

# Atelier de parents

## Stop aux crises – Accueil des émotions

Isabelle Filliozat®

- Public : tout public – parents, grands-parents professionnels de l'enfance
- 2 jours - durée : 14 heures
- Validation : Attestation de stage
- Formateur Christelle Ansart formée par Isabelle Filliozat

### LA PARENTALITE POSITIVE

La parentalité est dite positive quand elle dit « comment faire » plutôt que non, quand elle guide l'enfant plutôt que de lui dire ce qu'il ne faut pas faire, quand elle donne des permissions et des ressources plutôt que des interdits. La parentalité positive s'inscrit dans la théorie de l'attachement.

### UN NOUVEAU REGARD SUR L'ENFANT POSITIVE

L'approche empathique suppose que l'enfant a des raisons de se comporter comme il le fait. Identifier les besoins sous-jacents aux comportements exagérés d'un enfant permet d'y répondre plus efficacement. Cette approche privilégie l'attachement et l'autonomie de l'enfant et s'inscrit dans le courant de la psychologie humaniste et positive.

Elle soulage le parent en lui offrant des outils concrets et efficaces pour le quotidien.

Pas de culpabilité pour le parent, plus de tendresse, plus d'écoute et de respect mutuel et plus de coopération de la part des enfants !



L'approche empathique :

- S'accorder sur l'enfant
- Accueillir ses réactions émotionnelles
- Décrypter la motivation de ses comportements
- Répondre à ses besoins
- Proposer des ressources plutôt que des limites

### METHODES PEDAGOGIQUES

- En groupes de 8 à 12 parents ou des sous-groupes 5 quand la taille du groupe est suffisante, vous allez **étudier ce qui vous pose problème à la maison à la lumière des concepts présentés**. Des grilles d'analyse, des **informations scientifiques**, Nous avons cruellement besoin d'informations pour identifier ce qui se passe en nous, en lui, en elle... et d'outils concrets.
- Cet atelier est proposé en différents formats, sur **une journée**. Le format en plusieurs séances vous donne l'occasion de **tester les outils proposés** et de revenir avec des **questions, des commentaires, vos succès, vos difficultés**.
- Pour écrire, travailler et pouvoir y revenir plus tard, **chacun reçoit un livret** agrémenté de schémas et de dessins reprenant le contenu de l'atelier.



# Stop aux crises !

## *Changer de regard sur nos enfants.*

Il crise ? Je crise ? Que se passe-t-il dans sa tête et dans la mienne ? Quand on comprend ce qui se passe dans le cerveau, le corps et le cœur de l'enfant nos interventions sont plus efficaces, parce qu'elles s'adressent au vrai problème. Tous les enfants ne font pas de crises. cet atelier explore les capacités du cerveau selon l'âge, les besoins fondamentaux et comment les nourrir, l'impact du stress et dévoile nombre de causes d'incompréhension.

### **Dans ce module :**

- Vous allez découvrir les nouvelles **avancées des neurosciences** sur le développement du cerveau de l'enfant et expérimenter des **méthodes simples qui facilitent et apaisent la communication**,
- Vous allez différencier **les règles qui marchent** et celles qui ne fonctionnent pas,
- Vous allez identifier vos **réactions automatiques contreproductives** et découvrir d'autres façons d'agir,
- Vous allez apprendre à reconnaître et à **réguler votre stress** comme celui des enfants, avec
- des **outils ludiques et efficaces**,
- Vous allez réfléchir aux **comportements « difficiles » des enfants** et apprendre à repérer les besoins sous-jacents qui peuvent inciter à agir de cette façon,
- Vous allez développer une **methodologie d'analyse** que vous pourrez ensuite appliquer à d'autres comportements de votre enfant,
- Vous allez différencier les **consignes efficaces** des bloquantes,
- Vous allez apprendre à communiquer selon son **système sensoriel** pour être compris

## Accueil et accompagnement des émotions

### *Savoir réagir avec pertinence, douceur et efficacité aux réactions émotionnelles des enfants.*

#### **Que se passe-t-il dans sa tête, son corps et son cœur quand il vit des émotions ?**

Nous savons aujourd'hui combien les **émotions sont importantes**, combien chacune a une fonction, combien **les exprimer permet de s'épanouir** et combien **la répression émotionnelle peut saper la confiance en soi de nos enfants**. Nous désirons naturellement accueillir leurs émotions mieux que nos parents ne l'ont fait, mais ce n'est pas toujours simple ! Nos petits amours vivent des émotions intenses, qui réveillent les nôtres ! Nos parents avaient le plus souvent **peur de nos émotions** et nous envoyaient volontiers dans notre chambre pour « nous calmer » ou « nous faisaient honte » ! Si nous baignons dans la **parentalité bienveillante**, nous sommes désarmés de constater qu'accueillir colères et peurs, semble parfois rendre nos enfants encore plus colériques ou peureux ! Que se passe-t-il ?

### **Dans ce module :**

- Vous découvrirez combien les **émotions se passent dans le corps**,
- Vous obtiendrez des **clés de compréhension** pour identifier et mesurer ce qui se passe dans le cœur de vos enfants,
- Vous apprendrez comment **éviter de renforcer ses colères**,
- Vous vous entraînerez à poser des **mots empathiques** sur le vécu de l'enfant,
- Vous décèlerez la **véritable émotion** enfouie dans son cœur,
- Vous remarquerez qu'une **réaction émotionnelle** peut en cacher une autre,
- Vous utiliserez des **outils concrets** pour accompagner l'expression de chaque émotion,
- Vous découvrirez comment développer **empathie corporelle et cognitive**,
- Vous apprendrez **des techniques pour se libérer** des tensions quand la réaction est disproportionnée,
- Vous verrez des techniques de **régulation de stress à enseigner à vos enfants**,
- Vous explorerez diverses voies pour nourrir leur **intelligence émotionnelle**.