

Collège Jean GIONO

08/04/2024

# Comment mieux communiquer avec mon ado ?







A word cloud centered on the theme of adolescence. The words are arranged in a roughly circular pattern, with 'adolescence' being the largest and most central. Other prominent words include 'transformation', 'étape', 'identité', 'interrogation', 'changement', 'bouleversement', 'modifications', 'physiques', 'biologiques', 'psychiques', and 'sociales'. The colors range from light green to dark teal.

interrogation  
changement  
transformation  
biologiques psychiques  
adolescence  
modifications  
physiques étape identité  
bouleversement  
sociales

# Pour une communication efficace avec mon adolescent.

L'adolescence et mon ado

- 1- La communication -
- 2- Comment mieux communiquer avec mon ado?
- 3- Conclusion + évaluation

Choisissez un  
personnage qui vous  
représente le mieux ?

Et pourquoi ?"



# La relation et la communication avec mon ado

Un photolangage

<https://youtu.be/5zxJ-KG6cZM?si=xH-9iiv8lQ2bxETe>

À quelles conditions ces relations  
marchent-elles ?



# Méthodologie R.E.A.C.T

R.alentir

E.couter

A.ffermer

C.ollaboration

T.ravailler ensemble:



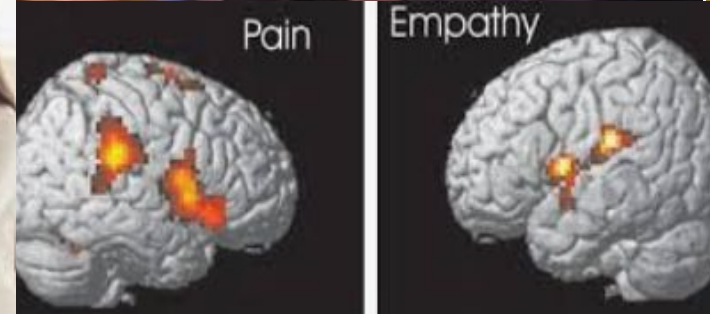
# Méthodologie R.E.A.C.T

## 1- R.alentir :Respirez / prenez du recul

L'objectif : Ne pas réagir « à chaud » Éviter l'escalade



## 2- E.couter : montrer qu'on prend ses sentiments au sérieux.



### 3-A. **ffirmer**: exprimer ses sentiments et préoccupations de façon affirmée et respectueuse



## 4- Collaboration: Recherchez ensemble des solutions qui répondent au besoin des deux parties.

faire une demande respectant les critères suivants : réalisable, concrète, précise et formulée positivement



## 5- Travailler ensemble: une solution gagnant-gagnant.



## En conclusion

Savoir communiquer avec les adolescents, prévenir la violence, gérer les conflits, construire les relations ...

**1- R.alentir**

**2- E.couter**

**3- A.ffermer**

**4-C.ollaborer**

**5-T.ravailler ensemble**

Quelque chose a  
changé, si le  
personnage reste le  
même ou s'il a bougé.

Oui pourquoi ?





**MERCI POUR VOTRE  
ATTENTION!!!!!!**

**VOUS POUVEZ POSER LES QUESTION  
MAINTENANT (SI IL Y EN A)**



# Angella HOMSI Psychologue Education Nationale Présente au collège Jean GIONO les lundis.

**ANGELLA HOMSI**

Psychologue Éducation Nationale

Spécialité "Éducation, Développement et Conseil en Orientation Scolaire et Professionnelle"



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**CIO OULLINS**

30 Bd Emile Zola 69600 Oullins

Tél : 04 78 50 17 40 site : [oullins.cio.ac-lyon.fr](http://oullins.cio.ac-lyon.fr)