

## Aider à grandir



**Pour évoluer, c'est dans l'expérience vécue à chaque instant...**

### 1.

**Check up des attitudes parentales** : complétez la liste avec des attitudes manquantes mais que vous considérez importantes. Ensuite à l'aide d'une échelle allant de 1 à 10, qualifiez-vous selon votre capacité à exercer l'une et l'autre de ces attitudes. Vous obtenez ainsi une hiérarchie que vous signale les attitudes que vous pouvez essayer d'améliorer.

Encourager	
Gérer le conflit	
Amener à l'autonomie	
Montrer ses sentiments	
Mettre des limites	
Prendre le temps	
Savoir écouter	
Beaucoup d'amour	
Respect	
Accompagnement sans entrave	
Donner des repères, des modèles	
Protéger contre les dangers	
Aider à acquérir le contrôle et la maîtrise de lui	
Aider à développer le sens de ses responsabilités et des valeurs	

## 2.

**Construire des repères passe par diverses phases. A quoi dois-je donner une priorité actuellement ?**

	<b>Oui définitivement</b>	<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>pas du tout</b>
J'ai là difficulté à mettre les limites ?				
J'ai besoin de clarifier quelles actions sont à autoriser ou refuser ?				
J'ai besoin d'améliorer ma façon de faire...				
Nous avons besoin de nous créer des nouveaux espaces et activités				
J'ai besoin d'avoir des moments de ressourcement pour moi ?				

### 3.

**Nous sommes actuellement dans une période de :**

Repérage et construction des limites avec bienveillance	
Commencer à en discuter, à nous mettre d'accord sur nos besoins	
Etablissement des règles claires	
Résistance : il ne fait pas, fait le contraire ou sommes en conflit.	
Intégration : nous apprenons sur les conséquences positives et négatives de notre accord	
Conservation d'une routine établie	
Nous devons encore nous ajuster un peu	

4.

**Actuellement, mon (ma combinaison de) styles (s) de parent est plutôt :**

Décrocheur : risque d'abandon, de passivité	
Poule : risque d'étouffement, marcher dans le chantage et la complaisance	
Amicale	
Autorité sans effet : brimades, humiliations, impuissance ordres hurlées	
Autoritaire tyrannique : risque d'imposition et usage de la violence, coups	
Démocratique	
Hyper C : convivialité, créativité, confiance, crédibilité, compromis, contrat	

**Arrivez-vous à :**

- vous représenter ou assumer les diverses facettes ou rôles de la parentalité ?
- ne pas vous figer dans une posture extrême ?
- à rester cohérents tout en étant alternant des attitudes consentantes, négociatrices et parfois intransigeantes ?

## 5.

### **Théâtre familial**

Restez donc attentifs à distinguer ce que relève de « la stratégie » de la communication, des scénarios et des rôles que vous assumez dans votre petit théâtre à la maison, des « représentations » que vous donnez chaque jour avec votre adolescent et distinguez cela des autres problèmes que vous concernent plus directement à vous en tant qu'adulte en quête d'une nouvelle vie dans la perspective du départ proche du foyer familial de votre enfant !

Quel titre porte votre pièce de théâtre ? Comment appellerez vous le « spectacle dramatique familial » que vous pose le plus problème actuellement ?

En combien d'actes se joue la pièce ? Comment cela commence, se développe et se termine ?

Quels rôles sont définis pour les acteurs ? Vous allez discuter ensemble du comment modifier la pièce pour qu'elle finisse mieux !

## 6.

Quelles formes sont efficaces pour obtenir la collaboration de votre enfant lorsque vous souhaitez leur interdire quelque chose ?