



ELLE VIE PRIVÉE / EDUCATION

COMMENT RENOUER LE DIALOGUE AVEC SON ADO ?

DEUX MAMANS PROFS
COMPIENT DANS UN LIVRE
LEURS ASTUCES POUR
GARDER LE LIEN AVEC SES
ENFANTS DURANT L'ÂGE
INGRAT. EN VOICI
QUELQUES-UNES, PARMIS
LES MEILLEURES.

PAR ASTRID TAUPIN

S'ARMER DE PATIENCE

N' imaginez pas que votre ado va lâcher son portable pour papoter avec vous dès que vous allez le lui demander, même gentiment. Souvenez-vous de lui petit : combien de fois lui avez-vous répété de se brosser les dents ? « Il est en construction, explique Angélique Motte*, il devient adulte mais il ne l'est pas encore. Il faut parfois se comporter avec lui comme avec un enfant en répétant les règles les plus évidentes inlassablement. »

OFFRIR UN CADRE

Il n'est jamais trop tard pour en instaurer un. « Il y aura plus de cris, de pleurs et de résistance, mais il faut tenir bon », insiste la professeure. Les règles doivent faire partie des discussions. À vous de les établir ensemble, de faire en sorte qu'elles s'appliquent à tous les membres du foyer et que personne ne les transgresse. Par exemple : « Je peux tout dire mais de manière courtoise. »

FAIRE ENSEMBLE

Un jour, on finit par réaliser que l'on ne se parle plus, que l'on ne fait plus rien ensemble. Agissez ! Si votre ado aime le sport, qu'il accompagne son père pour son jogging. S'il est attiré par la cuisine, proposez-lui de vous aider et discutez en évitant les sujets qui fâchent (à quelle heure es-tu rentré hier soir ?), parlez plutôt des loisirs. Cette activité en commun a pour objectif d'échanger et de l'aider à gagner en autonomie.



PENSER « DISCIPLINE POSITIVE »

Cette approche éducative est basée sur la fermeté et la bienveillance. Et propose un TEF (temps d'échange en famille), où l'on discute de ce qui pourrait être amélioré afin de créer un climat plus serein. Concentrez-vous sur les réussites de votre ado. Aidez-le à s'appuyer sur ses forces pour qu'il gagne en confiance. Le soir, demandez à chacun de raconter un événement positif de la journée. Et n'oubliez pas le vôtre. « En offrant une écoute sincère et en leur montrant que vous êtes curieux de ce qu'ils ont à raconter, vous renforcerez le lien qui vous unit », explique Angélique Motte.

ADOPTER LA PLAYLIST FAMILIALE

Abonnez-vous à une plateforme de streaming musical avec des comptes séparés pour chacun et créez une playlist commune sur laquelle chacun mettra les chansons qu'il aime. Certes, la compilation sera peut-être un peu décousue (on risque d'y croiser Jacques Brel et Billie Eilish), mais elle aura le mérite de faire découvrir à toute la famille les goûts de chacun et d'en discuter.

RÉINSTAURER LE PLATEAU TÉLÉ

« Avec mon mari, nous voulions imaginer un rendez-vous culturel pour notre ado. Nous avons établi un rituel "sushis et film" une fois par mois. Et c'est nous qui choisissons le long-métrage », raconte Angélique. N'hésitez pas à plonger dans les classiques comme « Victor Victoria » pour découvrir le monde des comédies musicales ou bien « Jean de Florette ». Choisissez des films que vous aimez et dont vous êtes sûre qu'ils peuvent leur plaire, vous en serez plus convaincante.

DONNER DE SOI

Vous avez certainement l'impression d'être transparente aux yeux de vos ados. Détrompez-vous. Demandez-leur de vous imiter et vous serez surprise de voir vos tics et vous rendre compte à quel point ils vous observent. « Parlez-leur car ils vous écoutent même si les apparences sont trompeuses. Et en vous écoutant, ils sauront que si un jour ils en éprouvent le besoin, vous serez là aussi pour les entendre », conclut Angélique Motte. ■

* Coauteure avec Claire Raimbaud de « Recettes presque imparables pour dialoguer avec son ado (quand il lève la tête de son écran) » (éd. Flammarion).