

Samedi 6 octobre 2007

**Atelier pour les parents
de 14h à 17h à Rodez, 15 Rue Taraira (près du Sacré Cœur)**

**Proposé par l' IFMAN (Institut de formation du Mouvement
pour une Alternative non-violente)**

DÉVELOPPER L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE DE NOS ENFANTS

**Eduquer un enfant, c'est prendre en considération ses émotions
et lui apprendre à les gérer.**

L'émotion fait partie intégrante de la vie des êtres humains. En tant que parents, nous nous pouvons nous sentir démunis lorsque notre enfant pleure, hurle, trépigne, se met en colère, ou a peur la nuit.

Comment apprivoiser cette émotion qui déborde parfois ? (la notre ou celle de nos petits)

Comment réagir aux grosses colères de l'enfant ? Comment lui apprendre à nommer ce qu'il ressent ?

Nous confondons souvent l'expression de l'émotion (les cris, les injures, les coups ...) qui demande parfois de poser des limites, et l'émotion elle-même (la peur de ne pas être aimé, la colère, ou la tristesse par exemple) qui est légitime et a besoin d'être entendue.

Les émotions s'impriment en nous et se renforcent si elles sont niées, rejetées. Lorsqu'elles sont refoulées, elles prennent le pouvoir sur la raison et nous empêchent de faire des choix judicieux, de poser des actes justes, d'établir de bonnes relations. Par contre les émotions s'apaisent lorsqu'elles sont reconnues, lorsqu'elles peuvent s'exprimer par la parole et être accueillies.

Respecter les émotions de son enfant, c'est le considérer comme une personne, l'aider à se réaliser et à trouver en lui les ressources pour gérer ses comportements et ses relations.

Nous pouvons apprendre à nos enfants à prendre conscience de leurs sentiments et à les exprimer dans le respect de l'autre et d'eux-mêmes. Savoir mettre des mots sur ce que l'on ressent évite les passages à l'acte destructeur pour soi ou pour les autres.

Nous alternerons des temps d'échanges sur les cas amenés par les participants, des repères théoriques courts et des jeux de rôle, dans le respect de la confidentialité, de la liberté et du cheminement de chacun.

Tarif : 5 euros/ personne

Inscription : Geneviève Fabre au 05 65 67 29 03 ou mail : ifman.so@wanadoo.fr
(absente jusqu'au 10 sept)