



Groupe de parole Parents



Conçu pour :

Les parents d'adolescents

Conçu par :

Emilie LETA
& Mélanie CHAMPAIN

Adresse :

Chez Massinot
146 Bd de la Libération, 13004 Marseille

Tarif unique :

10€ - A payer sur place (espèce ou virement)

Dates :

Lancement le 27 janvier,
puis tous les 3ème mardis du mois

Contacts :

06 50 72 21 82 - 06 13 20 91 19





Groupe de parole Parents

À propos de Nous :

Double apport :

- Psychologue clinicienne : compréhension des dynamiques affectives, relationnelles, familiales, place du symptôme dans la scolarité, soutien émotionnel.
- Psychologue du travail : apporte un soutien dans des groupes de parole destinés aux parents d'enfants en difficulté scolaire. Comprendre et à gérer la charge mentale, le stress et les conflits de rôle entre vie professionnelle et parentalité. Réguler les émotions et favoriser une dynamique collective bienveillante. Fournir des outils concrets d'organisation, de communication et de gestion du stress, Contribuant à prévenir l'épuisement parental et Orienter, si nécessaire, vers d'autres professionnels.





Groupe de parole Parents

Organisation & objectifs du groupe de parole :

Le groupe de parole proposé offre un espace d'écoute, de soutien et de partage, spécifiquement pensé pour les parents d'adolescents. Dans un cadre bienveillant, chacun peut y déposer sa parole, évoquer ses difficultés comme ses réussites, et trouver un écho auprès d'autres personnes vivant des réalités similaires. Ce temps collectif permet de rompre l'isolement, de se sentir compris et reconnu dans son rôle de parents.





Groupe de parole Parents

Organisation & objectifs du groupe de parole :

L'objectif est d'accompagner chaque participant à :

- Offrir un espace sécurisé d'expression, de régulation émotionnelle et de soutien mutuel.
- Redonner confiance aux parents dans leurs compétences éducatives.
- Construire des repères communs pour accompagner leur adolescent dans sa réussite scolaire.
- Articuler les enjeux psychiques, scolaires et organisationnels.

Les rencontres se déroulent en petit groupe, dans un climat de respect, de confidentialité et d'entraide. Elles constituent une parenthèse pour soi, un moment pour souffler, réfléchir, se recentrer.

Parce qu'aider ne doit pas signifier s'oublier, ce groupe de parole est une invitation à prendre soin de soi tout en continuant à prendre soin de l'autre.





Groupe de parole Parents

Organisation :

Public	Parents d'adolescents inscrits dans l'organisme de soutien scolaire Groupes possibles : ● Groupe "parents d'ado" ● Groupe "mamans d'ado" (si vous souhaitez un espace non mixte, très demandé) ● Groupe thématique (ex : motivation scolaire, écrans, autonomie, orientation...)
Objectifs	● Offrir un espace sécurisé d'expression, de régulation émotionnelle et de soutien mutuel. ● Redonner confiance aux parents dans leurs compétences éducatives. ● Construire des repères communs pour accompagner leur adolescent dans sa réussite scolaire. ● Articuler les enjeux psychiques, scolaires et organisationnels.
Durée & Fréquence	● Durée : 1h30 ● Fréquence : 1 rencontre par mois (ou toutes les 3 semaines) ● Taille du groupe : 8 à 12 participants ● Cadre : groupe animé par une psychologue ● Lieu : salle calme de l'organisme de soutien scolaire
Cadre et règles du groupe	Énoncées à la première séance, puis rappelées si besoin : ● Confidentialité absolue ● Bienveillance, respect, non jugement ● Liberté de parole et droit au silence ● Parole en « je » (exprimer son ressenti personnel) ● Temps de parole partagé et régulé
Évaluation & suivi	● Observation des dynamiques de groupe : participation, climat, évolution des échanges. ● Repérage de signes d'amélioration du bien-être ou de besoin de relais individuel. ● Possibilité de recueillir, de manière anonyme, les attentes ou thématiques souhaitées pour les séances suivantes.





Groupe de parole Parents

Rôle du Psychologue dans le groupe de parole :

- Faciliter son fonctionnement,
- Réguler les émotions,
- Lever les "résistances".

Les participants peuvent ainsi dépasser leur crainte de s'exposer aux autres, se laisser aller à prendre la parole.

Le psychologue crée un espace protégé de libre circulation de la parole, en évitant tout jugement et en cadre les échanges pour permettre aux participants de ne pas se sentir submergés par les émotions.





Groupe de parole Parents

Quelques idées de thèmes pouvant être abordés :

Comprendre mon adolescent aujourd'hui	● Présentation / attentes / règles du groupe ● Les spécificités de l'adolescent : cerveau, émotions, opposition, besoins ● Les inquiétudes fréquentes des parents ● Exercice : tour d'émotions – comment me sens-je face à mon ado ?
Motivation scolaire et rapport à l'effort	● Comprendre la démotivation ● Les moteurs de l'engagement scolaire ● Posture parentale : soutenir sans faire à la place ● Outils concrets (vision board, micro-objectifs, routines)
Gestion des écrans et conflits du quotidien	● Le rôle des écrans (stimulation, refuge, sociabilité) ● Poser un cadre clair sans entrer dans la confrontation ● Atelier : créer un "contrat familial"
Stress, anxiété de performance et charge mentale familiale	● Signes de stress chez l'adolescent ● Stress parental et charge mentale éducative ● Techniques d'apaisement (respiration, communication non violente) ● Travail sur les attentes parentales : ce qui m'appartient / ce qui lui appartient
Communiquer avec mon adolescent	● Écoute active, reformulation ● Sortir des rapports de force ● Exercice : dialogues simulés « en cas de crise »
Orientation, autonomie et projection dans l'avenir	● Accompagner sans imposer ● Identifier les talents / intérêts ● Favoriser l'autonomie dans les choix ● Bilan collectif + retour d'expérience

MASSINOT

Groupe de parole Parents



Inscription obligatoire :

Lien cliquable (anonymat possible) ou au 06.50.72.21.82

