

Quand « adolescence » rime avec « confiance », est-ce une question de chance ?



Aurélie Andriamialison

Psychologue FSP

Coaching de vie pour enfants

l'écoline


Seeds of Joy
Kids Life Coaching

L'adolescence c'est un peu comme...

La mue du homard



AQUASHOW Audierne
Aquariums & spectacle d'oiseaux

La confiance en soi...

est associée à une relation d'attachement et elle se construit en intériorisant des expériences agréables au cours desquelles on a fait preuve de qualités, de talents et de capacités relationnelles.

- ✓ L'ado doit sentir que ses parents lui font confiance.
- ✓ L'ado peut faire confiance à ses parents (fiabilité).

LE CERVEAU DES ADOLESCENTS

ÉVOLUTION...

PERCEPTIONS



ULTRA SENSIBILITÉ
À LA DOPAMINE

PLAISIR

SENSATIONS
FORTES



PENSÉE

AIRES FRONTALES

APPRENTISSAGES



La maturation du cerveau de l'adolescent de 12 ans à 20 ans

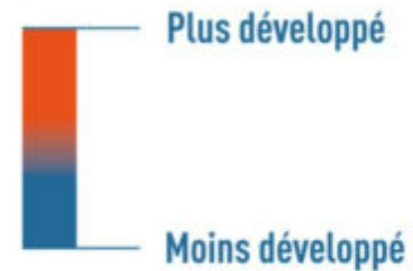
12 ans



16 ans



20 ans



Source : Bernard Boudaillez

Pour construire sa confiance, on l'aide à:

- Être moins dépendant de vous
- Vivre des expériences variées
- Faire des choix tout en prenant conscience des conséquences
- Accepter ses erreurs et à les voir comme des occasions d'évoluer
- Reconnaître ses émotions et besoins et les exprimer
- S'affirmer, être conscient de sa communication non-verbale
- Gérer son stress
- Voir ses vulnérabilités comme des défis à relever

Quelles sont les facettes de la personnalité
de votre jeune que vous appréciez
particulièrement?

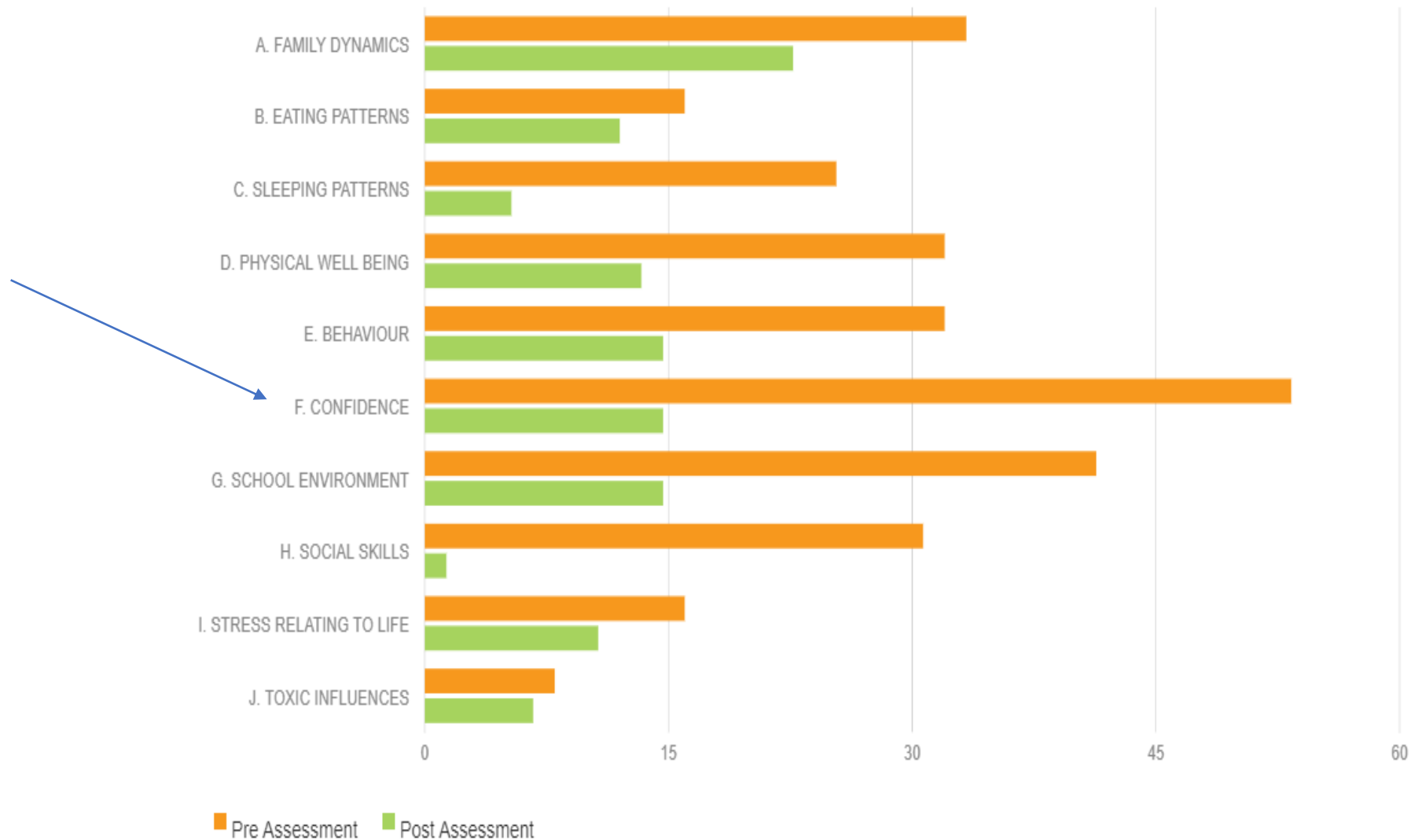
La confiance grandit quand les parents...

- Valorisent les forces, qualités et «bons coups» de l'ado
- L'incluent dans l'élaboration des règles
- Lui donnent des petites responsabilités (projet familial)
- Lui font confiance
- Lui demandent son avis
- Privilégient la négociation
- Acceptent qu'il prenne de la distance
- Écoutent sans jugement
- Encouragent
- Acceptent les erreurs et louent les progrès
- Ont des attentes réalistes
- Modélisent la confiance



Pre & Post Assessment

Résultats avant et après le programme de coaching (plus les valeurs sont hautes, plus il y a de risques).





Aurélie Andriamialison

Kids Life Coaching

Seeds of Joy

 077 452 58 95

 info@seedsofjoy.ch

 [@seedsofjoy_kidslifestudio](https://www.instagram.com/seedsofjoy_kidslifestudio)

 www.seedsofjoy.ch

Saint-Sulpice
Rolle
Genève

