

FACE AUX ADOLESCENTS

Accompagner le jeune en difficulté émotionnelle (SAP)

- Sensation : STOP, autoriser le ressenti et valider la perception du jeune comme la sienne.
- Action : encourager l'action du jeune pour qu'entre impuissance et toute-puissance, il retrouve sa puissance autonome.
- Pensée : prendre conscience du lien entre conditionnements émotionnels de l'adulte et réactions du jeune et pratiquer la reconnaissance positive des micro-changements.
- Démultiplier les stratégies de réponse des adultes face aux comportements non désirés, voire insupportables chez les jeunes.

De la répartie face aux moqueries (12-18 ans ou adultes encadrants)

S'affirmer et mettre ses limites face aux attaques verbales. Face à la critique et à la provocation :

- Rester cool et ancré physiquement.
- Expérimenter des réactions différentes.
- Choisir la réponse adaptée.
- Gagner en assurance.

Gérer les conflits avec les jeunes

- Comprendre l'objet du conflit pour le jeune et pour l'autre partie en conflit (adulte ou autre jeune).
- Expérimenter les attitudes en tant que tiers intervenant dans un conflit entre adolescents.
- Réguler le conflit entre un jeune et soi.

Gérer les tensions avec mon ado (soutien à la parentalité)

- Comprendre l'émergence des comportements inadéquats, grâce au lien qui existe entre les émotions ressenties, les (ré)actions et les paroles de l'ado et l'adulte.
- Identifier ses propres conditionnements et découvrir comment ils interagissent avec ceux du jeune, surtout si les problèmes se répètent ou s'aggravent.
- Partager et expérimenter des moyens de réguler les tensions de manière fluide.



Cellule écoute (écoles ou institutions pour jeunes)

Lorsqu'un ado se sent rejeté parmi les autres jeunes ou qu'il vit du stress, de la colère, de la tristesse à l'école ou à la maison, il hésite parfois à se confier aux adultes qui l'entourent. Une cellule de jeunes écoutants répond à ce besoin chez l'adolescent en tension de déposer ses ressentis, d'être accueilli dans sa manière de vivre ses émotions et d'être en relation avec les autres.

Dans l'écoute, le jeune offre le miroir empathique de ce que l'autre vit. Il ne s'improvise pas en sauveur, donneur de leçons, conseiller, et ne répercute pas la parole de l'écouté auprès des adultes. Une fois ses difficultés exprimées, l'écouté cherchera de manière autonome des solutions aux problèmes concrets que ces émotions suscitent éventuellement, ou éprouvera un soulagement libérateur pour continuer son chemin plus sereinement ...

Concrètement, la proposition est de former à l'écoute un mélange de jeunes et d'adultes volontaires, et d'offrir aux adultes les fiches pédagogiques leur permettant de former d'autres écoutants au fil des années. La formation se donne en 4 journées, de préférence réparties sur une année scolaire :

- Jour 1 : Comment mener une séance d'écoute ? Quel est le mandat de l'écoutant ?
- Jour 2 : Approfondissement des compétences en écoute par le dépassement de ses propres difficultés à écouter.
- Jour 3 : Déploiement de l'écoute empathique.
- Jour 4 : Training intensif avec supervision sur base des cas rapportés par les écoutants actifs.

En école ou en institution, il est possible aussi de former un groupe d'adultes qui proposent leurs services en tant qu'écoutants auprès des jeunes.