

proposent **L'ATELIER DES PARENTS D'ADOS**

L'adolescence, période de métamorphose, de rupture avec l'enfance et de bouleversements multiples, est source de souffrances intérieures pour le jeune adulte en devenir. Emotions contradictoires souvent mal maîtrisées, moral en dent de scie, questions existentielles, peuvent générer un mal-être qui se traduit par conflits, agressivité, conduites à risques parfois. Pour les ados adoptés en particulier, ces questions existentielles raisonnent avec leur histoire première, les difficultés de séparation et d'identification.

Pour reprendre une image de montagne, même si le sentier devient plus raide, la cordée au bord de la rupture et que nous sommes parfois à bout de souffle, nous, les parents, restons le modèle, la référence, le point d'ancrage de nos ados qui continuent d'avoir besoin de notre amour inconditionnel. La question qui se pose alors est : **comment maintenir le cadre avec bienveillance ? Comment éviter la surenchère et continuer à conduire la cordée le plus sereinement possible ?**

Pour découvrir et pratiquer une façon de communiquer avec les ados, basée sur le respect et la bienveillance, participez à

L'Atelier des Parents d'Ados

5 rencontres de 2 h 30

les vendredi à 20 h

12 participants maximum



“L'adolescence, une question de dosage”



15 septembre : Je découvre mon rôle de parent d'ado.

29 septembre : Je délimite, je pose le cadre, c'est ma responsabilité.

13 octobre : Je décède, j'apprends à écouter.

10 novembre : Je fais baisser la pression, je décris pour mieux communiquer.

1^{er} décembre : Je donne du lien.

à la **maison des associations de Chambéry**,
67 rue St François de Sales

Coût total de participation à l'atelier :

90 euros - livret du participant inclus

(tarif maxi – demande de subvention en cours)

Pour les parents adoptifs non adhérents à EFA, l'adhésion 2017 sera à régler en sus (50 euros)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Enfance & Familles d'adoption :

www.efa73.net

contact@efa73.net

Bien être en relation :

<http://bien-etre-en-relation.eklablog.com>

et sur Facebook

bienetreenrelation@orange.fr

06 72 94 48 08