

## COORDONNÉES

140 rue Nadon  
Laval (Québec) H7L 1T5  
(Dans le vieux Ste-Rose, à  
l'angle de la rue des Patriotes)

Téléphone : 450 622-0524  
Télécopieur : 450 622-5734

Courriel : [info@rfmrl.org](mailto:info@rfmrl.org)  
Site Internet : [www.rfmrl.org](http://www.rfmrl.org)

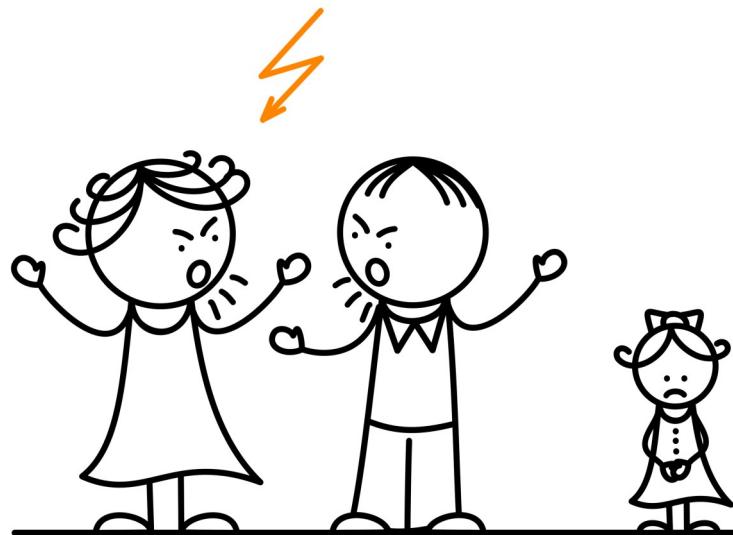
**Heures d'ouverture**  
Lundi au jeudi : 9h00 à 18h00  
(18h à 20h sur rendez-vous seulement)

Suivez nous aussi sur



[www.facebook.com/RFMRL](http://www.facebook.com/RFMRL)

# La coparentalité



**Regroupement des familles monoparentales  
et recomposées de Laval**

Pour les parents ayant vécu une séparation conjugale

## but

L'atelier permet aux parents vivant une rupture, de prendre un recul pour mieux voir leur situation familiale et comprendre ce qu'il faut éviter de faire ou ce qu'il faut favoriser afin d'épargner de la souffrance à leurs enfants. Les rencontres aident les participants à se sensibiliser sur l'importance de réduire les tensions relationnelles avec le deuxième parent et à s'outiller afin de mieux agir en tant que parent.

## objectifs généraux

- Informer les participants sur les conséquences de la rupture des parents sur les enfants.
- Informer les parents sur les réactions de leurs enfants suite à la séparation et les aider à mieux comprendre leurs besoins.
- Identifier et reconnaître les stratégies à adopter pour collaborer avec l'autre parent et mieux soutenir les enfants.
- Outiller les parents pour les aider à développer la capacité de s'ouvrir aux changements, à maîtriser leurs émotions et à prioriser les besoins de leurs enfants.
- Développer et maintenir une meilleure communication avec l'autre parent.

## description

Offert en quatre rencontres, l'atelier La coparentalité propose plusieurs thèmes reliés à la collaboration entre les parents après la rupture, dans le but de réduire les tensions relationnelles et améliorer la relation parentale.

Parmi les thèmes abordés, il y aura demeurer des parents après la séparation, le choc psychologique de la séparation, trouver un sens à la séparation, faire la paix et pardonner, la gestion des émotions, la communication efficace, les réactions et les besoins des enfants, etc.

## objectifs spécifiques

### Atelier 1 : Présentation des participants et définition de la coparentalité

- Amener les participants à se présenter.
- Leur permettre de prendre un recul par rapport à leur situation familiale.
- Explorer le concept de coparentalité.

### Atelier 2 : Trouver un sens à la séparation

- Permettre aux participants d'exprimer leurs émotions par rapport à leur séparation.
- Comprendre les blessures laissées par la séparation.
- Faire la paix avec soi-même et avec l'ex-conjoint(e).
- Apprendre à gérer les émotions.

### Atelier 3 : La communication

- Comprendre ce qu'est le malentendu.
- Saisir les conséquences lorsqu'il y a absence de communication.
- Comment communiquer efficacement ?

### Atelier 4 : Les réactions et les besoins des enfants

- Connaître les réactions des enfants lors d'une séparation.
- Comprendre leurs besoins et apprendre à y répondre de façon adéquate.
- Fournir aux participants des outils pour aider leurs enfants à mieux s'adapter à leur nouvelle situation familiale.

