

L'Atelier des Parents d'Ados



“L’adolescence, une question de dosage”

Une création de  L'Atelier des parents

Accompagner un enfant vers l'âge adulte, l'aider à traverser l'adolescence, demande de la patience, de la tolérance et beaucoup d'amour. Pour que la bienveillance reste le moteur de la relation que nous tissons jour après jour avec nos ados, nous n'avons pas d'autres choix que d'être déjà bienveillants avec nous-mêmes.

Ne pas chercher l'inaccessible, ni la perfection, savoir déléguer et se faire aider, prendre soin de soi, accepter nos maladresses, oser apprendre et essayer de nouvelles clés de communication nous aidera dans notre quotidien.

Même si leurs mots ou leurs attitudes nous disent souvent le contraire, nos ados ont besoin de nous à leurs côtés. Tel un enfant qui apprend à parler ou à marcher, nous devons être là pour écouter, encourager, guider, soutenir, consoler, autoriser à recommencer encore et encore. Nos messages doivent autant que possible traduire notre bienveillance et notre amour inconditionnel à l'égard de ceux qui restent nos enfants et qui seront bientôt des adultes.

Sophie BENKEMOUN co-auteur de l'atelier des parents d'ados

Cet atelier a été réalisé par une équipe de 5 professionnels internationaux ayant sélectionné les outils les plus pertinents dans la communication en France, en Belgique, au Québec et aux USA.

OBJECTIF DE L'ATELIER

Cet atelier fournit des informations sur le déroulement de l'adolescence et permet de s'interroger sur notre façon de communiquer avec les ados. Les participants y découvrent de nouvelles façons d'aborder les difficultés, de façon simple, concrète et teintée d'humour.

On y apprend à :

- Recréer ou maintenir le lien, même dans les situations délicates.
- Appréhender l'adolescent autrement.
- Tisser avec lui une relation basée sur la confiance et le respect mutuel.
- L'accompagner dans ses moments difficiles (colères, frustrations, opposition)
- Définir et mettre en place, avec bienveillance, un cadre qui encourage l'adolescent à se sentir responsable de son comportement.
- Susciter l'estime de soi des ados et des parents.
- Apprendre à gérer les conflits de manière positive et constructive pour tous.

LES 5 RENCONTRES

- 1) je découvre mon rôle de parent d'ado, l'adolescence et mon ado.
- 2) je délimite, je pose le cadre, c'est ma responsabilité.
- 3) je décode, j'apprends à écouter.
- 4) je fais baisser la pression, je décris pour mieux communiquer
- 5) je donne du lien.

DEROULEMENT D'UNE SEANCE

Chaque séance est structurée de la même manière :

Les participants vont prendre conscience de leur façon habituelle de communiquer, des limites et des conséquences de celle-ci.

Puis d'autres approches de la communication leur seront proposées, d'autres façons de faire.

Enfin ils s'entraîneront ensemble à utiliser ces nouvelles clés.

Il sera proposé à chacun d'essayer de mettre en pratique à la maison, ce qu'il a découvert pendant notre partage.

Ainsi il pourra en reparler, poser des questions, partager ses succès ou ses échecs à la séance suivante.

Avec cette approche, on est dans le concret, dans l'expérimentation.

Ici, le but n'est pas d'expliquer la « théorie », on s'occupe de vivre une réalité de communication, tout de suite, dans le présent.

PERSONNES CONCERNEES

Peu importe qu'on ait fait des études ou pas, qu'on ait un enfant unique ou une famille nombreuse, qu'on soit professionnel de l'adolescence ou pas ... cela s'adresse à tout le monde ! À tout âge ! Et c'est pour une application immédiate.

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Un cahier de suivi pédagogique inhérent à l'atelier et indispensable pour le réaliser

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 10 personnes maximum

SOUS QUELLE FORME ?

5 séances de 2h30 en journée, en week-end ou en soirée, espacées d'une semaine, de quinze jours.

L'atelier peut se faire dans une salle qui comporte des tables et des chaises (pour 11 personnes maximum) avec si possible un tableau ou un paper board.

TARIFS

-110 euros par personne (180 euros par couple) pour les 5 séances

- 13 euros pour le cahier d'exercices

Possibilité de régler en plusieurs chèques.

RENSEIGNEMENTS

Sophie BONVALOT

 06 28 75 41 85

 sophie.bonvalot@hotmail.fr