

COMMUNIQUER AVEC
VOTRE ADO : MISSION
IMPOSSIBLE ?

PAS VRAIMENT.
IL SUFFIT D'AJUSTER
SA MANIÈRE D'ÊTRE...
ET DE PARLER.



L'ADOLESCENCE, C'EST LA CONSTRUCTION DE L'IDENTITÉ.

**ILS TESTENT, ILS S'AFFIRMENT,
ILS RÉAGISSENT FORT.
LEUR CERVEAU CONTINUE MÊME
DE SE DÉVELOPPER JUSQU'À 25
ANS (APPORT DES
NEUROSCIENCES).**

**NORMAL QUE LA COMMUNICATION
SOIT PARFOIS SPORTIVE !**

LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE (CNV), C'EST QUOI ?

INSPIRÉE DE MARSHALL
ROSENBERG ET BRILLAMMENT
INCARNEE PAR THOMAS
D'ANSEBOURG.

LE PRINCIPE EN TRES SIMPLIFIÉ :
PARLER SANS REPROCHER,
EXPRIMER SES ÉMOTIONS + SES
BESOINS, ET GARDER LE LIEN.

SIMPLE, PAS FACILE.
MAIS ÇA CHANGE TOUT.

CLÉ N°1 : EXPRIMER VOS ÉMOTIONS

**UN PARENT QUI DIT CE QU'IL
RESSENT MONTRE L'EXEMPLE.**

**ÇA AUTORISE L'ADO À FAIRE
PAREIL.**

**MÊME SI, EN PRATIQUE, IL
PRÉFÈRERA PARFOIS BOUDER OU
CLAQUER UNE PORTE.**

ÇA FAIT PARTIE DU PROCESSUS.

CLÉ N°2 : EXPRIMER VOS BESOINS

**DERRIÈRE CHAQUE ÉMOTION, UN
BESOIN.**

**EXEMPLE : COLÈRE QUAND ON
ENTRE DANS SA CHAMBRE →
BESOIN D'INTIMITÉ NON
RESPECTÉ.**

**DEMANDEZ : “DE QUOI TU AS
BESOIN LÀ ?”
ILS SAVENT SOUVENT, MÊME S’ILS
DÉVELOPPENT PEU.**

CLÉ N°3 : GARDER LE LIEN (SANS ENVAHIR)

« TU ME SOULES ! », « JE VIS MA
VIE ! » ? , « T'INQUIÈTE JE GÈRE ! »
NE LE PRENEZ PAS
PERSONNELLEMENT.

RECADREZ LA FORME, PAS LE
FOND.

RAPPELEZ SIMPLEMENT : “JE SUIS
LÀ SI TU AS BESOIN.”

C'EST LE RÔLE DU “PHARE”
(PARENT) : UNE BASE STABLE POUR
EXPLORER ET REVENIR.

CLÉ N°4 : CULTIVER VOTRE QUALITÉ DE PRÉSENCE

AVEC EUX → SOYEZ PLEINEMENT
LÀ.

UN MOMENT SANS TÉLÉPHONE
VAUT PLUS QU'UNE HEURE
DISTRANTE.

UNE SORTIE SOLO AVEC CHACUN.E
CRÉE UN LIEN PUISSANT.

ILS APPRÉCIENT ÉNORMÉMENT.

FINALEMENT

**COMMUNIQUER AVEC UN ADO =
SÉCURITÉ + PRÉSENCE + CLARTÉ.**

**PAS BESOIN D'ÊTRE PARFAIT,
JUSTE AUTHENTIQUE ET
DISPONIBLE !**

MOINS DE STRESS PLUS DE CONFIANCE !

SI CE SUJET VOUS PARLE, DITES-
MOI EN COMMENTAIRE CE QUI EST
LE PLUS DIFFICILE POUR VOUS EN
CE MOMENT AVEC VOTRE ADO. 😊

#ACCOMPAGNEMENTJEUNES

#PARENTALITÉ

#COMMUNICATIONNONVIOLENTE #ADO

#CNV

Sophie
Gerard