

## THÈMES

- 1- La confiance en soi
- 2- Le développement de l'adolescent
- 3- La discipline familiale
- 4- La communication parent-adolescent
- 5 et 6 – *Thèmes à déterminer avec les parents (ex: école, drogue, amis, sexualité, internet)*
- 7- La dépression à l'adolescence
- 8- Les besoins des parents



## INSCRIPTION

-par téléphone auprès d'un des animateurs au 986-3359.

## ANIMATEURS

Micheline Lamarche,  
Agente de relations humaines, poste 2373

Damien Thibaudeau  
Travailleur social, poste 2245.

**AUCUN FRAIS**

Centre de santé et de services sociaux  
de Papineau

Site CLSC Vallée de la Lièvre



## **PARENT' AISE**

**Groupe de soutien pour  
parents d'adolescents**

Au  
(site CLSC-VL)  
578, rue MacLaren Est, Gatineau (Qc)

Les mardis soirs aux 2 semaines  
de 19h00 à 21h30  
d'octobre 2005 à juin 2006.

## POUR QUI ?

- parent d'adolescent (13-18 ans)
- parent biologique ou de famille recomposée, tuteur légal ou famille d'accueil
- venir seul(e) ou en couple
- priorité aux parents référés par un intervenant du CSSS de Papineau (site CLSC) et aux parents sur la liste d'attente.
- tout parent intéressé, même si une demande d'aide n'a pas été faite au CLSC.



## TYPE DE GROUPE

- groupe ouvert : être présent dès le début et pour l'ensemble des 8 sessions. Possibilité de joindre le groupe en tout temps s'il y a de la place, après discussion avec un des animateurs.
- présentation d'un thème par les animateurs à chaque rencontre (voir thèmes au verso).
- échange avec les participants sur leur vécu de parents, leurs difficultés, dans un climat de respect.



## OBJECTIFS

- rencontrer d'autres parents
- se supporter entre nous
- s'informer pour prévenir
- se renforcer pour agir.



- Un adolescent a encore besoin de restrictions mais surtout de permissions avec encadrement pour apprendre à se discipliner par lui-même.
- Pour réussir dans la discipline avec un adolescent, un parent doit d'abord avoir confiance en lui-même.
- Il n'est jamais trop tard pour agir!