Mon enfant et moi, qu'est-ce que c'est ?

C'est un programme pour les parents, sensibles et intenses, qui désirent améliorer leur relation avec leur enfant, en apprenant à mieux gérer leurs émotions.

C'est une approche qui considère que les parents veulent améliorer leur situation et qui permet d'apprendre de nouvelles façons de faire avec leur enfant.

Pourquoi participer au programme ?

* Pour mieux vivre mon rôle de parent
* Pour mieux comprendre mon enfant
* Pour apprendre de nouvelles façons de faire pour résoudre les difficultés rencontrées avec mon enfant
* Pour apprendre à gérer mon humeur, mon impulsivité afin d'améliorer ma façon de faire avec mon enfant
* Pour vivre une meilleure relation avec mon enfant et avec mon entourage
* Pour mieux me connaître et mieux comprendre mes réactions émotives
* Pour augmenter ma capacité à tolérer mes émotions désagréables, pour mieux faire face aux situations difficiles
* Pour apprendre et trouver des solutions avec d'autres parents qui sont dans la même situation que moi
* Pour faire autrement afin de reprendre ma vie en main

Qu'est-ce que je pourrais y apprendre ?

Aperçu du programme :

- **Atelier 1** • Faire connaissance entre nous et avec le programme
- **Atelier 2** • Porter attention à soi et à son enfant d'une nouvelle façon
- **Atelier 3** • Faire ce qu'il faut pour ne pas empirer les choses
- **Atelier 4** • Identifier et comprendre les émotions associées au rôle de parent
- **Atelier 5** • Faire face aux émotions douloureuses pour se sentir moins vulnérable
- **Atelier 6** • Apaiser son enfant en reconnaissant ses émotions
- **Atelier 7** • Savoir refuser en préservant une bonne relation
- **Atelier 8** • Utiliser ses nouvelles habiletés au quotidien

Détails pour votre participation

Comment ?

Semaine 1 : Rencontre d'engagement avec les animateurs et mon intervenant

Semaines 2 à 9 : Rencontre de 2h en groupe de parents

Semaine 10 : Bilan avec animateurs et mon intervenant

Quand ?

Personnaliser

Où?

Personnaliser

Qui ?

Noms des animateurs

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
Québec