

Livre « ADO, comment l'accompagner quand tout fout le camp »

Sortie le 27 août 2026 aux Éditions du Cerf

Christophe MARTIN

Présentation de l'ouvrage

Quand tout semble vaciller, l'autorité parentale, les repères éducatifs, les certitudes sociétales... une question demeure : *que transmettre à nos adolescents quand le monde change plus vite que nous* ?

« ADO » part de ce vertige contemporain pour proposer une réponse rare : non pas une méthode de plus, mais une posture intérieure à incarner.

Ce livre ne dit pas aux parents quoi penser ni quoi imposer. Il interroge le comment être. Comment rester une figure de confiance quand les normes se déconstruisent ? Comment accompagner sans contrôler, guider sans écraser, aimer sans se perdre ? L'originalité de l'ouvrage réside dans son triple regard : sociologique, pratique et spirituel. Chaque thème est abordé à partir d'un constat lucide sur les générations Z et Alpha, prolongé par des outils issus du coaching et de la préparation mentale, puis éclairé par une lecture spirituelle assumée et incarnée.

Structuré en huit pistes concrètes et d'une annexe, le livre traverse les grands défis actuels : écoute parentale, vulnérabilité, santé mentale, hyperconnexion-pornographie-brainrot, discernement, éco-anxiété et FOMO, IA, sens, wokisme et identité. Des sujets sensibles, traités sans caricature ni idéologie, avec une parole à la fois ferme et profondément humaine.

Le ton est celui de l'expérience vécue : celle d'un père, coach, éducateur, pasteur et accompagnateur de terrain, confronté très tôt à l'absence de repères, puis engagé dans la transmission intergénérationnelle. Son partage d'expériences personnelles et sa vulnérabilité encouragent le lecteur à s'approprier les pistes suggérées.

« ADO » se distingue par son refus du catastrophisme comme de la naïveté. Il reconnaît la crise sans s'y résigner. Il redonne aux parents une autorité apaisée, non fondée sur la domination mais sur la présence, l'écoute et la cohérence. Un livre qui ne promet pas de solutions magiques, mais qui rend possible l'essentiel : tenir sa place, pour pouvoir dire à son adolescent, en vérité : *je suis avec toi*.

Présentation de l'auteur :

Rescapé de la violence familiale et de l'abandon, Christophe Martin a mué son chaos identitaire en une reconstruction profonde.

Coach mental, pasteur, fondateur du réseau jeunesse du CNEF et de la plateforme « de génération en génération », ce conférencier en intergénération conjugue la rigueur d'un accompagnement professionnel à une vision spirituelle éprouvée.

Père de trois adolescentes, il livre via « ADO » une boussole indispensable. Un guide clé pour les parents désireux de restaurer une autorité juste et de réconcilier les générations.



SOMMAIRE DÉTAILLÉ

Le sommaire du livre édité ne reprend que les phrases en bleu

Préface de Françoise Caron

Introduction

I. Soigner sa posture parentale : chapitres 1 à 4

Chapitre 1 : Écouter pour accueillir...au lieu de chercher à convaincre

- Approche sociologique : une perte d'autorité, une écoute en berne entre parents et ados
- Outil de coaching : savoir écouter pour accueillir, l'écoute active de Carl Rogers
- Mini intro à la spiritualité : de l'immanence à la transcendance chrétienne
- Révélation spirituelle : l'Écoute agissante de Celui qui est doux et humble de cœur // Matthieu 11.28-30

Chapitre 2 : Oser la vulnérabilité...pour renouer avec l'authenticité

- Approche sociologique : écran, captologie et enfermement mental du paraître
- Outil de coaching : Conjuguer Vulnérabilité & Empathie : pour une Authenticité retrouvée / travaux de Brenée Brown
- Révélation spirituelle : la vulnérabilité devant Celui qui fait de nos faiblesses une force // Matthieu 26.36-39

Chapitre 3 : Se laisser aimer...pour mieux aimer en retour

- Approche sociologique : un amour imparfait, des séparations nécessaires. L'écueil d'une culture individualiste, où quand s'attacher à soi ne suffit pas
- Outil de coaching : appliquer les antidotes aux pensées limitantes (Drivers de la Process Com Model). Approche adaptée aux cultures individualiste et collectiviste
- Révélation spirituelle : apprendre à se laisser aimer de l'Amour parfait pour mieux aimer en retour // Matthieu 22.37-40

Chapitre 4 : Poser les bonnes questions...pour redonner du sens (et prévenir la santé mentale & spirituelle)

- Approche sociologique : conséquences du Covid-19 : ne laissons plus les circonstances tragiques être les seuls déclencheurs d'introspection
- Outil de coaching : savoir poser les bonnes questions pour trouver du sens et une meilleure santé mentale. Approche des niveaux logiques (ou de conscience) de Robert Dilts
- Révélation spirituelle : « Les gens, qui disent-ils que Je suis ? Et vous ? » // Matthieu 16.13-15

II. Appréhender des sujets sociétaux majeurs : chapitres 5 à 8

Chapitre 5 : Se prémunir d'un abrutissement numérique. « Brain rot » / scrolling / pornographie (et développer sa capacité de concentration)

- Approche sociologique : multitude de sources d'information, hyper-sollicitation et porno : quand la nébuleuse numérique rend idiot et vole votre capacité à vous construire
- Outil de coaching : maîtriser son cycle de l'attention pour retrouver de la concentration. Respecter nos rythmes ultradiens pour reposer notre cerveau
- Révélation spirituelle : quand le mal vous apporte du divertissement spirituel... garder les yeux fixés sur l'auteur de la foi pour grandir et affronter le réel // Hébreux 11.26-27

Chapitre 6 : Améliorer son sens du discernement et sa prise de décision

- Approche sociologique : FOMO, éco anxiété...quand de nouvelles peurs freinent les choix et les engagement à long terme
- Outil de coaching : utiliser la balance décisionnelle (issue de l'entretien motivationnel et des stades du changement), pour des prises de décision mesurées et motivantes
- Révélation spirituelle : de la grâce qui fait revivre à la grâce qui nous équipe pour des œuvres bonnes sur mesure // Éphésiens 2.10

Chapitre 7 : Préserver son esprit critique face à l'Intelligence Artificielle

- Approche sociologique : IA et civilisation : entre fragilisation des capacités intellectuelles et émergence de l'humain « augmenté » / transhumanisme
- Outil de coaching : Développer son propre modèle d'apprentissage pour augmenter ses capacités intellectuelles et son sens du discernement
- Révélation spirituelle : L'humain augmenté par l'Esprit de vérité, pas par une puce RFID // Jean 16.13

Chapitre 8 : Accueillir son identité pour vivre en paix avec soi et en société

- Approche sociologique : Wokisme : quand l'identité et la société vacillent, seuls les repères immuables apportent une vraie liberté
- Outil de coaching : définir sa colonne vertébrale de l'identité et identifier ses valeurs...pour une identité réfléchie
- Révélation spirituelle : Face aux forces du mal, Dieu restaure notre nature originelle...pour une identité révélée // Genèse 1 à 3

Conclusion

Annexe : Anticiper les nouveaux besoins des jeunes et faciliter les réconciliations entre générations / portraits sociologiques détaillés des générations Z et Alpha