

Participation

Le groupe parents d'adolescents est conçu pour développer les connaissances des parents qui soutiennent leurs adolescents âgés de 13 à 17 ans.

Les participants en apprendront davantage sur différents sujets entourant l'adolescence et seront ensuite invités à participer à des activités intégrant la théorie en compagnie d'autres parents vivant des situations similaires.

Modalités

- Huit rencontres offertes en soirée de 18 h 30 à 20 h 30.
- Ateliers animés par des éducateurs spécialisés qualifiés.
- Rencontres dispensées en présentiel et virtuel selon la cohorte.
- Groupe offert en continu pour répondre aux besoins des familles du territoire des Laurentides.

Pourquoi une offre de groupe?

Les études démontrent que les participants apprécient :

- Écouter les situations des autres;
- Partager leurs connaissances;
- Connaître les autres participants lors des échanges.

L'intervention de groupe permet de :

- Se rassembler avec des parents vivant des situations similaires;
- Se sentir compris sans avoir besoin d'expliquer sa situation;
- Réduire les sentiments de solitude et d'isolement.

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Réadaptation dans la communauté
Direction du programme jeunesse et
de la protection de la jeunesse

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec



PLUS DE 100 INSTALLATIONS
EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice de votre santé

Groupe de parents d'adolescents



Crédit image: www.canva.com

Feuillet informationnel à l'intention
des parents d'adolescents
âgés de 13 à 17 ans

Communications - Juillet 2024

Québec



Les rencontres

Objectif général

Augmenter le niveau d'habiletés parentales avec son adolescent.

Objectifs spécifiques

- Augmenter le niveau de connaissances sur le développement d'un adolescent, le rôle parental, l'encadrement, la communication, la résolution de problèmes, la gestion de la colère et du stress.
- Supporter les parents dans une démarche de changement.
- Avoir un espace de discussion avec d'autres parents qui vivent une réalité similaire.



Crédit image: www.canva.com

Atelier 1: L'adolescence

- Mieux comprendre l'adolescence (développement physique, affectif, cognitif, etc.).
- Les différents styles parentaux et leurs effets sur l'adolescent.
- Présentation d'une activité à faire à la maison avec son adolescent.

Atelier 2 et 3 : La communication

- Qu'est-ce que la communication?
- Évaluation de la communication dans votre famille.
- Les conditions favorables à une bonne communication.
- Agir au lieu de réagir.
- Autres conseils pour une bonne communication.

Atelier 4 et 5 : L'encadrement

- Bon parent vs parent responsable.
- Les 5 C.
- L'équilibre dans l'encadrement.
- Les renforcements positifs et négatifs (récompense ou punition).
- La courbe du changement.
- Qu'est-ce qu'une bonne règle?
- Qu'est-ce que l'opposition et que faire?

Atelier 6 : La gestion du stress

- Qu'est-ce que le stress?
- Les étapes et effets du stress.
- Les formes de stress.
- Les ingrédients du stress.
- Les moyens de gestion du stress.
- Les comportements adaptatifs face au stress.

Atelier 7 : La gestion de la colère

- Qu'est-ce que la colère?
- Hiérarchie de la colère.
- Types de violence.
- Le cycle et l'escalade de la violence.
- Avantages et désavantages de la colère.
- Moyens d'autorégulation de la colère.
- L'influence des pensées sur la colère.

Atelier 8 : Résolution de problèmes et négociation

- Les étapes de la résolution de problème.
- L'art de négocier.
- Les étapes de la négociation.

La majorité des participants ayant assisté aux rencontres de groupe du CISSS des Laurentides se disent satisfaits ou totalement satisfaits de leur expérience!