



SOUTIEN PARENTAL  
Alette de Suremain

# Les ateliers de parents

## Reprendre confiance en soi

2h

Atelier basé sur " les 6 clefs de la confiance " d'Isabelle Laurent, détaillés dans son best seller [Tu es la meilleure mère du monde!](#)

Nous parlerons de ces 6 clefs:

1. Tu es exactement le parent dont ton enfant a besoin
2. Tu possèdes déjà tout ce dont tu as besoin
3. Il n'y a pas d'échec
4. Tout être qui naît vient au monde avec tout ce qu'il lui faut pour pouvoir vivre dans l'abondance
5. Le pouvoir du moment présent
6. La cohérence entre tes intuitions, tes pensées et tes actes ouvre la porte de l'impossible

Un atelier pour déculpabiliser et repartir avec du positif!



## Nos émotions

2h

Que faire de notre colère?  
Comment faire face à la colère de mon enfant?  
Quelles réponses lui donner?

Cet atelier permet de comprendre les émotions, d'apprendre à les accueillir et à les utiliser positivement! C'est en utilisant mes émotions à bon escient, et en apprenant à l'enfant à faire de même, que notre communication est apaisée.



## Transmettre l'amour

2h

Basé sur deux ouvrages:  
[Transmettre l'amour](#) de Paul Lemoine  
[Les langages d'amour des enfants](#) de Gary Chapman et Ross Campbell

Tout comme un adulte, chaque enfant exprime et perçoit l'amour à travers un style de communication dominant. Le problème se pose lorsque parents et enfants ne parlent pas le même "langage". Mais un langage, ça s'apprend!

Prenons le temps ensemble de comprendre notre enfant et d'identifier ce qui remplira le mieux son réservoir d'amour, ce réservoir qui lui donne l'énergie pour avancer et grandir sereinement!



## Les ateliers Faber et Mazlish

Groupe de 10 parents maximum - 7 rencontres mensuelles de 2h chacune

**Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent !**

Cet atelier de communication bienveillante, conceptualisé par Adèle Faber et Elaine Mazlish aux USA, propose des outils concrets pour faciliter les relations au quotidien avec les enfants.

L'atelier est ouvert à tous : pères, mères, grands-parents, enseignants, assistantes maternelles, personnels de crèches, éducateurs...

Il se déroule autour de 7 séances, qui abordent chacune une "habileté" à mettre en oeuvre pour mieux communiquer et favoriser l'estime de soi.

### LES THÈMES DES RENCONTRES

- 1 - Accueillir les sentiments pénibles
- 2 - Susciter la coopération
- 3 - Remplacer la punition
- 4 - Encourager l'autonomie
- 5 - L'art de faire des compliments
- 6 - Dégager les enfants des rôles qu'ils jouent et qui les empêchent de s'épanouir
- 7- Révision finale





### Frères et sœurs sans rivalité

Groupe de 10 parents maximum - 6 rencontres mensuelles de 2 heures chacune

L'atelier s'adresse aux parents de plusieurs enfants, et à toute personne en contact avec plusieurs enfants à la fois . Il propose des habiletés que vous pourrez utiliser pour aider les enfants à vivre ensemble plus sereinement. Les participants auront également l'occasion de jeter un regard neuf sur leurs propres relations entre frères et sœurs adultes. Il est également possible de vivre cet atelier entre professionnels.

#### LES THEMES DES RENCONTRES

- Sentiments pénibles entre frères et sœurs
- Chaque enfant est une personne distincte ; zoom sur les thèmes de la comparaison, de l'égalité et de l'équité
- Les rôles que l'on joue entre frères et sœurs
- Quand les enfants se disputent
- Résolution de problème
- Dernière séance ( 6 ) - révision finale



### Méthode BARKLEY

8 rencontres de 2 heures chacune, tous les 15 jours . 5 à 7 familles max.

Le programme d'entraînement aux habiletés parentales (PEHP) de Barkley est souvent préconisé pour le soutien des parents dont l'enfant - préférentiellement âgé de 4 à 13 ans - présente un Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (**TDAH**), ou/et un Trouble Oppositionnel avec Provocation (**TOP**).

#### LES THEMES DES RENCONTRES

1. Présentation et contextualisation du TDAH
2. Gestion de la frustration
3. Le moment spécial
4. faire une demande efficace
5. Le système de récompense
6. La mise à l'écart
7. Les sorties
8. Les devoirs et les liens avec l'école

Les notions sont abordées par des exemples concrets et des mises en situation et les échanges avec les familles sont enrichissants et soutenant!

## **Tarif ateliers**

Possibilité de payer en plusieurs fois pour les cycles d'ateliers au-delà de deux ateliers, sur simple demande.

Vous êtes une association, un café de parents, une collectivité locale, un comité d'entreprise?

Vous pouvez bénéficier d'une aide de la caf via le REAAP:  
<https://www.caf.fr/partenaires/caf-de-la-drome/partenaires-locaux/parents-et-famille/soutien-aux-parents-reseau-readap>

### **Tarifs particuliers:**

**40 euros l'atelier /personne**

### **Tarifs mairie, association, collectivités locales et comités d'entreprises:**

**Un atelier de 2h:** 300 euros + frais km

**Une année de 7 ateliers:** 1500 euros + frais km

merci de m'appeler pour un devis sur mesure !