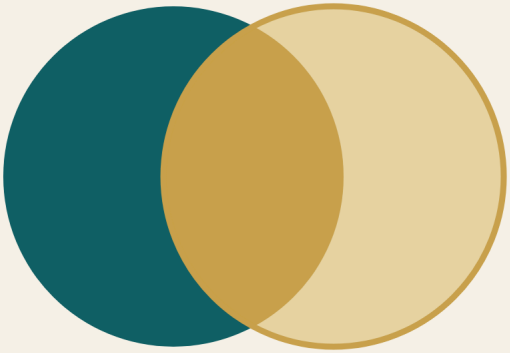
MINI-GUIDE PRATIQUE

Parents d'ados · 13–18 ans



Et toi, qu'est-ce que tu en penses ?

Aider votre ado à faire les choses pour lui, et plus seulement pour vous

Catherine Bonnin

Un parcours sur 4 semaines pour écouter, encourager et poser un cadre, à votre rythme.

MINI-GUIDE PRATIQUE · PARENTS D'ADOS DE 13 À 18 ANS

Et toi, qu'est-ce que tu en penses ?

Aider votre ado à faire les choses pour lui, et plus seulement pour vous

Catherine Bonnin

© 2026 Catherine Bonnin. Tous droits réservés.

Éditrice : Catherine Bonnin, autoédition, Castres (81).

Relecture : Christine Gauthier.

Toute reproduction ou diffusion de ce texte, intégrale ou partielle, nécessite l'autorisation de l'auteure, sous réserve des exceptions prévues par le Code de la propriété intellectuelle.

Les personnages, dialogues et scènes de ce guide sont fictifs. Ils s'inspirent de situations ordinaires et sont recomposés pour illustrer une idée.

Ce guide propose des pistes de réflexion et de conversation. Il ne remplace pas un accompagnement adapté aux difficultés de votre famille. En cas de danger immédiat : 17 ou 112.

Au fil des pages

Introduction 4

Chapitre 1 – Quand le regard des autres prend beaucoup de place 6

Chapitre 2 – La pause avant de réagir 9

Chapitre 3 – Cinq questions pour ouvrir la conversation 14

Chapitre 4 – Décrire, ressentir, mais ne pas noter 19

Chapitre 5 – Les situations du quotidien 23

Chapitre 6 – Quand il fait une erreur 28

Chapitre 7 – Sortir des récompenses en douceur 35

Conclusion – Un espace de lien, jour après jour 39

Mon parcours sur 4 semaines 40

Bonus – La semaine des forces 43

Pour aller plus loin 44

Introduction

« Si j'ai 15, tu m'achètes quoi ? »

Cette phrase vous est peut-être familière. Ou vous vous reconnaissez dans une autre scène : votre ado vous montre une note, un dessin, un projet, et attend votre réaction. Vous avez envie de l'encourager. Parfois, vous vous inquiétez, vous critiquez ou vous promettez une récompense.

Ces gestes viennent de votre amour, de votre histoire, de votre souci de l'aider. Nous avons presque tous été élevés ainsi. Ce guide ne vous demande pas de les examiner comme autant de fautes.

Mais voici ce que je vous propose, et j'y tiens : **sortir du réflexe automatique du « c'est bien / c'est nul » et de la récompense contre les résultats**. Quand c'est toujours l'adulte qui juge, félicite, récompense ou punit, l'ado peut s'habituer à attendre ce verdict extérieur, et à faire les choses pour la note, pour l'objet promis, pour qu'on le laisse tranquille. Je crois profondément qu'il gagne à apprendre, dès maintenant, à reconnaître lui-même la valeur de ce qu'il fait et à répondre de ses actes.

Cela ne veut pas dire supprimer le « bravo ». Vous pouvez être fier, partager une joie, fêter une réussite. L'enjeu est de faire aussi une place, chaque fois que c'est possible, à ce que votre ado pense, ressent et souhaite lui-même. D'où la question qui donne son titre à ce guide : **« Et toi, qu'est-ce que tu en penses ? »**

Le parent garde sa place : il exprime ses besoins, soutient les apprentissages et pose les limites nécessaires. Écouter ne signifie pas tout accepter ; poser une limite n'empêche pas d'écouter.

Vous trouverez ici sept chapitres courts et un parcours sur quatre semaines pour essayer quelques gestes à votre rythme. Ces quatre semaines sont un temps d'exploration, pas une promesse de résultat. Gardez ce qui vous aide et adaptez-le à votre famille : un jeune de 13 ans et un jeune de 18 ans n'ont pas les mêmes besoins.

À propos des scènes du guide

Lucas, Emma, Thomas, Camille et les autres sont des personnages fictifs. Leurs histoires s'inspirent de situations ordinaires et sont recomposées pour illustrer une idée. Vous pourrez vous y reconnaître en partie, sans que votre famille ait à leur ressembler.

CHAPITRE 1

Quand le regard des autres prend beaucoup de place

Mardi soir. Lucas, 15 ans, rentre du lycée, pose son sac et lance depuis l'entrée : « T'as vu sur Pronote ? » Il ne dit rien de plus. Il vous regarde et guette votre réaction : sourire ou soupir ? Fierté ou déception ?

Lucas cherche peut-être une approbation, une aide, ou simplement le plaisir de partager. Mais remarquez une chose : avant même de dire ce qu'il en pense lui-même, il attend de savoir ce que *vous* en pensez. C'est ce mouvement que ce chapitre vous invite à observer, sans chercher de coupable.

1. Le « bravo » : encouragement ou attente à satisfaire ?

Un « bravo » peut être chaleureux et soutenant. Il dit : « Je m'intéresse à toi, je partage ta joie. » Le problème n'est pas le mot. C'est son automatisme : quand l'adulte est le seul à dire si c'est bien, l'ado peut finir par chercher l'approbation plutôt que sa propre satisfaction.

Imaginons Emma, 14 ans. Elle dessine depuis l'enfance et entend souvent : « C'est magnifique, tu es une vraie artiste ! » Aujourd'hui, elle hésite à montrer ses dessins. Peut-être craint-elle qu'ils ne soient pas à la hauteur de cette image. Le mieux reste de lui demander ce qu'elle vit.

Des recherches sur les compliments très appuyés montrent que, chez certains enfants peu sûrs d'eux, ils peuvent freiner l'envie de relever un défi [1]. Le repère n'est donc pas de

supprimer le « bravo », mais de varier vos réponses et de laisser à votre ado un espace pour exprimer son propre regard.

2. La récompense : quand le « pourquoi » change de place

« Si tu as la moyenne partout, on t'achète le téléphone. »

Beaucoup de parents ont prononcé cette phrase. Elle semble logique : un effort, une récompense. Mais elle peut déplacer l'attention de l'ado : il ne travaille plus pour apprendre ou réussir, il travaille pour le téléphone. Une fois l'objet obtenu, l'envie retombe souvent, et il faut une nouvelle promesse, plus grosse : la console, le scooter, la moto…

Une grande synthèse de recherches montre que les récompenses matérielles promises à l'avance peuvent réduire l'intérêt pour une activité, alors que des retours positifs sincères le soutiennent [2]. Ce guide vous propose donc de faire d'une demande un projet à construire, plutôt que la contrepartie d'une note.

3. La punition : l'autre face de la même pièce

Récompense et punition ont un point commun : c'est l'adulte qui juge, décide et accorde ou retire.

Thomas, 16 ans, a séché deux cours. Ses parents le privent de sortie pendant un mois. Thomas attend que le mois passe, en se concentrant sur la sanction. Personne ne parle de ce qui l'a conduit à manquer les cours : la difficulté de départ reste entière.

Le cadre reste essentiel. Mais une sanction seule peut interrompre un comportement sans aider l'ado à en comprendre les raisons ni à réparer. Nous verrons au chapitre 6 comment faire autrement.

4. Et plus tard ?

Le besoin de reconnaissance existe aussi chez les adultes, et c'est humain. La difficulté apparaît quand cette reconnaissance extérieure devient le seul repère : on en fait toujours plus, on s'épuise, et la reconnaissance attendue ne vient pas forcément.

Aucune éducation ne décide à elle seule d'une vie. Mais savoir reconnaître soi-même ses efforts, ses limites et ses satisfactions est une ressource précieuse. Elle se construit dans de petits échanges du quotidien, à 13, 15 ou 17 ans.

À essayer cette semaine : simplement observer

Pour l'instant, ne changez rien. Observez seulement.

- Repérez quelques réponses spontanées : félicitations, critiques, descriptions, questions. Que se passe-t-il ensuite ?
- Repérez les promesses de récompense : téléphone, argent, sortie, écran…
- Regardez votre ado quand il vous montre quelque chose : guette-t-il votre réaction avant de dire ce qu'il en pense ?
- Remarquez ce que vous ressentez, vous, quand il réussit ou échoue.

Tout cela, sans vous juger. On ne peut changer que ce que l'on voit.

Et posez-vous déjà une question, simplement pour y penser : **avec quelle intention ai-je envie d'être en lien avec mon ado ?** Nous y reviendrons au chapitre 2.

CHAPITRE 2

La pause avant de réagir

14 h 32. Votre téléphone vibre au travail : « Nouvelle note sur Pronote. » Vous ouvrez l'application, presque malgré vous. Un 17 en histoire ! Vous tapez déjà : « Bravo mon grand, je suis trop fière de toi !!! » Ou, si c'est un 6 : « On en reparle ce soir. »

Tout s'est joué en quelques secondes. Votre ado n'a pas encore pu vous dire comment il a vécu ce contrôle.

Ce chapitre vous propose un premier geste, tout petit mais puissant : **faire une pause avant de réagir**. Non pas pour retenir votre affection, mais pour choisir comment vous souhaitez être présent.

1. Un réflexe plus rapide que la pensée

Un « bravo », comme un « t'es vraiment un cancre » ou un « tu ne changeras jamais », sort souvent tout seul. Ces réponses sont des habitudes, nourries par notre histoire et répétées au quotidien.

Elles sont portées par nos émotions. Quand notre ado réussit : fierté, soulagement, parfois un peu de fierté pour nous-mêmes (« je suis un bon parent »). Quand il échoue : inquiétude, déception, peur pour son avenir. Ces émotions sont humaines et légitimes. Elles parlent simplement avant nous.

Imaginons Nathalie, mère de Camille, 16 ans. Elle s'était promis d'écouter avant de réagir aux notes. Le soir même, elle voit un 8 en maths sur Pronote et crie depuis la cuisine : « Camille, c'est quoi ce 8 ? » Ce n'est pas un manque de volonté, c'est la force

d'une habitude. C'est pourquoi on ne commence pas par changer ses mots : on commence par ralentir.

2. Avant la pause : mon intention et mon ancrage

Faire une pause avant un « bravo », c'est assez facile. Mais avant un « c'est toujours pareil avec toi », quand la colère ou l'inquiétude montent, c'est beaucoup plus difficile. Pour que la pause devienne possible, je vous propose de la préparer à l'avance, en deux temps.

Trouver mon intention. Prenez un moment au calme et demandez-vous : avec quelle intention ai-je envie d'être en lien avec mon enfant ? Qu'est-ce qui me met en mouvement, surtout si je veux changer de posture ?

Observez honnêtement ce qui vient. Est-ce une intention d'amour, de paix, de collaboration, de joie partagée ? Ou plutôt une intention d'être strict, sévère, de le faire réussir à tout prix ? Ce ne sont pas du tout les mêmes intentions, et elles ne mènent pas aux mêmes paroles. Si votre intention est une intention de lien, de paix, de sérénité, vous pouvez vous appuyer sur elle.

Créer mon ancrage. Un ancrage est un objet, un geste ou un son qui vous relie à votre intention en un instant. Choisissez quelque chose que vous avez souvent sur vous : une bague, un bracelet, un collier, un foulard. Ou un geste : une grande inspiration. Ou un son : quelques notes d'une musique que vous aimez. Ou encore un petit dessin sur lequel vous vous concentrez : il n'a pas besoin de représenter quelque chose, il sert à rassembler votre attention, comme dans la méthode Zentangle. Au calme, en pensant fort à votre intention, touchez cet objet ou faites ce geste, plusieurs fois, pour les associer.

Ensuite, quand la vague monte, toucher votre bague, prendre cette inspiration ou fredonner cet air vous ramène à vous-même. La pause s'ouvre plus facilement, et c'est votre intention, plutôt que votre réflexe, qui peut guider vos mots.

3. Le repère des 3 secondes

Entre ce que vous voyez et ce que vous dites, glissez trois petites secondes. C'est le temps de :

- **respirer** une fois, tranquillement, ou toucher votre ancrage ;
- **remarquer** l'émotion qui monte (« tiens, je suis fière », « tiens, je m'inquiète ») ;
- **vous rappeler** que ce travail appartient à votre ado.

Trois secondes sont un repère, pas une règle à réussir. Une phrase intérieure peut vous aider pendant la pause :

- « *C'est son travail, pas le mien.* »
- « *Lui d'abord.* »
- « *Je ne suis pas son juge.* »

4. Les moments où la pause est la plus difficile

Pronote et les notifications. Si elles vous font réagir dans l'urgence, vous pouvez désactiver celles des notes et choisir un moment pour les consulter, tout en gardant un suivi scolaire adapté. Laissez si possible votre ado vous en parler le premier.

Les grandes réussites. Le permis, le brevet, un match gagné : partagez ce moment ! Vous pouvez vous réjouir spontanément, puis laisser aussi votre ado raconter ce que cette réussite représente pour lui.

Les grosses déceptions. Si trois secondes ne suffisent pas, prenez-en davantage : « J'ai besoin d'un moment, on en reparle

tout à l'heure. » Différer n'est pas fuir.

La fatigue. Le soir, notre patience est au plus bas. Vous avez le droit de remettre une conversation importante à plus tard.

Quand la vague est trop forte : vider, puis remplir

Dominic Barter, à l'origine des cercles restauratifs au Brésil dans les années 1990, notamment dans la favela de Santa Marta à Rio, fait une remarque simple : nos maisons ont une pièce pour manger, une pour dormir, une pour se laver… mais aucune pour la colère.

Quand la pause ne suffit pas, donnez-vous un coin rien qu'à vous, sans vous isoler si la situation présente un danger.

1. **Laisser sortir l'énergie** : souffler longuement, marcher vite, froisser une feuille de papier, secouer les bras et les mains.
2. **Se remplir de douceur** : la colère laisse souvent un vide. Prenez soin de vous par les cinq sens : une lumière douce, une musique calme, un plaid, une boisson chaude, une odeur que vous aimez.
3. **Vérifier qu'on est redescendu** : puis-je parler sans menacer ni humilier ? Puis-je entendre un autre point de vue ?
4. **Revenir vers l'autre** : « J'ai besoin d'une pause, je reviens vers toi après le repas. » Le but est de reprendre l'échange, pas de laisser le silence devenir une sanction.

Ce coin est d'abord pour vous, mais il vaut aussi pour votre ado : lui aussi peut avoir besoin d'une pause avant de parler.

5. Et si je n'y arrive pas ?

Vous réagirez parfois avant d'avoir pris du recul. Un « bravo » chaleureux n'est pas une faute : vous pouvez simplement

ajouter « Et toi, comment tu l'as vécu ? »

Si vous avez crié ou blessé votre ado, une question ne suffit pas : il est juste de reconnaître ce qui s'est passé et de chercher à réparer. Nous y reviendrons au chapitre 6.

Remarquer une habitude après coup, c'est déjà le début de l'évolution : on la voit d'abord après, puis pendant, et enfin avant.

À essayer cette semaine

- Si cela vous aide, ajustez les notifications des notes et choisissez un moment pour les consulter.
- Trouvez votre intention et choisissez votre ancrage. Si cela vous aide, écrivez aussi une phrase intérieure sur un post-it.
- Choisissez une occasion où ralentir : une note, un projet, un désaccord.
- Le soir, notez une pause réussie, même petite, ou un moment où vous avez remarqué votre réflexe. Ça compte aussi.

CHAPITRE 3

Cinq questions pour ouvrir la conversation

Vous avez pris un peu de recul. Votre ado est devant vous, avec son exposé terminé, son match de foot ou sa note du jour. Et maintenant ?

Ce moment est précieux. C'est un **espace de lien** qui s'ouvre : votre ado peut s'y relier à lui-même, à ce qu'il pense et ressent, et vous pouvez vous relier à lui autrement que par un verdict. Pour habiter cet espace, une seule question suffit souvent : non pas « est-ce que j'ai bien fait ? », mais « et toi, qu'est-ce que tu en penses ? ».

1. Les 5 questions de base

Une seule, bien posée, peut ouvrir un échange. Elle peut aussi rester sans réponse : la disponibilité compte autant que la formulation.

1. **« Comment tu te sens avec ça ? »** Elle invite l'ado à écouter ce qui se passe en lui. C'est la question du lien à soi.
2. **« Qu'est-ce que tu en penses, toi ? »** Elle lui rend la place de juge de son propre travail. Vous accueillez son regard avant de partager éventuellement le vôtre.
3. **« Qu'est-ce qui a été facile ? Qu'est-ce qui a été difficile ? »** Elle déplace l'attention du résultat vers le chemin parcouru.
4. **« Qu'est-ce que tu as envie de garder ? Et de changer ? »** Elle l'aide à tirer lui-même les leçons de l'expérience, sans morale.

5. **« Comment tu vois la suite ? »** Elle le tourne vers ses propres choix. C'est la question de la responsabilité.

Aucune de ces questions n'a de bonne réponse. C'est voulu : elles ouvrent une conversation, elles ne testent pas l'ado.

2. Les dire avec les mots de votre ado

À 15 ans, « Comment tu te sens ? » peut provoquer un haussement d'épaules : beaucoup de jeunes n'aiment pas avoir l'impression d'être analysés. Entre adultes, la formule fonctionne très bien ; avec un ado, adaptez-la à votre façon de parler et à la sienne :

- Au lieu de « Comment tu te sens ? » : « *Alors, t'es content ?* », « *Ça te fait quoi ?* »
- Au lieu de « Qu'est-ce que tu en penses ? » : « *Et toi, t'en dis quoi ?* »
- Au lieu de « Qu'est-ce qui a été difficile ? » : « *C'était comment pour toi ?* »
- Au lieu de « Comment tu vois la suite ? » : « *Et maintenant, qu'est-ce que tu imagines ?* », « *Et après ?* »

Le ton compte autant que les mots, sinon plus. Une curiosité sincère ouvre la porte ; un ton de contrôle la referme. Demandez-vous avant de parler : *ai-je vraiment envie de connaître sa réponse* ? Si oui, ça s'entendra.

3. Trois pièges à éviter

L'interrogatoire. Cinq questions d'affilée transforment l'espace de lien en salle d'examen. Une question, puis on écoute.

La fausse question. « Tu en penses quoi ? Parce que moi, je trouve que tu aurais pu faire mieux. » Si votre avis arrive juste derrière, l'ado comprend que sa réponse ne comptait pas.

La bonne réponse attendue. Votre ado est satisfait d'un 9 sur 20 ? Cherchez d'abord ce que cette note représente pour lui : un progrès, un soulagement ? Vérifiez simplement s'il aurait eu besoin d'une aide qu'il n'a pas osé demander. Accueillir son regard ne vous oblige pas à renoncer au vôtre.

4. Quand il répond « je sais pas »

Cette réponse peut vouloir dire beaucoup de choses : « je n'ai pas les mots », « je suis fatigué », « je n'ai pas envie d'en parler », ou simplement « je n'ai pas encore d'avis ». Pour un ado habitué à ce qu'on évalue à sa place, se poser la question peut aussi être nouveau.

- **Accueillez** : « D'accord. Si tu as envie d'en parler plus tard, je suis là. »
- **Laissez du temps** : la réponse vient parfois le lendemain, en voiture ou à table.
- **Proposez une échelle**, s'il le souhaite : « Sur une échelle de 0 à 10, où 0 c'est cool et 10 c'est très, très fort, tu le mets où ? »
- **Ne répondez pas à sa place.**

Un soir, après plusieurs « je sais pas », Théo, 14 ans, parle spontanément de la partie de son exposé dont il est fier. Ce n'est pas une promesse de ce qui se passera chez vous, mais c'est souvent ainsi que les choses viennent : quand on ne les attend plus.

5. Quand il refuse vos questions

« Arrête avec tes questions ! » Vous pouvez l'entendre sans le convaincre : « D'accord, j'arrête. Je voulais m'intéresser à ce que tu as vécu. J'entends que ce n'est pas le moment pour toi. »

Puis reprenez une présence ordinaire, sans faire de son silence un reproche.

« Tu veux mon avis, mais tu as déjà décidé. » Si c'est vrai, reconnaissez-le : « Je reconnais que, pour cette sortie, ma décision est prise. Je peux t'expliquer pourquoi. » Une limite annoncée clairement est plus honnête qu'une question qui fait croire à un choix inexistant.

Si le sujet concerne la vie commune, le refus de parler n'efface pas le besoin de s'organiser : « On peut faire une pause. La vaisselle doit quand même être débarrassée ce soir. On en reparle après le repas ? »

Vous n'avez pas à poser une question chaque jour. L'intérêt que vous portez à votre ado se montre aussi sans question.

6. Le bon moment

Beaucoup d'ados se confient plus facilement :

- **côte à côte**, en voiture, en cuisinant, en marchant ;
- **le soir**, quand la journée retombe ;
- **à distance de l'événement**, quand l'émotion est passée.

Évitez les moments où il est fatigué, affamé, avec ses amis ou les écouteurs sur les oreilles.

À essayer cette semaine

Avant chaque essai, reliez-vous à votre intention et pensez à votre ancrage.

- Choisissez 2 questions parmi les 5 et reformulez-les avec vos mots et ceux de votre ado.
- Essayez-en une quand le moment s'y prête, d'abord sur un sujet léger.

- Accueillez la réponse sans la commenter, y compris le « je sais pas » ou le silence.
- Notez le soir une réponse qui vous a surpris ou touché.

CHAPITRE 4

Décrire, ressentir, mais ne pas noter

Samedi midi. Votre fille de 13 ans a préparé le repas toute seule pour la première fois : des pâtes un peu trop cuites et une sauce tomate maison. Elle vous regarde goûter. Le « hmm, c'est délicieux, t'es une vraie cheffe ! » est déjà sur vos lèvres.

Une inquiétude revient souvent chez les parents : « Alors je ne dois plus rien dire ? Plus le droit de montrer ma joie ? » Rassurez-vous : il ne s'agit pas de vous taire, mais de parler autrement. Entre le « bravo » automatique et le silence, il existe une troisième voie, chaleureuse et vivante : **remarquer ce que vous voyez, et dire ce que vous ressentez**.

1. Remarquer plutôt que juger

Un jugement dit si c'est bien ou mal. Une remarque partage ce que vous avez vu, et ce que cela vous fait. Le jugement place l'adulte au-dessus de l'ado ; la remarque le place à côté de lui.

Je vous propose de commencer ces phrases par « je » plutôt que par « tu ». On dit parfois que « le tu, ça tue » : une phrase qui commence par « tu » sonne vite comme une étiquette ou un reproche, même quand elle se veut gentille.

- Au lieu de « Super, ta chambre ! » : « *Je vois que tes affaires sont rangées dans l'armoire, ça me fait plaisir.* »
- Au lieu de « T'es trop fort au foot ! » : « *Je t'ai vu courir jusqu'à la dernière minute du match. Comment tu te sens après ça ?* »

- Au lieu de « Bravo pour ton exposé ! » : « *J'ai remarqué que tu as repris ta conclusion plusieurs fois. Comment ça s'est passé pour toi ?* »
- Au lieu de « T'es une vraie cheffe ! » : « *Je suis ravie de goûter cette sauce tomate maison.* »

Remarquez ce que votre ado a **fait** (ses essais, ses choix, sa persévérance, ses progrès) plutôt que ce qu'il **est** (« tu es doué »), et dites ce que cela vous fait. Il se sent vu dans son travail réel, et il garde le soin de tirer lui-même la conclusion. Souvent, la remarque ouvre la conversation : « Ouais, j'arrivais pas à trouver comment finir… »

Nommer les forces plutôt que les résultats

Derrière chaque réussite, et chaque échec, se cachent des forces : la persévérance, le courage, la curiosité, la créativité, la gentillesse, l'humour…

Au lieu de « Bravo pour ta note », vous pouvez remarquer la force en jeu : « *Quand je vois que tu as continué même quand c'était dur, comment tu te sens ?* » Mieux encore, la lui faire trouver : « *D'après toi, qu'est-ce qui t'a aidé à tenir ?* »

Il peut aussi ne pas se reconnaître dans la force que vous nommez : laissez-lui la possibilité de vous contredire.

2. Parler de soi plutôt que noter l'autre

La deuxième voie, c'est de partager ce que **vous** ressentez. « Tu es génial » est une note ; « je suis content » est un ressenti. C'est ce qu'on appelle parler « en je ».

- « *Ça me touche que tu aies pensé à moi.* »
- « *J'ai passé un super moment à te regarder jouer.* »

- *« Ça me fait plaisir de manger un repas que tu as préparé. »*

Vous pouvez bien sûr dire « je suis fière de toi ». Veillez simplement à ce qu'il ne revienne pas seulement après les bonnes notes, et à le dire aussi pour un effort, un courage, une personne. Et attention : « je suis triste parce que tu n'as eu que 10 » est « en je », mais fait porter à l'ado la responsabilité de votre satisfaction.

3. Se réjouir avec lui

Votre fils rentre en criant : « J'ai eu mon code ! » Vous pouvez répondre spontanément : « Bravo ! Je suis contente pour toi ! » Puis : « Raconte, comment tu l'as vécu ? »

Vous n'avez pas à remplacer la joie par une technique. L'enjeu est de laisser de la place à son expérience, sans que votre approbation soit le seul centre du moment. Et s'il rentre déçu, une présence suffit : « Ça a l'air difficile. Est-ce que tu as envie d'en parler, ou de rester un moment ensemble ? »

4. Le « merci » plutôt que le « bravo »

Pour la vie de famille (débarrasser la table, sortir le chien, aider un petit frère), il existe un mot simple et souvent oublié : **merci**.

« Merci d'avoir vidé le lave-vaisselle, ça m'aide vraiment » reconnaît sa contribution à la vie commune. Il n'est pas évalué : il participe, et sa participation compte. Il a sa place dans la famille non pas parce qu'il fait bien, mais parce qu'il fait partie de l'équipe.

Et l'amour dans tout ça ?

Un point essentiel : votre affection ne dépend d'aucune réussite. Un « je t'aime », un petit mot, un moment partagé, un

câlin s'il en a envie : gardez-les pour les jours faciles comme pour les jours difficiles, en respectant son besoin d'intimité.

Si votre ado s'enferme dans sa chambre dès son retour de l'école, un petit post-it sur son ordinateur ou sur son oreiller peut dire beaucoup, sans rien demander : « *Je t'aime, je pense à toi. Maman* ».

Votre enfant n'a pas besoin de réussir pour être aimé.

C'est peut-être le message le plus important de ce guide.

À essayer cette semaine

Avant chaque essai, reliez-vous à votre intention et pensez à votre ancrage.

- Partagez, à une occasion, ce que vous avez remarqué, en commençant par « je ». Gardez aussi vos élans de joie spontanés.
- Partagez un ressenti « en je » sur un moment agréable.
- Dites « merci » pour chaque coup de main, en précisant ce que ça vous apporte.
- Offrez un geste d'affection « gratuit », un jour où il ne s'est rien passé de particulier.

CHAPITRE 5

Les situations du quotidien

Vous avez maintenant plusieurs repères : faire une pause, questionner, décrire, dire ce que vous ressentez. Sur le papier, tout paraît simple. Dans la vraie vie, avec la fatigue, les notifications et un ado qui claque la porte, c'est une autre histoire.

Pour chaque situation : le réflexe habituel, une autre façon de faire, et ce que cela peut changer. Commencez par celle qui revient le plus souvent chez vous.

1. Les notes sur Pronote

Le réflexe : « 17 ! Génial ! » ou « C'est quoi ce 7 ? Tu vas réviser ce week-end. »

Une autre façon : laisser votre ado aborder le sujet le premier. S'il ne dit rien, ouvrez simplement la porte à un moment calme : « *J'ai vu que tu avais eu ton contrôle de SVT. T'en dis quoi ?* » S'il est content : « *Qu'est-ce qui a marché, cette fois ?* » S'il est déçu : « *Qu'est-ce qui a été difficile ? Est-ce que tu as besoin de quelque chose ?* »

Ce que cela peut changer : la note redevient *son* affaire. Il apprend à repérer ce qui l'aide à réussir, et vous gardez un suivi scolaire adapté.

2. La chambre et les tâches de la maison

Le réflexe : « C'est une porcherie ! » … puis, le jour où c'est rangé : « Ah, enfin ! Bravo ! »

Une autre façon : séparer le cadre de l'évaluation. La vie commune a des règles qui ne se renégocient pas à chaque fois. À l'intérieur de ce cadre, laissez votre ado chercher sa propre organisation : « *Qu'est-ce qui te conviendrait pour que ta chambre reste vivable sans que je te le rappelle* ? » Et quand c'est fait, un « *merci* » suffit.

Ce que cela peut changer : il range parce qu'il a trouvé une organisation qui lui ressemble, pas pour éviter la dispute. Si l'accord ne tient pas, regardez ensemble ce qui bloque.

3. Les passions : sport, musique, dessin, jeux vidéo…

Le réflexe : devenir le coach ou le critique. « Tu aurais dû passer la balle ! », « Tu devrais faire le conservatoire ! »

Une autre façon : laisser la passion lui appartenir. « *Qu'est-ce que tu aimes le plus là-dedans ?* », « *Est-ce que tu peux me montrer ?* », « *Explique-moi ce qui te plaît dans ce jeu.* »

Ce que cela peut changer : une passion jugée devient vite une obligation ; une passion accueillie reste un espace de liberté, et un formidable terrain pour découvrir ses forces.

4. Les écrans au quotidien

Les écrans sont l'une des sources de tension les plus fréquentes, surtout aux moments de transition : passer à table, aller se coucher, commencer les devoirs.

Le réflexe : « Pose ce téléphone tout de suite, ou je te le confisque ! »

Une autre façon : prévenir, décrire, puis questionner. « *Le repas est dans dix minutes.* » Puis, au moment venu : « *C'est l'heure de passer à table, je vois que tu es encore dessus. Qu'est-ce qui t'aiderait à lâcher le téléphone ?* » Au calme, à un autre moment,

cherchez ensemble des accords : où dorment les téléphones la nuit, quels moments sont sans écran. Et appliquez-les aussi aux adultes : l'exemple compte plus que les discours.

Ce que cela peut changer : la règle devient un accord de famille, plutôt qu'une bataille quotidienne. Vous gardez le dernier mot sur la sécurité et le sommeil.

5. Le projet qui rate

Le réflexe : consoler trop vite (« C'est pas grave, t'étais le meilleur »), accuser (« Le prof ne t'aime pas »), ou réparer à sa place (« Je vais appeler l'entraîneur »).

Une autre façon : accueillir d'abord, sans minimiser : « *Je vois que tu es déçu.* » Laisser l'émotion se poser. Puis, plus tard : « *Qu'est-ce que tu en retiens ?* », « *Est-ce que tu as envie de réessayer ?* »

Ce que cela peut changer : il découvre qu'il est capable de traverser une déception, sans être obligé d'en tirer tout de suite une leçon.

6. Les grosses demandes : téléphone, scooter, permis, voyage…

Le réflexe : le marchandage (« Si tu as ton bac avec mention, on te paie le permis »), ou céder sous la pression.

Une autre façon : faire de la demande un **projet dont l'ado est acteur** :

- « *Qu'est-ce qui fait que c'est important pour toi ?* »
- « *Comment tu imagines participer ?* » (job d'été, argent de poche économisé…)
- « *Qu'est-ce que tu es prêt à mettre en place pour que ça se passe bien ?* »

De votre côté, posez clairement vos conditions, sans les lier aux notes : « *Pour moi, le scooter, c'est possible après une formation à la conduite.* » Vous pouvez aussi refuser pour des raisons de budget ou de sécurité.

Ce que cela peut changer : il n'obtient pas l'objet parce qu'il a « été sage », mais parce qu'il a construit un projet et pris des engagements.

7. Les comparaisons

Le réflexe : « Ta sœur, à ton âge, avait 15 de moyenne. » Ou : « Et Léo, il a eu combien ? »

Une autre façon : ramener l'ado à son propre chemin : « *Par rapport au dernier trimestre, tu trouves que ça a évolué ?* » Et quand c'est lui qui se compare (« Je suis nul, Inès a eu 18 ») : « *Et toi, par rapport à ce que tu voulais, tu en es où ?* »

Ce que cela peut changer : il apprend à mesurer ses progrès sans que le regard des autres devienne la mesure de sa valeur.

Un repère pour toutes les situations

Pause → Accueillir → Une question, si elle a sa place → Écouter

Ce n'est pas une formule à appliquer partout : parfois une présence suffit, parfois il faut d'abord protéger ou demander de l'aide.

À essayer cette semaine

Avant chaque essai, reliez-vous à votre intention et pensez à votre ancrage.

- Repérez LA situation qui déclenche le plus souvent vos réflexes.
- Préparez à l'avance la phrase que vous direz la prochaine fois, et écrivez-la.
- Essayez-la au moins deux fois dans la semaine.
- Observez la réaction de votre ado, sans attendre de miracle : un regard surpris, une réponse un peu plus longue, c'est déjà beaucoup.

CHAPITRE 6

Quand il fait une erreur

Vendredi, 18 h. Le téléphone sonne : c'est le CPE du lycée. Thomas, 16 ans, a séché deux heures de cours cette semaine. Vous raccrochez, la colère monte. Dans votre tête, la sanction est déjà prête : un mois sans sortie, téléphone confisqué.

Vous vous souvenez peut-être de Thomas, au chapitre 1 : la sanction avait pris toute la place, et personne n'avait parlé de ce qui l'avait conduit à manquer les cours. Alors, que faire d'autre ? Laisser passer ? Certainement pas.

Ce que je vous propose ici, c'est d'associer **un cadre clair à une recherche de responsabilité et de réparation**. Votre ado y participe selon ses possibilités ; vous restez responsable de sa protection et des limites nécessaires.

1. Cadre oui, punition non

Le cadre, ce sont les règles de sécurité, le respect des personnes et les engagements de la vie commune. Le parent en répond, et elles ne se renégocient pas à chaque fois.

La punition, au sens de ce guide, c'est une réponse destinée à faire souffrir ou à « faire payer », sans chercher à comprendre ni à réparer. Humilier ne devient pas éducatif parce qu'on l'appelle « conséquence ».

Une restriction peut pourtant être nécessaire pour protéger : interrompre un usage dangereux du téléphone, par exemple. Expliquez alors le lien avec le risque, la durée et les conditions de réexamen.

Entre les deux, il existe une troisième voie : **la réparation**. L'ado ne « paie » pas sa faute ; il en assume les conséquences et cherche comment rétablir ce qui a été abîmé.

2. D'abord, se calmer

On ne répare rien dans la colère. Prenez le temps de laisser passer la vague (votre coin du chapitre 2 est là pour ça) : « *Je suis très en colère. J'ai besoin de me calmer avant qu'on en parle. On se retrouve ce soir.* » Puis revenez effectivement vers votre ado à l'heure annoncée.

3. Les questions qui responsabilisent

Une fois chacun calmé, ces questions, inspirées des pratiques restauratives, aident l'ado à regarder ce qui s'est passé sans se sentir attaqué :

1. **« Qu'est-ce qui s'est passé ? »** Il raconte sa version. Vous écoutez, sans interrompre.
2. **« À quoi tu pensais à ce moment-là ? »** Il explore ce qui l'a poussé à agir.
3. **« Qui a été touché par ce qui s'est passé ? Comment ? »** Il prend conscience des conséquences, pour lui et pour les autres.
4. **« Qu'est-ce que tu peux faire maintenant pour réparer ? »** Il cherche lui-même une solution.
5. **« Qu'est-ce qui pourrait t'aider pour que ça ne se reproduise pas ? »** Il se tourne vers l'avenir.

Aucune de ces questions ne commence par « pourquoi ». En Approche Restaurative, on ne l'utilise pas : il sonne comme une accusation, et souvent on ne sait pas soi-même pourquoi on a agi. L'ado répond alors « je ne sais pas », et la conversation

s'arrête. Au lieu de « Pourquoi tu as fait ça ? », essayez « Qu'est-ce qui t'a poussé à faire cela ? » ou « Comment tu te sentais à ce moment-là ? ».

Thomas finit par expliquer qu'il se sentait perdu en anglais depuis des semaines et qu'il avait honte de demander de l'aide. La sanction seule n'avait pas fait apparaître cette difficulté. Avec ses parents, il décide de rattraper les cours avec un camarade, d'aller lui-même expliquer son absence au professeur et de demander du soutien. La conversation n'efface pas les absences ; elle donne une direction au travail à faire.

4. Réparer avec les personnes concernées

Une réparation a du sens quand elle est **liée à ce qui s'est passé** et qu'elle tient compte des personnes touchées. Elle se propose et se discute ; elle ne garantit ni le pardon ni un retour immédiat de la confiance.

- **Un objet cassé ?** Il participe raisonnablement à son remplacement, avec son argent de poche ou du temps.
- **Des paroles qui ont blessé ?** La personne concernée peut dire ce dont elle a besoin, demander du temps ou refuser un échange. Les mots ou le geste de réparation viennent de votre ado : « Est-ce que tu aurais envie de dire quelque chose à cette personne ? »
- **Un mensonge ?** Parlez de ce qui aiderait à reconstruire la confiance, pas à pas.
- **Un devoir non rendu ?** Parfois, la conséquence est naturelle. Pas besoin d'en rajouter, mais l'aide à apporter reste nécessaire.

Quand il refuse de réparer

« Je m'en fiche. Je ne ferai rien. » Vous pouvez répondre : « *J'entends que ce n'est pas le moment pour toi d'en parler. L'objet est cassé, et nous aurons besoin de trouver ensemble comment nous en occuper. On en reparle demain.* »

Les excuses ne se réclament pas : elles ont du sens quand elles viennent de lui. Plus tard, au calme, vous pouvez ouvrir la porte : « *Est-ce que tu aurais envie de dire quelque chose à la personne ? D'expliquer ce qui s'est passé, ce dont tu avais besoin à ce moment-là et qui n'a pas été compris ?* »

Gardez les limites liées à la situation, annoncez ce que vous décidez et pourquoi, sans appeler « réparation » une punition déguisée. Cherchez aussi ce qui bloque : honte, peur d'être accusé, désaccord sur les faits. Si le blocage dure ou si les faits sont graves, demandez de l'aide.

Quand c'est le parent qui a blessé

La réparation vaut aussi pour vous. Imaginons que vous ayez lancé devant son frère : « Avec toi, c'est toujours pareil, tu ne fais aucun effort ! » Et vous découvrez ensuite qu'il avait beaucoup travaillé.

« *Tout à l'heure, j'ai crié et je t'ai accusé sans t'écouter, devant ton frère. Je regrette de t'avoir parlé comme ça. Mon inquiétude ne justifie pas ces paroles. Si tu veux me dire comment tu l'as vécu, je t'écoute. Pour la suite, je prendrai un moment avant de réagir aux notes.* »

Votre ado peut ne rien répondre ou rester en colère. Reconnaître votre tort n'est pas lui demander de vous pardonner : c'est votre part de responsabilité. Et c'est peut-être la plus belle leçon de réparation que vous puissiez lui offrir.

Et si vous avez fait une promesse intenable ? « *Je t'ai promis de payer tout ton permis sans vérifier mon budget. C'était à moi de le faire. Je peux contribuer à hauteur de cette somme ; cherchons ensemble ce qui est possible.* »

5. Quand c'est grave

Mise en danger, consommation de drogue, violence, harcèlement : c'est à vous de protéger, et vous avez le droit de prendre des décisions fermes, sans négociation. La sécurité passe avant tout. N'hésitez pas à vous faire aider : un médecin, l'infirmière scolaire, un psychologue, ou des facilitateurs formés aux entretiens restauratifs (voir en fin de guide). Demander de l'aide n'est pas un échec.

6. Quand la colère de votre ado se tourne contre vous

Les insultes, les menaces, les objets lancés font peur et peuvent mettre les personnes en danger. Une séparation ou un conflit familial ne justifient jamais la violence. Ces situations ne prouvent pas que vous êtes un mauvais parent. **Vous avez le droit d'être protégé.**

Pendant la crise : ne pas alimenter le feu

- Parlez peu, lentement, sans débattre : « *Je ne vais pas me disputer avec toi. Nous en reparlerons quand nous serons calmes.* »
- Mettez-vous à l'abri si vous pouvez le faire sans accroître le danger.
- Protégez les plus jeunes s'il y a d'autres enfants à la maison.
- En cas de danger, appelez le 17 ou le 112. Ce n'est pas trahir votre enfant, c'est le protéger aussi de lui-même.

Après la crise : une présence ferme et calme

- Revenez à froid sur ce qui s'est passé : « *Ce qui s'est passé hier n'est pas acceptable. Je ne veux plus de violence dans cette maison, et je vais tout faire pour l'empêcher, sans violence moi non plus.* »
- Ne restez pas seul avec ce secret. La honte isole, et l'isolement entretient la violence. Parlez-en à une personne de confiance et, si possible, à un professionnel. Le psychologue Haim Omer a montré combien un **réseau de soutien** autour du parent aide à faire reculer la violence.
- Associez l'autre parent si cela est sûr pour vous et pour votre enfant.

Après des menaces ou des violences, la protection et l'accompagnement passent avant toute tentative de réparation en famille.

Prendre soin de vous. Un parent qui subit la violence de son enfant ressent souvent de la peur, de la honte, de la culpabilité, de l'épuisement. Vous n'êtes pas « une mauvaise mère » ni « un mauvais père », et vous n'avez pas « raté » son éducation. Vous avez besoin, vous aussi, d'un espace pour déposer ce que vous vivez. Les ressources utiles sont rassemblées à la fin du guide.

7. Reprendre le lien

Après une erreur, l'ado se sent souvent mal, même s'il ne le montre pas. Il peut craindre d'avoir perdu votre confiance ou votre affection.

Une fois une solution trouvée, proposez un moment ordinaire : un repas, une balade, une série. Sans imposer un câlin ou un « tout est réglé » que l'autre ne ressent pas encore : « *On a commencé à trouver une solution. Je reste là.* »

On peut se tromper, assumer, réparer, et rester aimé. C'est peut-être la plus belle leçon de ce chapitre.

À essayer cette semaine

Avant chaque essai, reliez-vous à votre intention et pensez à votre ancrage.

- À la prochaine erreur, même petite, différez votre réaction : « On en parle tout à l'heure. »
- Gardez sous la main 2 des 5 questions qui responsabilisent.
- Cherchez avec votre ado une réparation liée à ce qui s'est passé, plutôt qu'une sanction.
- Repérez une situation où vous pourriez, vous aussi, reconnaître votre part.

CHAPITRE 7

Sortir des récompenses en douceur

« Mais tu m'avais promis 20 € pour chaque bonne note ! »

Si vous changez de façon de faire du jour au lendemain, votre ado risque de le vivre comme une injustice. Il s'était habitué à certaines règles du jeu. Les faire évoluer est légitime, mais cela mérite douceur, transparence et patience. Ce chapitre vous aide à faire cette transition, et à embarquer les autres adultes qui comptent : l'autre parent, les grands-parents, l'école.

1. Expliquer plutôt qu'imposer

Votre ado est capable de comprendre pourquoi vous changez. Le lui expliquer, c'est déjà le traiter en personne responsable. Choisissez un moment calme et parlez de vous :

> *« J'ai lu un petit guide qui m'a fait réfléchir. Je me suis rendu compte que je te disais souvent "c'est bien" ou "c'est nul", et que je te promettais des choses pour tes notes. Je me demande quelle place je laisse à ce que tu en penses, toi. J'aimerais t'écouter davantage, sans arrêter de t'encourager. Je vais sûrement me tromper, mais je vais essayer. »*

Vous pouvez même lui demander : « *Qu'est-ce que tu en penses* ? » Il sera peut-être sceptique ou indifférent. Peu importe : vous lui montrez qu'un adulte peut remettre en question ses habitudes.

2. Tenir les promesses déjà faites

Respectez autant que possible les engagements déjà pris. Changer les règles en cours de route ferait perdre confiance à votre ado. Si une promesse est devenue intenable, revenez-en parler clairement, comme au chapitre 6.

En revanche, à partir de maintenant, ne faites plus de nouvelles promesses liées aux notes. Si une demande arrive, faites-en un projet dont il est acteur (chapitre 5).

3. Remplacer l'objet par le lien

Un cadeau peut rester un geste d'affection. Ce qui change, c'est le marchandage autour des résultats. Quand votre ado vit quelque chose d'important (la fin des examens, un projet abouti, une période difficile traversée), vous pouvez marquer le coup autrement :

- un restaurant à deux, ou une pizza devant son film préféré ;
- une sortie qu'il choisit ;
- un après-midi rien que pour lui, sans téléphone de votre côté ;
- simplement : « *Est-ce que tu as envie qu'on fête ça ? Et comment ?* »

Ce n'est pas une récompense promise à l'avance, c'est une célébration choisie ensemble, après coup. Elle célèbre le moment, pas la performance.

4. L'argent de poche, détaché des notes

Pour sortir du système récompense, le plus simple est un argent de poche **fixe et régulier**, comme un apprentissage de la gestion. S'il veut davantage, il peut proposer des services exceptionnels convenus ensemble ou trouver un petit job

adapté à son âge. L'argent rémunère alors un vrai travail, pas une note ni la participation ordinaire à la vie de famille.

5. L'autre parent : cohérents, pas identiques

L'autre parent ne partage peut-être pas tous vos choix. Les ados composent bien avec des adultes différents ; ce qui leur pèse, ce sont les dénigrements et les conflits où ils se retrouvent pris.

- Partagez votre démarche sans l'imposer. Prêter ce guide peut suffire.
- Accordez-vous sur l'essentiel : pas de promesses matérielles liées aux notes, par exemple.
- Pour les désaccords ordinaires, parlez-en entre adultes, pas devant l'ado.

6. Les grands-parents : un rôle précieux

« Mamie donne 10 € par bonne note. » C'est fréquent, et c'est fait avec beaucoup d'amour.

Les grands-parents ont une place à part : ils aiment, transmettent, offrent un autre regard. Inutile d'entrer en conflit. Expliquez votre démarche et proposez une alternative :

- *« Au lieu de lui donner de l'argent pour ses notes, tu accepterais de lui demander ce qu'il en pense ? Il serait sûrement touché que tu t'intéresses à lui. »*
- *« Pourquoi ne pas lui offrir un moment avec toi : un gâteau ensemble, une balade, une histoire de ta jeunesse ? »*

Avec leur temps et le recul des années, les grands-parents sont de formidables alliés pour créer des espaces de lien.

7. L'école : elle note, vous n'avez pas à le faire

L'école évalue : c'est son rôle. Votre ado reçoit déjà ce jugement extérieur. Vous n'êtes pas obligé de le doubler. À la maison, il peut trouver autre chose : un espace où l'on s'intéresse à ce qu'il pense, lui.

Si votre ado est en difficulté, échangez bien sûr avec l'équipe éducative. Mais à la maison, la question reste : « *Et toi, qu'est-ce que tu en penses ?* »

Et si je retombe dans mes anciennes habitudes ?

Cela arrivera. Un « bravo ! » spontané n'est pas une faute. Si une parole a blessé, vous pouvez la reconnaître et revenir vers votre ado.

Changer une habitude éducative prend des mois, parfois des années. L'important n'est pas d'être parfait, mais de revenir, encore et encore, vers ce qui compte pour vous. Votre ado voit alors un adulte qui apprend, se trompe et recommence : c'est peut-être le plus bel exemple que vous puissiez lui donner.

À essayer cette semaine

Avant chaque essai, reliez-vous à votre intention et pensez à votre ancrage.

- Expliquez votre démarche à votre ado, avec vos propres mots.
- Repérez les promesses en cours : tenez-les, ou expliquez clairement ce qui doit être revu.
- Proposez une célébration partagée pour le prochain moment important.
- Parlez-en à un autre adulte de l'entourage de votre ado.

CONCLUSION

Un espace de lien, jour après jour

Vous n'avez pas à surveiller chacun de vos mots. Vous pouvez encourager, partager votre joie, dire « merci », et parfois poser une question avant de donner votre avis.

Votre ado peut répondre, se taire ou ne pas être d'accord. Votre place n'en disparaît pas : vous avez vous aussi des besoins, des limites et des responsabilités. Certains échanges deviendront plus faciles ; d'autres resteront difficiles et demanderont peut-être une aide extérieure. Votre valeur de parent ne se mesure pas aux réactions de votre enfant.

Ce que vous construisez ainsi, c'est un **espace de lien** : un lien de votre ado avec lui-même, avec ses forces et sa propre voix ; et un lien entre vous, fait de curiosité et de respect plutôt que de verdicts. Petit à petit, il peut apprendre à reconnaître lui-même la valeur de ses efforts et à répondre de ses actes, sans que votre affection soit la récompense de ses progrès. C'est une force qui l'accompagnera dans ses études, son travail et ses relations.

Et vous ? Vous apprendrez peut-être, en chemin, à vous poser la même question : « *Et moi, qu'est-ce que j'en pense ?* »

Mon parcours sur 4 semaines

Un rythme proposé, à adapter. Choisissez un ou deux essais par semaine, sans obligation de tout accomplir. Vous pouvez prolonger une étape ou revenir à la précédente.

Si vous en avez envie, prenez un petit cahier rien que pour ce parcours : vous y noterez vos essais et vos observations au fil des semaines, plus librement que dans ce livre. Ce n'est pas une obligation.

Semaine 1 – Observer (chapitre 1)

- ☐ Je repère quelques réponses spontanées, sans compter mes « fautes »
- ☐ J'observe ce que je ressens et ce que mon ado semble chercher
- ☐ Je note les récompenses promises et les engagements en cours

Dans mon cahier : ce que j'ai observé cette semaine.

Semaine 2 – Faire une pause et écouter (chapitres 2 et 3)

- ☐ Je trouve mon intention et je choisis mon ancrage
- ☐ Je repère mon coin pour vider ma colère, puis me remplir de douceur
- ☐ J'essaie une question avec mes mots, quand le moment s'y prête
- ☐ J'accueille le « je sais pas », le silence ou le refus de parler

Dans mon cahier : mon intention, mon ancrage, et ce qui m'a aidé.

Semaine 3 – Décrire, contribuer, réparer (chapitres 4, 5 et 6)

- ☐ Je décris un effort ou un choix que j'ai remarqué
- ☐ Je dis « merci » et j'exprime aussi mes besoins de vie commune
- ☐ Après un dommage, je cherche une réparation qui tienne compte des personnes touchées
- ☐ Si j'ai blessé, je reconnais mon tort et je prends un engagement réaliste

Dans mon cahier : une chose que j'ai envie d'ajuster.

Semaine 4 – Consolider (chapitre 7)

- ☐ J'explique ma démarche, sans demander à mon ado d'y adhérer tout de suite
- ☐ Je clarifie les promesses en cours et j'évite d'en faire sous la pression
- ☐ Je propose une célébration ou un moment partagé, sans l'imposer
- ☐ Je fais le point : qu'est-ce qui m'aide ? Qu'est-ce qui reste difficile ? Ai-je besoin de soutien ?

Dans mon cahier : ce que je souhaite garder.

LE PENSE-BÊTE

Me relier à mon intention · Toucher mon ancrage

Pause → Accueillir → Une question, si elle a sa place → Écouter

Ça te fait quoi ? · Et toi, t'en dis quoi ? · C'était comment pour toi ? · Qu'est-ce que tu gardes, qu'est-ce que tu changes ? · Comment tu vois la suite ?

Le silence a aussi sa place. Écouter n'oblige pas à tout accepter.

Votre marque-page offert. Ce pense-bête existe aussi en marque-page. Vous le trouverez à imprimer et à découper à la dernière page de ce guide.

BONUS

La semaine des forces

À faire en famille, si chacun en a envie.

1. **Chacun choisit une force** qu'il souhaite utiliser davantage : persévérance, curiosité, courage, humour, gentillesse, créativité… Le parent participe aussi.
2. **Chacun imagine une ou deux occasions** de l'utiliser : à l'école, à la maison, avec les amis, dans les loisirs.
3. **On essaie**, au rythme qui convient. Ce n'est ni un défi de performance, ni un tableau de récompenses.
4. **En fin de semaine, chacun partage son expérience** s'il le souhaite : qu'ai-je découvert ? Qu'est-ce qui m'a aidé ? Ai-je envie de continuer ?

Le parent partage son propre bilan, sans noter celui de l'ado. Chacun progresse à côté de l'autre.

Pour aller plus loin

Les cercles de découverte

Je propose des cercles de découverte où jeunes et parents se retrouvent pour explorer ensemble une question. Parfois sérieuse, parfois complètement délirante : « *Et si les fêtes de Noël disparaissaient, qu'est-ce qu'on inventerait à la place ?* » Il n'y a pas de bonne réponse, pas de note, pas de gagnant. Chacun est invité à dire ce qu'il en pense, et à écouter les autres. C'est l'esprit de ce guide, vécu en groupe : un espace de lien où chaque voix compte.

Références des chapitres 1 et 2

[1] Brummelman, E., Thomaes, S., Orobio de Castro, B., Overbeek, G. et Bushman, B. J. (2014). « That's Not Just Beautiful—That's Incredibly Beautiful! »: The Adverse Impact of Inflated Praise on Children With Low Self-Esteem. *Psychological Science*, 25(3), 728-735. Ces travaux portent sur les compliments exagérés chez des enfants ; ils ne permettent pas de généraliser à toutes les félicitations.

[2] Deci, E. L., Koestner, R. et Ryan, R. M. (1999). A Meta-Analytic Review of Experiments Examining the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627-668. Cette synthèse porte sur différents types de récompenses et de retours positifs ; elle ne dit pas qu'une famille doit bannir cadeaux ou encouragements.

Les propositions de ce guide et le parcours sur quatre semaines sont des pistes pratiques, issues de mon expérience d'accompagnement, de la Communication NonViolente et de

l'Approche Restaurative que j'ai construite. Ce n'est pas un protocole dont l'efficacité aurait été évaluée.

Découvrir ses forces

- Le site se-realiser.com propose un guide gratuit pour découvrir et développer ses forces de caractère.
- Le VIA Institute on Character propose un questionnaire en ligne, avec une version adaptée aux jeunes.

Pour en parler en famille de façon ludique, le jeu **metaFox – Cultivez vos forces** (52 cartes joliment illustrées) est conçu pour le coaching, mais se prête très bien aux échanges avec les jeunes. Disponible sur Amazon : recherchez « metaFox Cultivez vos forces ».

Un ancrage par le dessin

La méthode Zentangle propose des motifs simples à dessiner, qui aident à se concentrer et à s'apaiser. Jiji Hook en montre de nombreux, pas à pas, dans des vidéos gratuites sur YouTube (en anglais, mais faciles à suivre en regardant) : recherchez « Jiji Hook Zentangle ».

Quand la situation devient trop difficile

- **En cas de danger immédiat** : le 17 (police) ou le 112.
- **La Maison des adolescents** de votre département : renseignez-vous sur les âges accueillis et l'accueil des parents, qui varient selon les structures.
- **France Victimes, 116 006** : pour être écouté et orienté si vous êtes victime de violences ou de menaces. Ce numéro ne remplace pas les secours en cas d'urgence.
- **Votre médecin traitant**, l'infirmière ou l'assistante sociale du lycée, un psychologue.

- Pour les parents confrontés à la violence de leur ado : les travaux du psychologue Haim Omer sur la *résistance non violente* et la *nouvelle autorité*.

Pour un accompagnement restauratif, notamment en cas d'épuisement parental, le collectif **Restaurer le lien**, que j'ai créé, propose des entretiens d'écoute individuels, des rencontres et des cercles restauratifs avec des facilitateurs formés : restaurerlelien.fr.

Remerciements

Merci à Christine Gauthier pour sa relecture attentive et bienveillante, qui a beaucoup apporté à ce guide.

Retrouver Catherine Bonnin

Catherine Bonnin accompagne les personnes et les familles à Castres et à distance. Formée à la Communication NonViolente et à la justice restaurative, elle a construit l'Approche Restaurative et propose des espaces de dialogue où chaque voix compte.

www.catherine-bonnin.fr

L'Approche Restaurative
www.catherine-bonnin.fr

Restaurer le lien
restaurerlelien.fr

Scannez ces codes avec votre téléphone pour retrouver les deux sites.

Votre marque-page pense-bête, à imprimer

Imprimez cette page en taille réelle (100 %), sur papier épais si possible. Découpez le long des pointillés, pliez au milieu, collez les deux faces dos à dos.

Et toi, qu'est-ce que tu en penses ?

Mon intention · Mon ancrage

Pause
↓
Accueillir
↓
Une question, si elle a sa place
↓
Écouter

Ça te fait quoi ?
Et toi, t'en dis quoi ?
C'était comment pour toi ?
Qu'est-ce que tu gardes, qu'est-ce que tu changes ?
Comment tu vois la suite ?

Le silence a aussi sa place.

Catherine Bonnin

MINI-GUIDE POUR PARENTS D'ADOS

Et toi, qu'est-ce que tu en penses ?

Votre enfant n'a pas besoin de réussir pour être aimé.

L'Approche Restaurative
www.catherine-bonnin.fr

Restaurer le lien
restaurerlelien.fr

Catherine Bonnin