

Marie-Dominique SABATIER

59 astuces pour décoder Votre Ado



Conseils
appliqués,
testés et validés
par des mamans
d'ados branchées



**Best
Seller**

Tome 1



Ados
Solutions

59 ASTUCES POUR DECODER VOTRE ADO

Conseils appliqués, testés et validés par des mamans
d'ados branchées

(Tome 1)

Marie-Dominique SABATIER

QUI SUIS-JE ?

Bonjour à vous Parent d'Ado,

Je m'appelle Marie-Do. Je suis l'heureuse maman de 3 ados garçons. Vous l'aurez compris, l'adolescence... je peux vous en parler « *en direct live* ».

Lorsque je me suis trouvée confrontée aux tracas causés par la traversée de l'adolescence de mes mignons ex-bébés, je me suis mise à la recherche de réponses dans les livres.

J'en ai lu beaucoup de très bons sur le sujet mais peu abordaient les tracas quotidiens que peuvent nous causer nos ados.

En 2011, j'ai créé le blog [Ado Mode d'Emploi](#) afin de partager avec les parents d'ados nos petits soucis et surtout partager nos trucs applicables sans difficultés.

Vous trouverez donc dans ce livre des astuces testées et approuvées par des parents qui sont devenus experts en cette période critique de l'adolescence et racontées souvent avec beaucoup d'humour et réalisme.

TABLE DES MATIERES

QUI SUIS-JE ?

TABLE DES MATIERES

DEFINITION DU PARENT D'ADO

DEFINITION DE L'ADO

CITATIONS MARRANTES SUR L'ADOLESCENCE

ETES VOUS SUR D'AVOIR UN OU UNE ADO A LA MAISON ?

PETIT TEST EN 12 QUESTIONS QUI VA VOUS LE CONFIRMER OU PAS !

DIPLOME DU PARENT D'ADO

LES 10 ASTUCES DU PARENT D'ADO EXEMPLAIRE

17 ASTUCES IMPARABLES POUR REVEILLER VOTRE ADO LE MATIN

L'ADO, LE FRIGO ET SES FRINGALES

MON ADO EST-IL AMOUREUX ? 14 ASTUCES POUR LE DECOUVRIR

12 ASTUCES POUR TRANSFORMER VOTRE ADO EN PRO DU MENAGE

CHECK LIST DU RANGEMENT DE CHAMBRE

CADEAU N°1 POUR MES COMPAGNONS DE GALERE

CADEAU N°2 POUR MES COMPAGNONS DE GALERE

CONCLUSION

SCOOP

19 RECETTES INSOLITES POUR ADOS GOURMANDS

DICO SMS FRANÇAIS-FRANÇAIS-SMS INCLUS LE DICO INÉDIT DES SMILEYS

DICO SMILEY-FRANÇAIS FRANÇAIS-SMILEY

DICO SMS-FRANÇAIS FRANÇAIS-SMS

REMERCIEMENTS

MENTIONS LEGALES

DEFINITION DU PARENT D'ADO

Un parent d'adolescent est un homme ou une femme âgé(e) de 35 à 45 ans, qui découvre que son enfant n'en est plus un, car il change aussi bien physiquement, psychologiquement que moralement et qui ne sait pas toujours comment s'y prendre et se retrouve parfois perdu et dépassé.



DEFINITION DE L'ADO

C'est une fille ou un garçon entre 11 et 18 ans, qui se trouve en pleine transition entre l'enfant et l'adulte. Le jeune ado va apprendre à s'affirmer ou se rebeller notamment vis à vis de ses parents, mais c'est également une période clé dans l'existence humaine, son corps change, il découvre le travail, la sexualité, l'indépendance. La vie quoi !



CITATIONS MARRANTES SUR L'ADOLESCENCE

Je vous propose d'autres définitions bien plus concrètes, plus marrantes, plus proches de ce que réellement nous les parents vivons chaque jour avec nos ados.

L'adolescence, c'est l'époque où un enfant sait tout, à condition que cela n'ait aucun rapport avec les programmes scolaires.

L'enfant devient adolescent lorsqu'il cesse de demander d'où il vient et ne veut plus dire où il va !

L'adolescent est une personne qui se conduit comme un bébé lorsqu'on ne le traite pas comme un adulte.

L'adolescence: l'âge où l'on sait tout !

L'adolescence à l'âge adulte, ça s'appelle une dépression

L'adolescence c'est l'ennui d'être seul, l'envie d'être deux, la peur d'être trois.

*La maladie de l'adolescence est de ne pas savoir ce que l'on veut et de le vouloir cependant à tout prix.
Philippe Sollers*

*L'adolescence est l'âge où les enfants commencent à répondre eux-mêmes aux questions qu'ils posent.
George Bernard Shaw*

Un adolescent est à coup sûr devenu adulte lorsqu'il cesse de poser des questions et demande qu'on ne lui en pose pas.

L'adolescence c'est quand on passe un samedi soir à la maison assis à ne rien faire et que, lorsque le téléphone sonne, on espère que ce ne soit pas pour nous.

ETES VOUS SUR D'AVOIR UN OU UNE ADO A LA MAISON ?

J'ai créé un petit test qui va vous permettre de le savoir.

Je sais que vous vous êtes rendus compte que vous aviez un ado à la maison mais autant le confirmer.

Et je vais vous y aider.

Allez courage, n'ayez pas trop peur, je vous rassure tout va bien se passer.

Par moment ça pique juste un peu ;)

PETIT TEST EN 12 QUESTIONS QUI VA VOUS LE CONFIRMER OU PAS !

1* Il ou elle peut passer des heures vautré sur le canapé.

«Même des fois il s'endort avec la télé à fond, et la télécommande greffée à la main.

2* Il ou elle ne supporte plus ses frères et sœurs, se dispute sans arrêt.

3* Il ou elle a des problèmes de surdité, il ne vous entend que quand ça l'arrange.

Voici quelques exemples parlants :

***VERSION : IL OU ELLE ENTEND**

«Tu descends, tu as reçu un courrier de mamie, je crois qu'il y a un chèque dans l'enveloppe.»

Dans les 20 secondes il est près de vous.

***VERSION IL OU ELLE N'ENTEND PAS**

«Tu viens mettre la table ?»

Etrangement il n'entend pas (encore un mystère de l'adolescence)

4* La plupart du temps, dès le petit déjeuner il ou elle fait la tête.

«Vérifiez qu'il vous reste bien du jus d'orange et ces céréales préférées, autrement..... ça sera pire ! »

Et surtout ne lui demandez pas ce qui ne va pas, ou pourquoi il fait la tête, je décline toutes responsabilités des conséquences !

5* Il ou elle grogne

Et pousse sans arrêt, du matin au soir, des "pffffffffffffff", des soupirs, des grognements.

6* Vous n'osez plus rentrer dans sa chambre

Bien que sa chambre soit son royaume, son abri, son antre secrète. Elle est en perpétuel chantier, en constant travaux, en permanent désordre.

7* Il ou elle monopolise le téléphone de la maison ou explose son forfait

«Les ados commencent des tas de choses qu'ils n'arrivent jamais à terminer, et entre-autres, des coups de téléphone à leurs amis.»

8* Il ou elle peut le week-end dormir jusqu'à midi, voir début d'après-midi.

«Si, si c'est possible !! Faut qu'il récupère !! C'est fatiguant la vie d'Ado.»

9* Il ou elle dit automatiquement l'inverse de ce que vous lui dites.

Et cela c'est quotidiennement.

10* Il ou elle vous interdit de venir le chercher devant le collège ou lycée.

«Sauf bien sûr, s'il fait nuit, s'il pleut ou s'il y a des copains à ramener.»

11* Il ou elle passe beaucoup de temps dans la salle de

bain.

12* Il ou elle s'énerve rapidement et ne supporte pas grand-chose.

13* Il ou elle change de style de vêtements.

et en veut toujours de nouveaux, et exige des marques !

Il ou elle veut un look différent (piercing, tatouages, etc....)

Si vous avez reconnu votre enfant et pensé au moins 6 fois,

«C'est bien mon fils ou ma fille»

Félicitations,

je vous le confirme :

Vous êtes l'heureux parent d'un **ADO** !

DIPLOME DU PARENT D'ADO



ATTESTATION OFFICIELLE DE

PARENT D'ADO

Ce certificat est décerné à :

.....

pour

avoir répondu au moins 6 fois oui au test
« êtes vous sur d'avoir un ou une ado à la
maison »

Signature _____ Date _____

LES 10 ASTUCES DU PARENT D'ADO EXEMPLAIRE

1* Restez les mêmes

Ne changez rien à vos habitudes, vos valeurs, vos loisirs, maintenez les règles établies depuis leur petite enfance (le temps où on les mettait dans le parc pour être tranquille).

C'est à vos ados de s'adapter "non mais alors!"

2* Soyez plus cool

Sans supprimer les sanctions et l'argent de poche de votre Ado (le nerf de la guerre), soyez plus souple. Autorisez les sorties, tout en fixant des limites (heures et lieu de sorties).

3* Soyez discret

Cela parait pour certains *mission impossible*, n'est-ce pas ? Tout en leur laissant leur jardin secret, il faut être là pour eux, pour les soutenir.

4* Soyez patient

Adoptez la zen attitude, faites la position du lotus et buvez chaque soir une tasse de camomille. Ou alors achetez-vous un punching-ball, et collez-y la photo de votre ADO.



Ça défoule !!!!

5* Soyez tolérant

Il faut leur laisser la possibilité de changer d'avis, de faire des erreurs. C'est l'âge où l'ADO se cherche.

"Vivement qu'ils se trouvent"

6* Communiquez

Discuter avec votre **ado**, intéressez-vous à ses activités, posez lui des questions. C'est la seule façon de maintenir le dialogue et de maintenir ce lien si précieux.

7* Ayez de l'humour

C'est plus facile de calmer ou de dédramatiser une situation en le faisant avec humour. Mais évitez d'être narquois ou moqueur.

«Même si parfois c'est tentant !»

8* Tempérez votre côté mère ou papa poule

Incitez plutôt votre enfant à faire de nouvelles rencontres,
«mais attention pas n'importe qui !»

A découvrir le vaste monde,
«oui, mais pas trop loin quand même !»

A faire de nouvelles activités.
«oui, mais pas trop dangereuses !»

9* Soyez prudent (e)

Réfléchissez bien avant de prendre une décision radicale envers votre **adolescent**. Pesez

bien le pour et le contre.

«*Car l'ADO est rancunier !*»

10* Sachez dire non

En mélangeant intelligence, nuance et fermeté. Cela vous aidera à vous imposer, à fixer des limites.

Même si vous êtes comme moi, que le *non* se change en *oui* pas longtemps après. Au moins vous aurez essayé !

« *Car l'Ado sait y faire !* »

17 ASTUCES IMPARABLES POUR REVEILLER VOTRE ADO LE MATIN

Pour beaucoup de parents d'ado, chaque matin la corvée du :
«Je dois réveiller mon ado, ça va être encore la galère !»
recommence, encore, encore et encore et reencore.

Ces astuces vont vous permettre de vous aider dans cette
difficile corvée.

11* L'appeler sur son portable ou lui envoyer un SMS.

C'est étonnant et incroyable mais la sonnerie de son portable pourrait le réveiller et le sortir d'un sommeil de plomb.

12* Jouer du clairon ou de la trompette.

Même si vous n'êtes pas musicien vous pouvez essayer. Au contraire !!!

13* Un petit déjeuner odorant

Une bonne odeur de pain chaud, de chocolat ou de café a quelquefois plus d'impact sur le réveil de votre Ado que tout autre moyen bruyant.

14 et 15 * : Utiliser l'eau

1ère méthode :

Tremper le petit doigt de votre ado dans un verre d'eau.

Il paraît que c'est radical, l'ado se lève et file au petit coin, car cela lui aura donné une grosse envie.

2ème méthode :

Faire couler tout doucement de l'eau dans son cou.

Attention utiliser cette astuce que si vraiment rien d'autre ne marche, car les réactions peuvent être violentes et la vengeance terrible (c'est du vécu, mes ados me l'ont fait alors que je faisais une bonne sieste, c'est terrible comme sensation, ce liquide froid qui vous coule dans le cou et le dos !!)

16* Utiliser un mégaphone

Une de mes collègues de travail a osé un matin réveiller ses ados avec un mégaphone (pour info elle l'a acheté dans un magasin de farce et attrapes). Cela a bien marché, ses filles se lèvent à l'heure de peur que leur mère ne recommence.

Mais, je ne sais pas pourquoi, ces deux filles lui ont fait la tête pendant un moment.

17* La politique du bâton et de la carotte

Faites un marché avec lui, s'il se lève à l'heure pendant 15 jours par exemple, il obtiendra une récompense. Cela permettra de lancer la machine. Ou alors l'inverse, s'il ne se lève pas, pas d'argent de poche.

«Aux grands maux les grands remèdes.»

18* Le covoiturage

S'il y a dans votre voisinage un petit voisin ou voisine sur lequel **votre ado craque**, mettez-vous en contact avec les parents de celui-ci pour voir si un covoiturage serait possible.

*D'après une de mes amies qui a testé le procédé, son fils ne s'est jamais levé aussi vite.
Vive les voisins !*

19* Le gros bisou du matin

Certaines mamans sont adeptes du gros câlin pour un réveil en douceur, avec un «Mon chéri, c'est l'heure de te lever, allez, ton petit déjeuner est prêt !»

Mais tous les ados ne supportent pas forcément les démonstrations d'amour matinal de leur maman.

20* Le lâcher de petit frère (ou petite sœur) Mon préféré

La méthode : Dire au petit frère ou à la petite sœur de votre ado :

"Va mon chéri faire un gros bisou à ton frère (ou sœur), ce n'est pas grave si tu le (la) réveillés, maman t'autorise pour une fois à sauter sur le lit et à crier très fort si tu veux.

Attention méthode qui peut être dangereuse, si le petit frère fait 1,75 m et 80 kilos ;)

21 et 22 *Utilisez vos animaux domestiques

1ère méthode :

En suivant la méthode du lâcher de petit frère mais avec votre animal domestique (chat, petit chien, furet, souris, canard, etc.....)

Restez dans le coin tout de même pour surveiller, on ne sait jamais, les réactions animales sont parfois imprévisibles.

2ème méthode (un peu vache je l'avoue mais efficace)

Mettre votre chat dans la chambre de votre Ado et fermer la porte.

Secouer ensuite le paquet de croquettes (bien sûr vous vous serez gardé de donner à manger à votre chat juste avant).

Le chat, en attendant le bruit du paquet de croquettes que vous secouez très violemment, va se mettre à miauler et à gratter la porte tellement fort que votre ado sera obligé de se lever pour lui ouvrir.

Attention votre porte n'appréciera pas forcément les griffures, mais c'est pour la bonne cause et votre chat sera tellement content devant son bol de croquettes.

23* Le bluff

Vous rentrez dans la chambre et vous dites à votre ado d'un air innocent (*comme vous savez si bien le faire quand vous voulez*)

"Chéri, tu n'as pas cours aujourd'hui ?» ou alors,

«Tiens aujourd'hui tu commences plus tard ? »

Je peux vous dire que votre ado va faire un bond en vous demandant d'une voix paniquée :

«Pourquoi, je suis en retard ? Il est quelle heure ?»

Et vous lui répondrez d'un air tout aussi innocent que précédemment :

«Ben non pourquoi, il faut juste que tu te lèves, c'est l'heure !»

Attention cette astuce ne marchera qu'au début, l'ado à force s'auto-immunisera.

24 et 25.* Aspirateur mon ami

1ère méthode :

Passez l'aspirateur, près de sa chambre en cognant bien dans la porte de sa chambre. Une de mes amies en désespoir de cause est même carrément rentrée dans la chambre pour le passer autour de son lit, car rien n'y faisait, son fils ne se réveillait pas.

2ème méthode

Profitez aussi des nouvelles technologies comme le robot aspirateur.

Une maman m'a raconté que, comme le sien était un programmable, elle le mettait le soir sous le lit ou l'armoire de son adolescente et le matin celui-ci se mettait en route tout seul et commençait son ouvrage, cognant çà et là dans les meubles.

Cela réveillait inévitablement sa fille.

Pari réussi : ado réveillée mais ado énervée !

26* Ressortir le mobile de son enfance

Mettre en route le mobile.

Lorsque l'on est bébé ça calme et cela endort, mais lorsqu'on est ado je peux vous dire ça énerve et ça réveille.

27* Le truc régional du plateau en métal rempli de noix

Attention vous êtes prêt car il faut suivre :

Il vous faut un réveil mécanique.

Prendre un plateau en métal et le poser en équilibre sur 3 noix. Mettre une vingtaine de noix dessus. Relier une des noix à la manette du réveil (vous savez celle qui sert à remonter le réveil et qui tourne en même temps que les aiguilles) Mettre la noix le plus au bord possible de la table de chevet.

Quand le réveil sonne, ça enlève la noix et le plateau s'éclate par terre avec toutes les noix.

Réveil garanti !

L'ADO, LE FRIGO ET SES FRINGALES

« À l'adolescence, les jeunes ont souvent le teint bronzé, c'est dû à l'exposition constante de la lumière du frigo! »



Je me suis rendue compte avec soulagement que je n'étais pas la seule à connaître le grand **mystère** de la disparition inexplicable, je dirais même paranormale de la nourriture dans les frigos, placards etc....

Nos demeures sont toutes apparemment infestées de **fantômes**, souris ou autres spectres gloutons.

De plus ils ont des préférences alimentaires, gâteaux, bonbons, biscuits apéro, charcuterie, chocolat, coca, etc.....

Ils sont très sélectifs : les épinards, les endives, la viande crue ne disparaissent que rarement, je dirais même jamais.

De plus ils laissent de la vaisselle sale, des emballages ou des bouteilles vides, voire plus subtil avec juste le fond ou mal rebouchées.

Voici quelques astuces qui j'espère pourront vous aider à combattre ce «fléau» et ainsi fini les bouteilles de coca sans bulle ou la nourriture qui disparaît mystérieusement.

28* Deux frigos

Le plus simple c'est d'avoir deux frigo et que les consignes soient claires.

Un frigo auquel ils n'ont pas accès.

Et un autre où ils peuvent se servir librement mais vous y laissez que des produits que vous êtes sûrs qu'ils ne toucheront pas comme les légumes, le rôti cru, etc.....

29* Tu vides le frigo, tu le remplis

Si votre ado a exagéré et vidé le frigo, donnez-lui la liste et envoyez le faire les courses, par contre pour le paiement il se débrouille !!!)

«En général, ça calme !»

30* Plus rien dans le frigo

Les ados ont une fois de plus vidé le frigo et en prime, ils ont même mangé ce qui était prévu pour la préparation des repas de la journée.

Vous leur faites comprendre qu'il n'est pas question que vous refassiez de courses.

Donc vous ferez à manger avec ce qu'ils ont daigné vous laisser, un bol de bouillon, par exemple, et c'est tout.

Je peux vous dire que c'est efficace, car c'est une expérience qu'ils n'ont pas envie de répéter.

31* Mettre des cadenas

C'est une solution, mais attention de ne pas perdre les clés. Si vous prenez un cadenas à chiffre, pensez à le noter, ça serait trop bête de ne plus pouvoir ouvrir votre frigo.

32* Prenez de temps en temps vos ados avec vous pour les courses

Demandez-lui de rester à côté de vous, montrez-lui les produits, leur prix, pour qu'il ait un peu une idée de la valeur des produits, c'est une façon de le responsabiliser et de participer à la gestion du budget alimentation de la famille.

33* Chacun a son stock de provisions

A tester sur une petite période, en été surtout, car cela sera plus facile pour l'ado. En début de semaine donner à chacun son stock de nourriture pour la semaine et à lui de le gérer.

C'est un bon apprentissage !

MON ADO EST-IL AMOUREUX ? 14 ASTUCES POUR LE DECOUVRIR



Vous sentez que votre ado est différent, qu'il se **passé quelque chose dans sa vie.**

Serait-ce Cupidon qui aurait jeté son dévolu sur lui ou elle ?

Voici 14 astuces qui vous permettront de confirmer vos doutes et de savoir si votre ado est amoureux.

Si vous remarquez au moins la moitié de ces signes chez votre ado, alors je vous le confirme, il ou elle est amoureux (se).

34* Il ou elle est soudain plus aimable et gentil(le)

avec toute la famille, en particulier avec ses frères et sœurs, surtout ceux avec lesquels ils se disputent le plus habituellement.

35* Quand l'élue(e) de son cœur passe chez vous,

votre ado vous fait comprendre discrètement de ne pas rentrer dans sa chambre et de ne pas les déranger.

36* Il vous demande plus d'argent de poche que d'habitude.

Ben oui, cela coûte cher une petite copine ou un petit copain.

37* Il ou elle «cocotte bon»

Lorsqu'il ou elle sort, vous avez l'impression qu'il s'est aspergé avec la bouteille entière de parfum.

38* Il ou elle passe des heures à se préparer avant de sortir

et attention à vos consommations d'eau (car ils ont tendance à rester très très très longtemps sous la douche).

39* La photo de l'élue (e) est partout

De multiples fois sur son compte facebook, ou en fond d'écran sur son téléphone, sur son ordi, dans son portefeuille etc...

40 * Les copains (ou copines) se font plus rares

et viennent moins passer l'après-midi dans sa chambre et étrangement un garçon (ou

une fille) reste après le départ des autres.

41* Son look, son style, sa coiffure

prennent plus d'importance que d'habitude.

42* Son humeur varie sans arrêt

Elle peut passer d'une excitation extrême à une déprime soudaine.

43* Son téléphone portable est greffé dans sa main

Il passe son temps à envoyer des SMS, ou à guetter le moindre message, il ne conçoit pas d'être séparé de son portable.

Dès qu'il ne le trouve plus, il panique et court partout à sa recherche.

44* Il est sur une autre planète

Il ou elle se met à rêver les yeux dans le vague, à n'importe quel moment de la journée.

45* Dès que le sujet de l'amour est abordé,

il se met à rosir, rougir et pour certains c'est carrément cramoisi.

46* Il ou elle a parfois les yeux rouges

Et oui l'amour ce n'est pas toujours facile à gérer et les disputes font parfois mal, et malheureusement cela peut provoquer des gros chagrins.

47* Il ou elle est beaucoup plus câlin avec vous

Là je parle de mon expérience.

Lorsque mes ados sont amoureux, ils sont plus câlins avec leur «Môman».

12 ASTUCES POUR TRANSFORMER VOTRE ADO EN PRO DU MENAGE

Oui je sais, on a le droit de rêver !

Beaucoup de parents connaissent la problématique du ménage et de l'ado, qu'il soit fille ou garçon.

C'est pourquoi ces astuces s'adressent surtout aux parents qui en ont marre de râler afin que Monsieur ou Madame Ado range sa chambre et participe aux tâches ménagères, mais je sais que heureusement des Ados méticuleux, ordonnés, qui prennent soin de leurs affaires et qui rangent,

Ça existe, si, si, j'en ai rencontré !

48* Ne pas pester lorsque l'on fait son propre ménage

Si vous lui démontrez que faire du ménage c'est désagréable et que c'est du temps perdu, il ne voudra jamais la ranger.

"C'est sûr que s'il vous voit râler à chaque fois que vous rangez ou faites le ménage, cela ne va pas l'encourager"

49* N'exigez pas de votre ado de faire son ménage

Si à côté de ça il voit que le chantier règne dans votre propre chambre ou dans les pièces communes de la maison.

50* Montrez lui qu'une chambre bien rangée

et propre aide à garder les idées claires et qu'il est plus agréable d'y travailler ou de s'y détendre.

51* Donnez une limite de temps

Lorsque vous demandez à votre ado d'accomplir une tâche ménagère, il est plus facile de lui donner une limite de temps. (ex : avant midi, avant de partir etc....) plutôt que d'exiger qu'il fasse cette tâche immédiatement.

Cela le brusquera moins que si vous vous énervez parce qu'il ne le fait pas immédiatement.

52* Montrez lui comment faire le ménage

Par exemple qu'il est plus logique de faire la poussière des meubles avant de passer l'aspirateur, etc....

Car le gène du ménage à la naissance fait partie des options, ce n'est pas inné, malheureusement !

53* Le linge sale

Si votre ado, malgré vos demandes répétées, ne met pas son linge sale dans le panier réservé à cet usage, alors laissez tel quel, ne ramassez plus ce qui traîne.

Le jour où il n'aura plus de chaussettes ou slips propres à se mettre, il n'aura qu'à s'en prendre à lui-même.

54* Les chaussettes dépareillées

Je mets après chaque lavage, toutes les chaussettes dans un panier, cela peut être une corbeille, un carton réservé uniquement à cela.

Ensuite, souvent le soir après le repas, j'amène le panier et nous faisons tous ensemble une séance de triage et chacun fait ses paires.

Ce moment est la plupart du temps un moment bien convivial.

55* Le rangement 15 minutes chrono

Donnez à chacun de vos ados un sac poubelle et dites leur qu'ils ont 15 minutes, pas plus, pour jeter tout ce qui est inutile et qui traîne dans leur chambre.

Vous pouvez pour pimenter chronométrer, cela est pris comme un jeu pour l'ado ça termine souvent en parties de rigolades.

Pourquoi ne pas promettre une petite récompense si votre ado remplit son contrat.

56* Enlever les odeurs et purifier la chambre de votre Ado.

Mettre quelques gouttes d'huiles essentielles purifiantes dans une cocotte-minute et faire chauffer jusqu'au pschitt.

Ensuite mettre la cocotte dans la chambre, ôter le bouchon pour que la vapeur se vide, et la chambre de votre ado sera bien saturée en eau et purifiée.

57* Nettoyer le clavier de son ordinateur

Pour se débarrasser de la poussière coincée entre les touches ainsi que les miettes (car votre ado souvent mange au-dessus de son clavier), retourner le clavier en le secouant pour faire tomber tout ce qu'il y a entre les touches, puis plier une feuille de papier en deux et faire passer le bout de la feuille entre les rangées du clavier jusqu'au bout et là, retirer la poussière avec un chiffon.

Si la poussière est très incrustée au fond du clavier, mettre une lingette autour d'un bout de carton et le passer entre les touches.

58* Le marque page senteur

Si votre ado aime lire ramenez lui des languettes testeur comme l'on trouve dans les parfumeries, mettez-y son parfum préféré et glissez dans ces livres. Elles lui serviront de marque page et en même temps parfumeront sa chambre.

S'il n'est pas fana de lecture, mettez-les dans ces bouquins de classe.

59. Check List du ménage

Vous trouverez ci-dessous une check list spéciale rangement de chambre pour votre ado que j'ai réalisée pour mes ados.

Suivi d'un petit cadeau ;)

«Vous le valez bien compagnons de galère !»

CHECK LIST DU RANGEMENT DE CHAMBRE





CHECK LISTE DU RANGEMENT DE CHAMBRE

1. Ramasser les habits sales et les mettre dans le panier à linge.
2. Ranger les habits propres, les plier ou les mettre sur cintre.
3. Ramasser toutes les chaussures et les ranger dans le meuble à chaussures.
4. Vider la poubelle de papier et jeter toutes les ordures qui traînent .
5. Faire le lit et changer les draps.
6. Ramasser la vaisselle sale (qui logiquement n'a rien à faire dans la chambre), l'amener dans la cuisine, la laver et la ranger.
7. Avec un balai rassembler tout ce qui traîne par terre.
8. Mettre les affaires à ranger dans un carton, les choses qui ne servent plus dans un autre carton et jeter ce qui est abimé.

9. Nettoyer les surfaces avec des lingettes et un plumeau à poussière.

10. Ranger les affaires mises de côté dans le carton à leur place.

11. Passer l'aspirateur.

12. Laver le sol et en profiter pour aérer.

13. Remettre tout le matériel de nettoyage à sa place.

14. Prendre 5 minutes pour apprécier votre travail et voir comment cela est agréable d'avoir une chambre rangée et propre.



CADEAU N°1 POUR MES COMPAGNONS DE GALERE



Vous pouvez télécharger en format A4 cette check-list en cliquant sur le lien ci-dessous ainsi vous pourrez la mettre dans la chambre de votre ado, la coller par exemple sur son armoire.

Cela lui servira de pense-bête.

[CHECK LIST DU RANGEMENT DE CHAMBRE](#)

CADEAU N°2 POUR MES COMPAGNONS DE GALERE



Si vous souhaitez recevoir ce livre en format pdf, c'est avec plaisir que je vous l'offre, il vous suffit de cliquer sur le lien ci-dessous.

[***59 ASTUCES POUR DECODER SON ADO FORMAT PDF***](#)

CONCLUSION

Bravo à vous, parents d'ados, d'avoir acheté ce livre.

Je ne doute pas un instant que vous allez pouvoir adapter ces astuces dans votre vie de parents et ainsi vous faciliter la vie, ainsi que celle de vos ados en les comprenant mieux, du moins en essayant de le faire ;-)

Si ce livre vous a plu, la plus belle récompense que vous puissiez m'offrir serait de me raconter ce que la lecture de ce livre a apporté dans votre vie de parents et dans les rapports que vous entretenez avec vos ados.

Alors placer un petit commentaire sur la page Amazon de «59 astuces pour décoder son Ado»

SCOOP

En avant-première mondiale

(oui je sais mon fils me dirait : tu te la pètes un peu maman)

J'ai le plaisir de vous annoncer que : plusieurs autres tomes sont en préparation, car il y en a encore tellement de choses à dire sur les ados et des astuces à appliquer pour pouvoir les décoder.

Des sujets comme la communication entre vous et votre ado, l'argent de poche, le langage, l'hygiène et «tout plein» d'autres trucs.

De plus si vous possédez une super astuce que vous appliquez et qui a du succès, n'hésitez pas à me la faire parvenir par mail.

Si celle-ci est sélectionnée, je me ferai un plaisir de la publier dans un de mes prochains tomes et pour vous remercier vous aurez droit à un cadeau surprise.

Vous pouvez m'envoyer vos astuces à l'adresse suivante :

ado.mode.demploi@gmail.com

Ou me joindre :

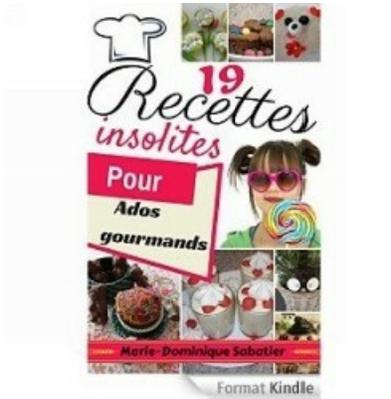
sur le blog : [ADO MODE D'EMPLOI](#)

sur ma page [facebook](#) sur laquelle vous allez bien vous amuser.

sur mon compte [twitter](#)

A bientôt pour de nouvelles aventures dans le monde des ados, aventures que vous pouvez poursuivre en découvrant mes autres livres ;)

19 Recettes insolites pour ados gourmands



Existe en format kindle ou papier

Vous allez trouver dans ce livre des recettes **insolites**, **originales** et **faciles à faire**, qui régaleront et épateront non seulement vos ados mais toute la famille.

Elles ont été testées et validées par des ados gloutons et gourmands, ainsi que par toute la famille.

Chaque recette est **illustrée** afin que vous puissiez voir le résultat final ou pour souligner un point particulier de la recette.

Un aperçu de tous ces desserts gourmands :

1. CANNELÉS AUX CARAMBARS ®
2. CUPCAKES ARC EN CIEL
3. CUPCAKES PARTERRE DE FLEURS
4. FLEURS DE TRUFFES AUX OREOS ©
5. MIMI PETITS CHIOTS
6. MUFFINS AUX M&M'S ®
7. CUPCAKES GRENOUILLES
8. COOKIES CHOCOLAT FLEURS DES CHAMPS
9. CUPCAKE FLEURS MINI MARSHMALLOWS
10. SUCETTES COOKIES CITRON ORANGE
11. CUPCAKES AUX OREOS ®
12. CUPCAKES AUX MARSHMALLOWS
13. TUILES DE CARAMBAR ® ET BONBONS ARLEQUIN ®
14. BONHOMME DE NEIGE A LA NOIX DE COCO ET BONBONS
15. CUPCAKES FLEURS EN SUCRE
16. CAKE AUX SCHTROUMPFS
17. SABLES ETOILES DE MER ET TONGS
18. MADELEINES MULTICOLORES

19. MUFFINS NOUNOURS ET BOUNTY

Ainsi que toutes les recettes de base nécessaires.

Vous êtes prêts ?

Alors c'est parti pour de belles aventures gourmandes et sucrées

Dico SMS Français-Français-SMS Inlus le dico inédit des Smileys



Existe en format kindle ou papier

Vous souhaitez devenir bilingue **FRANCAIS SMS**.

Vous en avez marre d'être considéré par votre Ado comme un **Analphabète du SMS**.

Alors ce dico est fait pour vous.

Vous allez y découvrir :

*Comment m'est venue l'idée de ce dico ;)

*Que veut dire SMS

*Les origines du SMS

*Les 3 outils nécessaires pour devenir un pro du SMS

*Les secrets des techniques utilisées pour créer des SMS

*Bonus : les sms de nos séniors ;)

*Plus de 350 sms triés alphabétiquement et par sms

*De plus vous trouverez ces mêmes sms triés par catégorie afin de *faciliter vos recherches.

Bienvenue dans le monde mystérieux des smileys

Vous allez découvrir dans ce dictionnaire INEDIT

*Qu'est-ce qu'un smiley

*L'origine du smiley

*Plus de 600 smileys

*triés par ordre alphabétique pour français smiley

*triés par signes pour smiley français

*triés par catégories pour faciliter vos recherches

Les basiques

Emotions et sentiments

Particularités physiques

Physionomie du visage

Nourriture et boissons

Expressions verbales

Nos amis les animaux

Animaux spécial chat

Animaux spécial poisson

Animaux spécial lapin

Action avec un objet

Célébrités

Traits de caractère

*Les smileys mexicains

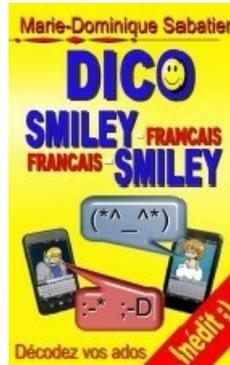
*Communiquer

*Les métiers et personnes

*Découvrez les smileys japonais et leurs significations

Grâce à ce dico vous allez devenir un pro du smiley et ceux-ci n'auront plus aucun secret pour vous ce qui vous permettra de bluffer vos enfants ;)

Dico Smiley-Français Français-smiley



Existe en format kindle ou papier

Bienvenue dans le monde mystérieux des smileys

Vous allez découvrir dans ce dictionnaire :

- Qu'est-ce qu'un smiley
- L'origine du smiley
- Plus de 600 smileys^
- * triés par ordre alphabétique pour français smiley
- * triés par signes pour smiley français
- * triés par catégories pour faciliter les recherches :
 - Les basiques
 - Emotions et sentiments
 - Particularités physiques
 - Physionomie du visage
 - Nourriture et boissons
 - Expressions verbales
 - Nos amis les animaux
 - Animaux spécial chat
 - Animaux spécial poisson
 - Animaux spécial lapin
 - Action avec un objet
 - Célébrités
 - Traits de caractère
 - Les smileys mexicains
 - Communiquer
 - Les métiers et personnes

- Découvrez les smileys japonais et leurs significations

Grâce à ce dico vous allez devenir un pro des smileys et ceux-ci n'auront plus de secret pour vous.

Dico SMS-Français Français-SMS



Vous souhaitez devenir bilingue **FRANCAIS SMS**.

Vous en avez marre d'être considéré par votre Ado comme un **Analphabète du SMS**.

Alors ce dico est fait pour vous.

Vous allez y découvrir :

- * Comment m'est venue l'idée de ce dico ;)
- * Que veut dire SMS
- * Les origines du SMS
- * Les 3 outils nécessaires pour devenir un pro du SMS
- * Les secrets des techniques utilisées pour créer des SMS
- * Bonus : les sms de nos séniors ;)
- * Plus de 350 sms triés alphabétiquement et par sms
- * De plus vous trouverez ces mêmes sms triés par catégorie afin de faciliter vos recherches.

C'est parti pour devenir un pro du SMS.

REMERCIEMENTS

Je remercie tout d'abord mes ados qui m'ont servi de cobayes, et qui m'ont permis de tester mes astuces. Je vous rassure ils m'aiment toujours autant et ne m'en veulent pas ;) ainsi que mon mari, qui m'a toujours soutenue dans mes projets.

Un immense merci à Christine qui m'a fait ce superbe dessin qui illustre la couverture et à Xavier qui m'a tellement aidé à en faire un chef d'œuvre.

Merci à mes amis du Cloudbrainig, qui m'ont conseillée et épaulée tout au long de cette aventure Kindle (Jean-Philippe, MarieBo, Gino, Jacky, Annick, Didier, Deborah, Pascale, Stéphanie, Nicolas « pour ne citer qu'eux »)

Un merci très spécial pour celle qui m'a toujours soutenue et aidée, mon amie Nancy.

MENTIONS LEGALES

Cet ouvrage est protégé par Copyright.

Toutes reproductions partielles ou totales sous quelques formes et procédés sont interdites conformément à l'article L.122-4 du Code de la Propriété intellectuelle.

Toute personne procédant à une utilisation du contenu de cet ouvrage sans une autorisation expresse et écrite de l'auteur encourt une peine relative au délit de contrefaçon détaillée à partir de l'article L335-2 du même Code.

L'information contenue dans cet ebook est uniquement éditée dans un but informatif ou de divertissement. L'auteur a pris toutes les mesures disponibles pour vérifier la précision et l'exactitude de ces informations. Avant d'utiliser les informations contenues dans cet ebook, il est de votre responsabilité de la faire vérifier par des professionnels compétents.

L'auteur ne pourra pas être tenu pour responsable de l'utilisation ni de l'usage de ces informations.