

Emmanuelle Guilhamon-Juglar

EYROLLES PRATIQUE

J'aide mon ado à se prendre en main



EYROLLES

La méthode Temp'O Jeunes® a fait ses preuves auprès de centaines de jeunes. Son objectif est de permettre aux 12-25 ans de retrouver motivation, confiance en soi et autonomie; pour cela, elle associe les parents et fait la synthèse des principaux outils de développement personnel. Structurée autour de cinq étapes, facile à mémoriser, cette méthode invite tous les jeunes (précoces, manquant de concentration, en décrochage scolaire...) à se prendre en main. Elle s'applique dans le cadre scolaire et à l'approche des premiers choix.



Emmanuelle Guilhamon-Juglar, elle-même mère de 4 enfants, a vécu en France et au Japon. Après une expérience en entreprise, elle trouve sa voie en créant successivement différentes activités dont le point commun est le développement personnel de l'individu. Elle anticipe ainsi les évolutions sociétales, grâce aux recherches qu'elle entreprend, aux compétences qu'elle mobilise, aux savoir-faire innovants qu'elle identifie. Elle crée Temp'O Jeunes en 2005.

Un auteur expert

Une méthode inédite

Des outils pratiques

Des exemples concrets



Code G55376
ISBN 978-2-212-55376-5

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

J'aide mon ado à se prendre en main

Dans la collection Eyrolles Pratique

- *Examens : en forme le jour J*, Jean-Marc Bayle
- *Musique : quel instrument pour votre enfant ?*, Atarah Ben-Tovim et Douglas Boyd
- *J'aide mon enfant à s'organiser*, Stéphanie Bujon et Laurence Einfalt
- *Ecole : aidez vos enfants à réussir*, Marie-Joseph Chalvin
- *J'aide mon enfant à mieux apprendre*, Bruno Hourst et Jilème
- *J'aide mon enfant à bien vivre l'autorité*, Bruno Hourst et Jilème
- *J'aide mon ado à grandir*, Françoise Rougeul
- *J'aide mon enfant à surmonter son stress*, Sylvie Sarzaud
- *Les troubles du comportement alimentaire*, Laëtitia Sirolli

Emmanuelle Guilhamon-Juglar

J'aide mon ado à se prendre en main

La méthode Temp'O Jeunes®

EYROLLES



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

Mise en pages : Istria

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.

© Groupe Eyrolles 2012
ISBN : 978-2-212-55376-5

*À Charles, Paul, Alice, Louis et Pierre
À mes enfants*

Et aux vôtres

Remerciements

À tous ceux qui ont participé à Temp'O Jeunes.

- À Véronique Perozzo et Muriel Collin avec qui tout a commencé.
- À Anne-Catherine Le Vernoy et Marie-Hélène Maruenda pour leur aide précieuse durant plusieurs années.
- Aux professionnels de la santé et de l'éducation qui nous soutiennent.
- Aux praticiens du réseau TOJ.
- À Olivier, mon mari.

Et surtout à tous les jeunes et parents qui nous font confiance.

Sommaire

Introduction	11
Partie 1. DÉCOMPRESSER	27
Chapitre 1 : Pouce ! Stop : je m'arrête, je me requinque	29
Chapitre 2 : L'index. Je fais le vide, je prends conscience de mes émotions et de mes besoins	53
Partie 2. FAIRE LE POINT.	69
Chapitre 3 : Le majeur. Je reconnais mes qualités, mes valeurs, ce que j'ai de plus grand en moi	71
Chapitre 4 : L'annulaire. Je fais alliance avec moi-même pour vaincre mes difficultés et me ménager un tremplin vers la réussite.	101
Partie 3. AGIR	129
Chapitre 5 : L'auriculaire. J'écoute mes attentes, je définis et je respecte mes objectifs	131
Conclusion	161
Foire aux questions.	167
Bibliographie	171
Table des matières	173

Introduction

Pourquoi ce nom de Temp'O Jeunes ?

Deux lectures sont possibles :

Soit « Temps aux jeunes » : il s'agit alors d'un **moment consacré** aux collégiens et lycéens, pendant lequel l'attention qui leur est portée est absolue.

Soit « Temp'O Jeunes » : c'est alors une invitation à ralentir le « tempo » d'une journée commencée il y a huit ou neuf heures avant d'en reprendre le cours jusqu'au coucher ; Temp'O Jeunes est une **parenthèse nécessaire** à une fin de journée enthousiaste et efficace.

Une méthode pluridisciplinaire

Temp'O Jeunes est une méthode pluridisciplinaire pour favoriser la réussite du jeune et du parent.

Comment cette méthode est-elle née ?

Cette méthode d'accompagnement éducatif est le fruit d'une mise en commun de différents cheminements et réflexions. Elle a été élaborée en liaison avec des professionnels de la santé et de l'éducation, psychologues, orthopédagogues, médecins micro-nutritionnistes.

C'est également à partir de connaissances déjà livrées par les chercheurs sur le fonctionnement du cerveau comme Jean Piaget, puis Jean-Pierre

Changeux, auteur de *L'Homme neuronal*, qui ont fait progresser la connaissance des mécanismes du cerveau et de ses modes d'acquisition que nous avons construit cette méthode.

L'originalité de la méthode TOJ est d'avoir ainsi structuré une démarche qui intègre plusieurs approches en les articulant les unes aux autres. Sans prétendre à l'exhaustivité, nous avons exploré et exploité l'analyse transactionnelle, la PNL, les travaux sur l'effet Pygmalion, les intelligences multiples de Gardner, la « communication non violente », sans oublier la pédagogie des gestes mentaux et les profils d'apprentissage.

À quoi sert-elle ?

Les objectifs de TOJ sont au nombre de quatre :

- Accompagner chaque jeune vers une meilleure confiance en lui et davantage d'autonomie.
- Aider chaque jeune à trouver ses valeurs et définir son projet de vie.
- Permettre à chaque parent de mieux intervenir auprès de son enfant en conciliant son désir de réussite éducative et sa vie professionnelle ou personnelle.
- Faciliter la solitude des jeunes.

L'accompagner vers une meilleure confiance en lui et davantage d'autonomie

C'est en lui permettant de profiter et faire profiter les autres de ses talents qu'on peut accompagner chaque jeune vers une plus grande confiance.

En effet, quand on est confiant, quand on s'estime, on relativise ses peurs et on avance avec optimisme.

Qui n'a pas rencontré un jeune bloqué, replié sur lui-même après la critique d'un professeur, la réflexion désagréable d'un parent, la moquerie d'un copain... C'est alors que le cercle vicieux s'enclenche : la confiance en soi décroît, les résultats scolaires baissent... Pour éviter ce mécanisme, il faut s'aimer. Connaître ses forces et ses limites est le préalable à l'amour de soi.

L'aider à trouver ses valeurs et définir un projet de vie...

On y parvient en lui permettant de déterminer ce qu'il veut vraiment pour lui dans l'avenir.

En imaginant sa vie future, le jeune liste des objectifs dont la réalisation lui permet de vivre en accord avec ses valeurs. Il s'agit alors de sa vie, de ses buts : il est donc motivé.

Combien d'entre eux vont en cours sans savoir pourquoi ? Ils n'ont jamais pris le temps de penser à leur vie future possible. Un jeune ira plus volontiers en classe si les cours deviennent un moyen d'atteindre son projet personnel. À ce moment-là, les études et la vie scolaire gagnent en intérêt.

Bénéficier d'une aide efficace

Le but est de permettre à chaque parent, professeur ou adulte accompagnateur d'apporter au jeune une aide efficace en conciliant son désir de réussite éducative et sa vie professionnelle ou personnelle.

Il s'agit d'identifier comment mieux intervenir auprès de chacun d'eux en tenant compte du temps dont il dispose et de leur transmettre contacts et références qui répondent aux besoins de leur jeune : orientateurs, psychologues, centres de tests sont au cœur de notre réseau de compétences variées.

Faciliter la solitude des jeunes en attendant le retour du ou des parents

Avec la méthode TOJ, le jeune prend soin de lui-même.

Les journées de classe sont longues. Nos collégiens ont en moyenne vingt-sept heures de cours et nos lycéens, suivant les sections, de trente heures à quarante heures. La journée commence donc pour les plus chanceux vers 7 heures. Quand arrive enfin le retour à la maison, le jeune doit encore travailler durant une période d'une à deux heures.