



| EN LIBRAIRIE
Septembre 2019

Élever son ado sans baisser les bras

Guide pratique de l'éducation positive

Nathalie de Boisgrollier

| LE LIVRE

Changeons de regard sur nos ados : et si on faisait mentir l'adage « Grands enfants, gros soucis » ?

Soif d'autonomie, manque de confiance en eux, besoin de sortir du cadre, d'expérimenter, construction de leur identité et de leur système de valeurs... les ados sont en quête d'équilibre. Et en famille... ça tire ! Dans cette période se rejoue, de façon parfois douloureuse, ce qui n'a pas été bien mis en place dans l'enfance. Les fragilités des parcours de vie sont avivées (divorce, blessures familiales...). Les parents font face à de nouveaux défis. Nathalie de Boisgrollier les conforte dans leur rôle et les invite en premier lieu à :

- **mieux connaître les besoins et spécificités** de cette tranche d'âge et favoriser un environnement qui réponde à ces besoins spécifiques ;
- **découvrir ce que leur ado leur dit d'eux-mêmes** (de leur propre adolescence, de leur besoin de surcontrôler...) et réfléchir à leurs contradictions et à leurs peurs (notamment en matière d'orientation scolaire, de sexualité...);
- **changer de regard sur leur ado**, lâcher prise, faire confiance ;
- **trouver une nouvelle manière de s'investir** auprès de leur enfant ; etc.

Elle leur donne également des **repères éducatifs** et des **outils efficaces** pour :

- mieux communiquer avec leur ado, avec bienveillance et fermeté ;
- l'aider à gérer des émotions nouvelles ;
- l'aider à acquérir confiance en lui, à découvrir ses talents et à trouver sa voie, etc.

**L'adolescence :
une période de
transformation
pour les ados...
mais aussi
pour les parents !**

Son approche éducative positive et bienveillante, illustrée d'exemples concrets, aidera les parents à faire de leur ado un adulte autonome, responsable et épanoui.

| L'AUTEURE

Nathalie de Boisgrollier

Nathalie de Boisgrollier est coach en parentalité depuis plus de vingt ans, formatrice et conférencière. Fondatrice de l'association OZE, qui développe des outils pour une approche éducative bienveillante, elle n'a de cesse d'explorer de nouveaux sujets (rapport des enfants avec les nouvelles technologies, éclairage des neurosciences dans l'approche éducative...). Elle conçoit et anime des ateliers et des formations à destination des parents et des professionnels de l'enfance, par exemple avec la CAF de Paris. Elle a publié *Élever ses enfants sans élever la voix. Guide pratique de l'éducation bienveillante* (2014) et *Heureux à l'école : tout commence à la maison. Le guide pratique des parents bienveillants* (2016)

256 pages | format 140 x 205 mm | broché | env. 16,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Chantal Mamou-Mani 01 47 54 91 28 06 60 63 58 79 cmamoumani@gmail.com