

# RECONSTRUIRE LE VILLAGE

## *Guide de survie pour les parents*

Ce programme explore les défis courants de la parentalité, propose des outils concrets et offre un soutien à ceux qui cherchent à mieux comprendre les complexités du rôle de parent.

### **Le programme comprend 4 séances :**

#### Séance 1:

- Comprendre que nous ne sommes pas seuls dans les défis de la parentalité.
- Reconnaître comment la création d'un « village » peut aider à surmonter les doutes et les hésitations liés au rôle parental.

#### Séance 2:

- Les « C » de la parentalité
- Les bons et les moins bons réflexes parentaux

#### Séance 3:

- L'équilibre entre nourrir et encadrer son enfant.
- Les limites et les règles sont-elles vraiment nécessaires ?

#### Séance 4:

- Le rôle du rire, de la bienveillance envers soi-même, de l'autosoins et du pardon – envers soi, son enfant et son partenaire – dans le parcours parental.

**Coût :** 850 \$ pour les 4 séances



**Pour plus d'informations, veuillez contacter:**

Jeff Andrews  
(514) 694-3161, ext. 222  
[jandrews@amcal.ca](mailto:jandrews@amcal.ca)

