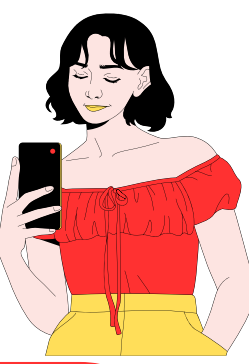


QUELLE DISCIPLINE UTILISER AVEC LES ADOLESCENTS ?



IMPLIQUER

Quand les adolescents sont **impliqués** dans la recherche de solutions, ils sont plus enclins à **respecter les solutions conclues ensemble**.

POUR UN RESPECT MUTUEL

“Choisir de se centrer sur le lien nous ouvre à une communication de qualité avec nos adolescents et nous permet de voir dans les erreurs des **occasions de leur enseigner des compétences essentielles** comme le respect des **engagements** (qui marche de pair avec le respect mutuel).” – Jane Nelsen (La discipline positive)

SE CONNECTER AUX MOTIVATIONS DES ADOLESCENTS

Un vrai accord **mutuel et respectueux** se construit dans le **dialogue**, et non dans une exigence à laquelle l'adolescent devra se plier. Dans le cas de **conflit** (ex : couvre feu, heure de colle, mauvaises notes...), le dialogue doit toujours partir de la **connexion**. Cette connexion se fait à la condition de démontrer une **réelle envie de comprendre le monde interne** de l'adolescent

SE CENTRER SUR LE MESSAGE D'AMOUR

Se centrer sur le message d'amour (*te savoir en **sécurité** est essentiel pour moi*) ouvre la porte au dialogue et à la recherche de **solutions** (revisiter ensemble **l'accord** qui permet à parents et adolescents de s'assurer du **respect du cadre** et des **responsabilités personnelles**).



DES SOLUTIONS ADAPTÉES À CHAQUE FAMILLE

Ces solutions **diffèrent d'une famille à une autre** selon les problèmes. Elles sont l'expression d'une solution gagnant/ gagnant pour permettre la **satisfaction des besoins des parents** (besoin de sécurité, de respect) et des **ados** (besoin d'autonomie, de liberté).



TÉMOIGNAGE PERSONNEL

Un élève de 13 ans m'a raconté une altercation avec son père pour avoir dépassé le temps de jeux vidéo. Je lui ai demandé quelle était la règle, qui l'avait édictée, comment il jugeait cette règle, quels étaient ses besoins à lui, quels besoins son père avait voulu satisfaire en le punissant et quelles émotions cette punition avait éveillées chez lui. La règle avait été imposée de manière non négociable par les parents et le garçon n'en avait pas saisi les tenants et aboutissants (peur des parents pour sa santé mentale et physique par une trop grande consommation d'écran, inquiétude pour sa réussite scolaire, désir de contribuer à une vie saine...) Si la discussion avait permis à parents et enfants d'exprimer leurs vulnérabilités (émotions, peurs, besoins), l'adolescent aurait été plus enclin à respecter la règle et se serait senti le droit de demander à ses parents de la réviser en fonction de ses nouveaux besoins et de son âge... plutôt que chercher des stratégies pour ne plus se faire prendre.