

## Commentaires de parents ayant suivi des ateliers de Parent d'ado

- **Parent d'ado a été déterminant dans la poursuite de mes efforts afin de nous sortir, ma fille et moi, de ce tsunami familial. Merci du fond du cœur.**
- **Il faut que Parent d'ado demeure pour d'autres parents car c'est la lumière au bout du tunnel.**
- **Merci beaucoup pour ces ateliers qui nous permettent de cheminer sans préjugés avec d'autres parents .**
- **J'ai réappris à rire avec mon ado.**
- **Merci de nous encourager à nous aimer.**

**Parent d'ado tout simplement pour vous.**



LA MAISON DE JONATHAN est une ressource communautaire qui a pour mission d'aider les jeunes vivant des difficultés tant personnelles, familiales, scolaires que sociales en leur offrant des programmes favorisant la persévérance scolaire..

**Formation gratuite offerte aux parents  
Programmation Session d'automne 2019**

Les rencontres se dérouleront les  
Mardis excepté le 16/10 (un mercredi) :  
OCTOBRE: 01,08,16,22,29  
NOVEMBRE: 5,12,19,26  
Heure: 18h30 à 21h30  
Lieu: La Maison de Jonathan  
81 rue St-Jean, Longueuil

**Note:** Les parents doivent s'engager pour les neuf rencontres de Parent d'ado... une traversée. Après ces rencontres ,une soirée TOXICO vous sera proposée.

**Date limite d'inscription:  
24 Septembre 2019**

**Pour de plus amples informations:  
Contactez - nous :**

**Tél: 450 670-4099  
Courriel: [info@lamaisondejonathan.ca](mailto:info@lamaisondejonathan.ca)**

## Parent d'ado... une traversée



**Ateliers de soutien  
aux parents**



## But du programme

Ce programme s'adresse aux parents qui désirent harmoniser leur relation avec leur adolescent. Il a pour but de les soutenir et de les outiller dans leur rôle parental.



Le contenu des neuf rencontres s'inspire du programme:

### Parent d'ado... une traversée

Offert par l'organisme Entraide-Parents Québec.



### Les thématiques abordées en groupe permettent de:

- ✓ **Briser l'isolement des parents**
- ✓ **Favoriser l'échange entre eux**
- ✓ **Faire ressortir des pistes de réflexion**
- ✓ **Créer des liens d'entraide entre parents**

## Description des rencontres

### Thème 1:

#### Parent d'ado... avant tout, je suis une personne.

Un temps pour faire connaissance et se situer comme une personne ayant un bagage unique et original qui influence ma façon d'être parent.

### Thème 2:

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

Je constate l'impact des comportements de mon adolescent sur mon propre vécu. J'identifie certains irritants dans ma relation avec lui. Je prends connaissance de différentes façons d'exprimer ma colère et j'apprends à la vivre sainement.

### Thème 3:

#### 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'élaboration d'une formule d'expérimentation et d'entraide.

### Thème 4:

#### Pour une saine communication avec mon ado.

J'identifie la façon dont je vis ma relation avec mon ado. J'apprends à éviter les pièges existants, et à proposer à mon ado une relation qui nous permet de se parler et d'être entendus.



### Thème 5:

#### Vers une discipline gagnante.

Une réflexion sur le rôle parental et les responsabilités qui s'y rattachent. Je m'initie à une discipline constructive servant à m'appuyer dans mon rôle parental et visant l'apprentissage de l'autonomie chez mon adolescent.



### Thème 6:

#### Autorité parentale et règles de vie familiale.

Les différents styles d'autorité parentale seront identifiés. Je travaille à l'élaboration de règles adaptées à notre vie familiale.

### Thème 7:

#### Mieux comprendre pour mieux agir.

J'identifie certains conflits et j'apprends comment agir lors de ces conflits. Lors d'une situation problématique, je détermine qui, de moi ou de mon adolescent, vit le problème.

### Thème 8:

#### Mieux outillé pour continuer la traversée.

J'ai identifié certaines difficultés qui subsistent et j'y travaille avec les autres parents.

### Thème 9:

#### Bilan de mes acquis.

Maintenant que j'ai participé à ces rencontres, je reconnais mon cheminement, je prends conscience de mes forces et je partage avec mon groupe les acquis réalisés.

