

COMMENT INSTALLER DES LIMITES

avec son ado



laxisme

SANS TOMBER
DANS
les extrêmes

dictature

ACCOMPAGNEMENT
HOLISTIQUE



Stéphanie
Desharnais

QUI JE SUIS?

Intervenante auprès des ados depuis 2010

- Communautaire
- Scolaire
- Psychosocial
- Clientèle volontaire et non-volontaire



CE QUE J'AI OBSERVÉ...

Des parents qui marchent sur des oeufs...
Qui ne savent plus trop où se repérer dans
leur rôle de parent...
Qu'est-ce que je "peux" ou "ne peux pas"
faire...



Quoi faire avec un ado qui teste ou
argumente?

- Tenir son bout? (Dictature)
- Laisser faire? (Laxisme)

Il est où l'équilibre?



POURQUOI UN ADO TESTE?

Ce comportement fait partie d'une phase développementale "normale" de l'adolescence

- Quête d'autonomie (se distancie des adultes)
- Construction identitaire (remet en doute les apprentissages des parents)
- Égocentrisme (El Kind: "Je suis le personnage principal de mon propre film!")



MOI, COMME PARENT...

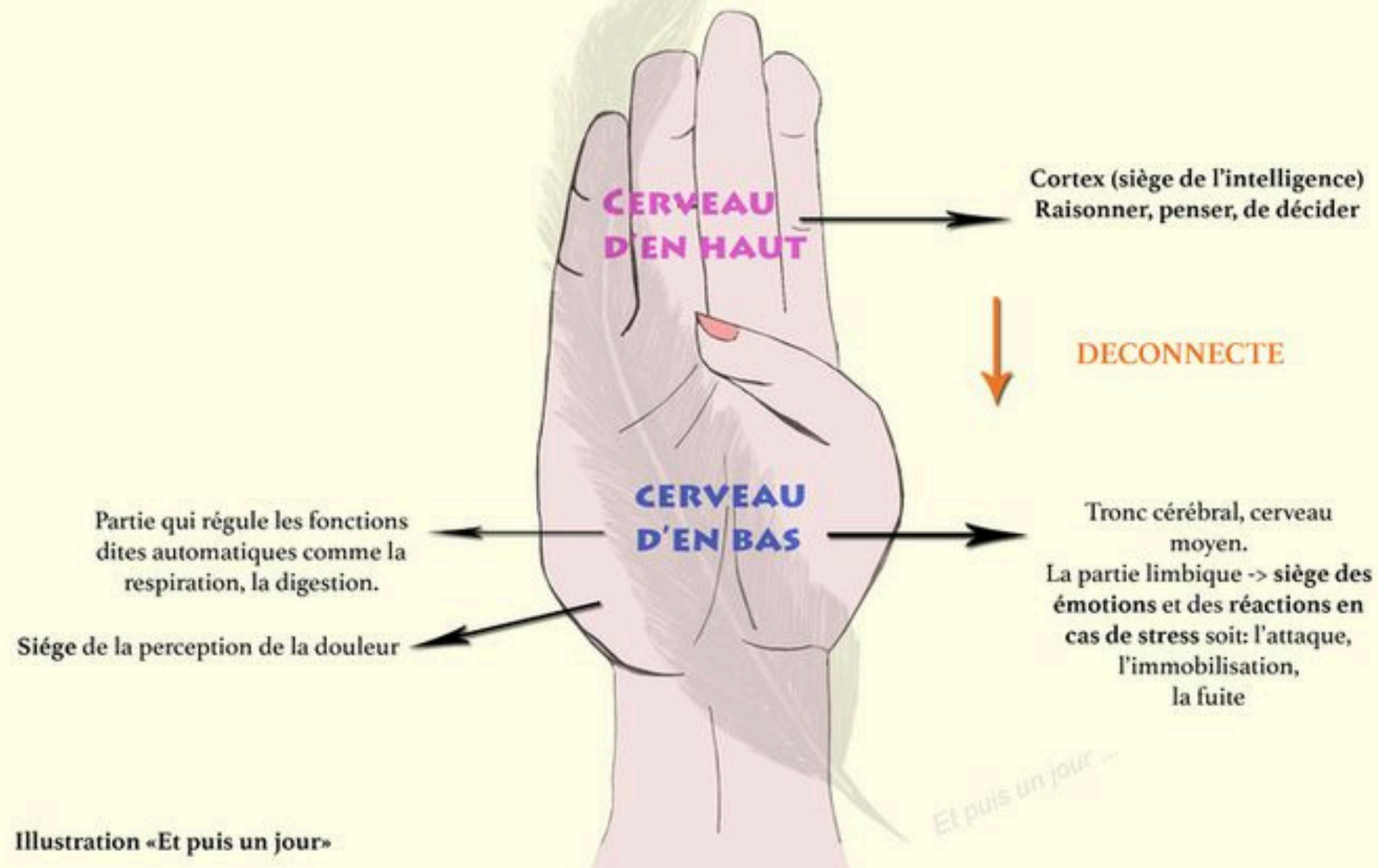
Comment MOI je réagis? Qu'est-ce que ce comportement vient déclencher en moi?

- Quelle est la VALEUR TOUCHÉE OU le BESOIN NON RÉPONDU?
- Quelles sont mes PEURS/ANTICIPATIONS/SCÉNARIOS CATASTROPHES qui font surface?
- Quelle est l'histoire que je me raconte? MON DISCOURS INTÉRIEUR?
- Est-ce que je sens que ÇA VIENT REMETTRE EN DOUTE MES CAPACITÉS PARENTALES ET MON AUTORITÉ?
- Est-ce un discours que j'ai entendu PAR MES PARENTS ET QUE J'AI "ACHETÉ"?
Ai-je encore envie d'avoir ce discours ou ai-je envie d'autre chose?
- AU FOND, JE VEUX QUOI COMME RELATION AVEC MON ADO?



CHANGER MA PERCEPTION

Quand je suis en colère



- Comprendre que ça fait partie de son “développement normal”, ce n’est pas contre moi
- Prendre conscience de mon discours intérieur... Ce qui est présent (peurs, valeurs, émotions...)
- Prendre du recul
- Laisser le temps à MOI ET À MON ADO de “décanter”

*Ne pas “obliger” mon ado à rester m’écouter “finir mon point”!



DE QUOI MON ADO A BESOIN?

Pourquoi ça le fait réagir LUI? Qu'est-ce que ça vient déclencher en lui?
(Besoin non répondu, valeur touchée.)

Mon ado a besoin de se sentir
ENTENDU, COMPRIS ET
CONSIDÉRÉ!

COOPÉRATION
VS
OBÉISSANCE

Comme un bon patron!



**Appuyer mes règles sur mes
valeurs (que ça fasse du sens
pour mon ado)**



ÉTAPES CLÉS

- 1- Connaître mon cadre, l'INCARNER
- 2- Nommer mon cadre à mon ado et lui donner du sens (qu'il soit adhéré)
- 3- Maintenir et faire respecter le cadre (avec une certaine souplesse!)
- 4- Réagir au manquement (le prévoir d'avance si possible!)



OK... MAIS COMMENT J'ABORDE CA AVEC MON ADO?

Choisir le bon moment (saisir les petites occasions, les grandes discussions planifiées peuvent faire peur...)



Rappeler le SENS de la règle
“c’est important pour moi...
(valeur)”

IMPLIQUER MON ADO DANS L’ÉTABLISSEMENT DU CADRE

Est-ce que cette règle est
malléable ou c’est un
NON-NÉGOCIABLE?

Prévoir le “fail”
“Si tu ne respectes pas
cette règle, il va arriver
quoi?”

Retour sur la situation après. “Tu te rappelles que pour moi c’est important de...” “Qu’est-ce qui explique que...” “Comment on va faire la prochaine fois pour...”



ON MET QUOI COMME CONSÉQUENCES?

Conséquences naturelles :

Automatique, aucune action requise par le parent

Je suis méchant avec les autres = les autres n'ont pas envie de jouer avec moi

Je brise mes choses = je ne peux plus les utiliser (ne seront pas remplacées)

Je me couche tard = je suis fatigué le lendemain

Conséquences logiques :

En lien direct avec l'action posée

Gestes de réparation (excuses, dédommager, etc.)

Mauvaise utilisation d'objet : priver pour 24h

Temps à niaiser = temps à reprendre

NE PAS RÉAGIR
SUR LE COUP DE
LA COLÈRE,
s'autoriser un délai
avant de décider
de la conséquence

Punitions :

Sans lien direct

Agir là où ça fait le
plus mal...



MISER SUR LES FORCES!

Arroser les fleurs et pas les mauvaises herbes!

Remarquer et souligner chaque effort. Chaque fois où la règle est respectée, nommer l'impact positif que ça a sur moi et les autres.

Les comportements sur lesquels on donne le plus d'attention sont ceux qui sont le plus susceptibles de se répéter.

RÉPÉTER!

Il n'y a pas de baguette magique, la constance est la clé. MAIS... Ne pas s'auto-flageller, se permettre l'écart de conduite, se permettre de se réajuster. Vous êtes humains, accordez-vous de la douceur!



QUELLE PART M'APPARTIENT?

Tout part de soi!

Si vous faites des changements dans votre posture,
votre perception de votre ado, changez votre état... il
y a déjà une grande partie qui est résolue!

Et les autres...

Vous faites partie d'un écosystème familial, il y a une
part qui appartient aux autres membres de votre
famille!

Qu'est-ce que je contrôle?

Qu'est-ce que je choisis de laisser aller pour éviter
d'être impacté(e)?



N'ATTENDEZ PAS QUE CE SOIT SI PIRE QUE CA...

- Accompagnement familial ou individuel
- Services privés et/ou publics (complémentaires)
- Programme d'accompagnement "Là pour toi!"
- Formation aux intervenants
- Livres "L'adolescence entre parenthèses"



QUESTIONS/COMMENTAIRES

Prix de participation

Montant déduit si vous venez en accompagnement ou achetez la formation pour intervenants!

CADÉAU visualisation du “Parent idéal”

Lien de rediffusion

Infolettre

www.stephaniedesharnais.ca
admin@stephaniedesharnais.ca
[@stephanied.intervenante](https://www.instagram.com/stephanied.intervenante)

ACCOMPAGNEMENT
HOLISTIQUE



Stéphanie
Desharnais