



# « Vie de Famille : de la discipline à l'amour »

Un programme créé par Entraide-Parents,  
Adapté et présenté par Guylaine Bédard, psychothérapeute

## **Objectif : Améliorer sa qualité de vie familiale**

### **1<sup>er</sup> Bloc : Prise de conscience sur nous-mêmes (3 rencontres)**

#### **Atelier 1 (rencontre 1) : « Dans ma famille, je suis d'abord une personne »**

Le parent se redéfinit comme un individu qui apporte un bagage original et enrichissant à l'intérieur d'une valise familiale, ses valeurs d'origine, celles qu'il veut transmettre à ses enfants.

De plus, cet atelier permet au parent de prendre conscience de ses propres valeurs et de se situer en tant qu'individu, de même qu'au sein de son couple et de sa famille.

#### **Atelier 2 (rencontres 2 et 3) : « À partir de maintenant, j'agis au lieu de réagir »**

Le parent identifie ses limites et son seuil de tolérance afin de prendre conscience de l'escalade des émotions et, par le fait même, de bien guider son enfant dans l'expression de ses colères.

### **2<sup>ième</sup> Bloc : Axé sur la relation parents-enfants (3 rencontres)**

#### **Atelier 3 (rencontres 4 et 5) : « La discipline au cœur de ma famille »**

Le parent explore les différentes composantes du rôle parental par les différents styles d'autorité et voit la discipline comme moyen privilégié de transmettre ses valeurs et de guider son enfant vers l'autonomie.

#### **Atelier 4 (rencontre 6) : « Partons gagnant avec nos règles de vie familiale »**

Le parent voit la structure de mise en place de règles de discipline à partir de critères spécifiques, ce qui lui permettra, par la pratique, de renforcer son assurance à les mettre en application. Présentation de certains éléments essentiels pour l'amélioration de la relation parents-enfants.

### **3<sup>ième</sup> Bloc : La communication et le bilan (2 rencontres)**

#### **Atelier 5 (rencontre 7) : « Mieux communiquer pour résoudre nos problèmes »**

Le parent expérimente différentes méthodes de résolution de problèmes et de conflits tout en ajustant ses modes de communication dans un climat de confiance et d'amour.

#### **Atelier 6 (rencontre 8) : « Je suis un parent avec des qualités et des forces »**

Le parent réalise le chemin parcouru, reconnaît ses habiletés parentales, identifie ses atouts en main pour « grandir en famille » dans la discipline et l'amour.