



- Dire non à mon enfant me fait vivre de la culpabilité ...
- Je me sens seul dans mon rôle de parent ...
- J'ai l'impression de perdre le contrôle ...
- Je me remets en question sur l'éducation de mon enfant ...
- J'ai besoin d'acquérir de nouveaux outils ...

Entraide-Parents est un organisme communautaire d'entraide et de soutien aux parents. Son action préventive-éducative vise à soutenir le parent dans son rôle et à favoriser l'entraide entre les parents.

Par le biais de plusieurs volets :

- **Écoute téléphonique**
- **Groupe d'entraide**
 - « Parents de jeunes adultes » (18-30 ans)
- **Conférences sur la dynamique familiale** (offertes dans votre milieu sur demande)
- **Programmes d'apprentissages**
- **Cafés-rencontres**

Entraide-Parents contribue à l'amélioration de la qualité de vie des familles de la région de Québec depuis 1984.



*Agréable
d'être parent*



Rive Nord (418) 684-0050
Rive Sud (418) 837-3691

www.entraideparents.com info@entraideparents.com

Entraide-Parents propose trois programmes de groupe d'entraide

Parents de Tout-Petits, les Apprentis-Sages de la Vie

2 à 6 ans

Durée : 7 rencontres de 2h30/semaine

1. Dans ma famille, je suis d'abord une personne
2. La gestion de la colère
3. Reconnaître les besoins de mon enfant et mon rôle parental
4. La discipline au cœur de ma famille
5. Les responsabilités éducatives des parents
6. La communication et l'apprivoisement de la rivalité
7. Je suis un parent avec des qualités et des forces



Vie de famille, de la discipline à l'amour

6 à 12 ans

Durée : 6 rencontres de 3h/semaine

1. Dans ma famille, je suis d'abord une personne
2. À partir de maintenant, j'agis au lieu de réagir
3. La discipline au cœur de ma famille
4. Partons gagnant avec nos règles de vie familiale
5. Mieux communiquer pour résoudre nos problèmes
6. Je suis un parent avec des qualités et des forces



Parents d'ados... une traversée

12 à 18 ans

Durée : 9 rencontres de 3h/semaine

1. Parent d'ado : avant tout je suis une personne
2. Parent d'ado : normal de vivre de la colère
3. L'adolescence ... une traversée
4. Pour une saine communication avec mon ado
5. Vers une discipline gagnante
6. Les styles d'autorité parentale et les règles de vie familiale
7. Mieux comprendre pour mieux agir
8. Mieux outillé pour continuer la traversée
9. Bilan de mes acquis

Ces programmes visent à soutenir les parents dans l'encadrement de leurs enfants par une saine discipline. Les programmes ont été conçus pour permettre aux parents un apprentissage progressif, pratico-pratique et immédiatement applicable au quotidien.

Programmes validés en recherche universitaire