

FLORENCE
MILLOT

Psychologue pour enfant
Spécialiste en
développement
personnel

Accompagner son adolescent

10 clés pour bien
communiquer et l'aider
à s'épanouir



Hatier
parents

FLORENCE MILLOT

Accompagner
son
adolescent

Hatier
parents

Pour plus de conseils et d'astuces, rendez-vous sur :



La boîte à outils des familles uni(qu)es

Développement de l'enfant, scolarité, vie quotidienne ou activités,
retrouvez de nombreux contenus d'experts pour les enfants de 0 à 14 ans.

www.parentips.fr

6 - 10 ans



Réaliser
un *vision board*

6 - 10 ans



Apprenez à vos
enfants à s'aimer et
à aimer leur corps

6 - 10 ans



Sensibiliser l'enfant
aux questions de
harcèlement scolaire

10 - 14 ans



Accompagner
son enfant dans
l'adolescence
dès 10 ans

10 - 14 ans



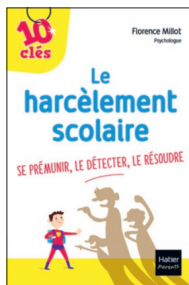
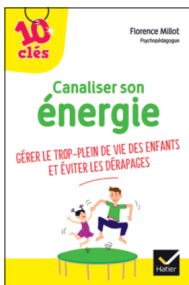
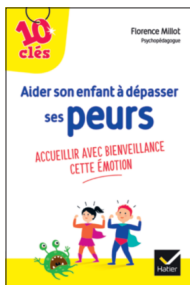
[Vidéo] L'adolescence
Dr Arnault Pfersdorff

10 - 14 ans



Protégez votre enfant
du cyber-harcèlement

De la même autrice





Florence Millot



@florence_millot_psychologue



psychologuepourenfant.fr

Florence Millot est psychologue en libéral à Paris. Spécialisée dans la gestion des émotions et la communication bienveillante en famille, son sujet de prédilection est l'approche TCC (Tête, Cœur, Corps) de l'éducation. Son cabinet psychologie est spécialisé dans les thérapies brèves enfant/adolescent sur :

- Les difficultés scolaires et d'orientation (développement d'outils psycho-pédagogiques) ;
- Les difficultés du quotidien : autorité, fratrie, estime de soi ;
- Les enfants zèbres et hypersensibles ;
- Les enfants qui ont besoin de se confier pour grandir.

Elle propose également des conférences et des ateliers à travers son blog psychologuepourenfant.fr. Très engagée dans les questions de pédagogie, elle gère un pôle de formation continue pour les professionnels de la petite enfance depuis 10 ans. Elle est auteure pour différents éditeurs et intervient sur les sites Internet spécialisés (Doctissimo, Magic Maman, Les pros de la petite enfance).



Introduction	8
PARTIE I : Crise d'ado : pourquoi, quand, comment ?	10
PARTIE II : Les 10 clés pour l'accompagner	34
CLÉ N° 1 : Soyez discret et disponible	36
CLÉ N° 2 : Soyez à la page sur ce qui se passe sur la toile !	42
CLÉ N° 3 : Restez connecté et gagnez en complicité	50
CLÉ N° 4 : Aidez-le à passer en mode « zéro complexe »	58

CLÉ N° 5 : Osez lui parler d'amour et de sexualité, au-delà des roses et des choux	66
CLÉ N° 6 : Posez les bons mots qui donnent confiance	74
CLÉ N° 7 : Connectez-vous à lui avant de le réprimander	80
CLÉ N° 8 : Responsabilisez votre ado qui s'apprête à construire sa vie	90
CLÉ N° 9 : Aidez votre ado à évaluer les situations à risque	96
CLÉ N° 10 : Laissez-lui la liberté de réinventer ses leçons	102
Conclusion	118
Quelques citations inspirantes	120
Ressources utiles	122



La fameuse période de l'adolescence que l'on redoute tant commence à pointer le bout de son nez. Votre enfant claque les portes, crie, s'enferme dans sa chambre et reste sur son téléphone pendant des heures... Vous essayez de garder votre calme, mais parfois, c'est trop, et vous commencez aussi à vous énerver. **Vous ne comprenez plus ce qui se passe :** votre petit, qui vous câlinait, qui avait besoin de vous, veut maintenant **s'éloigner** et vous **reproche** tout et n'importe quoi. Cela vous inquiète : grandir d'accord, mais pas partir dans tous les sens !

Alors comment faire ? Comment accompagner au mieux votre adolescent ? Comment gérer ses crises et des choix qui pourraient le mettre en danger