

LA PNL POUR LES ADOLESCENTS ET LEURS PARENTS

SOMMAIRE

Remerciements	9
Introduction	13
Pourquoi la PNL pour les adolescents ?	17

REDONNER UN SENS AUX ÉVÈNEMENTS

1. Le Recadrage	29
Fils stressé, mère épuisée	
S'organiser pour avoir la paix	
2. Le Voyage du héros	35
Martin « fait genre »	
La timidité d'Alix	

AFFRONTER SES PEURS

3. Le Monstre au sous-sol	43
L'angoisse du bac	
Le perfectionnisme	
4. L'Externalisation	49
Le stress de l'oral	

RÉSOUTRE SES CONFLITS INTÉRIEURS

5. Les Chaises en scène	57
Accepter de perdre	
« Moi, intello ? »	

MIEUX COMMUNIQUER

6. Les Positions de perception 65

Réagir face à l'humiliation

La pression en maths

SE CONNAÎTRE ET DÉFINIR SES PRIORITÉS

7. Les Aquarelles de Martina 73

« Il faudrait que j'écoute quand on me parle »

« J'ai besoin de mettre de l'ordre dans ma vie »

8. Les Valeurs 83

La réussite de Paul

Protéger les autres

ÉPILOGUE

9. La parole est aux adolescents 95

10. La parole est aux parents 109

ANNEXE

11. Aspects neurophysiologiques de l'adolescence: interview du Dr. Ana Moreno Sanchez 115

Bibliographie 125