

Être une ressource éducative pour son ado, en route vers l'autonomie

• Samuelle Lobbé

• 2025



Introduction

- ▶ Quelques mots pour me présenter
- ▶ Explicitation du thème, définitions
- ▶ Plan

Continuum de l'autonomie

Dépendance

Contre-dépendance

Autonomie



Indépendance

Inter-dépendance



1. Comprendre ce qui se passe dans le corps, le coeur, la tête de l'adolescent

- ▶ Transformations biologiques et physiques
- ▶ Les 2 grands enjeux du développement, mis à l'épreuve à l'adolescence:
 - l'attachement
 - l'estime de soi
- ▶ Conflit interne de l'ado: le paradoxe de l'attachement (*Jeammet*)
- ▶ Quête identitaire et processus d'individuation



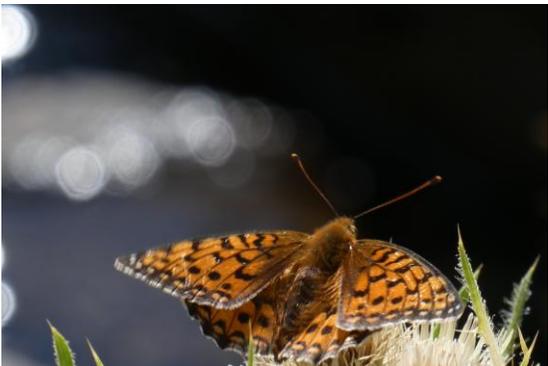
2. Apprivoiser les peurs

► Peurs des ados:

- le complexe du homard
- l'abandon
- le rejet
- échouer // décevoir
- stress scolaire
- l'avenir

► Peurs des parents:

- la sécurité
- (ré)activation de schémas



3. Devenir une ressource éducative (Pistes & tips)

- ▶ Communication consciente
 - Habitudes à lâcher
 - Modèle de la Communication Non Violente (CNV)
 - Ecouter
- ▶ Accompagner et soutenir l'autonomie
- ▶ Travailler sur ses propres émotions/blessures/enjeux...
- ▶ Techniques de gestion du stress
- ▶ Gestalt-thérapie
- ▶ Enrichir ses savoirs sur le sujet