Se rapprocher de ses enfants

30 jours pour recréer du dialogue, de la confiance et des moments de complicité avec son préado ou son ado.



POUR LES PARENTS D'ADOS ET DE PRÉADOS

Quand on ne sait plus comment se parler, retrouver une place l'un auprès de l'autre.

COMPRENDRE • RENOUER LE CONTACT • AGIR AU QUOTIDIEN

Un guide pratique et une première semaine d'actions concrètes.

PRÉFACE

Un premier pas vers votre enfant

On peut vivre sous le même toit et ne plus savoir comment se parler. Les journées passent, les questions deviennent des rappels à l'ordre et les occasions de se retrouver se font rares. Puis vient cette inquiétude : « Comment revenir vers lui sans que cela finisse encore en dispute ? »

Ce petit livre part de là. Il s'adresse aux parents qui aiment leur enfant, mais qui ont besoin de retrouver une façon de l'approcher. Vous n'avez pas à devenir un parent parfait ni à trouver une phrase magique. Vous pouvez commencer par une chose concrète : écouter jusqu'au bout, tenir une promesse ou partager un moment sans rien exiger en échange.

Vous trouverez des situations familières, des paroles simples et des exercices courts. Prenez ce qui correspond à votre famille. Une idée peut être utile aujourd'hui et une autre plus tard. Votre enfant garde son rythme, ses préférences et le droit de ne pas tout raconter.

L'intention est de vous aider à faire de la place pour lui, tout en gardant votre rôle de parent. Être présent, poser des limites et reconnaître ses erreurs peuvent aller ensemble.

> Lisez avec un crayon ou un carnet à portée de main. Les pages d'exercices peuvent aussi être imprimées. Choisissez une première action réalisable : vous n'avez pas à tout changer d'un coup.

SOMMAIRE

Votre parcours

Un premier pas vers votre enfant 2
Retrouver le contact 4
1. Aucun parent n’est parfait 5
2. Être là, même sans tout se dire 6
3. Qu’est-ce qui a changé chez nous ? 7
4. Du temps vraiment réservé 8
5. Lui donner envie de reparler 9
6. Revenir et tenir parole 10
7. Le préserver du conflit 11
8. Derrière la note, chercher la difficulté 12
9. Quand les copains inquiètent 13
10. Quand il ne veut pas être vu avec moi 14
11. Comprendre ce qui lui plaît 15
12. Une limite claire vaut mieux qu’une bataille 16
13. Quand la fierté prend le dessus 17
14. Parler de soi simplement 18
15. Un cadre adapté à votre famille 19
16. Une conversation qui laisse de la place 20
17. Un accord assez simple pour être tenu 21
18. Comprendre et se rendre disponible 22
19. Revenir au contact sans tout demander 23
20. Transformer l’effort en habitude 24
21. Mon suivi de la semaine 25
Repères et précautions 26

INTRODUCTION

Retrouver le contact

Un préado ou un ado peut vouloir être traité comme quelqu'un de grand, tout en ayant encore besoin d'être rassuré. À l'école, il cherche sa place, se compare, peut craindre une mauvaise note ou le regard des autres. À la maison, une question inquiète peut lui sembler être un contrôle. Il n'a pas toujours les mots, l'énergie ou l'envie d'expliquer ce qu'il vit. Ces possibilités aident à comprendre ; elles ne disent pas ce qui se passe pour votre enfant.

Ce guide s'adresse aux parents qui ne savent plus comment parler à leur enfant. Ceux dont les échanges se résument aux devoirs, aux règles ou aux disputes. Ceux qui voudraient renouer, mais craignent de mal s'y prendre. Il s'adresse aussi aux parents pris par le travail, qui rentrent épuisés et découvrent qu'ils ne savent plus très bien ce que leur enfant aime ou traverse.

Retrouver une place, pas obtenir une confidence

Vous pouvez être blessé par sa distance. Lui peut avoir peur d'une leçon, d'une sanction ou d'une promesse oubliée. Pour reprendre contact, il faudra agir sur ce qui rend vos échanges difficiles et lui montrer, dans la durée, qu'une autre conversation est possible.

Nous allons réserver du temps, comprendre avant de conclure et parler simplement, sans lui faire porter notre peine.

> Le premier changement peut être modeste mais réel : un moment tenu, une réponse moins dure, un désaccord qui ne finit pas en cris. Ce guide ne promet pas de transformer une relation en sept ou trente jours.

Un guide à lire et à pratiquer

Des activités jalonnent le guide : exercices guidés pages 20 et 21, semaine d'actions page 22, suivi page 25. Imprimez le guide en A4, à taille réelle, ou seulement les pages à remplir. Un carnet convient aussi. Les exercices sont d'abord pour vous ; votre enfant n'a pas à remplir un questionnaire.

Les situations commencent page 8. En cas de souffrance importante ou de danger, consultez la page 26 sans attendre.