



[l'atelier des parents]

EXTRAITS

LIVRET ANIMATEUR





PRÉSENTATION DU LIVRET ANIMATEUR

Votre livret regroupe l'ensemble des 8 rencontres de l'atelier.

Il intègre directement les pages du livret Participant en face des instructions d'animation et vous permet d'animer avec un seul support.

Chaque rencontre est indiquée par un code couleur différent, avec un conducteur retraçant l'ensemble de la rencontre en début de chapitre.

Enfin, les documents nécessaires à l'animation et qui peuvent être photocopiés sont regroupés en fin de chaque rencontre ou seront envoyés en pdf.

Pour faciliter l'utilisation de votre livret ANIMATEUR, ces pictogrammes vous accompagneront tout au long de l'atelier :

	OBJECTIFS	Explique le but général de l'activité
	MATÉRIEL	Nécessaire à cette activité, aussi bien pour l'animateur que pour les participants
	DÉROULEMENT	Consignes pour mener à bien l'activité
	MESSAGES ESSENTIELS	Que les participants doivent entendre au cours de l'atelier
	POINTS DE VIGILANCE	Aussi bien sur la forme que sur le fond

Le contenu de cette formation (exercices, clés, BD...) est réservé à l'animation des ateliers «L'Atelier des Parents» et ne peut en aucun cas être utilisé à d'autres fins.





TABLE DES RENCONTRES

	TITRE	PAGES	COULEUR
INTRODUCTION			
LIVRET 1			
RENCONTRE 1	Oser faire des choix		
RENCONTRE 2	Oser écouter		
RENCONTRE 3	Oser dire		
RENCONTRE 4	Oser l'autonomie		
BILAN LIVRET 1			
LIVRET 2			
RENCONTRE 5	Oser changer son regard		
RENCONTRE 6	Oser l'autorité		
RENCONTRE 7	Oser les conséquences éducatives		
RENCONTRE 8	Oser le conflit		
BILAN LIVRET 2			
BIBLIOGRAPHIE			





BIEN DÉBUTER VOTRE ATELIER

ORGANISATION DE VOTRE ATELIER :

Organiser un groupe peut parfois être difficile. Un flyer de présentation et une affiche sont à votre disposition dans le forum des animateurs créé par L'Atelier des Parents (pour plus d'informations, envoyer un email à forum@latelierdesparents.fr).

ACCUEIL DES PARTICIPANTS :

Etre bien accueilli dans un groupe est essentiel pour se sentir intégré : à chacun d'entre vous de créer les conditions nécessaires. Cette première rencontre va donner le ton, la couleur pour la suite des ateliers. Il est donc primordial d'y accorder une attention toute particulière.

PRÉSENTATION DE L'ANIMATEUR ET INFORMATIONS PRATIQUES :

Chaque animateur se présente personnellement, de façon assez rapide : son parcours, ses formations, éventuellement sa situation familiale (nombre et âge de ses enfants).

L'animateur peut préciser que dans l'animation de cet atelier, il est là comme un guide ou un pilote, mais pas comme un expert. Il apporte des outils, des clefs nouvelles et innovantes en communication, mais pas des recettes « qui marchent à chaque fois ». Il s'agit d'un atelier (et non d'un cours magistral) : l'interactivité est donc essentielle, tout comme la participation de chacun. Tout en sachant que chaque parent fait de son mieux, avec son bagage familial, ses valeurs ...



Quand il animait lui-même des ateliers de parents, le docteur Haïm GINOTT indiquait qu'apprendre la communication bienveillante pouvait se comparer à l'apprentissage d'une langue étrangère. Un tel apprentissage nécessite d'acquérir un nouveau vocabulaire, de nouvelles règles, de bloquer certains anciens automatismes et de se tromper. Le temps des rencontres est comme un laboratoire de langues : il permet de se lancer, de s'entraîner et d'être soutenu par le reste du groupe.

La communication bienveillante n'est pas notre « langue maternelle » et nous la parlons toujours avec un accent. Nous pouvons cependant faire en sorte qu'elle devienne beaucoup plus naturelle pour nos enfants et nos futurs petits-enfants !





Ce livret a été réalisé par une équipe de professionnelles qui ont à cœur d'aider les parents dans leur quotidien avec les jeunes enfants.

Sophie Benkemoun : Médecin, mère de 3 garçons, Sophie a créé l'Atelier des Parents en 2006 afin de permettre aux parents, aux professionnels de l'enfance et de l'adolescence d'avoir accès à de nouveaux outils de communication auxquels elle a été formée aux Etats Unis. Ces outils permettent de mettre en place une relation adulte-enfant (ou adolescent) fondée sur une autorité bienveillante. Sophie a introduit et déployé en France les ateliers développés par A. Faber et E. Mazlish pendant plusieurs années, puis a lancé la création de nouveaux ateliers. Elle anime régulièrement des conférences, des formations et des ateliers pour les parents et les professionnels (crèches, écoles, collèges, lycées...).

Pour plus d'informations, www.latelierdesparents.fr

Nadège Larcher : Mère de 3 enfants, Nadège est psychologue et formatrice en communication bienveillante depuis 2009, et a rejoint Sophie au sein de L'Atelier des Parents en 2013. Anciennement responsable en ressources humaines, elle a repris des études en psychologie et est psychologue, spécialité en "Développement de l'enfant et de l'adolescent". Elle intervient auprès des familles et des professionnels de l'enfance et de l'éducation, par le biais d'ateliers, de conférences et d'analyses professionnelles.

Pour plus d'informations, www.latelierdesparents.fr



PRÉSENTATION DES AUTEURS

Marie-Charlotte Clerf : Maman de 4 enfants, Marie Charlotte est formatrice, coach parentale et psycho-praticienne Vittoz (thérapie à médiation corporelle). Marie-Charlotte a créé coach-famille pour permettre aux membres de la famille de renouer une communication bienveillante et de travailler sur l'estime de soi de chacun, pour plus d'harmonie familiale. Elle travaille également avec le corps enseignant et les professionnels de l'enfance. Elle donne des conférences à travers la France.

Bénédicte Vallette d'Osia : Maman de 4 enfants, Socio-politologue de formation, Bénédicte est certifiée à l'enseignement du Mind Mapping à l'EFH, formée aux intelligences multiples, aux neuro-pédagogies, à la communication bienveillante, elle se passionne pour les troubles d'apprentissages et les troubles du comportement en classe et ailleurs. Elle intervient auprès des familles et des professionnels de l'enfance et de l'éducation en conférences, ateliers et formations.

Ce livret a été illustré par JACK KOCH

Conception graphique et mise en page : Karen Soussana Tamsot

Crédits photographies et illustrations : fotolia

Crédit mindmap : Bénédicte Vallette d'Osia

Nos remerciements affectueux à Francine LAVERGNE, pour ses éclairages et sa relecture.





FONCTIONNEMENT DU GROUPE

À LIRE À HAUTE VOIX (SI VOUS LE SOUHAITEZ)

Vous allez acquérir au cours de cet atelier des clés de communication qui vous permettront d'améliorer la relation au quotidien avec vos jeunes enfants.

Lors de chaque rencontre, nous allons prendre conscience de notre façon habituelle de communiquer, des limites et des conséquences de celle-ci. Puis, nous envisagerons d'autres approches de la communication, d'autres façons de faire et nous nous entraînerons ensemble à utiliser ces nouvelles clés.

Il s'agit d'un atelier, non d'un cours magistral. L'interactivité est donc essentielle.

Il n'y a aucune obligation de participer. Cependant, c'est votre implication lors des rencontres et chez vous qui fera la différence. Certains jours, vous n'aurez pas la patience nécessaire ; il s'agira de l'accepter, sans culpabilité excessive.

Des règles sont essentielles pour le bon fonctionnement de ce groupe. Je vous propose de les lire ensemble.

Règles du groupe

Ce groupe est un espace de partage et d'échanges. Pour fournir à chacun un cadre encourageant et sécurisant, la bienveillance entre ses membres est indispensable.

C'est pourquoi nous souhaitons que chaque membre s'engage à suivre les règles de respect et de confidentialité suivantes :

• **LA CONFIDENTIALITE** – Les propos qui sont tenus dans le groupe restent dans le groupe : Je m'engage à conserver au sein du groupe les propos ou confidences que j'aurai pu entendre, même si ceux-ci me semblent anodins.

• **LE RESPECT** – Chacun est libre de communiquer ce qu'il souhaite : Je m'engage à accueillir sans jugement ce qui pourra être dit par les membres du groupe et à ne pas investiguer dans leur vie privée ; je me rappelle que le fait d'être tous différents est une richesse.

• **LA BIENVEILLANCE** – Chacun est compétent et doit être considéré avec valeur : Je porte un regard positif sur moi-même et sur les personnes qui m'entourent. « On ne peut juger un homme, que lorsque l'on a vécu 3 lunes entières dans ses mocassins » (proverbe indien).

• **LE CADRE** – Le respect des horaires, des temps de parole, d'écoute, des marques de politesse est nécessaire au bon fonctionnement du groupe : Je veille au respect de ces règles et participe ainsi au bon déroulement de la séance. Je m'assure que chacun a eu assez de temps pour s'exprimer.

• **LA CONFIANCE** – Le changement est un processus long et complexe : Je peux me dire qu'il n'est jamais trop tard et je me fais confiance dans le processus de changement qui s'engage.

• **L'INVITATION à changer** : "La folie, c'est se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent" (Albert Einstein). Si je souhaite que les choses changent entre mon enfant et moi, je dois moi-même changer certains de mes comportements. Cet atelier va me donner des clés pour entamer ce changement... à moi de les utiliser ensuite !

MESSAGES

• Insister sur la bienveillance vis-à-vis de soi-même et sur l'importance du changement. Changer nécessite de s'entraîner, même si cela paraît un peu artificiel au début.

VIGILANCE

• Donner des exemples concrets si nécessaire.





[l'atelier des parents]

RENCONTRES LIVRET 1



OBJECTIFS DE LA RENCONTRE

OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est une émotion, son rôle et ses mécanismes.
- Apprendre aux participants à accueillir celles des enfants et à gérer les leurs.

MESSAGES

- Les émotions ont un rôle essentiel chez l'humain. En complément des informations fournies par nos cinq sens, tel un radar, elles nous renseignent sur le monde et sur nous-même.
 - Ce sont des réactions physiologiques, naturelles, spontanées, immédiates.
 - Les émotions prennent naissance au niveau du cerveau où elles seront interprétées et déclencheront différentes réactions.
- Une partie du cerveau prend en charge la régulation des émotions. Le développement optimal de cette partie (1er étage) est lié au style de communication des adultes avec les enfants.

VIGILANCE

- L'empathie ne va pas de pair avec le laxisme. Autant l'émotion doit être accueillie, autant le comportement pourra être discuté et modifié si besoin.

MATERIEL

- Une carafe, du café soluble de l'eau, la chaussée glissante, le texte du dîner presque parfait.

RENCONTRE 2
OSER
ÉCOUTER

QUAND LES ÉMOTIONS
SONT LÀ CELLES
DES PARENTS
& CELLES DES
ENFANTS

QUELLE
EST LA COULEUR
DE MA
FAMILLE
AUJOURD'HUI ?



© L'Atelier des Parents 2015
Ce document est la propriété de L'Atelier des Parents
Toute reproduction est strictement interdite



27



© L'Atelier des Parents 2015
Ce document est la propriété de L'Atelier des Parents
Toute reproduction est strictement interdite





TEMPS	SÉQUENCES	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	ACTIVITÉS	MATÉRIEL
Quelques jours avant l'atelier, envoyer un mail aux participants afin de leur demander de réfléchir aux objectifs qu'ils souhaitent atteindre avec cet atelier.				
	Ouverture de la rencontre	Valider les 1ers changements des parents Revenir sur les incompréhensions des parents ou ce qui n'a pas fonctionné Motiver	<ul style="list-style-type: none"> Partages La couleur familiale BD « on a fini de ranger » 	
	Prise de conscience À savoir	Comprendre que les émotions sont spontanées et indispensables et qu'on peut les vivre différemment	<ul style="list-style-type: none"> Le dîner presque parfait Apport théorique sur les émotions Le café La maison 	Texte le dîner presque parfait Carafe, café soluble, eau Paper board et feutres
	Les émotions des parents Clés	Proposer des clés aux parents pour gérer leurs émotions	<ul style="list-style-type: none"> La circulation du stress chez les parents Clé 1 : La chaussée glissante Clé 2 : Je décris mes émotions Les émotions des enfants 	Panneau chaussée glissante
	Les émotions des enfants Clés	Proposer des clés aux parents pour gérer les émotions des enfants	<ul style="list-style-type: none"> La position du parent Clé 3 : L'écoute silencieuse Clé 4 : Le miroir émotionnel Clé 5 : L'imaginaire Mise en pratique 	
	Pour moi	Vivre mieux les périodes de stress	<ul style="list-style-type: none"> Un peu de sophrologie 	
	Pour nous	Améliorer sa connaissance des émotions. Créer du lien en famille	<ul style="list-style-type: none"> Le jeu des émotions 	
	Clôture de la rencontre	Valider la compréhension de la rencontre S'entraîner à la maison Aller plus loin dans la réflexion	<ul style="list-style-type: none"> A la maison Mémo BD Comment je me sens 	





UNE CLÉ : LA DESCRIPTION



CLÉ LA DESCRIPTION

JE DÉCRIS QUAND ÇA VA BIEN ET ...

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

POUR LES COMPLIMENTS JE REMPLACE :

« Tu es toujours très gentil. Pas comme ton frère. »

PAR :



© L'Atelier des Parents 2015
Ce document est la propriété de L'Atelier des Parents
Toute reproduction est strictement interdite

62

62

OBJECTIFS

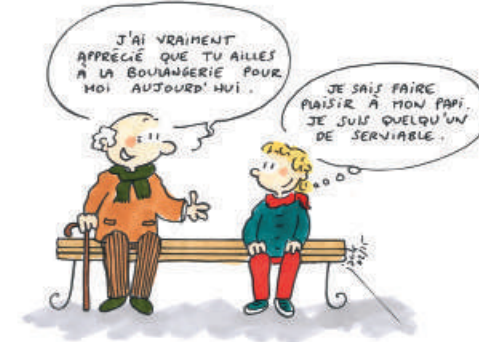
- Utiliser la description pour complimenter comme pour critiquer.

DÉROULEMENT

- Lire la clé à voix haute.
- Recueillir les éventuels ressentis face à cette nouvelle formulation.



R3



* Pour m'aider à être centré sur les faits, je peux me demander : Qu'est ce qui m'a plu, qu'est ce que je souhaite complimenter ? (Ici : Le service que mon petit fils m'a rendu.)



© L'Atelier des Parents 2015
Ce document est la propriété de L'Atelier des Parents
Toute reproduction est strictement interdite



63



10



© L'Atelier des Parents 2015
Ce document est la propriété de L'Atelier des Parents
Toute reproduction est strictement interdite

10