



Groupes/ Soirées/ Conférences / Ateliers **POUR LES PARENTS D'ADOS 2025-2026** **Les mercredis à 18H00 chez Allô Parents**



Avec un ou plusieurs adolescents à la maison, être Parent peut devenir compliqué... Comment protéger son ado tout en lui laissant suffisamment d'autonomie pour faire ses expériences ?

Comment ne pas s'épuiser et gérer les conflits ? Et s'il se met en danger ? Face à l'envahissement du numérique comment maintenir une communication ? Ce sont des questions cruciales lors de cette période délicate. Ne restez pas seul(e)s, venez échanger, partager avec d'autres parents et les animateurs-psychologues d'Allô Parents/allo jeunes 34.

MERCREDI 10 septembre 2025 : La « Rentrée » des Parents d'ados.

1er octobre 2025 : Rythmes de vie, limites et règles avec l'ado, liberté, interdits...

5 novembre : Aider nos ados à se motiver dans leur scolarité.

19 novembre : Atelier : Les besoins de nos ados selon leur type de personnalité.

3 décembre : Atelier : communication et gestion des conflits avec l'adolescent.

17 décembre : le Mal-être à l'adolescence, source d'inquiétudes pour les parents.

14 janvier 2026 : Charge mentale/Ras-le-bol/Epuisement parental : Que faire ?

21 janvier : ChatGPT - l'IA utilisé par nos ados : qu'est-ce que cela va changer ?

28 janvier : Les émotions des parents et adolescents - Gérer l'ascenseur émotionnel.

4 février : Cyberharcèlement, cyber-emprise, socialisation et relations à risques.

18 février : Implication des ados, organisation, aides, pour éviter le stress, la fatigue.

11 mars : Spécial Réseaux sociaux préférés des ados : TikTok - Instagram - Snapchat.

25 mars : Cyberviolence, pornographie, addiction jeux vidéo : impacts et protection.

1^{er} avril : Conflits parents-ados, source d'épuisement : les gérer sans tout lâcher.

15 avril : Relations amoureuses et sexualité des ados via numérique et en « vrai ».

6 mai : Consommation alcool, drogues chez les ados : Prévenir, comprendre et réagir.

27 mai : Responsabiliser l'ado et l'accompagner vers l'autonomie.

10 juin : Comment partager nos ados ? Culture, sport, activités, visites...

24 juin : Soirée conviviale de fin d'année

Dates des GROUPES DE PAROLE : les problèmes du quotidien avec les ados. Les mercredis à 18h00 : 10 sept 2025, 17 sept, 8 oct, 15 oct, 12 nov, 26 nov, 10 déc, 7 jan 2026, 11 fév, 18 mars, 8 avr, 20 mai, 3 juin, 17 juin, 24 juin.

Intégration tout au long de l'année. Vérifiez les dates sur le site :

<https://www.alloparents34.com>

Association Allô Parents/Allô Jeunes 10 rue du chapeau rouge - Montpellier centre
- Tram Corum ou Louis Blanc - Parking Corum

Inscription par sms : **06 87 84 23 57** ou mail : alloparents34@gmail.com

