



## Communication parents - adolescents :

### FORMATION

**Les neurosciences et la communication humaniste au service du dialogue efficace avec l'adolescent en recherche de confiance, de liberté et de ses propres valeurs .**  
**Des outils de dialogue pour :**

- **Aider l'adolescent avec une problématique.**
- **Aider les parents.**
- **Eviter la crise.**
- **Traverser la crise.**

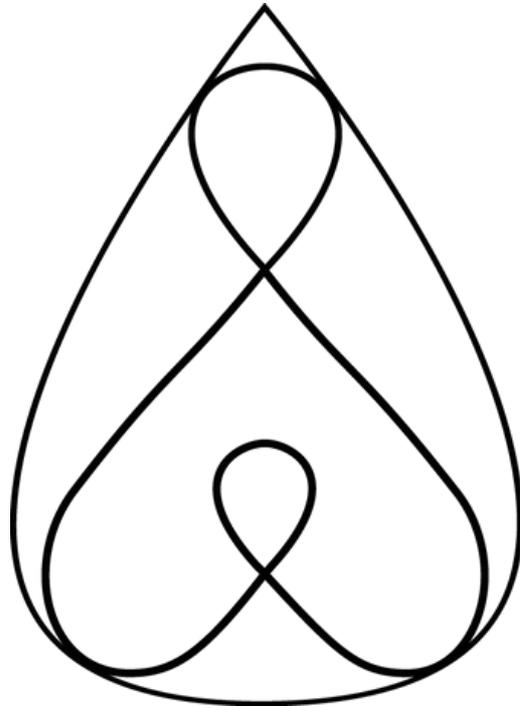


**Delphine PAYERNE**



Formatrice ,Communication humaniste dédiée à la parentalité..

# A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?



Aux parents qui souhaitent s'engager

- > dans un cheminement de compréhension des processus en cours chez leurs enfants
- > à améliorer la relation avec leurs enfants
- > à mettre en pratique des approches visant à repositionner le schéma éducatif pour aider leurs enfants.

**10 à 19 ans :**

**ENFANTS :**

Pré- adolescence et adolescence.

Une période de découverte de soi et de ses potentiels autant que d'émergence de conflits intérieurs :

Envie ET difficulté de se retrouver seul, refus de présence parentale ET désir de la garder, envie d'être accepté par les autres ET désir d'être soi même, désir de liberté ET envie d'être guidé etc...

**PARENTS**

Age légitime de volonté d'indépendance et de liberté qui montent en puissance de 10 à 19 ans, les adolescents refusent notre implication parentale, tout autant qu'ils la désirent au plus profond d'eux mêmes.

Ils ne veulent plus être des enfants et le veulent encore de tout leur être . Comme nous finalement ! Cette séparation intérieure enfance/âge adulte leur fait peur et mal autant qu'elle est désirée .

Ce conflit intérieur non identifié peut générer peur, colère, tristesse voir angoisse, honte, déni, indifférence, voir mépris. Ce process s'accompagne. Soit pour éviter cette fameuse crise , soit pour la comprendre et la traverser si elle se manifeste dans le schéma familial.

Si l'impuissance ou l'inquiétude parentale se ressent, c'est une belle opportunité de sortir des schémas éducatifs qui nous ont nous mêmes conditionnés inconsciemment . Notre enfant nous fait revivre colère impuissance envie de liberté peurs...

Notre implication parentale est légitime. Elle demande habileté et discrétion dans nôtre nécessaire PRESENCE

**Et si on en profitait pour se (les) comprendre et  
Etre aidés nous mêmes pour les accompagner ?**



# Formation parentale : Comment et éviter ou traverser la crise relationnelle adolescents/parents ?.

Certifié



## Thèmes enseignés :

**Formation complète : 2h par mois, chaque 15aine, pendant 3 mois**

**thème 1** > comment faire avec les émotions négatives? qu'est ce qu'une émotion ? neurosciences et émotions,

Parfois nous croyons accueillir l'émotion de notre adolescent alors qu'en fait nous l'étouffons : comment repérer ce schéma et en sortir.

**thème 2** > Pourquoi l'enfant ne coopère pas ou plus + outils de coopération.

**Thème 3** > Faut-il punir ou responsabiliser ? Comment mener une discussion de famille pour résoudre un problème ou un comportement non acceptable ? Comment responsabiliser sans sentiment de vengeance ou de volonté de contrôler l'enfant par peur de son devenir ?

**Thème 4** > Pourquoi parfois nos paroles ne favorisent pas l'envie de devenir autonome ou l'empêchent ? + outils d'autonomie.

**Thème 5** > Comment aider l'adolescent à se construire une bonne image de lui même et ne pas perdre sa confiance acquise, Comment l'accompagner dans ses émotions pour l'aider à identifier ses compétences et renforcer son estime de lui même. Colère, peur, tristesse, gêne, honte, ras le bol sont des sentiments légitimes.

**Thème 6** > Comment aider l'enfant et l'adolescent à sortir d'un rôle et d'un comportement jugé négatif ( lent, maladroit, insolent, peureux, colérique, timide, peu confiante, introverti, égoïste etc...)

## Tarifs :

70 € pour deux (duo parental soit 35€ par parent)

420 € Tous les thèmes (recommandé) ou :

70 € par thème , avec le thème 1 obligatoire

ETRE PARENTS CA S'APPREND ?  
L'AMOUR EST AUSSI UNE COMPETENCE ?  
Oui et il n'y a aucune honte à chercher à l'acquérir.



AU CONTRAIRE ...

**CA FAIT DU BIEN !**

**Il s'agit d'offrir une rencontre formative agréable, sympathique, ludique et guidée, autour de thèmes** fondamentaux de l'éducation humaniste, c'est à dire des habiletés de communication qui vont favoriser **un lien de confiance enfants/adultes : pour être entendu de notre ado, ce lien de confiance est la base** de toute réussite d'accueil des processus en cours chez notre enfant, notre adolescent. La crise du passage enfant vers adulte (de la pré-adolescence à la fin de l'adolescence ) commence vers 10 ans par des agacements, peurs, honte, gênes, complexes etc... tout à fait légitimes. Si ces émotions ne sont ni exprimées, ni repérées, elles peuvent alors se transformer en colère ou angoisses à l'adolescence et ... c'est la CRISE.

L'adolescent à besoin d'être vu dans sa spécificité, ses émotions, sa singularité et cela demande des compétences parentales qui s'apprennent si elles ne sont pas naturelles ou transmises dans notre propre éducation.

Cette formation transmet ces approches relationnelles.

Si l'enfant suit une psychothérapie : l'acquisition de compétences relationnelles parentales accélère l'amélioration de sa situation et soutient fortement son process.

Le programme s'adresse aux parents d'enfants de 3 à 10 ans désirant acquérir des outils d'accompagnement de l'enfant avant l'adolescence et aux parents d'ado (en crise) désirants apaiser les tensions familiales et accompagner l'ado dans sa difficile séparation avec l'enfance.

La pédagogie de la formation passe par l'approche phénoménologique ( observation des manifestations physiques, émotionnelles, réactionnelles) du formateur. Elle s'appuie sur l'observation des propres réactions de l'éducateur pour mieux comprendre les réactions de son enfant. Elle aide aux changements de posture parentale qui favorisent la sortie d'un comportement non acceptable et met en lumière l'image qu'on attend de l'enfant qui l'éloigne pourtant de ses ressentis d'adolescent..

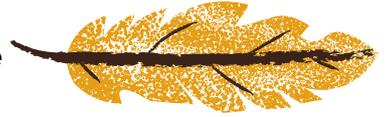
Il s'agit de conscientiser les incohérences de posture et de comprendre enfin pourquoi l'enfant ne reçoit pas le message de l'adulte : comment formuler autrement. et bien ... s'entendre avec son enfant,

L'aider et s'entraider mutuellement. L'enfant en difficulté vous aide aussi à vous entendre bien avec vous même. et votre conjoint(e)



# CURRICULUM VITAE DU PRESTATAIRE

## Formation Initiale



1990-1994 - **ESSEC BBA PARIS** - Diplôme de Management International

1994-2014 - Salariée - > Montée en poste de Commerciale à Responsable Clientèle & Stratégie au sein des entreprises Mazarine Consultant - Offersop - Larivière Organisation - Agence Idéactif - AbsolutLive.

De 2001 à 2008 : Formations de reconversion professionnelle en parallèle de mes postes salariés + Démarrage des groupes d'aide à la parentalité Méthode Faber & Mazlish

2008 Poste à mi-temps chez ABSOLUTLIVE - Ouverture d'un cabinet privé de consultations et missions activité de sophrologue et formatrice en communication efficace en entreprises, en institutions.

Depuis 2011 : fin du salariat > Auto-Entrepreneur - 2014 : Création de l'**Organisme de Formation** Delphine Payerne sur les modules Gestion du Stress & Communication Efficace au service de la Profession, l'Education et la Parentalité - **ouverture du cabinet de consultation Accompagnement PARENTS - ENFANTS.**

2019 : Certification label DATADOC de l'Organnisme de formation Delphine Payerne



## Formations Complémentaires

### **Formation Sophrologie Caycédienne 2001-2005 - branche Prévention des Risques Psychosociaux**

Diplômée Master Spécialiste par le Professeur et Psychiatre A.Caycêdo, créateur de la sophrologie en 1960. Pratique en cabinet en séances individuelles et en groupe en institutions scolaires & organismes d'insertion sociale.

### **Formation Mindfull Based Stress Réduction MBSR - Euthymia Stéphane Faure Bordeaux**

Suivi du programme de Pleine Conscience en vue d'en comparer l'utilité par rapport à l'approche en sophrologie et dans le cadre de la gestion du Stress.

### **Communication Efficace Méthode Faber & Mazlish**

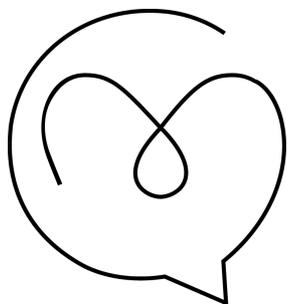
Titre d'animatrice et formatrice, formée par Roselyne Roy "Relations + Quebec" et Sophie Benkemoun Médecin du travail et fondatrice de "L'Atelier des parents" et "Les mots pour grandir",

### **Formarep Suisse - « Pour un accompagnement conscient des enfants ».**

Suivi du module dans le cadre de la formation continue et suite du programme Réconciliation avec soi même.

### **Diplômée en Hypnose Ericsonnienne Périnatale - Méthode Hyponatal - 2017.**

Formée par LISE BARTOLI Hypno-thérapeute et psychologue clinicienne spécialiste de la grossesse en milieu hospitalier.



## Autres formations

Publics :

Salariés- Enseignants - Travailleurs sociaux- Pers.Enfance.

Accompagnateurs - Encadrants techniques- Responsables RH

## FORMATIONS

Diagnostic des besoins - Élaboration de la formation avec création d'une d'équipe consultants pluri-compétentes si besoin.

Exemples de Contenus :



Apprendre à dire ses ressentis et besoins en milieu professionnel, au service et dans le cadre de la coopération d'équipe et du bien être au travail - Apprendre à repérer les besoins de l'Autre - Comment parler pour que le salarié ou l'enfant ose s'exprimer et s'épanouir- Prévention des burns out - Conscience & Impact des paroles émises sur la confiance, l'engagement, l'estime de soi, l'autonomie, la coopération, la responsabilisation, la compréhension du message - Elaborer un message efficace qui respecte l'émetteur et le récepteur - Se connaître dans les conflits et sortir des croyances, projections et jugements - Prendre conscience de sa façon de parler - Aider l'enfant ou le salarié à sortir des croyances et comportements limitants - Techniques de Bien être de Gestion mentale de Gestion du stress et de projection positive des capacités - Sophrologie sur le lieu de travail etc..

**Titres des Formations en cours :**

**Gestion du Stress - Ecoute de soi, Ecoute de l'autre - Gérer les émotions dans la posture d'encadrant - Outils de médiation au service de la Relation de travail - Gestion des conflits - Gestion des relations interpersonnelles - Favoriser L'engagement du salarié - Réduire le stress et Favoriser la relation aux autres et à soi - Comment parler pour que les élèves écoutent - Comment parler pour que les élèves et enfants apprennent - etc : sur mesure par rapport à l'objectif du mandataire et dans mon champs de compétences .**



## FINANCEURS FORMATIONS ET REFERENCES PROFESSIONNALITE EDUCATIVE EN STRUCTURE -

**EFREI - Ecole d'Ingénieurs Bordeaux - ISIT Panthéon Assas Masters en Relations Internationales, C**  
Employeurs depuis 2021.

Coach estime de soi et prise de parole des étudiants + enseignante softs skills

### **Lycée St JOSEPH Apprentis d'AUTEUIL - employeur depuis 2017**

Accompagnement des élèves vers la progression scolaire et relationnelle face à l'apprentissage, - coaching de confiance en soi de l'élève - formation des enseignants aux approches relationnelles. Actions aux résultats très significatifs sur l'épanouissement des élèves, leur lien confiant aux enseignants formés (podcast Radio France disponible sur demande)..

### **RESEAU GIRONDIN PETITE ENFANCE (RGPE). OF employeur depuis 2014**

Formatrice et conférencière sur trois modules IPERIA "ADAPTER SA COMMUNICATION A L'ENFANT "GESTION DU STRESS ET RELAXATION" "PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES" .

Structures formées : Ram Bouliac, Ram Artigues, Ram St Médard en Jalles, Ram Villenave d'Ornon, Ram St Eulalie, Fcpe Bouliac, Les couleurs du jeu à Canejan, Multi accueil Castillon Pujol, Point Relais Enfance St Médard en J., Ram Bordeaux Centre, ram Blanquefort, ram Canejan , Ram Cestas, Ram St Jean d'Ilac, Multi-accueil "Carriet" Petite Enfance Cenon-Lormont , Multi accueil Gradignan, Ram Le Haillan, Ram le Taillan Médoc, Ram Mios, Ram Bordeaux Maritime, crèche Badaboum Mérignac etc...

### **ANPDE Association Nationale des Puéricultrices(teurs) Diplômé(e)s et des Etudiants (ANPDE); OF employeur depuis 2019.** Formation bi-annuelle : "Comment parler pour que les enfants écoutent

### **Fondations : Auteuil- France + Conseils Régionaux - Fond Social Européen-DASCO-Foyer des établissements - Budgets internes Lycée et Maisons des Lycéens. Mandataires de 2008 à 2016.**

Collèges et lycées Paris et Bordeaux: Lucie Faure Lycée Turquetil Lycée Rodin Collège Baudelaire Collège Verlaine Collège Collège Hébert Ecole Travail Lycée Victor Louis Erea Alexandre Dumas Lycée des Menuts Collège Manon Cormier Bassens Collège François Mauriac, Collège St Joseph Blanquefort

Actions depuis 2011 : conférences , formation des enseignants, médiation enseignants:élèves, formation "Comment parler pour que les élèves écoutent et apprennent, formation des enseignants à la relaxation sophrologique au service de la concentration scolaire, , séances de sophrologie en classe relais lutte contre le décrochage scolaire, ateliers de sophrologie axés sur les ressources et la gestion du stress pour les étudiants en préparation du baccalauréat et des étudiants en prépa grands écoles, apprentissage de l'écoute de soi et de l'autre en lycée prévention des conflits e

### **Collectivités territoriales et Mairies pour Formation des agents petite enfance ou conférences ou ateliers parents et professionnels sur le thème de l'épanouissement de l'enfant et l'écoute - de 2011 à 2017 - demandes continues de formation depuis 2014.**

Paris - Bordeaux - Bassens - Andernos - Villenave D'ornon - Le Bouscat- St Jean d'Ilac- Centre Socio-culturel Daniel Mitterrand Ambarès - St Médard en Jalles- Union St Jean Bordeaux - Carbon Blanc - Crèche Croqu'île Mérignac, CDC Médullienne Castelneau, Castelneau de Médoc, CDC Montesquieu Martillac, St Aubin du Médoc, - Villenave d'Ornon - Léognan - Blanquefort - St Michel sur Orge (g1) etc...

### **Arqc Cenon & Maisons Départementales de la Solidarité et l'insertion de Bordeaux O.F employeur depuis 2012. - formations annuelle .**

Financeurs et partenaires de la formation tri-annuelle "Mieux se dire et mieux se vivre - confiance en Soi " au sein des MDSI partenaires

### **ISFEC - FORMIRIS .OF POUR ENSEIGNANTS :**

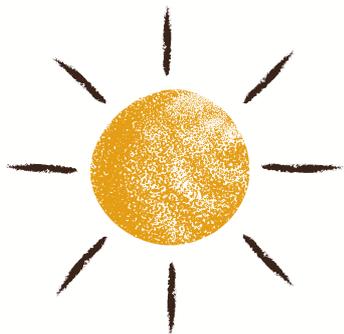
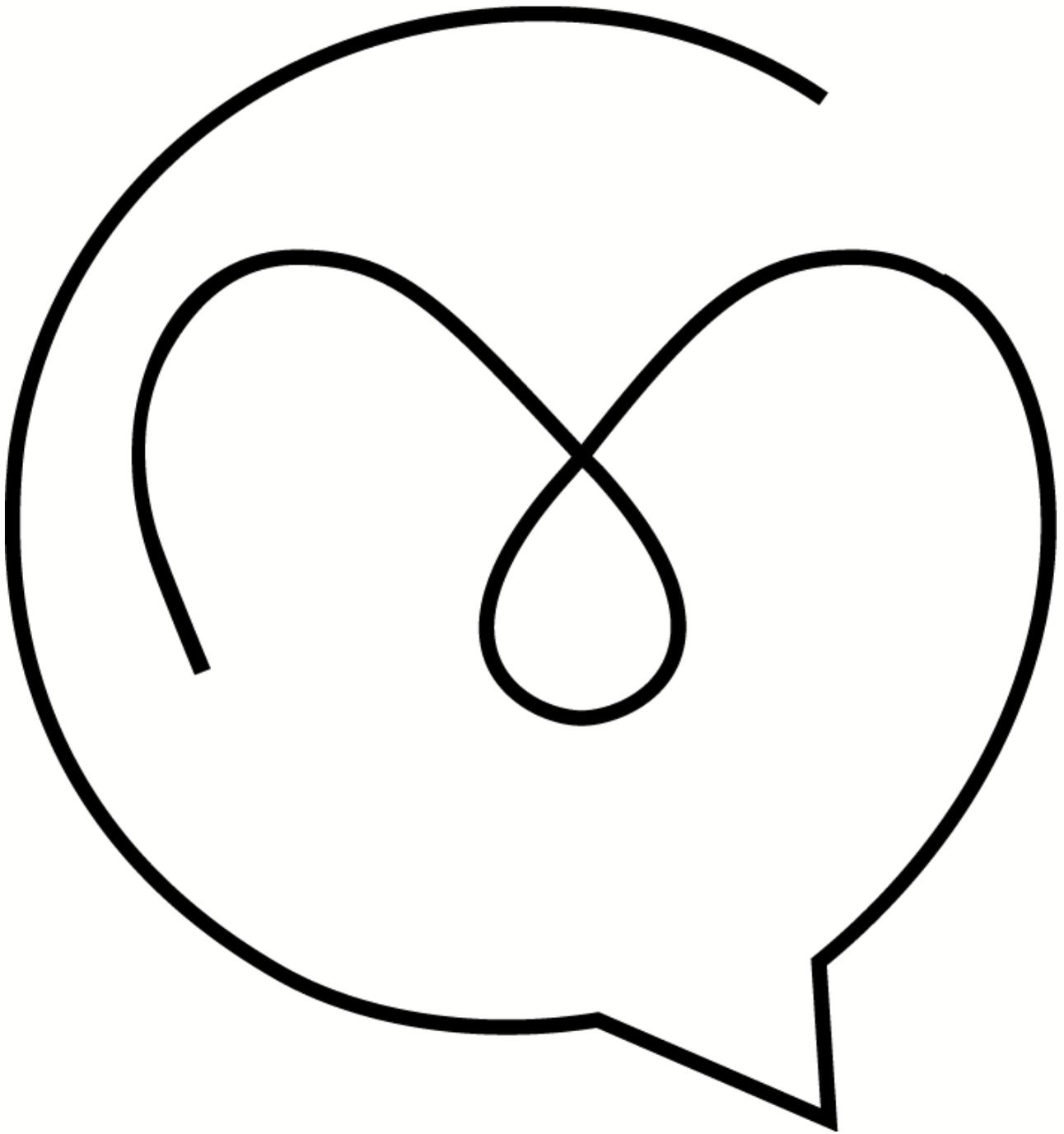
formation "gestion du climat de la classe et des conflits" et Comment parler pour que les élèves apprennent?.

### **Entreprises via Fasna - O.F employeur depuis 2012**

formatrice sur plusieurs modules annuels (Gestion du stress, Communication d'équipe, Favoriser l'engagement du salarié, Outils de médiation au service du management, Ecoute de Soi Ecoute de L'Autre en milieu professionnel" "L'Ecoute dans la posture d'Encadrant" . Formations sur mesure destinées à toutes les structures et entreprises adhérentes à la FASNA.

### **Entreprises hors adhérents FASNA : LEASPLAN en 2020 - La POste en 2021**

Atelier "Respiration-Relaxation-Communication" pendant les pauses des séminaires et en vue d'apprendre à l'équipe à communiquer avec respect, entraide et osons le dire ... Bienveillance !



**Merci pour cette consultation de mes champs de compétences en coaching individuel ou formation continue pour adultes en structure.**

**A bientôt !**

**Delphine Payerne**  
relation.delphinep@gmail.com