

COMMENT AIDER LES ADOLESCENTS À S'AFFRANCHIR DU CULTES DE L'APPARENCE ?

LES BESOINS SOCIAUX

Les adolescents ont un **besoin d'appartenance** et, donc, de **conformité** important, ce qui explique leur volonté d'acheter les dernières marques à la mode ou portées par les **influenceurs**. Ils veulent avoir l'air cool, ne pas se sentir différent, être reconnus comme membres de la tribu. Ils soignent leur **apparence** pour cela.



RECONNAÎTRE CES BESOINS

Apprendre aux adolescents à **résister à la pression sociale**, c'est avant tout se connecter à leurs **besoins** et saisir l'occasion d'une **écoute vraie**. Il s'agit ici d'écouter avec empathie et d'accueillir les émotions des ados qui font des demandes, dans un vrai souci de connexion cœur à cœur. Puis il est possible d'exposer nos **propres peurs et réticences** (problématique du travail des enfants, de la juste rétribution des travailleurs, de l'impact écologique, du budget familial) et de rappeler nos **valeurs** (authenticité, gentillesse...)

ENVISAGER DES SOLUTIONS

- Noter le vêtement sur la liste d'anniversaire
- Faire un petit job pour le financer
- Demander une avance sur argent de poche
- Inscrire la demande sur une liste et vérifier dans 15 jours si elle est toujours importante, (la mode changeant tellement, il est possible qu'une demande à un instant T perde son intérêt à T+1)
- Autres idées à trouver

L'INFLUENCE DE NOTRE PROPRE HISTOIRE PERSONNELLE

Si nous avons été **frustrés enfants** (sans que cette frustration soit reconnue et permise sous forme de colère par nos parents), alors nous pourrions nous sentir d'autant plus **coupables** de ne pas pouvoir offrir telle marque à nos enfants (cela nous renvoyant à nos propres souffrances d'enfants mis à l'écart ou honteux).



FAIRE PREUVE D'AUTO EMPATHIE

Il s'agit d'accueillir nos émotions douloureuses remontées du passé et celles du présent : comment accueillir la **honte** de ne pas acheter à mes enfants ce qu'ils veulent ? comment accueillir la **tristesse** de voir que mes enfants ne partagent pas mes valeurs (écologie, sobriété...) et soient "victimes" de la société de consommation ? est-ce que je peux accepter que mes enfants **diffèrent** de moi ?



UNE QUESTION CLÉ

Imaginez que vous gagnez plusieurs millions au Loto demain. **Accèderiez-vous à toutes les demandes d'achat de vos enfants ?**

La réponse permet de comprendre où nous nous situons (est-ce que je pense que le bonheur de mes enfants se situe dans le fait de leur acheter une nouvelle paire de baskets tous les trois mois ? est-ce que je pense qu'ils vont plus m'aimer si je suis capable de leur acheter tout ce qu'ils désirent ? dans quelle mesure puis-je accepter de jouer le "jeu" du marketing et de la société de consommation ?) et de reconsidérer notre rapport non seulement à l'argent mais aussi à la notion de besoin/ envie (si les enfants ont tout ce dont ils ont envie, il y a de grandes chances pour qu'ils n'aient pas ce dont ils ont le plus besoin : **la proximité avec des adultes responsables, authentiques et proches**).

