

# Parent d'ado... une traversée

L'ADO PREND SON ENVOL...



**Nicole Bouchard**  
Téléphone: 418-436-1460

[nbouchard.ve.parents@gmail.com](mailto:nbouchard.ve.parents@gmail.com)

facebook  @jmadove

## Parent d'ado... une traversée

Pour les parents d'enfants  
de 12 à 17 ans

*Gardez le cap et le contact avec votre jeune, grâce à la communication et à une saine discipline.*

*Une série de 7 ateliers de 2h30 pour vous aider à y voir plus clair dans cette étape de vie que traverse votre enfant... et que vous traversez aussi.*



### Description du Programme

#### Parent d'ado: avant tout je suis une personne

Un temps pour dire mes attentes, voir la description des soirées, établir des règles de groupe et identifier mon bagage unique et original qui influence ma façon d'être de parent.

#### Parent d'ado... normal de vivre de la colère.

Je constate l'impact des comportements de mon adolescent sur mon vécu. J'identifie certains irritants. Je prends connaissance des différents modes d'expression de la colère et j'apprends à la vivre sainement.

#### L'adolescence... une traversée.

Une approche de l'adolescence qui fait ressortir les similitudes entre ce que je vis comme parent et ce que vit mon adolescent. Une réflexion sur les droits et privilèges des parents et l'expérimentation d'une formule de soutien et d'entraide.

Pour une saine communication avec mon ado. Découvrir le sens de la communication, apprendre à surmonter les pièges existants et proposer à mon ado une relation authentique.

#### Vers une discipline gagnante.

Une réflexion sur le rôle parental et les zones de responsabilités qui s'y rattachent. Les préalables à une saine discipline familiale sont décrits.

#### Mieux outillé pour continuer la traversée.

Je distingue les difficultés et les réussites rencontrées avec mon ado lors de la mise en place des règles de vie. La notion d'autonomie est apprise alliée au sens des responsabilités et au respect.

#### Bilan de mes acquis.

Je revois les outils concrets proposés tout au long des ateliers. Je vérifie ce que je vis présentement et j'identifie mes forces, en prenant conscience du cheminement accompli.

Début des rencontres

### Baie-Saint-Paul

Mardi le 12 novembre 2019 à 18h30

Bibliothèque de l'école

Sir-Rodolphe-Forget

### La Malbaie

Mercredi le 13 novembre 2018 à 18h30

Bibliothèque de l'école secondaire du

Plateau

**Les ateliers peuvent aussi être offerts pendant la journée de manière à s'adapter aux besoins des parents**

**Assistez au premier atelier pour voir**

**Confirmez votre présence au 418-436-1460**

**Faites vite, les places sont limitées!**

