

# CAFÉ DES PARENTS 2025-2026

Espace collectif d'échanges

➤ Gratuit



# CAFÉ DES PARENTS 2025-2026

- ↘ 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, ouverts à 20 personnes par séance, sur inscription, sont animés par des professionnels, un samedi par mois, à la Maison départementale des adolescents. Chaque thématique programmée sur plusieurs dates prévoit le même contenu.

**Samedi 6 décembre 2025**  
**de 9h30 à 12h30**

↘ **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 un professionnel afin d'accompagner au mieux vos enfants.

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

**Samedi 17 janvier 2026**  
**de 9h30 à 12h30**

↘ **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.

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



**Samedi 11 octobre 2025**  
**Samedi 14 février 2026**  
**Samedi 30 mai 2026**  
**de 9h30 à 12h30**

## ↘ **ATELIER DIGITAL POUR PARENTS AVERTIS**

Vous sentez-vous parfois dépassé-e-s par l'univers impénétrable des réseaux sociaux ? Préparez-vous à percer les mystères de ces plateformes et à comprendre pourquoi vos enfants ne peuvent pas s'en passer.

Découvrez ce que signifient réellement les selfies, les filtres, les stories et bien plus, le tout sans trop vous stresser. Saisissez enfin pourquoi il est si difficile de se déconnecter et les stratégies qui peuvent faciliter votre interaction avec ces plateformes au quotidien. Devenir un parent à la fois connecté et serein est bien à votre portée. Vous pourriez même étonner vos adolescents !

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



**Samedi 15 novembre 2025**  
**de 9h30 à 12h30**

## ↘ **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 ? Nous vous proposons d'échanger autour de ces questions avec d'autres parents et un professionnel afin de ne pas rester isolé et pouvoir les partager.

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



**Samedi 20 septembre 2025**

**Samedi 14 mars 2026**

**Samedi 13 juin 2026**

**de 9h30 à 12h30**



## ▼ CONFÉRENCE À DESTINATION DES PARENTS : COMMENT MIEUX COMMUNIQUER AVEC SON ADO ?

Ces conférences suivies d'un débat visent à mieux comprendre vos ados, favoriser une communication bienveillante et dépasser les conflits.

Elles permettent de créer un moment de dialogue, d'information et d'échange entre parents, et sont animées par des professionnel-le-s de la Maison départementale des adolescents.

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

**Samedi 11 avril 2026**

**de 9h30 à 12h30**

## ▼ COMPRENDRE POUR MIEUX PROTÉGER NOS ADOS : ADOLESCENCE, RÉSEAUX SOCIAUX, SEXUALITÉ : FAUT-IL S'INQUIÉTER ?



Identifier les signes de conduites prostitutionnelles chez les mineur-es – un temps d'échange pour les parents.

« T'inquiète », « Tu t'inquiètes pour rien », ou encore « T'inquiète, je gère »...

Ces phrases, vous les avez sans doute déjà entendues de la part de votre adolescent. Mais derrière ces mots, que se passe-t-il vraiment ?

Entre bouleversements hormonaux, changements corporels et évolutions comportementales, il n'est pas toujours évident de faire la part des choses : qu'est-ce qui relève de l'adolescence... et quand faut-il réellement s'inquiéter ? Un temps d'échange, de repères et de prévention, dans un cadre bienveillant et sans jugement. »

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

### Où nous trouver ?

**Maison départementale des adolescents**

**16 rue Riquet – 31000 TOULOUSE**

**05 34 46 37 64**

