

## TROUVONS DES SOLUTIONS POUR MIEUX VIVRE EN FAMILLE !

Chaque famille est unique avec son histoire, son vécu, ses habitudes. Nous proposons d'impliquer l'ensemble des membres de la famille, afin de co-créer ensemble, les solutions qui répondront à ses besoins particuliers.

### CO-CONSTRUIRE ENSEMBLE DES SOLUTIONS CHAQUE ANNÉE, 12 ATELIERS MAMANS ET 12 ATELIERS PAPAS

Vivre heureux en famille représente souvent un véritable défi au quotidien ! Les sujets propices aux disputes sont nombreux. Les parents travaillent à trouver l'équilibre du vivre ensemble.

#### L'organisation des tâches ménagères

Les devoirs des enfants



Les conflits de besoins



Les règles à la maison



#### 6 ATELIERS COUPLES

Les couples échangent et partagent sur leurs difficultés au quotidien, découvrent des outils relationnels, trouvent leurs solutions sur des thématiques précises.

Les enfants sont accompagnés pendant ces temps.

#### 6 ATELIERS FAMILLE

Les familles actent leurs décisions, expérimentent et co-construisent des outils.



#### CONTACT

  
**Sandrine Cardon**  
Chargée de projets Famille - École  
07 66 26 47 27  
[sandrine.cardon@arre-association.fr](mailto:sandrine.cardon@arre-association.fr)





## SE RESSOURCER

### DANS UN CADRE BIENVEILLANT ET CONFIDENTIEL

Les parents ont des instances pour dire les difficultés, les problématiques, ils reçoivent de l'écoute au sein d'instances de paroles sécurisées.

## EXPÉRIMENTER

### DES OUTILS DE COMMUNICATION POSITIVE

Les familles se mettent en scène, vivent des mises en situation et entrent dans des activités d'intelligence collective



Le message clair

L'écoute active

La Communication non violente

La solution gagnant-gagnant par la recherche du compromis



## PARTAGER ET CULTIVER LA JOIE ET LA GRATITUDE

Les familles sont invitées à vivre des moments ensemble des émotions positives pour renforcer leurs liens

## CRÉER

### DES OUTILS POUR LA MAISON

Chaque famille se voit proposer de réfléchir et concevoir des outils qui correspondent le mieux à ses besoins. Sur une même thématique, il y a autant d'outils différents que de familles.

Des outils de rituels (coucher, organisation des tâches...)

Des jeux coopératifs

La Communication non violente

Des supports de régulation des émotions

Des aides à l'expression des besoins de chaque membre de la famille

