

# Christel Demey

# Formations Conférences

**pour les parents, les adultes, les jeunes et  
les professionnels**



# Christel Demey

Consultations psychothérapeutiques, scolaires, de couples,  
individuelles ou familiales, coaching et graphothérapie à La Hulpe,

Clos du champ aux Anes 8,  
1310 La Hulpe

0493/78.18.58  
christel.demey@yahoo.fr

## Projets de formations & Conférences

La sécurité affective chez l'enfant et l'adulte .....	3
Questions de couples : traitement sur base des thérapies intégratives.....	4
Les schémas de pensée chez l'adolescent et l'adulte .....	5
Le trouble TDA/H .....	6
L'estime de soi chez l'enfant / l'adolescent/l'adulte .....	7
Le stress, l'anxiété chez l'enfant / l'adolescent .....	8
La qualité de la relation entre le prof & l'élève, la communication avec les parents .....	9
La discipline positive.....	10
Gestion du stress et de sa charge émotionnelle dans son cadre professionnel et personnel.....	11
Atelier d'aide à la réussite : Apprendre à apprendre.....	12
L'autorité parentale et la vie de famille harmonieuse.....	13
Atelier de gestion des émotions et du comportement chez l'enfant/l'adolescent .....	14
Les difficultés et les troubles du comportement : regard posé sur l'utilité des diagnostics ..	15
La motivation .....	16
Atelier de gestion de l'anxiété et du stress chez l'enfant/l'ado .....	17
Orientation (scolaire et professionnelle) .....	18
La communication efficace comme solution aux conflits et renfort du bien-être .....	19
La sécurité affective chez l'adolescent .....	20
Le harcèlement scolaire.....	21
Questions de parents : le harcèlement scolaire .....	22
Prévention précoce des difficultés chez l'enfant .....	23
Le stress et le burnout parental .....	24
Le burnout scolaire.....	25
Les enfants difficiles : détection précoce.....	26
Programme d'entraînement aux habiletés parentales (PEHP).....	27
Favoriser le mieux-être chez les adolescents.....	28
Favoriser l'épanouissement de l'enfant : régulation précoce et future des émotions.....	29
Optimiser sa vie de famille et sa vie professionnelle, accroître son organisation.....	30
A la recherche du bonheur : entre optimisme et psychologie positive.....	31
Développer ses compétences.....	32
L'usage des écrans.....	33
Identifier, comprendre et accompagner l'élève Haut Potentiel.....	34
Adolescence : de la normalité aux dangers, du visible à l'invisible.....	35

# La sécurité affective chez l'enfant et l'adulte

---

« Comprendre l'importance de l'attachement dans la vie d'un jeune enfant et par la suite au cours de sa vie »

*Compréhension et prévention*

Public cible : Professeurs et membres du personnel scolaire / pros/ parents / autres

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

Les difficultés d'attachement sont importantes à détecter au plus tôt. Elles peuvent avoir un impact sur la vie entière d'une personne, dans ses relations d'amitié et dans sa relation conjugale.

Différents profils d'attachements ont été identifiés chez l'enfant et l'adulte : sécure, insécure et désorganisé. A chaque type d'attachement, se retrouve un type d'interaction spécifique. Les problèmes d'attachement peuvent se manifester de manière variable, mais certains signes sont relativement courants chez l'enfant. Ceux-ci peuvent alerter les professionnels et orienter leur réponse avec l'enfant et sa famille.

Chez l'adulte, certains signaux sont détectables, il importe également de prendre soin de l'adulte insécurisé.

## OBJECTIFS

- Connaître la réalité des difficultés d'attachement et l'importance du tissage d'un lien de qualité.
- Concevoir que certaines attitudes peuvent être aidantes et soutenantes et que d'autres peuvent entraver le développement des enfants.
- Comment répondre au besoin d'affection avec la juste distance ?
- Comment tenir bon dans une relation sans cesse testée ?
- Comment ne se laisser entraîner par les émotions affectueuses ou au contraire agressives ? Que peut-on dire aux parents ? Que peut-on dire à l'enfant ? Que peut-on se représenter si l'on est adulte ?
- Quelles sont les répercussions de l'attachement au cours de la vie (à travers les amitiés et le couple). Comment restaurer le lien à l'autre, le lien à soi et le rendre plus sécurisant ? En quoi est-ce important ?

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique.

Présentation vidéo. Manuel travail.  
Discussions, débats, échange d'expériences.

[www.christeldemey.be](http://www.christeldemey.be)

# Questions de couples : traitement sur base des thérapies intégratives

---

## « L'importance des thérapies intégratives dans les consultations conjugales »

Public cible : adultes

Période à définir, ½ journée

---

### CONTEXTE

Au cours de l'évolution d'une relation amoureuse, les partenaires découvrent inévitablement que leurs désirs et leurs besoins ne sont pas toujours les mêmes. Ces différences peuvent concerner la priorité relative donnée au travail, à la famille, à des buts personnels, aux loisirs, à la façon de dépenser l'argent, au style de prise de décision ou d'exercice de la fonction parentale, etc. Les conjoints parviendront facilement à élaborer des compromis dans certains domaines mais d'autres pourront entraîner des conflits intenses et douloureux. De nombreux couples solutionnent leur désaccord sur un mode coercitif ou fuyant. L'un ou l'autre partenaire (ou les deux) soit fuie toute discussion soit tente de résoudre le conflit en cherchant à faire changer l'autre, pour obtenir de lui ce qu'il veut, ce dont il a besoin, en recourant à des moyens de plus en plus aversifs (bouderie, plaintes, pleurs, attitude d'ignorance, paroles culpabilisantes ou humiliantes, menaces de rupture, etc.).

Par ailleurs lorsque l'un des conjoints ou les deux présentent une histoire d'attachement douloureuse, insécurisante, les conflits se majorent car ceux-ci peuvent être traduits en termes de rejet, de non-reconnaissance, d'indifférence, d'abandon, etc.

### OBJECTIFS

- Cerner les grands domaines des conflits de couple ;
- Aider chacun des partenaires à cesser de lutter pour changer l'autre ;
- Permettre d'appréhender les comportements aversifs d'une manière nouvelle permettant d'amorcer, à propos des problèmes et des différences, un dialogue favorisant l'intimité ;
- Identifier dans les modalités d'interaction du couple ;
- Tirer le meilleur parti des capacités des partenaires à répondre à la souffrance de l'autre avec compassion ;
- Traiter sur base des thérapies intégratives (thérapie d'attachement, Schémas-Thérapie, Thérapie d'acceptation) pour aider chacun dans le tissage d'un lien de qualité ;
- Concevoir que certaines attitudes peuvent être aidantes et soutenantes et que d'autres peuvent entraver le lien conjugal.

### PEDAGOGIE

Présentation Vidéo. Powerpoint.

Exposé théorique. Cas concrets. Echanges.

# Les schémas de pensée chez l'ado et l'adulte

---

« Comprendre le rôle joué par les schémas de pensée dans l'environnement professionnel et dans son fonctionnement personnel et relationnel »

*Compréhension et introspection*

Public cible : Professeurs et membres du personnel scolaire / professionnels / parents / autres

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

Avez-vous parfois l'impression que vos proches ne vous aiment pas suffisamment ou ne vous comprennent pas autant que vous le souhaiteriez ? Éprouvez-vous un sentiment d'imperfection ? Pensez-vous que l'on ne pourrait pas vous accepter tel que vous êtes si l'on vous connaissait vraiment ? Avez-vous une peur constante de tout rater ? Une peur de perdre un être cher ?

Si vous vous reconnaissez dans ces questions, c'est que peut-être vous êtes sous l'emprise d'un schéma qui entraîne le développement de conduites inappropriées.

Les schémas s'enracinent dans l'enfance. Ils influencent toute notre vie. Les difficultés liées aux schémas se répètent tout au long de la vie et retentissent dans les sphères professionnelles, relationnelles ou familiales.

L'approche centrée sur les schémas consiste en une exploration de l'origine des problèmes survenus durant l'enfance et l'adolescence. Certains contextes favorisent l'activation d'un schéma. La réactivation des schémas est une expérience en général désagréable, mais intéressante à reconnaître pour mieux combattre.

## OBJECTIFS

- Concevoir la relation entre les sentiments, les émotions et les croyances inconscientes sur soi-même et sur son environnement.
- Identifier ses propres mécanismes de pensée et les relier à ses comportements.
- Mieux comprendre l'enfant et l'adolescent à travers les processus cognitifs et émotionnels qu'il met en œuvre et ses comportements.

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique.

Présentation vidéo. Manuel de travail.  
Discussions, débats, échange d'expériences

# Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)

---

« Le trouble du comportement et de l'attention TDA/H »

*Compréhension et Prévention*

Public cible : Professeurs et membres du personnel scolaire / pros / parents / autres

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) touche environ 5 à 9 % des enfants d'âge scolaire. Les enfants TDA/H présentent essentiellement des problèmes d'attention/concentration et/ou du comportement (agitation et régulation déficitaire des émotions notamment l'impulsivité). Ce trouble apparaît généralement dans l'enfance et possède des causes multiples.

Ce trouble engendre beaucoup de difficultés et retentit sur la scolarité (échecs scolaires) et sur les relations sociales et familiales. Il s'associe à de nombreuses comorbidités (anxiété, trouble de l'humeur, trouble des apprentissages, addiction...).

## OBJECTIFS

- Informer sur le TDA/H en décrire les différents sous-types.
- Saisir les origines et l'impact développemental.
- Préciser comment ce trouble évolue de l'enfance à l'adolescence et l'âge adulte.
- Identifier les difficultés principales.
- Identifier les outils concrets permettant de surmonter ces difficultés (développement d'une relation positive, psychoéducation, gestion des problèmes de régulation émotionnelle et d'agitation...).
- Echange d'expériences, analyse de situations difficiles rencontrées par les participants et recherche de solutions.

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique.

Présentation vidéo.  
Discussions, débats, échange d'expériences.

# L'estime de soi chez l'enfant / l'adolescent & l'adulte

---

« Développer l'estime de soi chez l'enfant/l'adolescent et l'adulte »

*Compréhension et Prévention*

Public cible : Tout type (adultes, ados, enfants)

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

L'estime de soi doit être nourrie dès le plus jeune âge par les parents et les éducateurs. Une bonne estime de soi est à la base d'un développement harmonieux de l'enfant/l'adolescent, du bien-être adulte et constitue un facteur de prévention de l'agressivité, de la violence et des dépressions futures.

Pour bâtir leur estime d'eux-mêmes, les enfants ont besoin de se sentir aimés et acceptés, encouragés, valorisés et écoutés. Les messages positifs - si fondamentaux qu'ils soient - ne sont pas toujours évidents à créer et dépendent du contexte, de l'enfant lui-même et d'obstacles liés à soi-même.

Lorsque l'estime de soi a été fragilisée durant l'enfance, il est possible de la reconstruire à l'âge adulte par le biais d'un soutien spécifique et de techniques qui ont fait leurs preuves.

## OBJECTIFS

- Appréhender le concept d'estime de soi, son origine et ses composantes
- Identifier les différents types d'estime de soi
- Connaître les attitudes qui favorisent le développement de l'estime de soi chez l'enfant/l'adolescent et l'adulte et les facteurs qui le défavorisent.
- Soutenir l'affirmation de soi et les actions constructives.
- Expérimenter des outils concrets (adaptés à l'âge du public) pour construire ou restaurer l'estime de soi.

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique.

Présentation vidéo. Manuel de travail.  
Discussions, débats, échange d'expériences.

# Le stress/l'anxiété chez l'enfant / l'adolescent

---

« Les effets du stress et de l'anxiété sur le cerveau de l'enfant »

*Compréhension et Prévention*

Public cible : Tout type

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

De nos jours, le mot « stress » circule dans les médias, recherches scientifiques et grand public. Mais sait-on à quel point il peut frapper le cerveau d'un jeune sujet, et peut-être même avant même sa naissance ?

Le constat est bien réel : les enfants trop stressés et démotivés affichent de nombreuses difficultés pour penser et s'épanouir sereinement.

Les parents et les éducateurs proches de l'enfant détiennent pourtant un rôle crucial pour optimiser les connexions cellulaires interférant avec les émotions, les comportements et la santé au sens large du terme.

## OBJECTIFS

- Permettre aux intéressés de mieux cerner les mécanismes physiologiques liés au stress et à l'anxiété.
- Différencier un bon stress d'un mauvais stress. Différencier l'anxiété.
- Démontrer pourquoi le stress chez un jeune enfant peut vite s'avérer toxique et engendrer des effets pernicieux.
- Identifier les enfants plus sensibles aux stressseurs
- Donner des pistes diverses pour sortir d'un état de stress chronique ou intense.

Cette formation s'inscrira dans une perspective interactionniste et visera à illustrer que les enfants ne sont pas tous égaux face à la gestion et à l'interprétation du stress, ni même à l'anxiété. Le tempérament en lien avec le fonctionnement cérébral et son développement structurel constituera le fil conducteur de cette formation.

À un niveau préventif, les données suivantes seront abordées : qualité du climat relationnel et éducatif entre l'enfant et l'adulte, la compétence sociale et l'estime de soi de l'enfant comme éléments majeurs de protection contre les effets du stress.

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Vidéos

Echanges. Manuel de travail.  
Apports théoriques.



# La qualité de la relation entre le prof & l'élève, la communication avec les parents

---

« L'importance de la relation entre les enseignants et les élèves,  
la communication avec les parents »

## *Compréhension et Prévention*

Public cible : Professeurs, membre du  
personnel scolaire

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

La relation entre les élèves et les enseignants dépasse largement le cadre de la relation pédagogique.

Une relation positive (chaleureuse, soutenante et non conflictuelle) a de l'impact non seulement sur la qualité de l'apprentissage des élèves, leur motivation scolaire, leur comportement mais aussi sur le vécu professionnel des enseignants.

Une communication positive avec les parents est également très importante à tenir. Les enseignants ont le pouvoir d'entretenir une relation privilégiée avec les jeunes.

Comme le souligne Boris Cyrulnik, les enseignants ont trop peu conscience de ce pouvoir qui leur est donné : « [...] Il est très étonnant de constater à quel point les enseignants sous-estiment l'effet de leur personne et surestiment la transmission de leurs connaissances. Beaucoup d'enfants, vraiment beaucoup, expliquent en psychothérapie à quel point un enseignant a modifié la trajectoire de leur existence par une simple attitude ou une phrase, anodine pour l'adulte mais bouleversante pour le petit. » (Cyrulnik, 2003 : 95).

## OBJECTIFS

- Répondre à la question courante : faut-il aimer ses élèves ?
- Aborder les aspects principaux d'une relation positive
- Montrer ses effets sur l'enfant/le parent
- Identifier les obstacles à une communication efficace
- Indiquer les effets d'un dysfonctionnement relationnel sur le jeune ou son parent

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Mises en situation.

Discussions, débats, échange  
d'expériences. Manuel travail.

# La discipline positive

---

## « La discipline positive avec les adolescents et préadolescents »

### *Compréhension et Prévention*

Public cible : Tout public

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

L'adolescence - la fin de l'enfance - annonce de grands bouleversements qui inquiète très souvent les parents et perturbe également ceux qui la traversent. Or le lien avec le jeune est si essentiel à conserver, à renforcer ou tout simplement à recréer afin de garantir l'accompagnement de son enfant, assurer sa motivation et prévenir les dérives potentielles qui peuvent surgir durant cette période.

La discipline positive favorisera cet accompagnement en alliant fermeté et bienveillance éducative.

## OBJECTIF

- Aborder les aspects principaux de la discipline positive.
- Identifier ce qu'est un lien d'échange de qualité.
- Reprendre les concepts d'une autorité adéquatement posée.
- Découvrir quelles sont les relations basées sur le respect mutuel.
- Apporter des solutions sur la manière de sortir des conflits récurrents.
- Offrir au parent un éclairage dynamique sur les attitudes qui peuvent motiver leur ado.

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Apports théoriques.  
Cas pratiques.

Discussions, débats, échange  
d'expériences.

# Gestion du stress et de sa charge émotionnelle dans son cadre professionnel ou personnel

---

« Comment faire face aux situations difficiles,  
et diminuer son stress ou sa charge émotionnelle ? »

Public cible :  
Professeurs, membre du personnel  
scolaire/autres adultes

Durée : par ½ journée  
Période à définir

---

## CONTEXTE

Les émotions sont indispensables à une bonne qualité de vie. Mais qu'en est-il si celles-ci sont trop intenses et/ou prolongées. Comment éviter de se laisser envahir par un trop plein émotionnel.

Il est en effet fondamental de calmer notre colère, de cerner nos angoisses, de gérer certaines situations émotionnelles ou relationnelles délicates.

Apprendre à mieux gérer nos émotions nous rend moins vulnérable aux difficultés inhérentes de l'existence. Savoir les gérer suppose bien se connaître, se faire confiance, se détendre et anticiper les événements à venir.

## OBJECTIF

- Aborder les aspects principaux d'une bonne gestion du stress.
- Comprendre les effets d'une charge émotionnelle trop élevée.
- Découvrir ses origines et évaluer le poids de sa charge émotionnelle.
- Identifier les conséquences possibles (dépression, burn-out...).
- Se découvrir soi (son profil émotionnel, son estime de soi, son type de stress, ses pensées invalidantes, ses scénarios de vie, ses compétences communicatives...).
- Savoir s'affirmer dans une relation émotionnellement difficile (identifier les obstacles à une communication efficace et les retentissements émotionnels...).

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint. Vidéo.  
Exposé théorique. Manuel de travail.

Discussions, débats, échange  
d'expériences. Questionnaires. Exercices.

# Atelier d'aide à la réussite : Apprendre à apprendre

---

« Comment rendre le jeune plus autonome et le conduire sur le chemin de la réussite ? »

## *Compréhension et Prévention*

Public cible : Membres du personnel scolaire / enseignants/professionnels parents/pré-adolescents/ados/jeunes adultes

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

Nombreux sont les jeunes qui ont des difficultés pour apprendre (difficulté de concentration, de compréhension, de mémorisation, de motivation).

Mémoriser des informations, les comprendre ne vont pas de soi. Plusieurs facteurs contribuent à influencer (positivement ou négativement) les mécanismes d'apprentissage. Cette formation propose de les identifier.

La transmission des outils méthodologiques d'apprentissage est la véritable clé de la réussite scolaire car elle influe sur la motivation et encourage à l'action constructive qui fait « sens ». En l'absence d'outils, les résultats fléchissent, la démotivation s'installe et les conséquences futures peuvent parfois être lourdes.

Comment dès lors donner l'envie aux étudiants d'apprendre ? Quelles sont les méthodes actuelles qui fonctionnent ? Quels sont les outils d'apprentissage (mémorisation, compréhension, répétition). Voilà autant de questions auxquelles nous allons tenter de répondre de manière pratique et théorique.

## OBJECTIFS

- Identifier les piliers des apprentissages
- Présentation d'un outil efficace : la flèche de l'apprentissage (créée par Christel Demey)
- Identifier les obstacles aux apprentissages
- Soutenir une trajectoire d'apprentissage autonome
- Mieux se comprendre au travers les processus neurocognitifs, émotionnels et personnels que l'on met en œuvre dans l'apprentissage

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique et exercices.

Présentation Vidéo. Manuel.  
Discussions, débats, échanges.

# L'autorité parentale et la vie de famille harmonieuse

---

« Comment me faire respecter et comment aider mon enfant à s'épanouir ? Comment retrouver le plaisir en famille ? »

*Compréhension et Prévention*

Public cible : Parents

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

Les problèmes d'autorité et les problèmes familiaux engendrent de nombreuses incidences dommageables et retentissent souvent sur la qualité de la relation enfant/parent, sur le comportement et sur le bien-être de tous les membres familiaux.

Il est parfois difficile de faire face à un enfant qui conteste sans cesse le cadre, qui teste sans cesse les limites. Il est aussi difficile de faire face aux nombreuses tâches liées à la vie de famille et à bien d'autres sphères...

## OBJECTIFS

- Comment répondre aux besoins de limites d'un enfant ?
- Comment les émotions d'un enfant évoluent-elles au cours du temps ?
- Comment anticiper les comportements problèmes ?
- Quelles attitudes à éviter ?
- Comment fonctionne mon enfant ? Qui est-il et comment m'adapter ?
- Quels sont les comportements problématiques ?
- Qu'est-ce qu'un enfant perturbateur ? Comment le comprendre et le structurer ?
- Quels risques encourt l'enfant en cas de manques de limites ou de limites mal posées ?
- Quels sont les effets sur le cerveau

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique et pratique.

Présentation Vidéo. Manuel.  
Discussions, débats, échanges.

# Atelier de gestion des émotions et du comportement chez l'enfant/l'adolescent

---

« Comment gérer mes émotions,  
comment me sentir mieux en classe ? »

*Compréhension et Prévention*

Public cible : Elèves de 5-6<sup>ième</sup> primaire/adolescents

Max.10 à 15 participants

---

## CONTEXTE

De plus en plus d'enfants/d'ados ont de la difficulté à gérer et à identifier leurs émotions. Or les émotions dysfonctionnelles retentissent sur le comportement, l'attitude, le regard des autres, le climat de la classe et la motivation...

Rester en contact avec les émotions sans chercher à les faire taire, ni les alimenter par des pensées toxiques et montrer en quoi les émotions sont comme des vagues qui montent, descendent et finissent par disparaître, tel est le fil conducteur de cet atelier.

## OBJECTIFS

Faire prendre conscience à l'enfant/l'ado de ce qui se passe en lui (dans son corps, dans son esprit, chez l'autre...);

- Identifier les émotions de base ;
- Identifier le stress et ses conséquences ;
- Identifier ce qui se passe dans le cerveau quand les émotions gouvernent le corps et l'esprit ;
- Identifier les besoins fondamentaux (sommeil, alimentation, sécurité...);
- Reconnaître ses forces, ses points forts grâce aux intelligences multiples et ses qualités découvertes par d'autres.

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique.

Présentation Vidéo.  
Discussions et échanges d'expériences.

# Les difficultés et les troubles du comportement : regard posé sur l'utilité des diagnostics

---

« Les diagnostics : une réflexion sur une solution ou un problème ? »

*Compréhension et Prévention*

Public cible : Adultes

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

Le Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDA/H) et le Trouble Oppositionnel avec Provocation (TOP) touche 3 à 8 % des enfants d'âge scolaire. Les enfants TDA/H présentent essentiellement des problèmes d'attention/concentration. Ils témoignent aussi souvent de l'agitation et de l'impulsivité. Les enfants TOP présentent davantage de provocation et majorent leur opposition.

En moyenne, 1 à 3 enfants par classe sont recensés.

Ces troubles engendrent beaucoup de difficultés et retentissent sur la scolarité (échecs scolaires) et sur les relations sociales.

## OBJECTIF

- Informer sur le TDA/H, le TOP, les différencier de l'enfant difficile ;
- Informer sur l'utilité de consulter ;
- Identifier les difficultés liées au TDA/H et TOP (attention, hyperactivité, impulsivité, estime de soi, organisation, habiletés sociales, gestion des émotions...) ;
- Mettre en exergue l'analyse interactionnelle et ses effets ;
- Interroger l'utilité des diagnostics ;
- Echange d'expériences, analyse de situation difficiles rencontrées par les participants et chercher des solutions.

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique et pratique.

Présentation Vidéo.  
Discussions, débats, échanges.

# La motivation

---

## « Comment être motivé ? »

### *Compréhension et Prévention*

Public cible : jeunes et adultes  
Max.10 à 15 participants

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

Nombreux sont les jeunes et moins jeunes qui rencontrent transitoirement ou parfois, durablement, un problème de démotivation. Or, nous savons que la motivation est essentielle pour guider un sujet vers des comportements facilitant la réussite. Notre expérience professionnelle indique que les personnes démotivées et/ou en échec cumulent diverses difficultés touchant tant la sphère familiale, relationnelle, professionnelle, psycho-affective que scolaire.

## OBJECTIF

Plusieurs thèmes sont travaillés de manière interactive :

- L'état d'esprit dynamique VS Fixe
- Les qualités du sujet
- Ses projets futurs
- Les activités qui le motivent
- La relation entre lui et les autres
- Le profil « personnel » de l'individu (tempérament, attitude, personnalité, etc.)
- La compréhension du cerveau à l'œuvre du processus motivationnel
- Les ennemis de la motivation et les facteurs favorisant
- La qualité de la communication et les messages à transmettre à l'apprenant

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique et pratique.

Présentation Vidéo. Manuel de travail.  
Discussions, débats, échanges.



# Atelier de gestion de l'anxiété et du stress chez l'enfant/l'ado

---

« Comment gérer mes angoisses, mon stress quotidien ? »

## *Compréhension et Prévention*

Public cible : 5-6<sup>ième</sup> primaire, adolescents  
Max.10 à 15 participants

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

De plus en plus d'enfants/d'ados ont de la difficulté à gérer leur stress et leurs angoisses quotidiennes. La situation de la crise sanitaire a aggravé considérablement les peurs et les inquiétudes d'avenir mais aussi celles qui sont plus actuelles.

Comprendre son stress et les pensées qui l'alimentent, trouver des stratégies efficaces pour adoucir le stress et/ou l'anxiété sont essentiels. En effet, dans le cas où aucune solution n'est apportée, les émotions liées au stress ou à l'anxiété altèrent les apprentissages, le comportement et la santé.

## OBJECTIFS

- Faire prendre conscience à l'enfant/l'ado de ce qui se passe en lui (dans son corps, dans son esprit, chez l'autre...) ;
- Identifier les mécanismes du stress ;
- Différencier le stress de l'anxiété ;
- Identifier le stress et ses conséquences ;
- Décrypter les stratégies efficaces pour une bonne gestion du stress.

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique et pratique.

Présentation Vidéo. Manuel de travail.  
Discussions, débats, échanges.

# Orientation scolaire et professionnelle

---

« Trouver mon orientation,  
un meilleur sens à ma vie future »

*Compréhension et Prévention*

Public cible : Adolescents/adultes

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

De plus en plus d'adolescents, de jeunes adultes et d'adultes accomplis se retrouvent dans des filières scolaires ou professionnelles qui ne sont pas adaptées à leur personnalité et à leur épanouissement. Parfois, c'est le choix d'une option ou d'un métier qui est incompatible avec sa propre trajectoire. Mais parfois encore, c'est le sens qui fait défaut.

Autant de problématiques que nous allons tenter de travailler pour que le sujet, jeune ou moins jeune, puisse dans sa réflexion personnelle se rendre compte des meilleurs choix à réaliser pour maintenir durablement sa motivation dans une voie qu'il aura choisie ou qu'il aura clarifiée avec sens.

La base de cette formation est d'accroître la connaissance de soi et de les lier à des informations pratiques sur les possibilités formatives ou professionnelles.

## OBJECTIFS

- Découvrir son profil personnel via le MBTI®, DISC®, RIASEC®, EXPLORAMA®, etc. ;
- Travailler les intelligences multiples ;
- Informer sur l'orientation scolaire/professionnelle et les filières possibles ;
- Identifier ses rêves, ses projets et les moyens objectifs pour y parvenir.

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique et pratique.  
Discussions, débats, échanges.

Présentation Vidéo. Manuel de travail.

# La communication efficace comme solution aux conflits et renfort du bien-être

---

« Comment mieux communiquer, mieux s'affirmer, se faire respecter ? »

## *Compréhension et Prévention*

Public cible : Adolescents & enfants, adultes

Période à définir, ½ journée

---

## **CONTEXTE**

Il n'est pas donné à tout le monde de bien communiquer, et sans communication, il s'avère alors difficile, d'établir de bonnes relations. De plus, on communique toujours, même lorsque l'on ne dit rien.

Les difficultés de communication sont souvent génératrices de malentendus, de stress et parfois de conflits. Augmenter les qualités communicatives d'un enfant, d'un adolescent et d'un adulte renforce souvent le bien-être personnel et la confiance en ses aptitudes émotionnelles et relationnelles.

Les aptitudes communicatives viennent également en aide à la résolution de nombreuses situations tendues. La communication est la clé qui ouvre la porte à la résolution du conflit. Une communication efficace nécessite une écoute active et attentive vis-à-vis l'autre et vice versa. La majorité des situations de conflit prennent naissance lorsque vous écoutez pour répondre et non pour comprendre.

## **OBJECTIFS**

- Découvrir ce qu'est une communication positive ;
- Apprendre à s'affirmer positivement, se faire respecter ;
- Découvrir les pouvoirs de l'empathie et de la validation émotionnelle ;
- Identifier les obstacles communicationnels, les pollutions relationnelles ;
- Identifier les dysfonctionnements communicationnels ;
- Voir comment on peut résoudre un conflit, un problème par les aptitudes communicatives.

## **PEDAGOGIE**

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique et pratique.

Présentation Vidéo. Manuel de travail.  
Discussions, débats, échanges.

# La sécurité affective chez l'adolescent

---

« Comment mieux sécuriser affectivement l'enfant/l'adolescent ? »

*Compréhension et Prévention*

Public cible : Professeurs/parents/autres

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

A l'adolescence, les remaniements affectifs sont en plein essor. C'est à cet âge que l'insécurité patente peut se manifester par des conduites déroutantes.

Différents profils d'attachements ont été identifiés : sécure, insécure et désorganisé. A chaque type d'attachement, se retrouve un profil d'enfants et un type d'interaction spécifique.

Les problèmes d'attachement peuvent se manifester de manière variable, mais certains signes sont relativement courants chez l'adolescent. Ceux-ci peuvent alerter les professionnels et orienter leur réponse avec le jeune.

## OBJECTIFS

- Connaître la réalité des difficultés d'attachement et l'importance du tissage d'un lien de qualité.
- Comprendre les impacts des difficultés d'attachement à très long terme.
- Concevoir que certaines attitudes peuvent être aidantes et soutenantes et que d'autres peuvent entraver le développement des enfants.
- Comment répondre au besoin d'attention avec la juste distance ?
- Comment tenir bon dans une relation sans cesse testée ?
- Comment ne se laisser entraîner par les émotions houleuses face à un adolescent insécure ?

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique et pratique.

Présentation Vidéo. Manuel de travail.  
Discussions, débats, échanges.

# Le harcèlement scolaire

---

## « Comment outiller les jeunes victimes de harcèlement »

### *Compréhension et Prévention*

Public cible : Elèves /enseignants/autres

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

Malgré les politiques répressives et informatives en matière de harcèlement, le nombre de « victimes » est toujours en expansion. Le harcèlement ne touche pas uniquement l'enfant différent (trop gros, trop petit, roux ou mal habillé) mais il atteint l'enfant fragile visiblement reconnu comme tel parmi ses pairs. Le cercle vicieux s'installe quand l'agresseur taquine l'élève afin de voir s'il y a ou non du répondant de sa part, afin de vérifier son degré de vulnérabilité.

Chercher à protéger l'enfant fragile aggrave parfois sa vulnérabilité car l'on véhicule, sans le vouloir, l'idée qu'il ne sait pas se défendre « seul » et qu'il demeure impuissant. Or, c'est toujours la fragilité de l'enfant, son manque de répondant qui attise ses agresseurs.

Par cette formation nous allons donner quelques pistes pour outiller le jeune, lui montrer comment rehausser sa confiance personnelle afin qu'il puisse trouver des stratégies de défense gagnante et faire face avec solidité à l'adversaire.

## OBJECTIFS

- Enseigner à l'enfant/l'ado une communication pacifiante, l'inverse de la contre-attaque et de la soumission ;
- Montrer en quoi ces stratégies sont gagnantes et renversent les approches classiques ;
- Démontrer comment certaines règles apprises peuvent désamorcer les situations agressives ;
- Permettre aux enseignants, parents ou jeunes de s'approprier par le jeu des outils efficaces qui vont leur permettre de sortir de l'impuissance et de se défendre sans l'aide des adultes ;
- Déterminer une manière efficace de se centrer sur les capacités naturelles de l'enfant/l'ado.

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique et pratique.

Jeux de rôle. Manuel de travail.  
Discussions, débats, échanges.

# Questions de parents : le harcèlement scolaire

---

« Comprendre le harcèlement et y faire face en tant que parent »

*Compréhension et Prévention*

Public cible : Parents

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

Peu d'adultes parviennent à voir le mal-être d'un enfant harcelé à l'école. En effet, il n'est pas facile pour un adulte de reconnaître qu'un enfant est victime ou de faire la part des choses entre harcèlement scolaire et "petites disputes de récré" ou encore une recherche d'attention affective. Par ailleurs, l'enfant harcelé pense parfois pouvoir régler ses problèmes seul, cherchant la plupart du temps à cacher son mal-être à ses parents par peur de les décevoir ou qu'on ne le comprenne pas.

## OBJECTIFS

Voici les questions auxquelles je m'efforcerai de répondre.

- Comment réagir en tant que parent face au harcèlement ?
- Que dire et que faire ?
- Comment reconnaître les situations problématiques et les différencier des conflits anodins ?
- Est-il toujours judicieux d'intervenir ?
- Comment et quand intervenir ? Qui contacter ?
- Comment faire la différence entre une recherche d'attention et une situation problématique de harcèlement ?

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique et pratique.

Manuel de travail.  
Discussions, débats, échanges.

# Prévention précoce des difficultés chez l'enfant

---

« Comprendre le fonctionnement précoce de l'enfant et agir sur les difficultés développementales »

## *Compréhension et Prévention*

Public cible : Parents/professionnels/autres

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

Le manque d'informations et de connaissance au sujet des difficultés précoces (comportement, émotions et apprentissages) peut générer des attitudes inadéquates impactant durablement les interactions et le développement socio-affectif et cognitif de l'enfant. Par ailleurs, la course effrénée aux diagnostics épuise ou interpelle bien des parents, fragilise l'estime de soi de l'enfant. Il convient donc d'agir rapidement.

## OBJECTIFS

Voici les essentiels qui seront aborder.

- Repérer les enfants qui posent précocement question ;
- Présenter les origines des complications précoces ;
- Décrire les répercussions multiples
- Présenter les possibilités d'intervention affective et éducative ;
- Aborder la question diagnostique ;
- Décrire les améliorations effectives.

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique et pratique.

Ouvrage « mon enfant, ma bataille ».  
Discussions, débats, échanges.

# Le stress et le burnout parental

---

« Comprendre le stress et le burnout parental, agir et réagir »

*Compréhension et Prévention*

Public cible : Parents/professionnels/autres

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

Les parents vivent des moments compliqués dans le quotidien avec leurs enfants. Il se sentent stressés ou épuisés. Ils ont l'impression de perdre le contrôle. Certains sont irritables et leurs réactions semblent parfois excessives. D'autres ne se reconnaissent parfois plus dans leur rôle de parent.

*Il est parfois difficile d'avouer ce que l'on vit ou ce que l'on ressent.* Et pourtant... La vie de famille est loin d'être un long fleuve tranquille. Le contexte sociétal actuel multiplie les difficultés entre parents et enfants et/ou au sein du couple.

Beaucoup de parents se décrivent comme stressés, épuisés. Le stress chronique peut finir par générer un burnout parental dont les conséquences sont quelquefois sévères.

Il convient d'agir au plus tôt.

## OBJECTIFS

Voici les essentiels qui seront aborder.

- Identifier les effets du stress parental ;
- Aider les parents à identifier leur degré d'épuisement ;
- Comprendre le burnout et l'identifier ;
- Prévenir les problématiques communicationnelles ;
- Aider à répertorier les ressources dont les adultes disposent ;
- Proposer des outils de gestion éducative ;
- Augmenter le sentiment de compétence éducative ;
- Accroître les connaissances du parent sur le développement de leur enfant ;
- Donner des outils pratiques et applicables directement pour éviter le stress et le burnout parental.

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique et pratique.

Manuel travail.  
Discussions, débats, échanges.



# Le burnout scolaire

---

« Comprendre le burnout scolaire et offrir des solutions concrètes »

## *Compréhension et Prévention*

Public cible : Parents/professionnels/autres

Période à définir, ½ journée

---

### CONTEXTE

La notion de burnout est issue de la psychologie du travail et a été progressivement appliqué par les chercheurs à différents contextes où les individus peuvent être exposés à du stress chronique. Chez les élèves, on le définit comme un syndrome tridimensionnel incluant :

1. un épuisement, lié à la tension constante générée par une demande scolaire trop élevée,
2. une distanciation mentale (également appelée cynisme), soit une attitude indifférente ou distance vis-à-vis du travail scolaire et
3. un manque d'accomplissement dans les études. Il est dû à l'exposition des élèves à des stressseurs chroniques à l'école : tracasseries relationnelles, charge de travail, pression à la réussite.

Ce phénomène serait en augmentation chez les adolescents depuis plusieurs années. Il s'agit d'un enjeu à la fois pour la santé publique puisque le burnout scolaire engendre une hausse des symptômes dépressifs et est lié à un risque accru de décrochage.

### OBJECTIFS

Voici les essentiels qui seront abordés.

- Identifier les effets du stress scolaire chez l'enfant ;
- Aider les parents/professeurs à identifier le degré d'épuisement du jeune ;
- Comprendre le burnout scolaire, ses causes et ses enjeux ;
- Prévenir les problématiques liées au stress ;
- Aider à répertorier les ressources dont les enfants et les adultes disposent ;
- Proposer des outils de gestion éducative ; ;
- Accroître les connaissances du parent sur le développement de leur enfant ;
- Donner des outils concrets pour la prévention aux niveaux individuel et institutionnel.

### PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique et pratique.

Manuel travail.  
Discussions, débats, échanges

# Les enfants difficiles : détection précoce

---

« Prévenir les troubles du comportement par le biais des interactions de qualité »

*Compréhension et Prévention*

Public cible : Adultes

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

Les enfants de tempérament difficile peuvent être identifiés précocement à travers des signaux spécifiques. Il importe de générer un accordage précoce entre ce tempérament infantile et celui de l'entourage (les parents et les éducateurs). Les enfants de tempérament « difficile » représentent environ 10% des enfants. Ce même tempérament a-t-il pu être relié avec le TDAH, le TOP ou autres troubles émotionnels, mais les facteurs de protection ont largement pu propulser un cheminement positif des enfants « difficiles ».

## OBJECTIF

- Repérer les signaux de l'enfant « difficile » ;
- Comprendre l'évolution neuro-affective ;
- Informer sur l'utilité de consulter (Quand et Qui ?) ;
- Mettre en exergue l'analyse interactionnelle et ses effets ;
- Comprendre et soutenir les parents (Quand et comment ?) ;
- Echange d'expériences, analyse de situation difficiles rencontrées par les participants et chercher des solutions.

## PEDAGOGIE

Présentation Powerpoint.  
Exposé théorique et pratique.

Présentation Vidéo.  
Discussions, débats, échanges.

# Programme d'entraînement aux habiletés parentales (PEH)

---

« Réduire les troubles du comportement par le biais d'une amélioration éducative »

*Compréhension et Actions*

Public cible : Adultes

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

Le programme d'entraînement aux habiletés parentales (PEHP) 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 un Trouble Oppositionnel avec Provocation (TOP). Il peut également convenir aux enfants souffrant d'autres problématiques émotives/comportementales.

Le PEHP apporte de réels bénéfices tant pour l'enfant que pour les parents. Il est largement documenté dans la littérature et représente une prise en charge efficace.

## OBJECTIF

- Repérer les signaux de l'enfant « difficile » ;
- Aider les parents à développer des stratégies efficaces et cohérentes ;
- Améliorer la connaissance des parents sur le TDAH ou le TOP ;
- Aider le parent à comprendre leur propre fonctionnement cognitif et émotionnel ;
- Viser l'apaisement des relations familiales permettant à l'enfant d'y trouver un meilleur épanouissement, au contact de ses parents mais aussi de ses frères et sœurs ;
- Réduire les comportements-problèmes ;
- Améliorer l'estime de soi de l'enfant, augmenter le sentiment de confiance et de compétence parentale.

## PEDAGOGIE

Psychoéducation.  
Analyse des situations.

Présentation Vidéo.  
Discussions, débats, échanges.

# Favoriser le bien-être chez les adolescents

---

« Réduire les problématiques adolescentes et augmenter le bien-être des jeunes »

## *Compréhension et Actions*

Public cible : Adultes-Adolescent

Période à définir, ½ journée

---

### CONTEXTE

L'adolescence est une étape difficile du développement. Certains jeunes se débattent seuls avec leur souffrance et leurs émotions alors que les adultes se sentent souvent maladroits pour entamer une conversation avec un adolescent.

Quand la conversation se rétablit et que l'adolescent parvient à élaborer un discours cohérent sur ce qui se passe en lui et dans son environnement ou sur ce qui a pu se produire antérieurement, un cheminement se dessine vers des possibles solutions à son mal-être.

### OBJECTIF

- Comprendre le fonctionnement émotionnel et relationnel de l'adolescent ;
- Identifier les compétences de base des adolescents ;
- Outiller les adultes sur leur façon d'être et de parler aux adolescents ;
- Outiller les adolescents sur les bienfaits d'une communication authentique ;
- Aider à favoriser le passage de l'enfance à l'adolescence ;
- Développer des stratégies efficaces et cohérentes de communication et d'attitude entre ados et adultes ;
- Réduire les comportements-problèmes ;
- Améliorer l'estime de soi de l'adolescent, comprendre son importance ;
- Augmenter le sentiment de confiance et de compétence ;
- Augmenter les moments de qualité entre l'adolescent et les personnes qui comptent pour lui ;
- Repérer les situations à risque, les souffrances vécues, les passages à l'acte.

### PEDAGOGIE

Psychoéducation.  
Analyse des situations.

Présentation Vidéo.  
Discussions, débats, échanges.

# Favoriser l'épanouissement de l'enfant

---

## « Régulation précoce et future des émotions »

### *Compréhension et Actions*

Public cible : Adultes

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

Nous savons de nos jours que nos choix éducatifs modèlent le cerveau de notre enfant. Il est essentiel de comprendre la manière dont se développe un enfant et de lui donner toutes les chances de grandir et de s'ouvrir au monde.

Cette formation a pour objet d'examiner les comportements des enfants qui posent le plus de problème aux parents et de présenter les méthodes éducatives les mieux éprouvées, celles qui sont choisies pour leurs actions bénéfiques et reconnues sur le développement précoce du bébé et de l'enfant grandissant.

## OBJECTIF

- Apport des neurosciences dans la compréhension du fonctionnement de l'enfant
- Comprendre comment réagir devant un enfant triste ou paniqué ;
- Comprendre comment gérer les premières séparation ou l'arrivée d'une petite sœur, d'un petit frère ;
- Outiller les adultes sur leur façon de mettre des limites ;
- Réduire les comportements-problèmes ;
- Améliorer l'estime de soi de l'enfant, comprendre son importance ;
- Augmenter le sentiment de confiance et de compétence parentale ;
- Repérer les situations à risque, les souffrances vécues, les passages à l'acte.

## PEDAGOGIE

Psychoéducation.  
Analyse des situations.

Présentation Vidéo.  
Discussions, débats, échanges.

# Optimiser sa vie de famille et sa vie professionnelle, accroître son organisation

---

« Diminuer sa charge mentale.  
Gagner en temps et en efficacité pour un meilleur-vivre familial,  
professionnel et personnel »

## *Compréhension et Actions*

Public cible : Adultes

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

Rendre un dossier avant 17H30 tout en étant à l'école à 17 h 40, faire la liste des courses tout en parcourant ses mails, conduire les enfants aux activités, passer une soirée fun avec son (sa) chéri(e), penser aux repas du lendemain, planifier les visites médicales annuelles..., les individus paient cher – en termes de fatigue et de charge mentale. De nombreux adultes ont comme désir ou obligation d'être tout à la fois : des super pros, des super parents, des super partenaires.

Nombreux sont ceux et celles qui pensent par ailleurs que la vie est une course de tous les instants. Et beaucoup d'entre eux et elles ne fixent pas – ou peu – de limites à ce qu'ils/elles peuvent accomplir. Trop exigeants, trop vite en culpabilisation de soi, les individus se mettent encore une grosse pression. Ils se doivent de "performer" à tous les étages.

## OBJECTIF

- Définir sa propre charge mentale ;
- Identifier les répercussions d'une charge mentale trop élevée ;
- Evaluer son type de stress, un éventuel pré-burnout professionnel ou parental ?
- Identifier ses croyances auto-bloquantes et celles qui sont aidantes ;
- Apprendre à prioriser dans sa vie familiale et/ou professionnelle ;
- Apprendre à mettre ses limites à ses proches ou ses collègues, son supérieur ;
- Apprendre à mieux développer des supports ;
- Apprendre à mieux solliciter l'aide d'un conjoint, d'un proche, d'un tiers aidant, d'un(e) collègue... ;
- Identifier ses propres besoins ;
- Prendre les bonnes décisions ;
- Optimiser son organisation et sa structure à la maison et/ou au travail.

## PEDAGOGIE

Psychoéducation.  
Analyse des situations.

Présentation Vidéo.  
Discussions, débats, échanges.

# A la recherche du bonheur

---

## « Entre optimisme et psychologie positive »

### *Compréhension et Actions*

Public cible : Adultes

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

Le domaine de la psychologie positive aborde divers aspects comme le bonheur, la qualité du sommeil, l'exercice physique, la santé et leurs liens avec le bonheur. Les approches d'hédonisme et d'eudémonisme sont explorées, ainsi que diverses méthodes pour mesurer le bonheur. L'étude des émotions positives souligne leur rôle crucial dans le bien-être, tandis que la complexité des émotions est mise en lumière.

## OBJECTIF

- Explorer ce qu'est le bonheur et le bien-être subjectif ;
- Identifier son perfectionnisme et ses capacités (ou non) à profiter de la vie ;
- Démontrer l'importance de la qualité du sommeil, de l'exercice physique et de la santé subjective pour le bonheur ;
- Se poser les bonnes questions et présenter l'écriture comme un axe de travail pour tendre vers plus de sérénité ;
- Chercher à évaluer les sources principales qui procurent le bonheur ;
- Aborder les concepts d'hédonisme et d'eudémonisme ;
- Identifier les forces d'un individu ;
- Améliorer la conscience de soi ;
- Cultiver l'auto-compassion: Encourager une approche plus tolérante et compréhensive envers soi-même, en reconnaissant ses erreurs tout en saisissant les circonstances atténuantes ;
- Stimuler l'équilibre émotionnel en travaillant sur la gestion des émotions agréables et désagréables ;
- Encourager et développer des relations positives, pouvoir les identifier et renoncer à celles qui seraient néfastes ;
- Restaurer l'estime de soi.

## PEDAGOGIE

Présentation PowerPoint.  
Théorie et exercices.  
Analyse des situations.

Vidéo.  
Discussions, débats, échanges.

# Développer ses compétences

---

## « Comment optimiser son plein potentiel »

### *Compréhension et Actions*

Public cible : Adultes/ados

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

A l'école et tout au long de la vie, nous devons maîtriser un certain nombre de savoir-faire. Mieux utiliser les ressources de notre cerveau est essentiel pour acquérir de nouvelles compétences.

Mais acquérir des nouvelles compétences n'est pas chose aisée.

Devenir compétent est l'un des plus grands défis dans le monde de l'enseignement, le milieu du travail ou encore dans la sphère personnelle et relationnelle.

Une personne compétente possède des connaissances mais elle parvient également à les utiliser efficacement.

Et comment devient-on plus efficace ?

Comment définir un objectif ?

Comment comprendre les situations, sélectionner les indices les plus pertinents pour rejoindre l'objectif attendu ?

Comment traiter les informations ? Comment mieux les analyser ?

## OBJECTIF

- Offrir des pistes claires pour déployer ses compétences ;
- Identifier les stratégies facilitant les apprentissages ;
- Apporter des solutions pour optimiser ses acquisitions ;
- Se poser les bonnes questions ;
- Comprendre les causes d'une surcharge cognitive et mentale ;
- Apprendre à réduire la charge cognitive et mentale ;
- Optimiser la mémoire de travail ;
- Créer des automatismes.

## PEDAGOGIE

Présentation PowerPoint.

Théorie et exercices.

Analyse des situations.

Vidéo.

Discussions, débats, échanges.



# L'usage des écrans

---

« Comment limiter la consommation des écrans ? A partir de quand s'inquiéter ? »

## *Compréhension et Actions*

Public cible : Adultes/ados

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

On entend souvent que les écrans sont mauvais pour nous, mauvais pour nos enfants.

Mais qu'en est-il vraiment ?

- *Les écrans sont-ils vraiment dangereux ?*
- *Faut-il les supprimer ? Revenir aux livres ?*
- *Quel est le temps raisonnable pour un usager ?*
- *A partir de quand deviennent-ils problématiques pour notre santé et/ou celle de nos proches ?*

Toutes ces questions sont essentielles. Elles cheminent dans la plupart des esprits. Pourtant, à la maison, au travail ou encore à l'école, les écrans peuvent devenir des véritables alliés si on apprend à les utiliser correctement.

## OBJECTIF

- Faire le point sur les véritables effets des écrans ;
- Analyser la littérature internationale ;
- Analyser les mythes et les réalités ;
- Estimer les liens entre les écrans et les TND (troubles neurodéveloppementaux TDAH/TSA...) ;
- Observer les liens entre les écrans et les aptitudes cognitives, les fonctions exécutives du cerveau ;
- Identifier les indices d'une surconsommation et les facteurs de vulnérabilité ;
- Comprendre les associations entre les écrans et la réussite scolaire/professionnelle/socio-relationnelle ;
- Offrir des pistes concrètes.

## PEDAGOGIE

Présentation PowerPoint.  
Analyse des situations.

Discussions, débats, échanges.

# Identifier, comprendre et accompagner l'élève Haut Potentiel Intellectuel (HPI)

---

« Comment mieux identifier et accompagner l'élève HPI ? »

*Compréhension et Actions*

Public cible : Adultes

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

*Franck RAMUS et Nicolas GAUVRIT (Psychologie du Haut Potentiel) énoncent « Le Haut Potentiel (HP) se traduit par des spécificités biologiques, notamment cérébrales... La personne à HP se distingue par des particularités cérébrales qui sont le reflet d'un continuum. Il n'y a pas de caractéristique qualitativement différente entre les HP et les autres, mais une évolution sur l'ensemble du spectre du QI. »*

A noter que le psychologue ne pose pas un « diagnostic », le Haut Potentiel n'est pas une maladie ! On préfère parler d'identification du Haut Potentiel.

Le Haut Potentiel Intellectuel (HPI) reste cependant associé à de nombreux mythes et fausses idées, malgré les multiples données scientifiques qui tendent à invalider ces stéréotypes. Dans cette formation, vous trouverez une perspective éclairée sur ce concept qui s'appuie sur les dernières découvertes et recherches dans le domaine.

## OBJECTIF

- Faire le point sur le HPI ;
- Analyser les spécificités du HPI ;
- Identifier les différents profils HPI ;
- Comprendre et analyser les données neurobiologiques ;
- Analyser les mythes et les réalités ;
- Estimer les différences entre HPI et TDA/H ;
- fournir des outils concrets et des stratégies efficaces pour identifier et accompagner au mieux les individus à haut potentiel et leur famille.

## PEDAGOGIE

Présentation PowerPoint.  
Analyse des situations.

Discussions, débats, échanges.

# Adolescence : de la normalité aux dangers, du visible à l'invisible

---

« Comprendre l'évolution normale et prévenir les dangers. Être attentif à l'invisible et aux retentissements parfois majeurs »

*Compréhension et Actions*

Public cible : Adultes-Adolescent

Période à définir, ½ journée

---

## CONTEXTE

L'adolescence rime souvent avec prise de risques. Il arrive que la mise en danger de soi prime sur la recherche de plaisir au moyen de sensations fortes. Il existe cependant les prises de risques démonstratives et celles qui sont peu visibles marquées par le retrait, le défaut d'existence. D'autres qui s'installent dans des conduites pathologiques potentiellement dangereuses pour la santé du jeune.

Encore d'autres dysfonctionnements parfois invisibles ou peu visibles peuvent être appréhendés et avoir des impacts nouvellement majeurs.

L'adolescence est donc une période complexe et quelquefois plus à risque, ou plus vulnérable, y compris pour ceux qui allaient très bien et ne posaient aucun problème pendant l'enfance. Pourquoi ? Parce que le cerveau des adolescents n'est pas encore mature. Ce faisant, les ados ne voient pas suffisamment le danger, à un âge où ils ont besoin de s'intégrer et être comme les autres, s'amuser et acquérir davantage de liberté, besoins qui peuvent les mener vers des activités préjudiciables telles que fumer, boire, se droguer ou d'autres dangers.

Par ailleurs, les nouvelles exigences scolaires et sociales peuvent rendre compte d'handicap jusqu'alors invisible...

Cependant, il ne faut pas s'angoisser pour rien : la majorité des adolescents vont bien et sont raisonnables. Il faut seulement être conscient des risques, se questionner sur d'éventuels dysfonctionnements et demeurer vigilant.

## OBJECTIF

- Comprendre le fonctionnement neurologique de l'adolescent ;
- Distinguer les conduites normales des conduites à risque, des conduites pathologiques ;
- Mettre en évidence certains dysfonctionnements ;
- Développer des stratégies efficaces et cohérentes de communication et d'attitude entre ados et adultes ;
- Réduire les comportements-problèmes ;
- Améliorer l'estime de soi de l'adolescent, comprendre son importance ;
- Repérer les souffrances vécues et prévenir les passages à l'acte.

## PEDAGOGIE

Analyse des situations. Echanges.

Présentation Vidéo.