

# ON SE SÉPARE...MAIS PAS DE NOS ENFANTS


*LES ENJEUX DE COMMUNICATION AU MOMENT DE LA SÉPARATION...ET APRÈS.*

**3 Rencontres**  
**Durée : 2 h chacune**

**Inscription auprès de  
Laëtitia au 418 695 2780**



Centre  
d'intervention  
familiale  
**Le TRANSIT**



**OBJECTIF DES ATELIERS** : Outiller les parents avec différents moyens et stratégies de communication pour prévenir et mieux gérer les conflits et établir une coparentalité basée sur le respect mutuel et le bien-être des enfants.

**ATELIER 1 : FAIRE PASSER SON MESSAGE**  
(Durée 2 h)

Aider les parents à se familiariser et à s'approprier les quatre principes de base pour une communication saine et constructive afin de favoriser l'entente coparentale.

**ATELIER 2: LE FORFAIT A LA CARTE**  
(Durée 2 h)

Permettre aux parents de :

- Découvrir la variété de moyens et d'outils de communication choisis par les parents séparés pour assurer la relation coparentale.
- Favoriser l'échange de bonnes pratiques et de solutions ingénieuses entre eux.
- Déterminer les moyens de communication les plus adaptés à leur réalité coparentale.
- Baliser les communications avec l'autre parent (fréquence, durée, forme, contenu) de manière à demeurer dans le respect mutuel.
- Savoir comment agir lorsque la communication n'est plus respectueuse ou sort du cadre établi.



**ATELIER 3: LA 3E GUERRE MONDIALE**  
(Durée 2 h)

- Amener les parents à prendre conscience des effets négatifs que leurs conflits d'adultes pourraient avoir sur leurs enfants.
- Soutenir les parents dans leur choix de maintenir la communication, autant que possible, lors de situations de conflits.
- Permettre aux parents de réaliser que la communication n'a pas à être maintenue à tout prix et d'accepter de lâcher prise et d'en faire le deuil quand la situation dégénère.
- Convier les parents qui sont plongés dans des conflits aigus à se faire accompagner par des ressources spécialisées.

