

## Informations pratiques

Quand ?

Engagement sur 7 ateliers.  
Dates sur demande.

Où ?

À l'association Couples et Familles  
Rez de chaussée, porte à droite  
2 rue St Jean, 31000 Toulouse

Coût ?

25€ par personne et par rencontre  
40€ pour un couple  
+ l'achat du livret à 18€.

Pour qui ?

Pour les parents d'adolescents âgés de  
12 à 18 ans. En petits groupes de 10  
personnes maximum.

Ateliers animés par Sophie Menvielle-Larco  
Conseillère conjugale et familiale  
Animatrice Atelier des Parents  
Tel : 06.63.02.20.43

**l'Atelier**  
des parents

**COUPLES  
& FAMILLES**

## Communiquer positivement avec nos @dos

### *L' Atelier des Parents*



**l'Atelier**  
des parents

**COUPLES  
& FAMILLES**

*L'atelier Com' @dos propose des techniques de communication pratiques, accessibles et concrètes, pour développer ou renforcer une communication harmonieuse avec nos ADOS.*



Créés par l'Atelier des Parents, et construits à partir des travaux du pédopsychiatre Haim Ginott et des neurosciences, ces ateliers vous offrent un espace d'échanges et de partages d'expériences.

Au cours de ces ateliers, les transformations de l'adolescence vous seront expliquées de façon simple et innovante, et vous comprendrez davantage les réactions de vos ados. Par le biais d'exercices et de jeux, vous découvrirez de nouvelles techniques de communication et apprendrez comment mettre en place un cadre bienveillant auprès de vos ados.



*« J'ai trouvé dans ces ateliers une réelle aide pour regarder autrement mes ados, les comprendre et améliorer le dialogue avec eux. Je sais que je dois ôter « mes lunettes rouges » et trouver les mots pour obtenir la participation de mon ado. Je constate aujourd'hui que je peux dire « non » sans déclencher un cataclysme car le cadre est fixé, clair pour chacun. »*

*Carine, juin 2017*

## Nos 7 rencontres

### 1ÈRE RENCONTRE

Je découvre mon rôle de parent, l'adolescence et mon ado.

### 2ÈME RENCONTRE

J'apprends à écouter, à accueillir ses émotions.

### 3ÈME RENCONTRE

Je pose le cadre.

### 4ÈME RENCONTRE

Je remplace les punitions par des conséquences éducatives.

### 5ÈME RENCONTRE

Je décris pour mieux communiquer.

### 6ÈME RENCONTRE

Je favorise l'estime de soi.

### 7ÈME RENCONTRE

Je donne du lien.

