



Oser parler de tout avec mon adolescent

*Cet échange permettra aux parents de découvrir
des outils pratiques afin de mieux comprendre
comment amorcer et optimiser
la communication avec leur adolescent,
dans lequel il pourra s'épanouir*

En partenariat avec
l'association **QUOKKA**

Samedi 25 janvier
Samedi 16 mai
10h30-12h30

Échange - Gratuit

Le saviez-vous ?

L'EPE-IDF propose à **vos adolescents** la
ligne téléphonique et le site internet :



0 800 235 236

filmsantejeunes.com

Fil santé jeunes - anonyme et gratuit pour les 12-25 ans
tous les jours de 9h à 23h

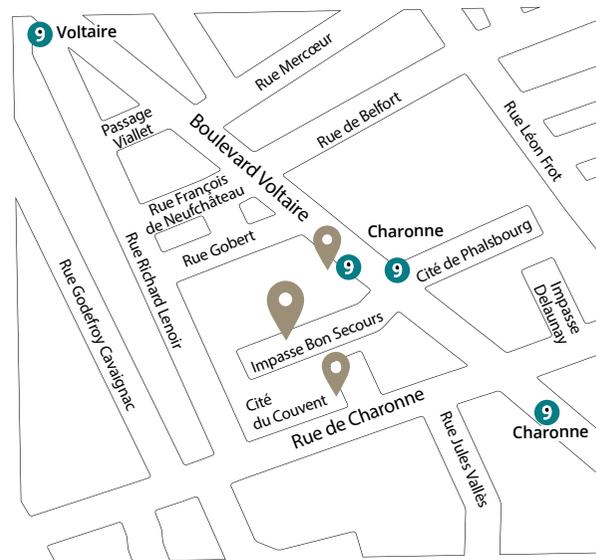
Dispositif national, anonyme et gratuit, pour
les 12-25 ans, tous les jours de 9h à 23h. Des
professionnels (psychologues, médecins...)
écoutent, informent et orientent les jeunes
dans les domaines de la santé physique,
psychologique et sociale.

CAFÉ

DE L'ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS IDF

11, cité du Couvent
75011 PARIS
Tél : 01 44 93 44 84
Mail : cafedesparents@epe-idf.com

<https://parents.epe-idf.com/cafe-des-parents/>



Ce dispositif est financé par :



5, Impasse Bon Secours
75543 PARIS CEDEX 11
01 44 93 44 88
epe@epe-idf.com
www.epe-idf.com

CAFÉ

DE L'ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS IDF

MINI KIT DE SURVIE POUR LES PARENTS

1^{ER} SEMESTRE 2020



Question d'ados

L'adolescence est une véritable aventure ! Les changements physiques, psychiques et relationnels qu'elle entraîne peuvent bouleverser le quotidien des jeunes, mais pas seulement... c'est aussi toute la famille proche qui peut être impactée. Accompagner son adolescent peut alors ressembler à un exercice d'équilibriste : trouver la bonne distance, les bons mots, le bon positionnement peut s'avérer très compliqué.

Les échanges que nous vous proposons permettront dans un premier temps d'évoquer et de partager ces difficultés. Ce sera également l'occasion de trouver quelques outils qui pourront renforcer le lien de confiance avec votre ado.



Opposition, insolence, menaces... quelle attitude adopter face à son adolescent ?

L'adolescence est une étape souvent mouvementée pour le jeune et pour ses parents : rébellion, mensonge, repli sur soi, humeur changeante, incompréhension, conflit... Comment communiquer autrement ? Partageons des pistes pour baisser le niveau de tension et retrouver calme en famille.

Samedi 15 février / 14h30-16h30

Mardi 31 mars / 18h30-20h30

Samedi 6 juin / 10h30-12h30

Échange - Gratuit



Les premières fois (sorties, sexualité, consommations)

L'adolescence est le temps des premières expérimentations hors du regard des parents. Comment comprendre ce qui se passe ? Comment parler des risques ? Quelles attitudes adopter ?

Vendredi 13 mars
14h30-16h30

Échange - Gratuit



Les dépendances et les addictions chez les adolescents

Mardi 9 juin
18h30-20h30

Conférence - 10 €



De quelles ressources mon adolescent a-t-il besoin pour grandir ?

Comment savoir si mon adolescent grandit bien ? Comment rester le parent ressource, créer de nouveaux liens basés sur la confiance, le dialogue, la joie.

Mercredi 8 avril
14h30-16h30

Samedi 13 juin
10h30-12h30

Échange - Gratuit



Nos adolescents face aux écrans

Vendredi 24 janvier
14h30-16h30

Mardi 26 mai
18h30-20h30

Échange - Gratuit

