



L'adolescence : une période de tensions et de renouveau

« L'adolescent est l'être du renouveau par excellence. »



L'adolescence : une période de transformation profonde

Une étape récente dans l'histoire

L'adolescence (13-18 ans) est une notion relativement moderne. Jusqu'à la fin du XIXe siècle, le passage de l'enfance à l'âge adulte se faisait par des rites d'initiation brefs.

Aujourd'hui, cette période de transition s'étend et se complexifie.

Un cerveau en pleine reconstruction

Le cerveau adolescent entre dans une phase de reformatage neuronal comparable à celle du nourrisson. Le cortex préfrontal, responsable des processus complexes, ne devient pleinement mature qu'à 25 ans.

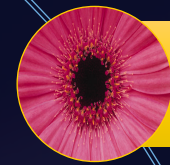
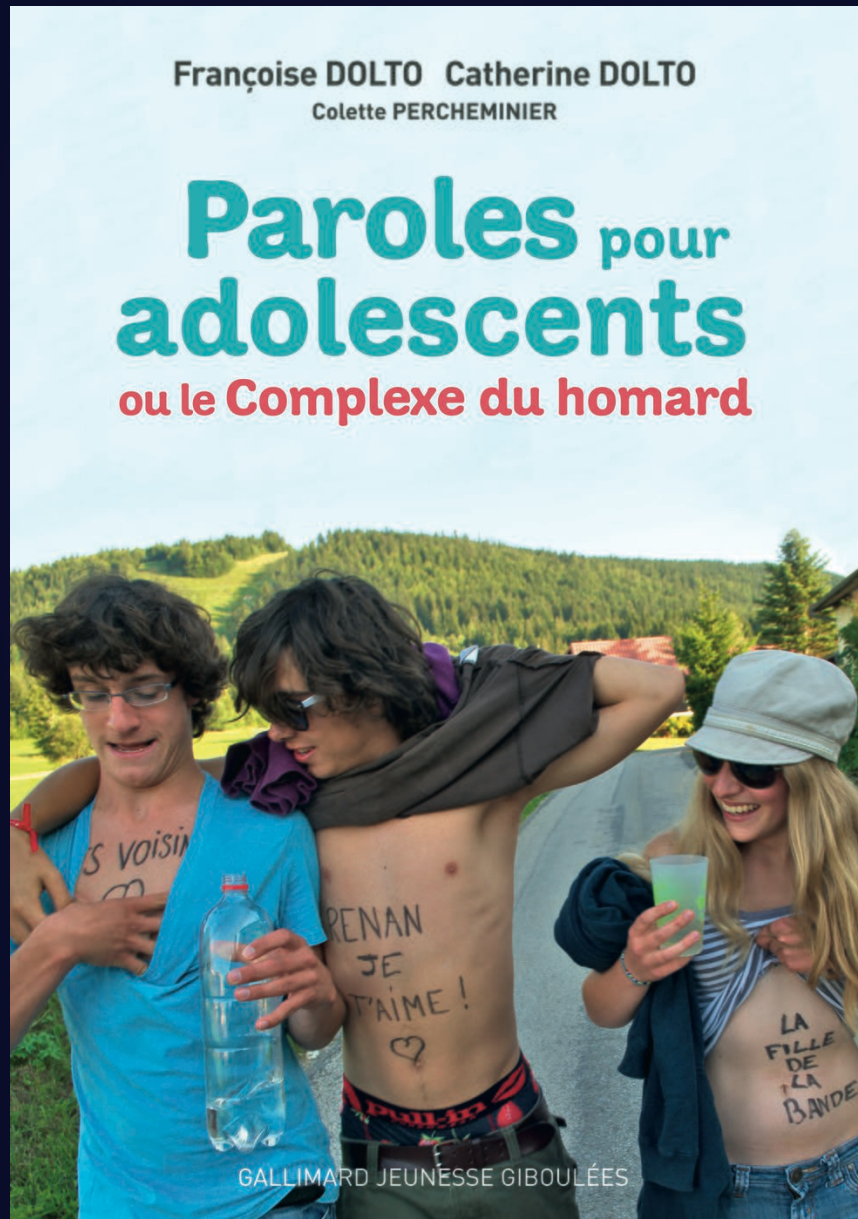
La question centrale de l'adolescence

« Comment me soustraire au désir de mes parents pour émerger avec un désir qui serait le mien ? »

Cette séparation nécessaire ne se fait pas sans souffrance : souffrance parentale et souffrance de l'adolescent, pris dans un tourbillon, en proie à une réorganisation simultanée du corps et du psychisme.



Six Tensions Fondamentales



Recherche d'identité : Complexe du homard



Corps en transformation et image de soi



Autonomie et dépendance



Affirmation de soi et appartenance



Intensité émotionnelle et régulation



Masque social et transgression



Santé mentale : vulnérabilité et résilience

L'adolescent.e s'appuie sur chaque pôle de développement des âges précédents pour forger son identité. En fonction de son vécu il en retire des **forces créatrices** ou des **déséquilibres**.



● **CONFIANCE**
Nourrisson
0-9 mois

Fidélité à des
Idées et à des
modèles positifs

Méfiance envers
l'autre et toute
forme d'engagement

● **AUTONOMIE**
Bambin 9
mois-3 ans

Volonté de choisir
Librement ses
engagements

Peur du ridicule /
Honte /
Choix conformes

● **INITIATIVE**
Enfant
préscolaire
3-6 ans

Imagination /
Expérimentation de
ses aspirations et
de ses rêves

Culpabilité /
Accusation /
Projets démesurés

● **TRAVAIL**
Enfant
scolaire 6-13
ans

Profession assumée
car signification réelle

Défiance vis-à-vis du travail /
Buts limités

« *Le cycle de vie et la genèse de l'identité* »
E. Et M.F. Ballet de Coquereaumont



Notre pouvoir d'action : la relation

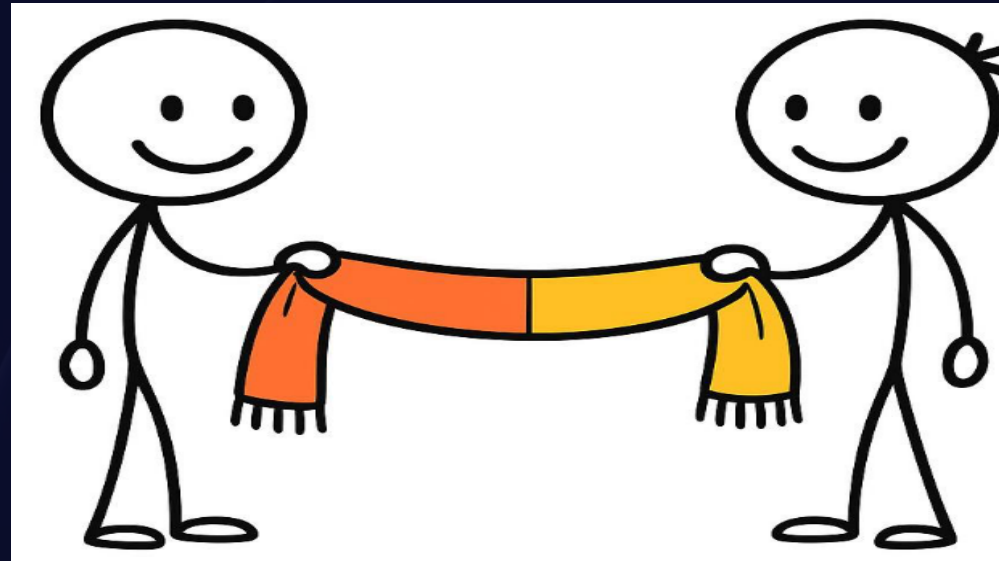
« Les liens entre les humains sont comme des fils invisibles qui nous relient les uns aux autres. Ils peuvent être fragiles, mais quand ils sont entretenus avec amour et attention, ils deviennent incroyablement puissants. » — Maya Angelou

En tant que parents, nous pouvons réajuster le lien en apprenant des règles d'hygiène relationnelle simples et concrètes. Ce réajustement permet l'émergence d'une nouvelle alliance, d'une relation d'adulte à adulte.

La triangulation relationnelle

$$1+1=3$$

Nous sommes toujours 3 dans une relation : moi, l'autre et la relation



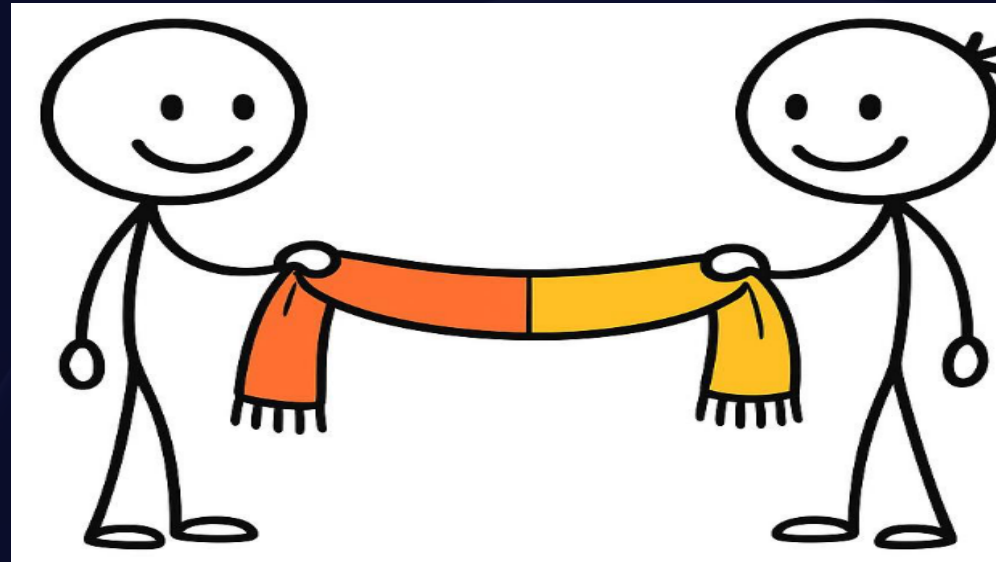
Une relation est comme un canal à travers lequel vont circuler des messages

La relation s'entretient, se nourrit

La triangulation relationnelle

Je suis responsable de ce que je :

- Dis
- Fais
- Pense
- Ressens
- Entends
- ...



L'autre est responsable de ce qu'il :

- Dit
- Fait
- Pense
- Ressent
- Entend
- ...

Ce qui est dit à un bout de la relation n'est pas forcément ce qui est entendu à l'autre bout

Le Système SAPPE : Incommunication

Cinq Mécanismes Toxiques

1 Injonctions

Tu dois, il faut...

2 Menaces/Chantages

Si tu ne fais pas ça...

3 Dévalorisation

Tu n'arriveras jamais...

4 Comparaisons

Regarde ta sœur...

5 Culpabilisation

Tu me déçois, tu me rends malheureuse...

Effets du Système

À court terme : Coupe, freine ou bloque l'échange

À long terme :

- Non-confiance et doute de soi
- Détérioration de la relation
- Stimule soumission ou opposition
- Favorise conflit et violence
- Maintient la dépendance
- Affaiblit la motivation



Ce système d'incommunication maintient un rapport dominant / dominé et se transmet inconsciemment de génération en génération.

Ce système relationnel est infantilisant et ne permet pas la différenciation ni le développement de la confiance, de l'estime de soi.

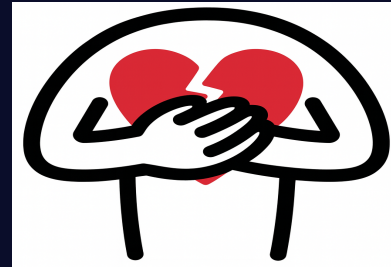
Le système SAPPE diminue :



Energie



Confiance
en soi



Estime de
soi

Réajuster le lien – principes clés

01

Renoncer à la toute-puissance vs ÉQUITÉ

Accepter que je ne peux pas faire le bonheur de mon adolescent contre son gré. Ce que je juge être bon n'est pas forcément ce qu'il ou elle juge être bon.

02

Renoncer à l'enfant idéal vs ÉQUIDIGNITÉ

Accepter de reconnaître et regarder mon ado pour ce qu'il ou elle est vraiment, dans toute sa singularité.

03

Différencier sentiment et relation

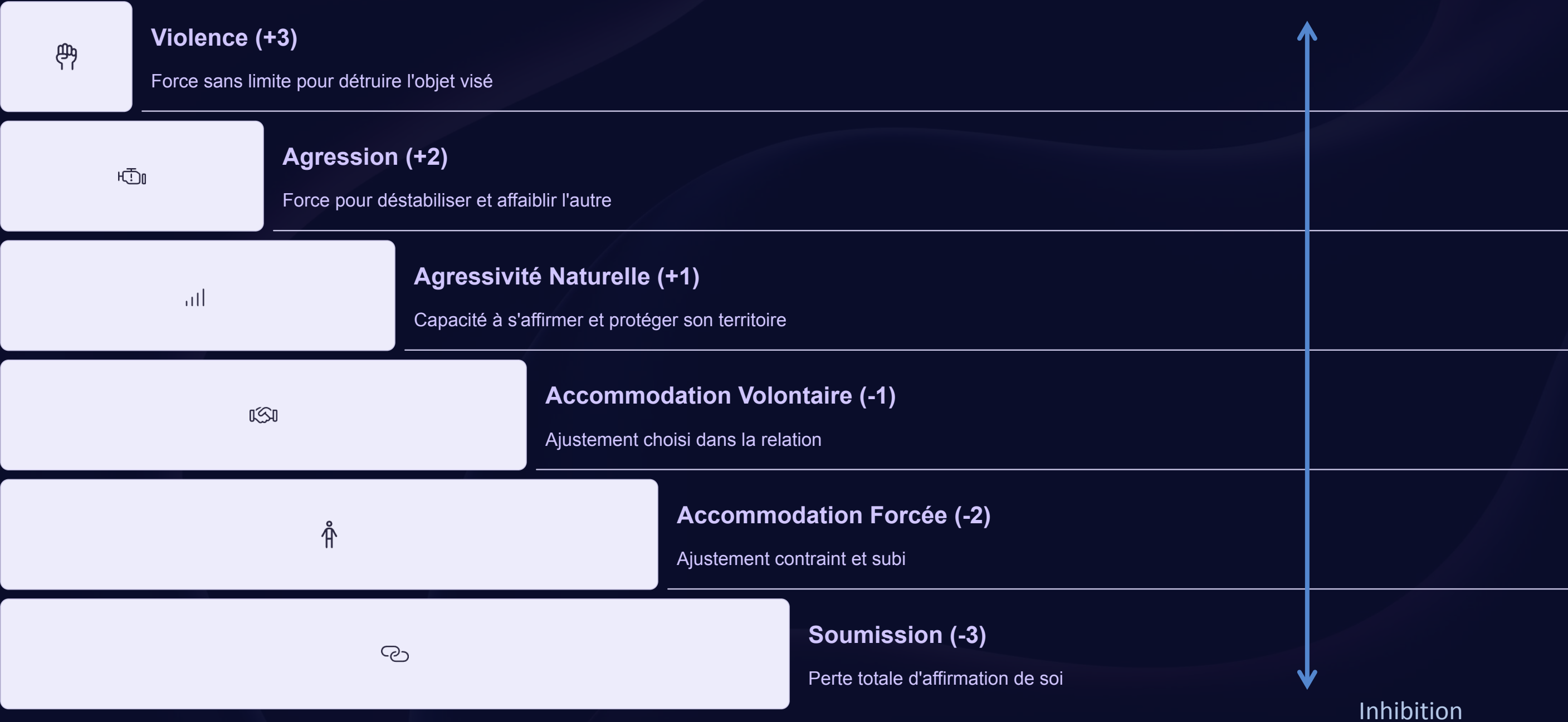
Ne pas confondre l'amour avec la qualité de la relation. Se concentrer sur la dynamique relationnelle.

04

Rapport conscient et apaisé à l'agressivité naturelle

Avoir un rapport conscient et apaisé à mon agressivité naturelle, distincte de l'agression et de la violence.

Echelle de l'Agressivité *(Reynaldo Perrone – Le syndrome de l'ange)*



L'agressivité naturelle est essentielle pour une parentalité ajustée.

Réajuster le lien - Principes Clés

Équidignité

Reconnaître que tous ont la même valeur, quel que soit l'âge. Relation de personne à personne.

Équité

La juste distance. Ni symbiose ni séparation. Une danse perpétuelle entre proximité et distance.

Parler en JE

Ne plus parler SUR l'autre mais DE soi À l'autre. Exprimer ce que je pense, ressens, fais.

Règles d'Hygiène relationnelle essentielle

- Stopper les TU pour se positionner en JE
- Développer la confrontation d'idées plutôt que l'affrontement
- Faire des demandes claires et explicites
- Éviter comparaisons, ironie, jugements
- Accepter l'imaginaire de l'enfant
- Renoncer aux prédictions négatives
- Ne pas forcer le refuge du silence
- Confirmer l'expression de l'ado : « Oui pour toi... »

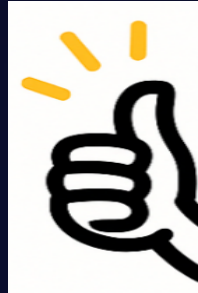
L'adolescence n'est pas une crise mais une INITIATION. Une tension féconde entre forces contradictoires qui, accompagnées avec conscience, permettent la naissance d'un adulte plus libre et intégré.

Rebooster le lien c'est aussi rebooster :

Energie

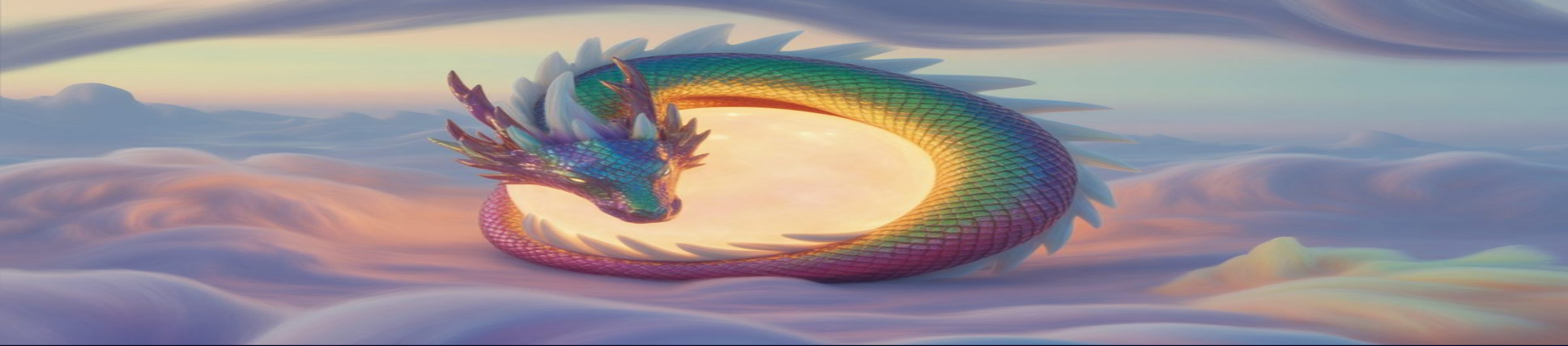


Confiance
en soi



Estime de
soi





L'adolescence : une initiation, pas une crise



Une tension féconde

L'adolescence est une initiation nécessaire, une tension entre forces contradictoires qui permet la naissance d'un adulte plus libre et intégré.



Une nouvelle alliance

Il ne s'agit pas de se séparer mais plutôt de réajuster le lien. La relation parent-ado peut évoluer vers une alliance basée sur l'équité et l'équidignité, une relation d'adulte à adulte en devenir.



Un chemin de croissance mutuelle

La croissance de l'enfant est un facteur puissant de transformation pour toute la famille et pour chacun individuellement. Prenons soin des blessures de l'adolescent que nous avons été.



Des livres...

- ✧ Weyer A., L'enfer c'est pas les autres, *Hachette*, 2017
- ✧ Salomé J., Papa, Maman, écoutez-moi vraiment, *J'ai lu* 2004
- ✧ Perrone Reynaldo J., Le syndrome de l'Ange, *ESF*, 2013
- ✧ Miller A., C'est pour ton bien, *Aubier*, 1984
- ✧ Miller A., Le drame de l'enfant doué, *PUF*, 2008
- ✧ Ballet de Coquereaumont, Vos parents ne sont plus vos parents, *Ed. Eyrolles*, 2020
- ✧ Ballet de Coquereaumont, Vos enfants ne sont plus vos enfants, *Ed. Eyrolles*, 2024

Des formations...



◆ Réajuster la relation avec nos enfants/
ados

Samedi 22 août et samedi 3 octobre 2026
9h – 17h - *Bussigny*

◆ L'écriture : un chemin vers soi et les
autres – revisiter son récit

Du vendredi 6 novembre 19h au dimanche
8 novembre 2026 - *Chambéry*

www.carolinehoulbert.ch



FORMATION

DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES AVEC LES ENFANTS / ADOS

Pour les parents, professionnel-le-s de l'enfance, enseignant-e-s et toutes celles et ceux qui souhaitent améliorer leurs relations avec les enfants et ados.

Une communication saine et vivante pour des relations sans violence, porteuses de croissance et d'autonomie.

22 AOÛT & 3 OCTOBRE 2026
9h - 17h

MIEUX COMMUNIQUER • COMPRENDRE • POSER UN CADRE • CRÉER DES RELATIONS VIVANTES

THÈMES ABORDÉS	MÉTHODOLOGIE	INFOS PRATIQUES
- Comprendre le fonctionnement d'une relation - Identifier les principaux obstacles à la communication - Les bases d'une communication relationnelle - Des outils concrets pour écouter, se faire comprendre et coopérer - Se positionner face à l'agressivité et aux comportements difficiles - Respect de soi et de l'autre	- Méthode active et vivante à partir de situations concrètes des participant-e-s - Outils de visualisation pour intégrer et ancrer les apprentissages - Cadre sécurisant, ludique et bienveillant : liberté d'expression, confidentialité et non jugement Des outils concrets pour des relations vivantes et respectueuses au quotidien.	DATES 22 août et 3 octobre 2026 HORAIRES 9h à 17h TARIF 150 CHF / journée LIEU Centre de santé Vitamine Rue de Saint Germain 4 1030 Bussigny INSCRIPTION Par mail : caroline.houlbert@gmail.com Tél : 079 955 46 61

Des relations qui font grandir et donnent confiance.

FORMATION ANIMÉE PAR
Caroline Houlbert
Experte et formatrice en communication et relations humaines

Conseil et formation en Relations Humaines
www.carolinehoulbert.ch

➤ S'inscrire par mail :
caroline.houlbert@gmail.com

➤ S'inscrire par téléphone :
079 955 46 61

