



Parcours ALPHA PARENTS D'ENFANTS

Pourquoi ce parcours ?

Pour redonner aux parents leurs titres de noblesse !

Les parents ne se sont jamais autant sentis sous pression qu'aujourd'hui et nombre d'entre eux ont besoin d'aide et de soutien.

- On ne fait pas d'études « comment être parents »
- Quand on devient parentson aimerait faire mieux pour le bien de son enfant
- Les enfants n'arrivent jamais au monde avec un manuel « mode d'emploi »
- Il n'existe pas de parents parfaits

Pouvoir partager des points de vue et idées avec d'autres parents peut être d'un grand soutien.

Découvrir que nous ne sommes pas seulspeut faire une vraie différence.

Pour qui ?

Ce parcours s'adresse à tout parent ou toute autre personne élevant des enfants :

- que ces personnes considèrent qu'elles possèdent un savoir-faire solide pour mener à bien cette tâche
- qu'elles se sentent en difficulté,
- qu'elles attendent leur premier enfant,
- qu'elles soient parents isolés ou beaux-parents.
- Les invités peuvent venir seuls ou en couple.

Les outils pratiques de ce parcours sont applicables à **toute personne ayant la responsabilité d'un ou plusieurs enfants** âgés de 10 ans au maximum.

Même si le parcours est organisé par des chrétiens il est au service de TOUS les parents.

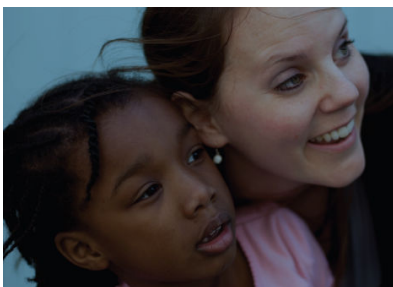
Chrétiens ou pas, mariés ou pas, en couple ou seul

Témoignages de couples :

« Ce Parcours m'a beaucoup apporté, et m'a donné confiance dans mon rôle de parent. »

« Cela m'a aidé à savoir garder mon calme et mieux comprendre les colères de mon fils. »

« J'y ai trouvé des moyens de communiquer efficacement avec mes enfants. »



Explorez le sens de la vie !

Association Alpha France
5 rue de Mouzaïa - 75019 PARIS





Parcours ALPHA PARENTS D'ENFANTS

Comment ?

Le parcours est conçu pour être facile à organiser, il est composé de 5 sessions, (Cependant, il est possible de l'organiser sur 10 sessions.)

Dans l'idéal, chaque session commence par un temps convivial (café ou repas ou dessert ou tisanes...) cela permet aux invités de se détendre et de discuter avec d'autres parents dans un cadre accueillant et amical.

Une bonne ambiance est un élément important du parcours. Il est tout aussi important de rassurer les invités sur le fait que personne ne sera forcé de révéler quoi que ce soit à propos de sa vie privée ou de son expérience de parent.

Après le temps convivial, une alternance d'exposés, d'exercices et d'échanges permet aux invités de discuter des points qui ont été soulevés.

Par qui ?

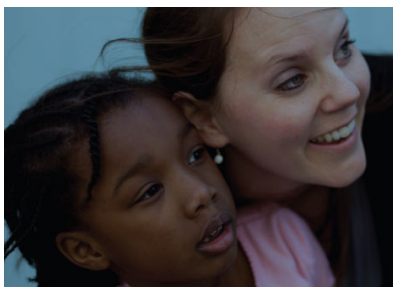
Les parcours sont organisés par des bénévoles chrétiens, formés par Alpha France.

Les animateurs sont de simples parents. Ils ont la volonté de soutenir d'autres parents en partageant leurs témoignages et ont à cœur de voir les « invités » recevoir le plus de soutien possibles dans leur désir d'être de bons parents.

Chaque responsable de parcours peut orienter les parents vers des professionnels si cela est nécessaire.

Où ?

Le parcours peut être organisé dans des lieux très différents ...par la paroisse, dans des Ecoles, par un mouvement, dans un restaurant, chez soi



Explorez le sens de la vie !

Association Alpha France
5 rue de Mouzaïa - 75019 PARIS





Parcours ALPHA PARENTS D'ENFANTS

Origine

Le Parcours Alpha Parents d'Enfants a démarré à Holy Trinity Brompton à Londres en 1990. Ecrits par Nicky et Sila Lee (auteur du parcours pour les couples Alpha Couples). Les textes ont été publiés pour la première fois en 2011. Ils ont eu de nombreuses demandes des quatre coins du monde émanant de personnes qui voulaient utiliser cette ressource. En France, ce parcours sera proposé en 2013.

Détail du parcours

1/ Construire des Bases Solides

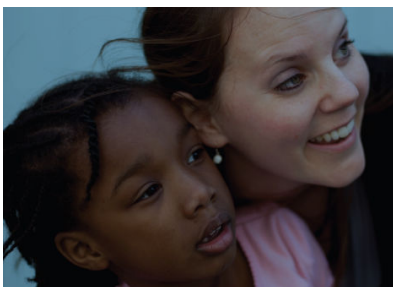
Nous nous demandons à quoi sert une famille. Nous voyons que la famille devrait être un lieu où les enfants sont soutenus et où l'on s'amuse beaucoup, un lieu qui donne une « boussole morale » aux enfants et où ils apprennent comment entrer en relation.

Nous présentons le concept de « Temps pour la Famille » hebdomadaire qui est un moment où l'on prend du bon temps ensemble.

Nous encourageons les parents à réfléchir aux objectifs qu'ils voudraient se fixer et à imaginer leur famille à long terme.

2/ Répondre aux Besoins de nos Enfants

Dans cette session, les parents réfléchissent aux façons de répondre aux besoins de leurs enfants. Nous présentons l'idée selon laquelle les enfants ont un « réservoir émotionnel » qui reste plein quand ils savent que leurs parents les aiment de façon inconditionnelle. Nous utilisons le concept des cinq langages de l'amour de Gary Chapman pour montrer les différentes façons d'exprimer l'amour. Nous encourageons les parents à découvrir le langage de l'amour qui a le plus d'impact sur leur(s) enfant(s) et celui qui est le plus difficile à exprimer pour eux.





Parcours ALPHA PARENTS D'ENFANTS

3/ Poser des Limites

Dans cette session, nous voyons comment les parents peuvent établir des limites saines. Nous faisons la comparaison des différentes façons d'être parent (négligent, autoritaire, indulgent et exerçant une autorité juste) et montre qu'un mélange de chaleur humaine et de fermeté (l'autorité juste) est le style le plus bénéfique au développement sain de l'enfant. Nous expliquons le concept des bons et des mauvais choix. Nous encourageons les parents à aider leur(s) enfant(s) à assumer la responsabilité de leurs propres actions dès le jeune âge. Cette session traite de l'importance d'aller jusqu'au bout en appliquant des conséquences appropriées lorsqu'un enfant dépasse une limite.

4/ Enseigner à avoir des Relations Saines

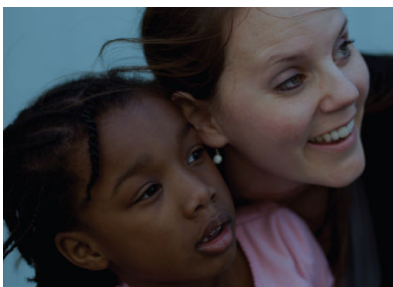
Dans cette session, nous voyons comment apprendre à nos enfants à construire des relations saines. Pour la plus grande part, c'est dans leur propre famille que les enfants apprennent à entrer en relation. C'est la façon dont les parents se comportent qui a le plus d'impact sur les enfants. Nous voyons qu'une écoute efficace est l'une des compétences les plus puissantes qu'un parent puisse apprendre. Nous voyons comment faire face à notre colère de façon appropriée et comment aider nos enfants à faire face à la leur. La session se termine sur l'importance de donner l'exemple en matière de résolution de conflits, en particulier à travers une démarche de réconciliation (en présentant des excuses et en pardonnant).

5 / Notre Objectif à Long Terme

La dernière session s'intéresse aux objectifs à long terme que nous avons pour notre famille et au fait que les parents ont pour but d'amener leurs enfants à une saine indépendance.

Nous proposons des conseils pratiques sur la façon d'aider les enfants à faire les bons choix dans des domaines comme la drogue, l'alcool, Internet et le sexe.

Nous voyons aussi comment transmettre nos convictions et nos valeurs à nos enfants. Nous examinons aussi les bienfaits des traditions familiales, des routines et des rituels.



Explorez le sens de la vie !

Association Alpha France
5 rue de Mouzaïa - 75019 PARIS

