

CAFÉ DES PARENTS 2026-2027

Espace collectif d'échanges

➡ Gratuit



➤ La MDA propose un espace collectif d'échanges – gratuit pour vous, parents d'adolescents – sur des sujets qui pourraient vous intéresser. Ces Cafés des parents se déroulent à la Maison Des Adolescents, sur inscription, un samedi par mois, de 9h30 à 12h30.

> Inscriptions en ligne > <https://cd31.net/mda>
rubrique « pour les parents »

Samedi 19 septembre 2026

Samedi 20 mars 2027

Samedi 12 juin 2027



➤ CONFÉRENCE PARENTS : COMMENT COMMUNIQUER AVEC SON ADO ?

Parents d'adolescents, vous vous posez des questions ?

L'adolescence est une période riche en transformations physiques, psychiques et relationnelles, où votre enfant cherche à la fois plus d'autonomie... tout en ayant encore besoin de vous. Ces changements peuvent parfois bousculer la relation et générer incompréhensions, tensions ou conflits.

Comment mieux comprendre votre adolescent ?

Comment garder le lien sans « voir rouge » ?

Comment favoriser une communication plus sereine et bienveillante ?

Lors de ces conférences, animées par **des professionnels de la Maison des Adolescents**, nous vous proposerons des repères concrets pour mieux comprendre les changements que vit votre ado, des outils pour mieux communiquer avec lui, et aussi un temps d'échange entre parents.

Un moment pour prendre du recul... et repartir avec des clés utiles au quotidien.

Samedi 10 octobre 2026

Samedi 23 janvier 2027

Samedi 22 mai 2027

➤ PARENTS CONNECTÉS : COMPRENDRE LES CODES NUMÉRIQUES DES ADOS

Et si vous changiez de perspective ?

Le temps d'un atelier, venez explorer l'univers numérique des adolescents : réseaux sociaux, influenceurs, messageries, jeux vidéo, contenus viraux et nouvelles tendances.

Ces rencontres proposent des repères concrets pour mieux comprendre les codes qui façonnent leur quotidien, les raisons pour lesquelles ces outils prennent autant de place dans leur vie, mais aussi les questions éducatives que cela pose aux parents.

Chaque atelier aborde une thématique différente et propose de nouvelles clés pour accompagner les jeunes dans leurs usages numériques, sans dramatiser, mais sans banaliser.

Animés par **Mélissa Khouader, Info Jeunes Occitanie** et **Pierre Khattou, spécialiste du numérique**, cette thématique est également proposée aux adolescents, cf programme Pause ados

Samedi 7 novembre 2026

➤ **LES CONSOMMATIONS DE PRODUITS PSYCHOACTIFS À L'ADOLESCENCE : ALCOOL, CANNABIS, ECSTASY, COCAÏNE, ...**

Comprendre les usages de produits ainsi que leurs fonctions est indissociable du fait de comprendre les bouleversements à l'adolescence. Beaucoup de questions se présentent alors :

Comment penser ce qui se passe ? Comment

faire face à une situation complexe qui touche l'ensemble de la famille ? Comment évaluer la dangerosité concernant une pratique repérée et répétée chez le jeune ?

Comment agir ? Que dire ? Que faire ? A partir de quand consulter ? Que faire si le

jeune ne souhaite pas consulter ? **Marie Ferré, psychologue à Addictions Accueil**

Thérapeutique, vous propose d'échanger autour de ces questions avec d'autres parents afin de pouvoir les partager et ne pas rester isolé.



Samedi 5 décembre 2026

➤ **LA PROSTITUTION DES MINEUR-ES : DE QUOI PARLE-T-ON ? QUAND S'INQUIÉTER ? COMMENT EN PARLER À SON ADO ?**

La prostitution des mineur-es nous concerne tous, que vous soyez parents d'un jeune garçon ou d'une jeune fille, chacun peut être impacté à des niveaux différents : clientélisme, proxénétisme, victime de prostitution ou même témoin silencieux.

Mieux comprendre les mécanismes, reconnaître les signaux et savoir comment en parler à son ado : c'est ce dont nous allons échanger ensemble, dans un espace bienveillant et sans jugement.

L'Amicale du Nid lutte depuis 80 ans contre le système prostitutionnel et reconnaît la prostitution comme une violence et une atteinte à la dignité humaine.

Tous les parents sont les bienvenus, que vous soyez directement concerné-e ou simplement désireux-se de mieux comprendre.

Samedi 27 février 2027

➤ **HARCÈLEMENT SCOLAIRE ET ENJEUX RELATIONNELS : COMMENT ACCOMPAGNER VOS ADOLESCENTS ?**

Le harcèlement scolaire touche 1 enfant sur 10 en France et soulève questionnements et inquiétudes chez leurs parents. Quels sont les processus à l'œuvre dans une situation de harcèlement ? Quels en sont les enjeux sur le plan psychologique ? Comment agir et comment s'en protéger ? Quelles attitudes tenir en tant que parents ? Venez en discuter avec **Valérie Trojanowski, psychologue**, afin d'accompagner au mieux vos enfants.



Samedi 24 avril 2027

➤ **SEXUALITÉ & ADOS : ON EN PARLE (VRAIMENT) ?**

Spoiler : non, un "tu fais attention hein ?" ne suffit pas. Parler de sexualité avec son ado, ce n'est pas (que) parler de capotes et de consentement. C'est aussi aborder le corps, les émotions, le plaisir, les identités, les doutes... sans paniquer, ni moraliser. Pendant 3h, on démine les tabous, on décortique les questions (les leurs, les vôtres), et on explore comment devenir un-e adulte ressource, pas juste un-e parent gêné-e. Infos claires, échanges décomplexés, outils concrets. Pour ouvrir le dialogue sans se perdre en route.

Animé par **Anais Delaissez-Zaehringer de Sexo Terre Happy**



Où nous trouver ?

Maison départementale des adolescents
16 rue Riquet – 31000 TOULOUSE
05 34 46 37 64

