

Conférence

- **Connaitre et communiquer avec son adolescent**

L'adolescence, c'est une période de grands changements... pour les ados, mais aussi pour leurs parents ! Entre besoin d'autonomie, émotions intenses, nouvelles façons de penser et envie de prendre ses distances, les relations familiales sont parfois mises à l'épreuve. Cette conférence propose de mieux comprendre ce qui se joue à l'adolescence, de mettre des mots sur les questions/inquiétudes des parents et de prendre du recul pour maintenir une communication avec nos ados.

De 10h à 12h

Delphine Théaudin, psychologue clinicienne



Et de 12h à 18h : Forum

- **Associations**

Stands d'informations et de présentation de différentes structures breilliennes.

- **Cafétéria**

Café, thé, petits gâteaux

- **Bibliothèque La Bellangerais**

Sélection de livres et de documents, à consulter sur place.

- **Librairie L'Astrolabe**

Vente de livres, documents, BD...
à partir de 14h

Ateliers en binômes parents / ados

- **Atelier sportif/ludique**

De 14h30 à 17h30 / Animé par Nolan Said et Breizh Insertion Sport

- **Tou-te-s connecté-e-s : L'usage des écrans en famille**

De 14h à 16h30 / Marine Boudier-Savary psychologue (Udaf 35) et Charles Busnel chargé de projets aux usages numériques responsables (Liberté Couleurs)

- **Kiffe ton cycle**

De 16h30 à 18h / Stéphanie Luneau ostéopathe et éducatrice menstruelle "Kiffe ton cycle"

Groupes d'échanges entre parents

- **Range ta chambre** ou vivre au quotidien avec un ado

De 14h à 15h30 / Isabelle Marchand, psychologue (Udaf 35)

- **Apaiser le temps des devoirs**

De 14h à 14h45 / Charlotte Prével, psychopédagogue

- **Les émotions à l'adolescence**

De 15h à 15h45 / Charlotte Prével, psychopédagogue

- **Mon ado sous influence ?**

De 16h à 16h45 / Charlotte Prével, psychopédagogue

- **Ados et addictions : des repères pour accompagner**

De 16h à 17h30 / Cécile Demessine, chargée de projets en promotion de la santé

- **Pronote / Educonnect : on vous aide à s'en servir !**

De 15h à 18h, créneau de 30 minutes en individuel / Mathilde Colas, animatrice numérique

Inscriptions possibles en ligne ou auprès des structures organisatrices

Pour encore + d'infos !



La Maison des familles de l'Udaf 35
1 Rue du Houx - 35700 Rennes
udaf35@udaf35.fr
02.30.03.95.60.



Maison de Quartier La Bellangerais
5 rue du Morbihan - 35700 Rennes
contact@labellangerais.org
02.99.27.21.10.

