



CYCLE DE FORMATION  
VIVRE ET GRANDIR ENSEMBLE® // Créé par Catherine Dumonteil-Kremer

## UN PROGRAMME POUR TRANSMETTRE LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES AUX PARENTS

### ❖ OBJECTIFS

Permettre aux parents de :

- S'approprier des outils d'écoute et d'affirmation de soi qui facilitent la communication et la gestion des conflits
- Mieux comprendre les comportements des enfants et équilibrer les besoins de chacun dans la famille
- Apprendre à décoder et à accueillir les émotions
- Savoir poser des limites claires et respectueuses
- Développer leurs compétences psychosociales et renforcer le lien parent-enfant

### ❖ PUBLIC ET PRÉREQUIS

Parents seuls ou en couple, beaux-parents, grands-parents. Il n'y a pas de prérequis spécifiques pour accéder à cette formation.

### ❖ MODALITÉS

Pédagogie active basée sur les dernières découvertes des neurosciences cognitives et affectives, alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques.  
Durant la formation, les participants vivent et expérimentent des outils et pratiques afin de se les approprier et de les utiliser au quotidien.  
Formation en présentiel  
Groupe de 6 à 12 personnes  
8 modules de 3h (24 heures)

### ❖ TARIF

Devis et rendez-vous sur demande  
Possibilité de prise en charge auprès du REAAP (Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement)

### ❖ LIEUX ET HORAIRES

Dans vos locaux ou à mon cabinet  
Horaires en journée, en soirée, en week-end

### ❖ INTERVENANT-E

Membre du réseau parentalié créative®  
Cycle créé par Catherine Dumonteil-Kremer, auteure et formatrice, pionnière du soutien à la parentalité positive en France.

### ❖ PROGRAMME - CONTENU DES MODULES

- 1 L'écoute et le soutien
- 2 Explorer les besoins physiologiques pour mieux se connaître
- 3 Mettre la joie au centre de la vie de famille
- 4 Accompagner les pleurs et les colères
- 5 Poser des limites à son enfant
- 6 Quand la colère nous emporte
- 7 Comment les enfants apprennent ?
- 8 Renaître à soi-même en accompagnant ses enfants

ATELIER  
DÉCOUVERTE  
GRATUIT 1H30

Un aperçu du cycle de formation "Vivre et grandir ensemble®", pour en appréhender la dynamique et nous rencontrer.

## CONTENU DE LA FORMATION

### 1 L'écoute et le soutien

Apprentissage et expérimentation des techniques d'écoute : les bienfaits de l'écoute sur la relation parent/enfant.

### 2 Explorer les besoins physiologiques pour mieux se connaître

Exploration des besoins physiologiques et psycho-affectifs.  
Comprendre ce qui se passe lorsque les besoins ne sont pas comblés.

### 3 Mettre la joie au centre de la vie de famille

Les nombreux bénéfices du jeu pour nourrir le lien parent/enfant et relâcher les tensions.  
Les différentes formes de jeu : jeu libre, jeu symbolique, jeu-écoute et jeux de société.

### 4 Accompagner les pleurs et les colères

Décrypter certaines situations intenses, comprendre les processus émotionnels pour apprendre à décoder et accueillir pleurs, colères, crises de rage, peurs.

### 5 Poser des limites à son enfant

Identifier les règles négociables et non négociables.  
Décoder les comportements inappropriés et partir à la recherche de ce qui se joue.

### 6 Quand la colère nous emporte

Sensibiliser à la notion de mémoire traumatique.  
Apprendre à sentir les signes précurseurs de la colère, à explorer ce qui la déclenche, à retenir certaines réactions automatiques et disproportionnées.

### 7 Comment les enfants apprennent ?

S'appuyer sur les dernières recherches en neurosciences pour accompagner et soutenir les apprentissages : fonctionnement du cerveau, effets du stress, conditions optimales, enthousiasme, motivation et engagement.

### 8 Renaître à soi-même en accompagnant ses enfants

S'approprier ses nouvelles compétences parentales, utiliser ses ressources pour créer ses propres solutions et devenir le parent et l'adulte que l'on a envie d'être.

### Les recherches montrent l'efficacité du soutien à la parentalité

L'efficacité des programmes de soutien à la parentalité et l'importance de renforcer les compétences psychosociales des parents pour promouvoir la santé et le bien-être dans la famille et la société dans sa globalité, ont largement été démontrés [1].

En 2017, une étude sur le cycle "Vivre et Grandir Ensemble®" (Glacé Jabinet, Shankland, Cycle de soutien à la parentalité "Vivre et Grandir Ensemble®" créé par C. Dumonteil-Kremer, Université de Grenoble Alpes, 2017) montre que les pratiques parentales changent et évoluent au cours du cycle. Chez les personnes interrogées ont été observés : une efficacité liée au soutien du groupe, plus d'auto-compassion, un renforcement des compétences

psychosociales (compétences cognitives, sociales et émotionnelles), plus de flexibilité psychologique, un mieux-être global des parents et une meilleure relation parent-enfant.

Les programmes de soutien à la parentalité permettent de réduire un nombre important de problèmes affectifs et comportementaux chez les jeunes [2], d'améliorer la santé psychosociale des mères en diminuant en particulier leur niveau d'anxiété et de dépression et en augmentant leur estime de soi [3], de limiter les pratiques parentales problématiques [4] et d'accroître le sentiment d'efficacité parentale [5].

Un rapport [6] fourni à l'Etat engage à promouvoir encore davantage ce travail fait auprès des parents. Cela permet d'économiser

les coûts des programmes sociaux puisque ce travail agit en amont en développant les compétences parentales, en nourrissant le lien parent-enfant, en diminuant la violence éducative, et ainsi en baissant les scores d'agressivité, la délinquance à long terme, et en favorisant des comportements prosociaux.

Un article donnant toutes les références est disponible ([www.parentalitecreative.com](http://www.parentalitecreative.com))

[1] Kaminski, et al., 2008 ; Lundahl, et al., 2006 ; Petrie, et al., 2007 ; Reyno et McGrath, 2006 ; Hoghugh, 2004 ; Poole, 2003 ; Stewart-Brown, 2008 ; UNODC, 2010

[2] Barlow, 1997 ; Barlow, Parsons, 2003 ; Dimond et Hyde, 1999 ; Richardson et Joughin, 2002 ; Sanders, 1999

[3] Barlow, et al., 2002 ; Barlow, Coren, 2003 ; Sanders, Wooley, 2005

[4] Kaminski, et al., 2008 ; Sanders, Wooley, 2005

[5] Sanders, Wooley, 2005 ; Sanders, 1999 ; Rutledge et Pridham, 1987 ; Tucker, et al., 1998

[6] Hamel & Lemoine, 2012

