

Nouvelle offre en 2025

HELIUM - INPUT



Offre de soutien
pour
parents d'ados

INFO@ASSOCIATION-HELIUM.CH

QUI SOMMES-NOUS ?



Présentation HELIUM

L'association HELIUM a été créée en 2022 dans le but de soutenir **les parents du canton de Fribourg face aux défis de l'adolescence**. Depuis la création de l'association, nous organisons des rencontres mensuelles pour les parents d'adolescents dans les différentes régions du canton. Nous oeuvrons en étroite collaboration avec les offres de soutien existantes et sommes soutenus par le canton de Fribourg.

HELIUM crée des espaces permettant aux parents d'obtenir des clés de compréhension et d'être encouragés, tout en valorisant leurs compétences parentales. Les adolescents-es sont les adultes de demain - HELIUM s'engage à créer une dynamique positive entre les adolescents-es et leurs parents.

En 2025, nous complétons notre offre et lançons une nouvelle forme de soutien avec HELIUM - INPUT.

Le concept HELIUM-INPUT

HELIUM - INPUT est développé par **des professionnels du travail social** expérimentés dans l'accompagnement des adolescents-es et le travail avec leurs parents. Nos membres se sont formés dans divers domaines de l'accompagnement familial et de la psychologie du développement et réunissent leurs connaissances dans ce nouveau format.

HELIUM - INPUT aborde **les thèmes du quotidien avec les adolescents-es et les défis de la parentalité** dans cette phase souvent déroutante. Nous mettons en évidence les comportements typiques de l'adolescence, afin de **mieux les comprendre** et de trouver des stratégies adaptées. Notre approche donne aux parents l'occasion de s'approprier les apports en fonction de leur conception de l'éducation et de les intégrer dans leur quotidien familial. Nous cherchons à encourager la réflexivité afin que chaque parent se sente **respecté dans sa propre culture familiale**.

Nous proposons un catalogue de **thématiques développées** spécialement pour les événements HELIUM-INPUT. Nous réalisons également **des événements sur mesure**.

HELIUM-INPUT dure environ **deux heures** et est toujours animées par deux de nos membres.

COMMENT ORGANISER UN ÉVÉNEMENT ?



1. Contactez-nous par le biais de notre adresse e-mail et indiquez-nous la thématique souhaitée dans le catalogue ci-dessous. N'hésitez pas à nous faire part de vos souhaits spécifiques.

2. Lors d'une première rencontre, nous déterminerons ensemble la date et le lieu appropriés pour l'événement et clarifierons les conditions générales :

- A partir de combien d'inscriptions l'événement a-t-il lieu ?
- La manifestation doit-elle être payante pour les participants-es ?
- Souhaitez-vous organiser une collation autour de l'événement ?

Nous conviendrons ensemble du prix de l'événement.

3. Nous souhaitons que les soirées soient accessibles au plus grand nombre possible, c'est pourquoi nous déterminons le prix de nos interventions de manière individuelle. Compte tenu de notre travail de préparation et de conception, nous proposons une valeur indicative de 450,- par événement.

4. Nous mettrons à votre disposition au format digitale le matériel de communication que vous pourrez utiliser pour l'invitation à l'événement. Nous nous chargerons de la gestion des inscriptions et vous informerons régulièrement du nombre de participants-es annoncés.

5. Vous bénéficierez d'un événement stimulant, encourageant et constructif pour vous et vos participants-es. Pour finir, nous évaluerons ensemble le déroulement de l'événement lors d'un entretien final.

Comment parler ado :

les clés pour une communication efficace avec lui/elle



Venez découvrir les secrets pour établir une communication efficace et authentique avec votre ado. Cet atelier vous offrira des outils pratiques et des techniques pour mieux comprendre les défis d'une telle communication et avoir un meilleur dialogue avec eux. Rejoignez-nous pour échanger autour de ce sujet et apprendre à créer et renforcer votre relation avec les ados. Ensemble construisons des ponts pour une meilleure compréhension mutuelle.

Ado-parents : une relation, des conflits !



Plongez dans l'art de gérer les conflits avec les adolescents-es lors de cet atelier interactif. Apprenez des techniques pratiques et des stratégies pour comprendre les sources de tensions et y répondre de manière constructive. Cet atelier vous aidera à transformer les conflits en opportunités de dialogue et de développement. Ensemble, découvrons comment naviguer les défis avec empathie et efficacité.

Ados et liberté :

comment cultiver l'autonomie et la responsabilité



Laissez-vous inspirer par cet atelier pour explorer les bonnes pratiques pour favoriser l'autonomie et la responsabilité chez les adolescents-es. Découvrez des outils concrets et des stratégies efficaces pour guider les jeunes vers une indépendance réussie. Cet atelier apporte des idées pour aider les adolescents-es à développer leur sens de responsabilité et à devenir des adultes confiants et autonome. Ensemble, cultivons l'avenir de nos jeunes avec confiance.

#adosenligne :

naviguer et gérer leur univers numérique



Rejoignez cet atelier essentiel pour comprendre et gérer l'usage des écrans et des réseaux sociaux chez les adolescents-es. Découvrez des outils pratiques et des stratégies efficaces pour aider les jeunes à naviguer dans le monde numérique de manière saine et équilibrée. Cet atelier vous offrira des solutions pour encourager un usage responsable des technologies et pour prévenir les risques associés. Ensemble, aidons les adolescents à tirer le meilleur parti du monde numérique tout en préservant leur bien-être.

Ados et intimité :

vers une éducation affective et sexuelle saine



Rejoignez cet atelier enrichissant pour explorer l'éducation affective et sexuelle des adolescents-es. Découvrir des outils pratiques et des stratégies efficaces pour aborder ces sujets essentiels avec les jeunes de manière ouverte et respectueuse. Cet atelier vous offrira les ressources nécessaires pour guider les adolescents-es dans leur compréhension des relations et de la sexualité. Ensemble, promouvons une éducation affective et sexuelle saine et éclairée pour un développement harmonieux des jeunes.

Parents à bout : prévenir et surmonter le burn-out parental



Rejoignez cet atelier essentiel pour comprendre, prévenir et surmonter le burn-out parental. Découvrez des stratégies pratiques et des outils efficaces pour gérer le stress et retrouver un équilibre familial sain. Cet atelier vous offrira des solutions concrètes pour vous ressourcer et renforcer votre résilience. Ensemble, apprenons à prendre soin de nous-mêmes pour mieux prendre soin de nos enfants. **Il se déroule sur 8 séances.**

Soirée d'échange à thématique ouverte

Les parents sont souvent bombardés d'informations multiples et de savoirs parfois contradictoires. Il est difficile de s'y retrouver. Le groupe de parole est dans une dynamique inverse. Dans un cadre agréable les participants-es sont guidé dans un échange libre sur leur situation. A travers le partage entre pairs les participants-es apprennent autant des autres que de soi-même.



Contactez-nous
info@association-helium.ch