

BELGIQUE/LUX. 4,5 € - SUISSE 6,2015 - CANADA 7,50 SCA - DOM 4,6 € - TOM 7,00 XFF - D 5,9 € - ESP/PORT CONT 4,8 € - MAROC 4,6 DH

femini**bio** - #23 - JUIN / JUILLET 2019

femininbio.com

femini**bio**

#23 - JUIN / JUILLET 2019

LE FÉMININ QUI CHANGE LA VIE

ENFIN L'ÉTÉ !

- PROTÉGER SES CHEVEUX
- SUBLIMER SES COURBES
- VOYAGER SANS STRESS

TRIBU
4 PLANS VACANCES QUI ONT DU SENS

NACH
ANNA CHEDID
SES AVENTURES SA FAMILLE SES ENGAGEMENTS

UN ÉTÉ POUR AVOIR **CONFIANCE**

GAGNER EN ESTIME DE SOI, SOUTENIR SON ADO, MONTER SON PROJET PRO, APPRENDRE À RESPIRER

MINCEUR
OUBLIEZ LE RÉGIME !
REPROGRAMMEZ-VOUS

INTERVIEW
EN APNÉE AVEC GUILLAUME NÉRY

CONTRACEPTION
J'ADOpte MON CYCLE

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS
PEUT-ON ENCORE S'EN PROTÉGER ?

+
NOS EXPERTS
ILIOS KOTSOU
SYLVIE LIGER
YANN ROUGIER
PAULINE ARRIGHI

L 19481 - 23 - F: 3,90 € - RD



4 CLÉS POUR AIDER MON ADO À SE CONSTRUIRE

DANS CETTE PÉRIODE TOURMENTÉE QU'EST L'ADOLESCENCE, VOICI QUELQUES CLÉS POUR NE PAS PERDRE PIED ET ACCOMPAGNER AU MIEUX LA TRANSITION DE VOTRE ENFANT... DEVENU GRAND.

Par Laure de Balincourt

Période transitoire, l'adolescence nourrit souvent un doute sur soi. L'adolescent prend petit à petit conscience que ses choix l'engagent, qu'il a une place à prendre dans le monde, et que c'est à lui de la définir. Face au champ des possibles de plus en plus large et à la transformation de la société de plus en plus rapide, la confiance en soi devient primordiale.

Dans notre monde particulièrement incertain, elle s'invite donc dans les écoles. "Aie confiance en toi ! Prends confiance en toi !" Parents, profs, chacun la prescrit avec force. Pourtant, ces injonctions ne servent à rien.

La confiance ne se décrète pas. Elle ne se commande pas ; la confiance se construit. Pas à pas, marche par marche, elle puise dans le concret pour se façonner au rythme de chacun.

Dans toute relation, la confiance croît à l'aune de la solidité du lien tissé avec l'autre. Et il en va de même pour soi. Plus je me connais, plus j'ai confiance en moi. Or l'adolescent, en pleine crise identitaire, peine à s'enraciner dans son Être. Ce qui aidera l'ado sera donc de le guider avec bienveillance vers une connaissance de lui-même, et de favoriser tout ce qui éveillera une bonne entente entre lui et lui.

Vous pouvez également l'aider sur ces 4 points.

La distanciation

Lors des stages que j'anime au sein du Parcours du Loup Blanc, j'observe de plus en plus de jeunes écrasés sous les pressions diverses, y compris celles qu'ils s'imposent à eux-mêmes. Or les adolescents ne sont pas en mesure de prendre la distance nécessaire face aux situations ; leur système émotionnel est en cours de formation. Tout prend alors une importance considérable : la dernière note de DST autant que la réflexion du copain ou de la copine, l'allusion du prof, le nombre de commentaires sur la photo de son chat..

Les aider à hiérarchiser les priorités et prendre du recul par rapport aux multiples aléas de la vie leur permet de se sentir

moins affectés. Moins accablés, ils pourront davantage faire face à la situation et augmenteront ainsi leur confiance en eux-mêmes.

L'échange

Donnez-lui la parole. Écoutez sa journée, ses expériences, ses analyses. Aidez-le à préciser son langage, ses pensées, ce qu'il ressent... En bref, aidez-le à prendre sa place. Demandez-lui son avis, ce qu'il pense de ceci ou de cela.

Se sentir écouté, considéré, est un besoin qu'a tout être humain, et c'est crucial à l'adolescence. Plus une personne se sent écoutée, plus elle devient assertive et capable de s'écouter elle-même.

Le risque

Encouragez de nouvelles expériences afin que l'adolescent apprenne l'autonomie. Et s'il se trompe, ce n'est pas grave. Donnez-lui le droit à l'erreur; c'est un très bon moyen d'évaluer ses acquis et ses zones d'évolution.

Les parcours d'études proposent maintenant des semestres ou années à l'étranger. C'est une excellente occasion pour le jeune d'exercer son autonomie, d'élargir sa carte du monde et de prendre confiance en lui.

L'introspection

On ne peut élargir sa conscience sans temps de ressourcement. Les moments calmes, de réflexion, de méditation, d'introspection, lui apprendront la richesse d'une vie intérieure. Cette connexion à soi, régulière, affermit les racines de notre Être.

Encouragez ces temps de retrouvailles avec lui-même lors desquels il apprendra à se connaître, à se réconcilier avec lui-même, à se remettre en cause, à s'adapter avec justesse au monde.

Le rythme frénétique de notre société de compétition, basée sur la performance, favorise la confusion de pensées, la peur de soi, la rivalité voire la négation de l'autre.

Dans ces rapports de force constants, la confiance est trop souvent perçue comme de la niaiserie, la méfiance comme une qualité professionnelle hautement stratégique. Pourtant la confiance s'érige sur l'amour de la vie et du monde. C'est d'abord cet accueil joyeux de la vie qu'il est indispensable de transmettre à notre jeunesse.

La confiance est aussi sœur de la vérité. À chaque fois qu'un adulte référent triche avec son authenticité, il inscrit chez l'enfant, puis l'ado, que la

confiance est risquée. Les grands discours ne servent à rien ; dès son plus jeune âge l'enfant apprend des faits qu'il observe et imite.

Et, malgré toutes les difficultés auxquelles doit faire face un parent d'ado, j'ajouterais ceci : tentez toujours, quoi qu'il arrive, de garder ne serait-ce qu'une étincelle d'espérance sur le devenir de votre enfant. Tout change. Lui aussi ! C'est le regard d'amour posé sur l'enfant, mêlé à une foi irrésistible en la vie, qui lui donnera l'envie de croire en lui-même et d'agir selon ses aspirations. ■

NOTRE EXPERTE

Laure de Balincourt est psychopraticienne, coach et fondatrice du Parcours du Loup Blanc.
Le site: parcoursduloupblanc.com



© DR