



Édith Fortin Muet

VIVRE SA NATURE PROFONDE, JOYEUSE ET CRÉATIVE

Émotions & crises de rage

Pour mieux comprendre les comportements débordants des enfants (et les nôtres !), et accompagner les réactions émotionnelles des enfants.

*Approche
empathique
et ludique*

Découvrir l'approche empathique de l'enfant et de la famille.

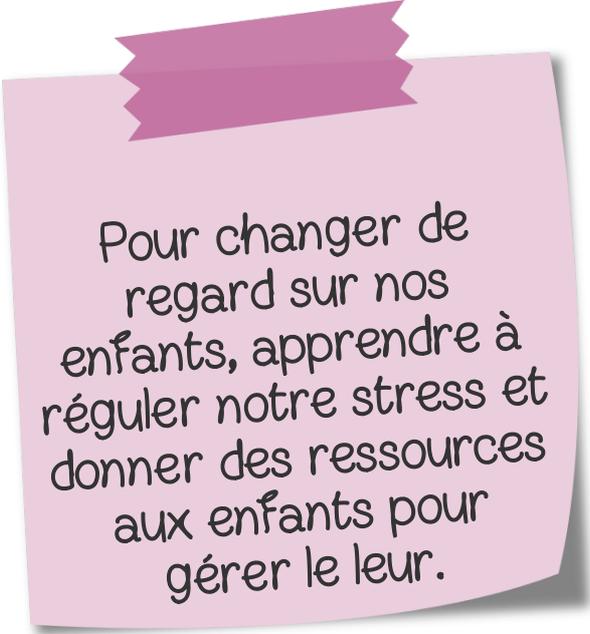
Comprendre ce qui se joue dans le cerveau de l'enfant et lui donner des bases solides pour devenir un adulte responsable, empathique et intelligent.e.

Échanger avec d'autres parents.

Découvrir les bases...

Ces deux premiers ateliers sont les pré-requis pour suivre les ateliers suivants

Stress et crises de rage



Pour changer de regard sur nos enfants, apprendre à réguler notre stress et donner des ressources aux enfants pour gérer le leur.

- La différence entre stress et émotions
- Attaque, fuite et figement, les 3 réactions automatique
- Les causes physiologiques, développementales et émotionnelles
- Le réservoir d'énergie et comment le remplir
- Les outils de régulation du stress, et comment les transmettre

Accueil et accompagnement des émotions

- La différence entre émotions et réactions parasites
- Les fonctions des émotions
- L'accueil et l'expression des émotions
- L'iceberg de la colère
- Développer le pouvoir personnel de l'enfant



Pour réagir avec pertinence aux réactions émotionnelles de nos enfants, les aider à réguler leurs émotions et à développer leur pouvoir personnel

- Chaque atelier dure 6 heures -

...et aller plus loin

La colère

Pour mieux comprendre d'où vient la colère, ce qu'elle cache parfois, et aider nos enfants à retrouver leur calme.

- La différence entre colère et crises de rage
- La gestion des frustrations
- L'importance de la restauration
- Les techniques de retour au calme
- Quand la colère cache d'autres émotions

Les peurs

- La différence entre peur, angoisse, anxiété et phobie
- Le second poussin
- L'aider à faire face à ses peurs
- Quand la peur cache d'autres émotions
- Tics et TOCs

Pour accueillir et accompagner les réactions anxieuses et les peurs de nos enfants.

Des ateliers pratiques, ludiques et créatifs

Qui favorisent les échanges et le partage d'informations et de ressources, et permettent d'aller plus loin encore :

- expérimenter les outils de gestion du stress et des émotions, pour une mise en œuvre plus sereine au quotidien
- créer et/ou renforcer nos connexions neuronales, pour favoriser des changements plus profonds et durables, et accéder à une fluidité plus naturelle
- inscrire de nouvelles attitudes dans le corps, pour nous sentir moins démuni-es, sortir de la dualité laxisme/autoritarisme, et retrouver notre pouvoir personnel dans les situations difficiles



Qui suis-je ?

Maman de 4 enfants et enseignante pendant 10 ans, je me suis questionnée sur l'impact de mes choix pédagogiques et éducatifs, et sur l'émergence de la violence dans les familles, les classes et les équipes de professionnel·les.

Dans cette recherche intense et joyeuse, je me suis progressivement formée à différentes approches pour accompagner chaque personne qui le désire à entretenir avec elle-même et avec les autres des relations vivantes et authentiques, dans le respect de chacun·e.



Édith Fortin Muet

Accompagnatrice conjugale, familiale et parentale

Thérapeute psycho-corporelle

Formatrice & conférencière

06 01 76 81 62

edith@fortin-muet.fr

www.fortin-muet.fr

rue des Douves - 12150 Sévérac d'Aveyron

SIRET n° 515 145 787 00047