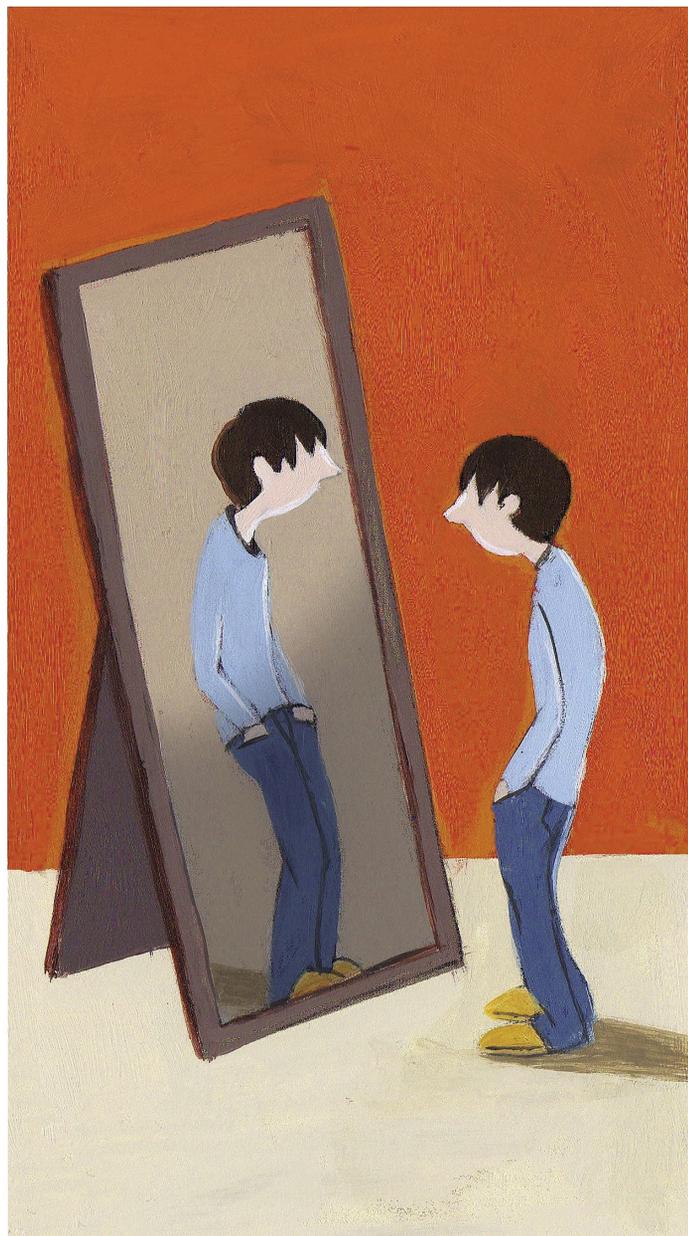


Éducation

Les secrets de la confiance en soi

Dur de s'aimer lorsque l'on est ado... L'auteure fribourgeoise Marie-José Auderset a rassemblé des **conseils ultra-pratiques** qui apporteront une aide précieuse aux jeunes découragés.

Texte: Véronique Kipfer Illustration: Sylvie Serprix



Pas toujours simple d'être ado! Entre les changements physiques, une émotivité à fleur de peau, les rapports qui évoluent avec les copains et la famille, ou encore le travail qui se complexifie à l'école, il y a de quoi se sentir très vulnérable. Afin de venir en aide à celles et ceux qui se découragent, Marie-José Auderset, journaliste et déjà auteure de plusieurs ouvrages destinés aux jeunes, vient de publier *Deviens ton ami(e)**. Ce petit ouvrage coloré, riche en conseils originaux et utiles, permet de grappiller des informations au gré de son envie et de se cultiver au passage sans en avoir l'air. Même les parents, d'ailleurs, y découvriront des éléments méconnus.

Un message factuel et bienveillant

«J'avais envie de créer un guide hyper-pratique, qui puisse faire prendre

conscience aux ados de leurs compétences et les aider ainsi à renforcer leur confiance en eux, explique Marie-José Auderset. De nombreuses études montrent en effet que lorsqu'on a confiance en soi, il est plus facile de dire non et de tracer son propre chemin.» De la mise en garde contre les photos de stars photoshopées aux conseils pour surfer sur le web en toute sécurité, en passant par des techniques de gestion du stress et des conseils pour protéger son espace personnel, les lecteurs peuvent ainsi découvrir de multiples informations et anecdotes, mais aussi des petits tests et exercices ludiques.

Le ton est optimiste et le message factuel, bienveillant sans être moralisateur. «Je dis simplement ce que

j'aurais aimé qu'on me dise, souligne cette maman de deux jeunes adultes.

On est dans une société qui met l'accent sur les lacunes, les faiblesses. Je veux aller à contre-courant et

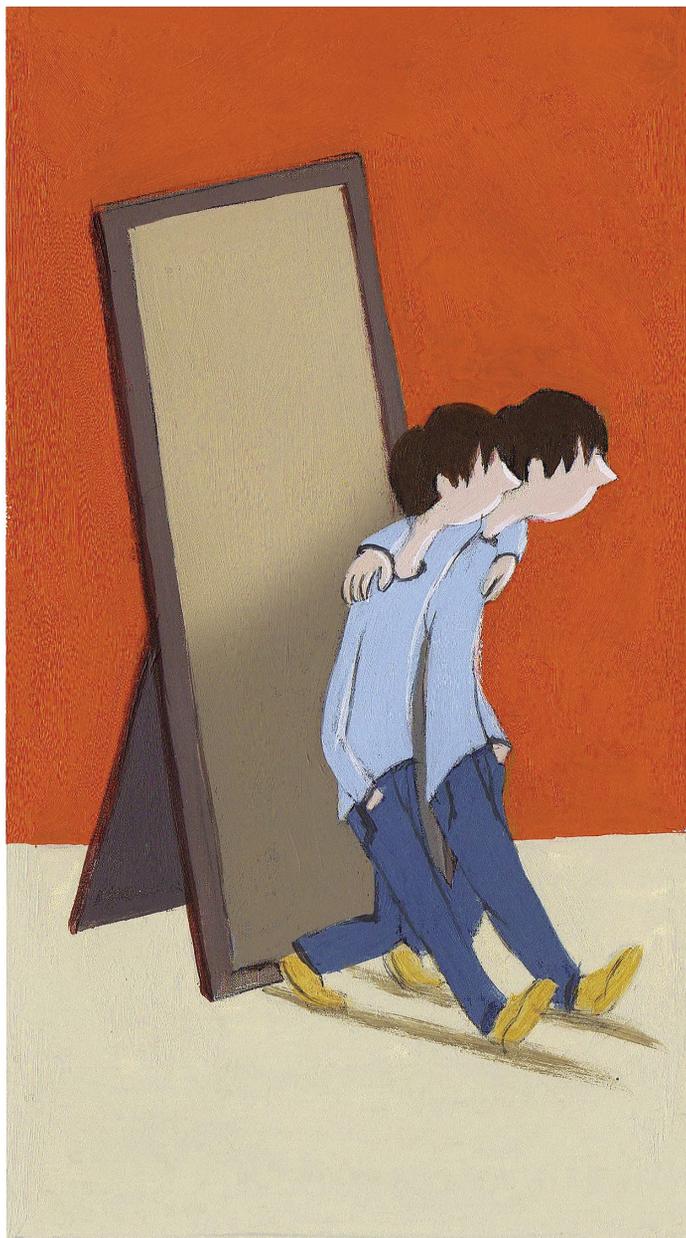
montrer qu'on vit tous les mêmes difficultés à un moment ou à un autre, et qu'il existe toujours des solutions. J'aimerais offrir ainsi aux jeunes la possibilité de mettre des lunettes positives, de prendre de la distance face aux problèmes quotidiens et d'acquiescer une vraie liberté d'esprit.»



Marie-José Auderset, journaliste et écrivaine

Des pistes concrètes

Ainsi, elle explique par exemple simplement et sans fausse gêne les nombreux changements qui attendent les ados durant leur puberté. Parions que certains apprendront pour la pre-



mière fois qu'à cette période-là «certaines parties du corps et certains traits du visage se développent plus vite que d'autres». Que la voix des filles devient elle aussi légèrement plus grave et «baisse d'environ deux tons», tandis que les garçons voient alors se former leur pomme d'Adam.

Mais le petit guide regorge de quantité de thématiques différentes, elles aussi abordées franchement et sans tabou. Des exemples? En ce qui concerne les conflits avec les parents, l'auteure conseille à l'ado de ne pas «garder ses écouteurs vissés aux oreilles ou de s'enfermer dans sa chambre, mais au contraire de leur expliquer ses idées, ses envies et ses rêves. Puis d'écouter ce qu'ils ressentent. C'est un bon moyen d'éviter les malentendus et de trouver un compromis.» Pour favoriser cette communication, elle dévoile ensuite

différentes pistes concrètes: «Si tu leur dis que tu aimerais discuter et que tu sembles fâché(e), c'est mal parti. Commence tes phrases par «je» pour expliquer tes pensées et tes sentiments, et aussi pour souligner ce qui te déplaît. Ne sois pas agressif ou violent et essaie aussi de te mettre à leur place.» De la même manière, Marie-José Auderset explique concrètement à l'ado comment apprendre à dire non, en s'exerçant avec des gens qui respectent ses opinions et avec qui il/elle est en confiance. Elle donne ensuite des conseils pratiques pour savoir comment résister à la pression du groupe.

Un apprentissage sur mesure

On retiendra enfin sa présentation détaillée des différentes formes d'intelligence, de la visuelle – on se crée des images mentales – à la verbale –

on aime jongler avec les mots –, en passant par bien d'autres, comme la musicale – on reconnaît et mémorise facilement les mélodies –, la logique – on est à l'aise avec les chiffres, l'analyse et le raisonnement – ou encore l'interpersonnelle – on est à l'aise avec les autres et on aime collaborer. Marie-José Auderset explique ensuite de manière détaillée la façon dont chacun peut utiliser son ou ses types d'intelligence pour apprendre plus facilement.

Au total, une multitude de pistes précieuses qui, espérons-le, aideront beaucoup de jeunes à se sentir plus forts et à aller de l'avant. Car, comme le dit Oscar Wilde, cité par l'auteure: «S'aimer soi-même, c'est le début d'une belle histoire d'amour qui dure toute la vie.» **MM**

***À lire:** «Deviens ton ami(e)», 2017, Éditions Amaterra. En vente sur www.exlibris.ch