosera un jour
 - Le jour où c'est le cas, cela fait très mal
 - 6 émotions :
 - Peur/Sérénité
 - Colère/ Confiance
 - Tristesse/ Joie
 - En positif, elles nous indiquent que nos besoins ont été satisfaits

- Exprimer ses besoins (en lien avec les émotions)
 - o Exemple : « j'ai besoin que ta chambre soit rangée parce que... »/ lui faire comprendre que nos demandes ne sont pas arbitraires

Exercice : Questionnaire

- Tu m'exaspères quand tu laisses tes vêtements par terre dans la salle de bain => KO (TU)
- Je suis mécontent quand tu es en retard => KO (le besoin n'est pas exprimé)
- Je suis triste que tu ne viennes pas dîner car j'espérais que nous pourrions passer la soirée ensemble => OK
- C'est bien que tu aies reçu cette récompense => KO (trop général)
- Je suis reconnaissante que tu aies proposé de me raccompagner car je devais être à la maison avant l'arrivée de mes enfants. => OK

VI. Je ne suis pas « que » parent

- On est plusieurs êtres à la fois :
 - o Père/Mère (garants du cadre)
 - o Papa/Maman (protecteur)
 - o Enfant
 - o Epoux/ Epouse
 - o Tuteur/ Tutrice
 - o Amoureux (se)
 - o Ami (e)
 - o Engagé (e)
 - o Salarié/ collaborateur
- Cela remet notre rôle de parent dans un contexte plus large

Exercice :

- Notez les casquettes principales que vous tenez
- Pour chaque casquette identifiée, le % de vous que cela représente dans votre vie vous semble-t-il trop faible ou trop développé ?
- Quel changement souhaitez-vous apporter dans la répartition de ces casquettes aujourd'hui ?

VII. Je peux me faire aider

- Confier son ado à d'autres de temps en temps
- La famille, les amis, l'APEL
- Avoir des interlocuteurs de notre âges car nos ados ne sont pas nos copains
- Des professionnels
- Faire preuve d'humilité et accepter de se faire aider

Conclusion

- Changer et grandir avec eux.
- Tout bouge mais tout doit être sécurisé
- Etre sûr de soi / savoir se remettre en question et leur dire pour qu'eux-mêmes soient poussés à évoluer

Questions/ Réponses

- Etre garant du cadre/ prévoir quoi faire si l'ado ne respecte pas le cadre. Faut-il annoncer en amont ce qu'il se passera si le cadre n'est pas respecté ?
 - Non, ne pas le dire :
 - ce n'est pas responsabilisant.
 - Le cadre sera peut-être respecté sans que l'on énonce la « menace ».
 - Dans certains cas, cela peut être bien de le dire :
 - par exemple quand c'est la deuxième fois que le cadre n'est pas respecté
 - Certains ados vont demander ce qu'il se passera si la règle n'est pas respectée
 - Attention : être justes entre les frères et sœurs.
- Dans l'exemple où l'on doit chercher en quoi la règle est importante pour nous : OK mais si ce n'est pas important pour lui ?
 - Il faut creuser les besoins et les émotions en nous
 - En rediscuter avec lui
 - Creuser avec lui si vraiment cela ne lui sert à rien. Si cela ne lui sert à rien personnellement, cela peut quand même lui apprendre à vivre en société
 - Trouver un terrain d'entente/ un compromis
- Expression des émotions et des besoins : Est-ce que vraiment ça les intéresse de savoir ce que l'on ressent ? Si oui, n'est-ce pas entrer dans du chantage affectif avec eux ?
 - Effectivement, c'est très subtil

- Cela peut se passer de façon légère. Tout dépend de la manière dont on l'exprime, sans théâtralisation.
 - Choisir le moment pour le dire
 - Dire ses émotions : il ne faut pas le faire pour le jeune, il faut le dire pour soi, pour pouvoir exprimer son point de vue. Laisser le jeune en faire ce qu'il veut.
 - Exprimer ses besoins, c'est aussi montrer l'exemple, c'est aussi leur dire que c'est possible et bien d'exprimer ses besoins.
 - Exprimer ses émotions et besoins, cela se fait aussi dans les bons moments, dans les émotions positives. Important que ce soit dans les deux cas.
- Expliquer le sens de la règle :
- La règle est la règle, c'est comme ça : OK quand ils sont petits
 - Quand ils grandissent, il est fondamentale de leur donner le sens de la règle, il faut qu'ils sachent vers quoi l'on tend.
 - Quand ils challengent la règle, cela signifie qu'ils ont besoin de la comprendre
 - Cela dépend aussi des familles : certaines choses sont discutables dans une famille et pas dans une autre. Cela nous renvoie à notre propre éducation. Du coup, sommes-nous prêts, nous, à discuter la règle ? Si on ne discute pas la règle, il faut la tenir et assumer.
 - Il faut aussi être attentifs aux signaux subtils qu'un jeune peut nous envoyer sur une règle dont il ne veut plus et dont il veut s'affranchir. Exemple : comportement déviant pour échapper à une règle qu'il ne supporte plus. Ce serait une manière de s'exprimer, de s'opposer à nous de manière détournée.