EXERCICE DU PATRON

Réfléchissez à une personne en position d’autorité face à vous (enseignant, patron, etc.) qui a ou qui a eu un impact positif dans votre vie et une personne avec qui l’expérience a été très négative. Prenez le temps de remplir le tableau suivant :

|  |  |
| --- | --- |
| Impact positif | Impact négatif |
| Caractéristiques personnelles de la personne en autorité | Impacts sur vos sentiments et actions | Caractéristiques personnelles de la personne en autorité | Impacts sur vos sentiments et actions |
| Ex : me salue à mon arrivée, me félicite | Ex : Je me sens importante | Ex : Ne tiens pas compte de mes idées, ne me fait pas confiance | Ex : peu motivé, je me mets de la pression supplémentaire, fatigue |

Exercice tiré de : BARKLEY, R.A., Defiant children. Adaptation de Gilles Cloutier, M.Ps.

Que remarquez-vous ?

* Quelles sont les caractéristiques de la personne qui vous amènent à vous sentir bien, en confiance, important, considéré, apprécié ? Qui vous ont motivé à travailler fort, à faire de bons choix, à respecter votre supérieurs et à suivre les consignes même si parfois vous étiez plus ou moins en accord ?
* Remarquez que les caractéristiques de cette personne qui ont eu un impact positif sur vous sont majoritairement de l’ordre de la relation de confiance établie entre vous. C’est le point de départ pour gravir le sommet !
* Par la suite, il est vrai que nous nous sentons bien et en confiance si notre patron annonce clairement ses attentes et ses règles. S’il agit en étant un modèle à suivre et applique les conséquences annoncées auprès des gens concernés. On sait où on s’en va, c’est rassurant et motivant !

Voyons maintenant comment transposer tout cela dans votre rôle parental auprès de votre adolescent. On vous invite à poursuivre la lecture du thème 2.