

L'adolescence  
une question  
de dosage

## Pour les adultes qui :

Vivent au quotidien des conflits récurrents avec leurs jeunes...

Ne réussissent pas ou mal à entrer en relation avec leur(s) adolescents.

Ne comprennent pas les ados ni leurs comportements

Sont seuls ou épuisés dans leur rôle de parents, d'éducateurs, de professionnel de l'enfance...

**.... Pour les adultes qui ne veulent pas que la relation s'étiolle et se dégrade....**

Des ateliers pour ceux qui ont envie que cela change.

Qui veulent améliorer ou rétablir le lien avec leur(s) adolescent(s).

Qui ont besoin d'échanges et de soutien dans leur quotidien avec les jeunes.

Qui rêvent d'accompagner les adolescents sereinement vers l'âge adulte.



## Les 5 thÈmes :

**1<sup>ère</sup> séance** : Je découvre mon rôle de parent d'ado, l'adolescence et mon ado.

**2<sup>ème</sup> séance** : Je délimite, je pose le cadre, c'est ma responsabilité.

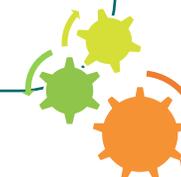
**3<sup>ème</sup> séance** : Je décède, j'apprends à écouter.

**4<sup>ème</sup> séance** : Je fais baisser la pression, je décris pour mieux communiquer.

**5<sup>ème</sup> séance** : Je donne du lien.

Après avoir suivi ce premier module, vous pourrez vous inscrire au module 2 :

« l'adolescence, choisissez vos batailles »



Accueil

Ateliers

Qui suis-je  
?

Contact

Agenda

L'adolescence  
une question  
de dosage

## Quels Objectifs ?

Ces ateliers vous permettront de :

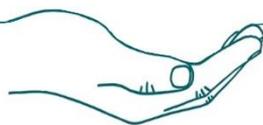
**Prendre conscience** des changements liés à l'adolescence et de l'impact de nos attitudes sur notre relation avec les jeunes.

**Apprendre** les clefs de la communication pour mettre en place une relation de confiance et de respect réciproque.

**Vous approprier** ces outils petit à petit, à votre rythme.

**Nourrir** votre estime et celle de vos adolescents.

**Savoir** résoudre les conflits récurrents spécifiques aux ados de façon acceptable pour tous.



## 5 rencontres - Comment ?

**5 rencontres de 2h30** espacées d'au moins 2 semaines, en dehors des vacances scolaires / ou bien en stage intensif sur 2 jours.

**A chaque séance** : des prises de conscience, des apports théoriques, des clefs de communication, des mises en situation, des échanges entre les participants et avec l'animateur, un moment bien-être.

En séance ainsi qu'à la maison, les participants utilisent **un cahier d'exercices**. Celui ci rassemble les outils et les synthèses des ateliers. Il combine des entraînements sur des situations type ainsi que des réflexions sur des problématiques personnelles.

D'une séance sur l'autre les participants utilisent les clefs de communication avec leur(s) ado(s) et **identifient des objectifs de progrès** dans leurs relations les jeunes.

Groupe de 6 à 10 personnes

Confidentialité, Respect  
et Convivialité au sein du groupe.

