

**Pour
accompagner
votre
séparation**

ATELIER

**Estime de Soi
—
Confiance en
Soi**

**RYTHM AND BLUES
DE LA SÉPARATION**

**Groupe de parole de
parents séparés**

LE PETIT LAB

**Groupe de parole d'enfants
dont les parents sont
séparés**



**federationfamillesgironde@wanadoo.fr
05.56.51.17.17**

ATELIER ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI

5 rencontres, le mercredi 19h-20h30

Pour regagner de l'estime de soi et de la confiance en soi dans des situations de séparation ou faisant suite à des évènements difficiles (deuil, chômage, maladie...).

RYTHM AND BLUES DE LA SÉPARATION : GROUPE DE PAROLE POUR LES PARENTS SÉPARÉS

4 à 6 rencontres le mercredi 18h30-20h

Pour échanger avec d'autres parents sur ses expériences, son ressenti en lien avec la séparation, briser l'isolement et explorer d'autres solutions avec le groupe.

LE PETIT LAB : GROUPE DE PAROLE D'ENFANTS DE PARENTS SÉPARÉS

5 rencontres le mercredi 14h-15h30

Ce groupe s'adresse à des enfants et adolescents de 5 à 12 ans.

Par le biais de discussion, d'outils ludiques et créatifs les enfants peuvent échanger librement, partager leurs émotions et trouver ensemble les ressources pour évoluer et accepter cette séparation.