

Florence Leroy

Couple sous tension

*Gardons le cap de notre relation
à l'adolescence des enfants*



● Éditions
EYROLLES

Les enfants grandissent, la vie de famille est chamboulée... et le couple s'en retrouve désorienté !

Savez-vous qu'au moment où nos enfants entrent en adolescence nous entrons nous aussi en transition ? Transition du milieu de vie avec son lot de doutes, de peurs, mais aussi d'envies de renouveau. Les enfants sont bousculés par les changements – physiques, émotionnels, identitaires – qui les assaillent, les parents sont troublés par leur bilan de vie, et notre couple semble traverser une zone de turbulence. Pas de panique, tout est normal.

Comment faire alors pour prendre soin de sa relation de couple, éviter de le fragiliser encore plus dans cette période si particulière, et accompagner ensemble nos ados ? Ne plus subir la vie de famille, renouer avec son amoureux·se, mieux communiquer... Ce guide positif et résolument pratique livre toutes les clés pour ne pas laisser son couple prendre le large en même temps que ses ados !



Florence Leroy, conseillère conjugale et familiale, accompagne les familles vers plus de bienveillance et de plaisir à vivre ensemble. Elle anime des ateliers, des groupes de parole, des conférences. Elle propose aussi un accompagnement personnalisé aux femmes qui souhaitent vivre plus de joie dans leur quotidien.

www.editions-eyrolles.com

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
Illustration de couverture: © Agathe Sorlet
Photo d'auteure : © archives personnelles de l'auteure

Code éditeur : 657198
ISBN : 978-2-212-57198-1

Couple sous tension

*Gardons le cap de notre
relation à l'adolescence
des enfants*

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette : Hung Ho Thanh
Mise en pages : Facompo
Avec la collaboration de Géraldine Couget

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57198-1

FLORENCE LEROY

Couple sous tension

*Gardons le cap de notre
relation à l'adolescence
des enfants*

● Éditions
EYROLLES

*À Armelle et Étienne,
mes parents qui m'ont appris par
l'exemple qu'aimer est un verbe d'action.*

« La vie de couple est la seule véritable
aventure de notre temps. »

Alexandre Jardin, *Fanfan*

Sommaire

Préambule	11
------------------------	----

Introduction	13
---------------------------	----

Chapitre 1 **Mais que se passe-t-il aujourd'hui ?**

Du côté de l'ado	19
S'adapter à son corps	20
Penser par soi-même et s'ouvrir au monde	22
Se créer de nouveaux repères, affirmer son identité	23
Nourrir de nouvelles relations	26
Du côté des parents	29
Changements physiques	29
Bilan de vie	31
Bilan de vie professionnelle	33
Du côté du couple	35
Une sorte de routine	35
La valse des corps, l'évolution des désirs	36
Le rêve versus la réalité	37

Chapitre 2 **Où l'adolescence vient vous bousculer**

La gestion du temps	43
La remise en cause des fondations	44
L'évolution de l'autorité	45
Le rappel de la petite enfance	47
Le bouleversement de la sexualité	47
La prise de conscience du temps qui passe	48

Le rendez-vous de trois adolescences	49
Des questions de choix et d'identité	50

Chapitre 3 **Prendre soin de soi et de son couple**

S'offrir un temps d'arrêt et de réflexion pour faire un bilan d'étape.....	56
Prendre soin de soi	59
Être attentif à ses hormones	62
Se préserver du temps à deux	63
Oser le jeu pour (re)tomber amoureux	64
« Faire » l'humour !	67
Arroser ce qui va bien	68
Se dire merci	73
Apprendre à parler de soi	74
Faire évoluer ses pensées	78
Mettre son couple en premier et sortir de la routine	82
Être solidaires	85
Prendre appui sur ses différences	86
Laisser l'autre faire à sa manière	87
Apprendre son langage de l'amour	89
Se souvenir de son adolescence	91
Garder le contact	93
Demander pardon	94
Se rappeler vos grands objectifs	95

Chapitre 4 **Mieux vivre ensemble avec vos ados**

Continuer de lui montrer notre affection	101
Faire des choses positives et agréables ensemble	103
Renoncer à la toute-puissance et à la perfection	105
Opérer des changements dans l'exercice de l'autorité	109
Chercher ensemble des solutions	111
Différer ses réponses	113
Oser dire non pour pouvoir dire de vrais « oui »	115
Travailler en équipe et demander de l'aide	116
Oser la confiance dans la vie	118
 Conclusion	 121
 Bibliographie et webographie	 123
 Annexes	 125
La liste des émotions	127
La liste des besoins	129
Liste d'idées pour explorer des choses nouvelles	133

Préambule

Une des choses que j'aime faire dans la vie, c'est vivre de nouvelles expériences, explorer de nouvelles façons de faire, chercher des solutions aux choses qui me posent problème. Une fois que je les ai expérimentées, j'aime naturellement partager mes découvertes autour de moi, en mode « si cela vous intéresse, voilà ce que j'ai appris sur mon chemin ». À chacun de prendre ou de laisser ce qu'il veut. C'est de ce point de vue que j'écris ce livre aujourd'hui. Je voudrais partager avec vous mon expérience de femme, de conjointe, et de mère, au moment où j'accompagne l'adolescence de mes enfants. Certes, je suis aussi conseillère conjugale et familiale et bénéficie donc d'une belle expérience dans l'accompagnement des familles et des couples. Cela m'apporte des ressources pour trouver des solutions, des clés de compréhension. Pourtant, ce qui reste important pour moi, c'est de me sentir à vos côtés, embarquée dans la même aventure : celle d'être en couple et parent d'enfants qui traversent l'adolescence. C'est aussi oser dire, écrire, les doutes, les peurs et les échecs ; célébrer les réussites, les bonheurs et les joies qui constituent ma vie, mon quotidien...

Pour compléter les observations issues de mon laboratoire personnel (j'ai quatre enfants âgés de 13 à 21 ans), j'ai aussi puisé des ressources chez des auteurs experts (voir les notes et la bibliographie). J'ai vraiment à cœur que vous vous sentiez libre de prendre ce qui est bon pour vous, pour nourrir votre relation avec votre conjoint, votre conjointe et vos enfants et que vous laissiez de côté ce qui ne sonne pas juste pour vous. Je ne suis pas là pour vous dire ce qui « doit » être fait. J'espère vous apporter des propositions que vous picorerez selon vos besoins, que vous personnaliserez selon vos envies.

Je me réjouis d'avoir l'honneur de partager tout cela. J'espère de tout cœur que cela contribuera à apporter plus de joie et de paix dans votre couple et dans votre famille.

Dernière précision : dans ce livre, je suis amenée à généraliser mon propos sur les couples, les ados et les parents. Bien sûr, dans mon esprit, chacun et chaque relation est unique. Je vous laisse donc décider si ce texte parle de vous ou pas, ainsi que le soin d'apporter les nuances nécessaires (« parfois », « il se peut que », « dans certains cas », etc.) et adaptées à votre cas de figure. De même, la langue française n'ayant pas de pronom neutre, il m'a fallu garder le masculin pour parler des adolescents et des parents. Bien évidemment, mon propos s'adresse à tous, indépendamment du genre.