



## **Parent moteur pour ado acteur : des ateliers pour mieux se comprendre**

**Naviguer la relation parent-ado peut être un véritable défi. Entre émotions intenses, conflits récurrents et incompréhensions, le quotidien familial devient parfois un terrain miné.**

**C'est pourquoi le Service Jeunesse de Billom Communauté, en collaboration avec les formatrices de l'Ifman, spécialisées dans la régulation des conflits, et Promotion Santé, propose deux ateliers innovants : l'un pour les parents, l'autre pour les adolescents. Gratuits grâce au soutien financier de la Caf 63, dans le cadre du Réseau d'Écoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents (REAAP 63), ces ateliers offrent des clés concrètes et bienveillantes pour apaiser les tensions et renforcer les liens intrafamiliaux.**

### **Mieux comprendre le cerveau adolescent**

Les adolescents ne sont pas seulement des « mini-adultes ». Leur cerveau traverse une période d'évolution majeure, influençant leur manière de ressentir, de réagir et d'interagir. Lors de ces ateliers, un premier focus est mis sur cette compréhension neurobiologique.

### **Observer, identifier et comprendre les émotions**

Les émotions, qu'elles soient bruyantes ou silencieuses, sont au cœur des relations parent-ado. Que ce soit la colère, la tristesse ou encore la frustration, chaque participant, qu'il soit parent ou adolescent, est invité à développer son intelligence émotionnelle.

### **Poser un cadre tout en maintenant le lien**

Les règles sont indispensables dans toute famille, mais comment les établir sans qu'elles ne deviennent une source de conflits permanents ? Ces ateliers proposent d'apprendre à coconstruire des règles, en impliquant à la fois les parents et les adolescents.

## **Mieux communiquer pour renforcer les liens**

La communication est un pilier essentiel des relations familiales. Trop souvent, elle est malmenée, surtout lors de moments de tension. Ces ateliers enseignent des stratégies pour éviter les malentendus et les escalades de conflits, en encourageant l'écoute active et l'empathie.

## **Un soutien bienveillant pour tous**

Ces ateliers ne prétendent pas être une solution miracle. Ils se veulent avant tout un espace d'échange, de partage et de découverte. L'objectif est d'aider parents et adolescents à comprendre qu'ils ne sont pas seuls dans ce chemin souvent semé d'embûches. Les relations intrafamiliales sont complexes dans toutes les familles et ces ateliers permettent d'en parler ouvertement, sans jugement.

Participer à ces ateliers, c'est s'offrir un temps pour réfléchir, apprendre et essayer de nouvelles stratégies pour mieux gérer les conflits et la relation avec son adolescent. Avec une approche joyeuse et bienveillante, ces moments d'échanges peuvent transformer le quotidien familial en permettant à chacun de se sentir écouté, compris et soutenu. Parce qu'au final, c'est ensemble que l'on grandit le mieux.

---

### **Ateliers pour les parents d'ados et ados de 14 à 17 ans.**

**Il est possible de s'inscrire seul (ado aux ateliers ado ou un parent ou en couple aux ateliers parents) ou en famille (l'ado aux ateliers ado et un parent ou en couple aux ateliers parents). L'essentiel est que les participants s'engagent pour les deux jours d'ateliers.**

**Inscriptions : 06 75 65 43 09 ou [bikigai@billomcommunaute.fr](mailto:bikigai@billomcommunaute.fr)**