

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Quand la relation change, d'autres voies existent.

Avec 10 repères pour traverser l'adolescence, Alain Sadick ouvre une conversation concrète sur la manière de rester un parent solide sans perdre le lien.

Pour diffusion immédiate

17 juillet 2026



Une porte claque. Un message reste sans réponse. Le repas se déroule en silence. Un parent hésite à frapper avant d'entrer dans la chambre de son adolescent.

Ces scènes ne racontent pas forcément une rupture. Elles disent qu'une relation change - et que les anciens réflexes ne suffisent plus toujours.

Depuis le 15 juillet 2026, Alain Sadick fait entrer une autre perspective dans l'espace public avec la parution de 10 repères pour traverser l'adolescence - Rester un parent solide quand la relation change. Le livre broché est disponible sur Amazon France. Un parcours numérique complémentaire est également ouvert.

Quand la relation change, d'autres voies existent. Aujourd'hui, une autre voix s'exprime.

Cette voix est celle de Racines de Confiance : une approche de la parentalité fondée sur la présence, le cadre et l'ajustement, sans dramatiser l'adolescence ni culpabiliser les familles.

Rester solide ne signifie pas se durcir

Quand un adolescent s'éloigne, conteste ou se ferme, le parent peut chercher à reprendre le contrôle, multiplier les questions, parler plus fort ou, au contraire, se retirer. Ces réactions ne traduisent pas nécessairement un manque de compétence. Elles révèlent souvent une perte momentanée de repères.

Le livre propose alors un déplacement : ne plus demander seulement « Comment obtenir une réponse ? » ou « Comment éviter le conflit ? », mais aussi « Quelle présence cette nouvelle étape de la relation me demande-t-elle ? »

À travers dix repères, Alain Sadick invite notamment à distinguer :

- la solidité de la rigidité ;
- la présence de l'intrusion ;
- la distance de la rupture ;
- le cadre de l'humiliation ;
- l'ajustement de l'effacement.

L'autonomie, les limites, l'écoute, le numérique, l'estime de soi, les désaccords et la cohérence parentale sont abordés à partir de situations reconnaissables. L'objectif n'est pas de fournir une réaction automatique à chaque difficulté, mais d'aider le parent à observer ce qui se joue et à retrouver une position suffisamment stable pour agir sans perdre le lien.

« L'adolescence ne transforme pas seulement l'enfant : elle recompose la relation familiale et déplace la place du parent. L'autorité ne disparaît pas ; elle change de forme. Elle ne devient pas plus solide en se durcissant, mais en maintenant les repères essentiels, en restant présente et en ajustant sa manière d'entrer en relation. Être un parent solide, c'est préserver le lien tout en accompagnant l'autonomie croissante de l'adolescent. » - Alain Sadick

Dix repères, pas dix recettes

10 repères pour traverser l'adolescence s'adresse au parent réel : celui qui doute, réagit parfois trop vite, revient après une tension et continue d'apprendre.

Le livre ne promet pas une relation sans désaccord. Il propose une boussole pour :

- rester présent sans envahir ;
- poser un cadre sans humilier ;
- reconnaître que le silence ne dit pas toute la relation ;
- revenir après une tension ;
- ajuster sa posture sans disparaître.

Cette approche porte la conviction fondatrice de Racines de Confiance : être parent n'est pas une fonction à maîtriser une fois pour toutes, mais une relation vivante à habiter.

Une parution conçue comme un événement de conversation

La sortie du livre ne se limite pas à l'ouverture d'une fiche Amazon. Elle marque l'apparition publique d'une perspective et le début de conversations avec les parents, les professionnels de l'accompagnement, les associations, les établissements, les bibliothèques et les médias.

Alain Sadick est disponible pour des interviews, chroniques, podcasts, rencontres et tables rondes autour de cinq angles :

- 1 Pourquoi l'adolescence transforme-t-elle aussi la place du parent ?
- 2 Comment rester présent sans envahir et poser un cadre sans humilier ?
- 3 Pourquoi la distance ou le silence ne signifient-ils pas nécessairement que le lien est rompu ?
- 4 Comment distinguer solidité, rigidité, contrôle et ajustement ?
- 5 Pourquoi les parents ont-ils parfois davantage besoin de repères que de nouveaux conseils ?

Une couverture en haute définition, un extrait et un exemplaire ou fichier de lecture presse peuvent être transmis sur demande.

Le Parcours Repères-Racines est désormais ouvert

Le livre broché constitue l'objet éditorial principal de la parution. Le Parcours Repères-Racines est une proposition complémentaire et distincte pour les personnes qui souhaitent prolonger leur lecture par des supports pratiques.

Proposé à 27 €, le parcours comprend :

- le livre aux formats PDF et EPUB ;
- un auto-diagnostic pour clarifier une situation ;
- un défi de 30 jours pour expérimenter un repère ;
- un carnet parent-adolescent ;
- trois scènes sensibles décryptées.

L'accès est transmis par email immédiatement après le paiement. Le livre papier reste disponible séparément sur Amazon.

Présentation du livre et du parcours :

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

À propos d'Alain Sadick

Alain Sadick est sophrologue, coach en développement de la confiance et fondateur de Racines de Confiance. Son travail explore la parentalité comme une relation vivante, fondée sur la présence, l'ajustement et la capacité à tenir un cadre sans perdre le lien.

À propos de Racines de Confiance

Racines de Confiance est une maison éditoriale et relationnelle qui développe des livres, des repères et des supports pratiques pour aider les parents à mettre des mots sur ce qu'ils vivent, reconnaître leurs forces et ajuster leur posture dans les situations concrètes de la vie familiale.

La marque ne propose pas une méthode de parentalité parfaite. Elle ouvre des voies praticables pour observer, comprendre, se repositionner et agir dans une relation qui évolue.

Informations pratiques

- Titre : 10 repères pour traverser l'adolescence
- Sous-titre : Rester un parent solide quand la relation change
- Auteur : Alain Sadick
- Publication : Racines de Confiance
- Parution : 15 juillet 2026
- Livre broché : 214 pages
- ISBN : 979-10-98718-80-9
- ASIN : B0H66MGDW9
- Parcours numérique : PDF, EPUB et quatre supports pratiques - 27 €
- Présentation du livre et du parcours : <https://reperes.racinesdeconfiance.fr/vente.html>
- Commande du livre papier : <https://www.amazon.fr/dp/B0H66MGDW9>

Contact presse, interviews et partenariats

Alain Sadick - Racines de Confiance
Courriel : contact@racinesdeconfiance.fr
Téléphone professionnel : 06 73 09 47 14
Site : <https://racinesdeconfiance.fr/>