



La grille Repères-Racines

Un outil simple pour transformer une situation parentale confuse en premier repère concret.

Situation	Émotion	Besoin	Force	Micro-test
-----------	---------	--------	-------	------------

Un outil simple pour transformer une situation parentale confuse en premier repère concret.

À quoi sert cette grille ?

Cette grille ne sert pas à devenir un parent parfait.

Elle sert à prendre une situation réelle, souvent chargée émotionnellement, et à la rendre plus lisible :

1. ce qui s'est passé ;
2. ce que j'ai ressenti ;
3. ce dont j'avais besoin ;
4. la force parentale déjà présente ;
5. le micro-test à essayer la prochaine fois.

Le but n'est pas de tout régler. Le but est de retrouver un premier point d'appui.

Comment l'utiliser en 10 minutes

Choisissez une seule situation récente.

Pas la plus grave. Pas la plus spectaculaire. Une situation ordinaire où vous avez senti que quelque chose se tendait.

Exemples :

- le coucher qui dérape ;
- une discussion autour des écrans ;
- une colère ;
- une remarque qui vous a blessé ;
- un adolescent qui s'éloigne ;
- un moment où vous avez perdu patience.

Puis remplissez les 5 cases, sans chercher la phrase parfaite.

La grille

1. Situation

Qu'est-ce qui s'est passé, concrètement ?

Décrivez seulement les faits observables.

Espace de réponse :

2. Émotion

Qu'est-ce que j'ai ressenti ?

Exemples : fatigue, peur, colère, tristesse, honte, impuissance, confusion, solitude, tension.

Espace de réponse :

3. Besoin

De quoi avais-je besoin à ce moment-là ?

Exemples : calme, soutien, clarté, relais, respect, repos, lien, cadre, reconnaissance, temps.

Espace de réponse :

4. Force déjà présente

Quelle force était déjà là, même discrètement ?

Exemples : envie de réparer, attention au lien, capacité à revenir, lucidité, patience restante, courage, protection, amour, responsabilité.

Espace de réponse :

5. Micro-test

Quelle petite chose puis-je tester la prochaine fois ?

Un micro-test doit être simple, observable et réaliste.

Exemples :

- respirer avant de répondre ;
- nommer ce que je vois ;
- poser une limite en une phrase ;
- demander une pause ;
- revenir réparer après coup ;
- commencer par une question au lieu d'une accusation ;
- proposer un cadre court et clair.

Espace de réponse :

Phrase d'ancrage

Je n'ai pas besoin de tout réussir maintenant.

Je peux commencer par nommer ce qui se joue, reconnaître ce qui est déjà là, puis essayer un petit ajustement.

Exemple rempli

Situation

Mon enfant a refusé d'éteindre l'écran. J'ai répété trois fois. J'ai fini par crier.

Émotion

Colère, fatigue, impression de ne plus être respecté.

Besoin

Calme, cadre, relais, sentiment d'être entendu.

Force déjà présente

Je voulais protéger le rythme du soir. Je voulais poser une limite. Je me rends compte que j'ai envie de réparer.

Micro-test

Demain, annoncer la limite 10 minutes avant, puis dire : "Dans 10 minutes, on éteint. Si c'est difficile, je reste là, mais l'écran s'arrête."

Pour prolonger l'expérience

Le livre **10 repères pour traverser l'adolescence**, d'Alain Sadick, est disponible en version brochée sur Amazon France.

Le Parcours Repères-Racines, proposé séparément et actuellement en préparation, prolongera la lecture par une version numérique et des supports pratiques.

Pour découvrir le livre et être informé de l'ouverture du parcours :

<https://reperes.racinesdeconfiance.fr/vente.html>