



CHANGER NOTRE REGARD

POUR

**mieux accompagner
nos adolescents**

avec *François* LEMAY



**Je vous remercie chaleureusement
pour votre accueil.**

Au cours de notre brève rencontre, nous avons exploré ensemble les différents axes qui influencent nos relations avec nos adolescents, en les percevant comme des miroirs de nous-mêmes. Pour vous aider à revisiter certains des concepts abordés, je vous ai préparé ce document récapitulatif.

Je vous encourage vivement à le partager avec d'autres personnes, car c'est par le partage que commence le processus d'assimilation de l'enseignement.

**N'hésitez pas à tendre la main pour aider votre prochain et,
dans le même temps, soyez ouvert à recevoir de l'aide.
C'est ainsi que nous bâtissons ensemble un monde plus fort.**





LES ADOLESCENTS, un miroir de nous-mêmes

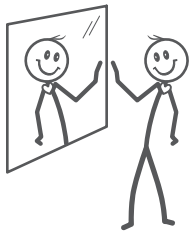
Nos enfants sont la vie et la vie est mouvement: elle traverse des cycles, des crises et des transformations constantes. Ce que vous vivez en ce moment est l'équivalent de votre conscience. Si ce que vous entendez vous fait réagir, c'est qu'il y a une vérité présente qui touche quelque chose en vous. Peu importe l'histoire que l'on se raconte, il faut comprendre que la vie que l'on expérimente dans le monde externe et dans notre monde interne est l'équivalent de notre conscience. Les relations qui nous entourent, les personnes que l'on rencontre, sont également des miroirs de notre conscience.

NOS ADOLESCENTS PEUVENT NOUS FAIRE RÉAGIR SOUS 4 AXES :

1

PRÉSENT

Ils nous ressemblent.



- Ils partagent nos principes et nos valeurs, nos forces, nos faiblesses et nos réactions.
- Si nous sommes en paix avec notre version actuelle, lorsque nous regardons le reflet de notre conscience, nous l'accepterons avec bienveillance et sérénité.
- En revanche, si nous ne sommes pas en paix avec certaines facettes de nous-mêmes, nous verrons ce reflet nous déranger et provoquer une réaction.

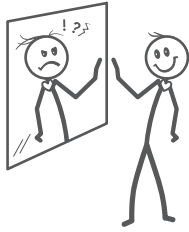
Leur miroir nous renvoie une image directe de notre état intérieur, nous invitant à regarder de plus près ce que nous ressentons à propos de nous-mêmes à cet instant précis.



2

PASSÉ

Ils sont une version de notre passé.



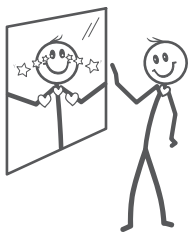
- Ils sont une version de notre passé, nous confrontant à des souvenirs ou des blessures non guéries et parfois même à des choix que nous regrettons ou que nous avons du mal à accepter.
- Si nous avons fait la paix avec ce passé, nous regarderons ces jeunes avec amour et bienveillance.
- Mais si nous n'avons pas encore pardonné certaines erreurs ou souffrances, leurs comportements risquent de nous faire réagir.

Cela nous rappelle que la guérison est un processus qui prend du temps et ces adolescents peuvent être là pour nous aider à avancer.

3

FUTUR

Ils incarnent ce que nous aimerions devenir ou nous permettre.



- Leur audace, leur authenticité, ou leur liberté nous confrontent à nos propres aspirations.
- Si nous sommes en harmonie avec nos différentes versions de nous-mêmes, qu'elles soient passées, présentes ou futures, leur présence ne nous dérangera pas. Bien au contraire, elle nous incitera à nous engager dans une énergie d'amour, de tolérance, de bienveillance et de compassion.
- Mais si nous n'avons pas encore atteint ces aspirations ou si nous rejetons certaines parties de nous-mêmes, leur comportement nous poussera à réagir.

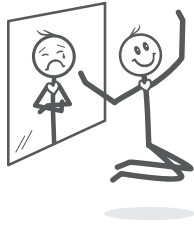
Leur énergie de liberté et d'authenticité peut être un miroir puissant, nous invitant à réfléchir sur nos propres limitations et à repenser ce que nous sommes prêts à libérer en nous pour évoluer.



4

OPPOSÉ

Ils sont notre opposé.



- C'est souvent l'opposé de notre propre conscience qui nous fait le plus réagir. Si nous sommes en paix avec cet opposé, cela signifie que nous avons atteint une certaine harmonie avec nous-mêmes.
- Mais si nous rejetons cet opposé, cela peut être un signe que nous n'avons pas encore fait la paix avec certains aspects de notre propre être.
- Comprendre l'essence du yin et du yang, c'est comprendre que chaque personne fait de son mieux, et parfois, l'opposé de ce que nous croyons est précisément ce dont nous avons besoin pour grandir.

Leur présence nous pousse à remettre en question nos certitudes et à regarder ce que nous pouvons encore transformer en nous.

LA CLÉ :

OUVRIR SON CŒUR
et prendre du recul.



Si le monde te fait chier,
c'est que tu es
plein de merde!

FRANÇOIS LEMAY



ÉCOUTER VRAIMENT, pas seulement entendre

Écouter son adolescent ne signifie pas simplement percevoir des mots, mais comprendre ce qu'il cherche à exprimer au-delà de ses paroles. Prendre le temps de s'asseoir et d'échanger avec lui, sans jugement ni précipitation, est essentiel.

Éduquer, c'est éveiller la conscience

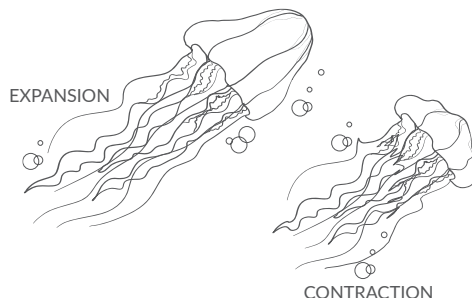
Chaque défi, chaque conflit est une opportunité de croissance.
Nos jeunes nous offrent l'opportunité de développer :

- 1 *L'amour inconditionnel*
- 2 *La tolérance*
- 3 *La patience*
- 4 *L'affirmation de soi*
- 5 *Et pleins d'autres qualités en soi*

Les accompagner, c'est aussi accepter
qu'ils fassent leur propre chemin,
avec leurs expériences et leurs apprentissages.

Les aimer, c'est leur permettre d'être.

Chaque contraction
AMÈNE UNE EXPANSION
ÉQUIVALENTE.





Vous êtes LE PILIER

Votre adolescent n'a pas encore tous les outils pour naviguer dans ses émotions et ses défis. Il a besoin de vous comme ancre stable, capable de prendre du recul, de respirer et d'agir avec conscience avant de poser des mots ou des actions qui auront un impact durable. Idéalement, vous devez être le maillon purificateur.

Un adolescent peut parfois projeter sa souffrance sur vous, pensant que vous êtes responsable de ses difficultés. Il lui manque encore la maturité pour regarder en lui-même. Changer notre propre regard et notre énergie transforme la dynamique autour de nous. **Nous en sommes la clé.**

**HONOREZ
CHAQUE ÉTAPE DE
SA PROGRESSION,
célébrez ses efforts,
même les plus petits.**

**Voici ce que je vis
en ce moment.
CELA AUSSI
CHANGERA.**

L'invitation ultime

OUVRIR SON CŒUR.

C'est le plus beau cadeau que nous puissions
nous offrir et offrir à nos enfants.

DÉFI
10
JOURS
— DE —
Méditations



GRATUIT



Pleine 
CONSCIENCE
académie

FRANCOISLEMAY.CA

