

Comment aborder les problèmes avec les PRÉADOLESCENTS (9/13 ans) ?

• Délimiter des échéances temporelles pour régler les problèmes.

- *Nous devons régler le problème d'ici demain midi. J'ai dit ce que j'avais à dire. Je veux que tu me dises avant le coucher ce soir quelles sont tes idées à toi. Si nous arrivons à faire ça, nous n'aurons plus besoin d'y revenir.*



• Choisir un moment propice et tranquille pour aborder les problèmes.

- *Ne pas interrompre un jeu ou une activité appréciée, donner le temps de décompresser en rentrant du collège, ne pas chercher à résoudre le problème quand les émotions sont vives.*

• Rester spécifique, concret et court.

- *Eviter les détours et explications interminables + insister sur les réaction causales.*

• Rester dans l'instant présent sans faire référence au passé.

- *Nous étions d'accord : tu dois demander à ton frère sa permission avant de lui emprunter ses affaires. Je ne t'ai pas vu faire ça à l'instant. Tu as peut-être oublié. Comment redresser la situation maintenant ?*



• Remercier et valoriser les petits actes (même minimes) qui contribuent à la vie de famille ou conformes aux attentes parentales.

- *J'ai vraiment apprécié que tu aides à faire de la place dans le garage. Merci d'avoir rangé ton vélo. Il reste une dernière chose à faire : les boîtes qui trainent nous empêchent de sortir la voiture.*

• Impliquer dans la résolution de problèmes et inciter à trouver des solutions.

- *As-tu une idée pour.. ? On pourrait peut-être... Nous devons trouver une manière de gérer ce problème.*

• Donner des informations sur nos ressentis de parents en parlant de nous, de nos besoins, de nos valeurs, de ce qui est important pour nous.

- *Plutôt que faire de grands discours, d'utiliser des formules impersonnelles comme "il faut" ou "c'est comme ça".*

• Faire preuve d'empathie.

- *C'est vrai, c'est difficile. Je vois à quel point tu es déçu. C'est normal d'être en colère à ce point. D'accord, je vois ce que tu veux dire : tu penses que c'est injuste, c'est ça ?*

• Reformuler le problème avec d'autres mots.

- *Mettre en lumière les émotions, les pensées et les besoins de l'enfant.*

• Garder la tête froide pour éviter la contagion du stress et de l'agressivité (quitte à faire une pause avant de revenir apaisé)



• Utiliser l'humour.

- *En fonction des préférences de l'enfant et de son âge, en gardant en tête de ne pas se moquer ni rabaisser.*

• Appuyer sur le bouton pause sans se sentir obligé de répondre immédiatement.

- *Bien, donne-moi quelques minutes et je reviendrai vers toi.*

• Demander à l'enfant de reformuler nos attentes.

- *Je voudrais que tu essaies de reformuler avec tes mots, quelle est MA vision sur la question selon toi.*

