

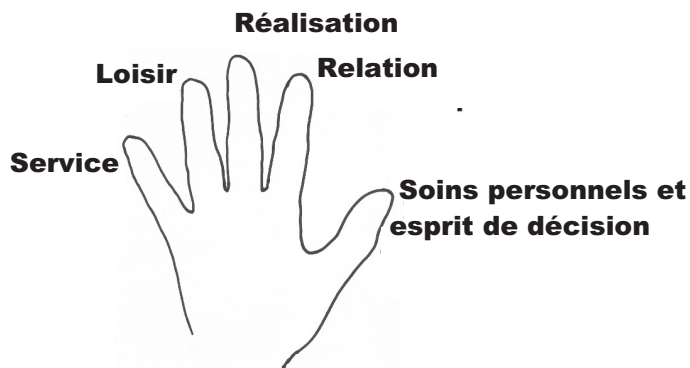
## Formule de conversation

Je me sens \_\_\_ (un mot de la liste de sentiments)  
par rapport à \_\_\_ (un événement ou un comportement)  
parce que \_\_\_ (un principe, une valeur ou une règle).

Liste de sentiments (verso)



## Guide des doigts de la main



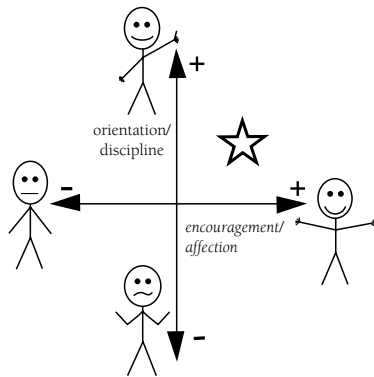
## Ficelles du métier

La mission du Forum des parents est d'encourager les communications empathiques, honnêtes et respectueuses dans les familles.

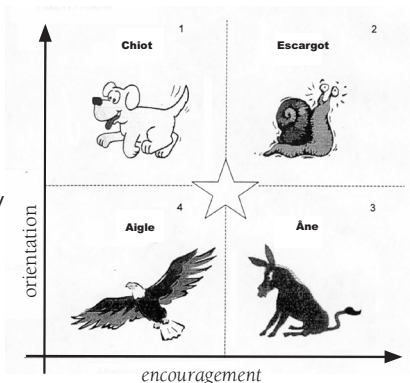
11/2012

### Leçon d'algèbre

Partie 1 : comportement des parents ou styles de parent



Partie 2 : comportement des enfants ou étapes d'apprentissage/développement



## Forum des parents – Ordre du jour

### Faire connaissance

1. Qu'est-ce que vous aimez dans votre famille ?
2. Qu'est-ce qui vous déplaît dans votre famille ?
3. Comment exprimez-vous un désaccord avec un autre membre de votre famille ?  
Comment demandez-vous ou donnez-vous des conseils ou de l'aide dans votre famille et votre communauté ?

### S'organiser

4. Quelles sont les valeurs dans votre foyer ?
5. Quelles sont les règles appliquées dans votre foyer ?

### Affaires sérieuses

6. Que se passe-t-il lorsqu'une nouvelle personne arrive dans votre famille ?
7. Que se passe-t-il lorsque quelqu'un quitte votre famille ?

### Changements

8. Quels changements avez-vous vécu récemment ?  
Quels changements viennent dans le futur ?

## Je me sens... par rapport à... parce que...

<b>a</b>	<b>...c</b>	<b>f</b>	<b>m</b>	<b>s</b>
abandonné	crédule	fadasse	maladroit	sans espoir
abasourdi	crispé	farouche	manipulé	satisfait
acariâtre	curieux	fatigué	mauvais	séparé
accablé		fourbe	méconnu	seul
accepté	<b>d</b>	frustré	menacé	sexy
adorable	débordé	furibond	menteur	sidéré
affectueux	déchiré	furieux	merveilleux	soucieux
affolé	découragé		misérable	soulagé
agréable	déçu	<b>h</b>	mou	spécial
aimant	désagréable	haineux		stressé
aimé	désemparé	heureux	<b>n</b>	stupéfait
alarmé	désespéré	honoré	nécessiteux	stupide
ambivalent	destructeur	horrible	négligé	susceptible
amer	détendu	hostile	nerveux	
amical	déterminé	hystérique	non apprécié	<b>t</b>
angoissé	dévoué		nostalgique	téméraire
anxieux	diabolique	<b>i</b>		tendu
apathique	différent	idiot	<b>o</b>	tenté
apeuré	diminué	ignoré	obligé	timide
apprécié	distrain	immobilisé	opposé	trahi
assuré	divisé	impatient	optimiste	trionphant
attrayant	dominé	impressionné		triste
attristé de moi	douteux	inadéquat	<b>p</b>	troublé
avide		incertain	paisible	
	<b>e</b>	incompétent	paniqué	<b>u</b>
<b>b</b>	effrayé	incompris	paranoïaque	usé
battu	électrifié	inconstant	paresseux	utile
beau	emballé	indécis	perplexe	
bête	embarrassé	indépendant	persécuté	<b>v</b>
blessé	en contrôle	indigné	perturbé	vaincu
bon	enchanté	inférieur	pétrifié	vide
brave	énergique	inflexible	peu respecté	vif
	énervé	inhibé	peu sûr de moi	violent
<b>c</b>	ennuyé	inquiet	piégé	vulnérable
calme	enthousiaste	insatisfait	plein d'espoir	
calomnié	entiché	inspiré	possessif	
charmé	envieux	installé	préoccupé	
coincé	épouvanté	intimidé		
comblé	épuisé	inutile	<b>q</b>	
concerné	étrange	isolé	querelleur	
confiant	étranger			
confortable	euphorique	<b>j</b>		
confus	évasif	jaloux	<b>r</b>	
connecté	exaspéré	joyeux	ravi	
content	extraordinaire		reconnaissant	
contrarié		<b>l</b>	rejeté	
coupable		lâche	réjoui	
craintif		libre	repentant	
créatif		loyal	reposé	