



# CATALOGUE CONFÉRENCE 2024 – 2025



# Organiser une conférence avec



Réunir parents et professionnels autour de thèmes communs peut être complexe. Certains sujets peuvent être peu accessibles et décourager la participation.

C'est là que les conférences APcomm prennent tout leur sens. Nous les avons conçues pour être accessibles à tout type de parents et de professionnels. Avec APcomm, les participants ne se sentiront jamais jugés ou culpabilisés, mais repartiront avec des solutions concrètes et applicables au quotidien.

En effet, nos conférences apportent aux parents et aux professionnels l'essentiel : un concentré de savoirs et de pistes concrètes. Notre objectif est simple : aider à améliorer les relations des parents et des professionnels avec les enfants / ados pour voir plus loin et agir autrement. Les témoignages que vous découvrirez tout au long de ce catalogue le confirment.

Bien sûr, nous le savons, chaque conférence est différente, et parfois, certaines idées ne résonnent pas immédiatement avec les besoins des participants.

Pour autant, en choisissant les conférences APcomm, vous offrez à vos participants bien plus qu'une simple formation, mais bien une expérience enrichissante et bienveillante. D'une part, ils passeront un moment agréable et parfois drôle. D'autre part, ils pourront recevoir des réponses pertinentes à leurs différentes interrogations.

N'attendez plus pour offrir à vos équipes et vos communautés la chance de découvrir une nouvelle manière d'apprendre et d'agir avec APcomm.



## LA COMMUNICATION ADULTE/ENFANT

9 conférences vous sont proposées. Elles traitent des sujets qui préoccupent le quotidien des parents : les émotions, l'autorité, l'estime de soi, les disputes dans la fratrie, les écrans, etc.

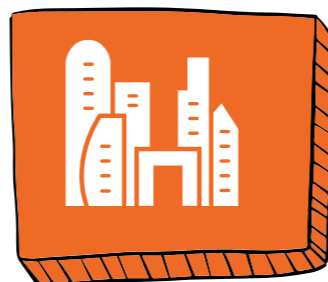
## LA PARENTALITÉ

Harcèlement, lien intergénérationnel, orientation scolaire, handicap... Pas moins de 10 thématiques qui seront expliquées et pour lesquelles vous repartirez outillé.

## LES APPRENTISSAGES

Comment favoriser l'autonomie et la motivation de nos ados ? Voilà une conférence parmi les 7 que vous propose APcomm sur les apprentissages

## Des entreprises



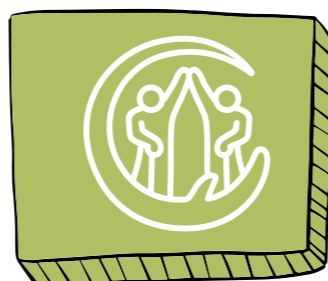
## Des Etablissements scolaires



## Des municipalités

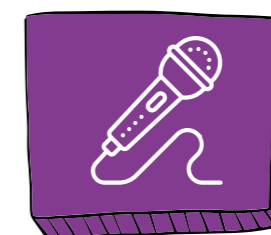


## Des organismes publics



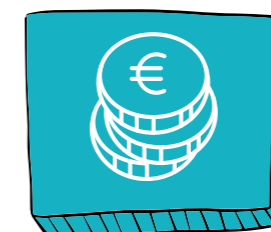
## Public

Toute personne qui vit ou travaille avec des enfants et des adolescents : parents, professionnels de l'enfance et de l'adolescence (enseignants, assistantes maternelles, éducateurs, puéricultrices, médecins, ...)



## Contenu

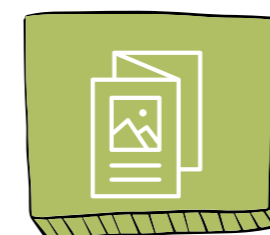
Des exemples concrets, de l'humour, des outils pratiques... Une présentation claire et pragmatique pour informer sans culpabiliser, avec un support visuel projeté.



## Tarif

850 € TTC\* pour environ 2 heures de conférence dont 30 à 45 minutes de questions réponses.

\*Hors transport, hébergement, location éventuelle d'une salle



## Communication

APcomm met à votre disposition des affiches et flyers que vous pouvez personnaliser et utiliser pour communiquer sur l'évènement.

# Les conférencières d'



**Sophie Benkemoun**  
Médecin



**Nadège Larcher**  
Psychologue



**Bénédicte Valette d'Osia**  
Politologue



**Séverine Cavallès**  
Coach scolaire et orientation



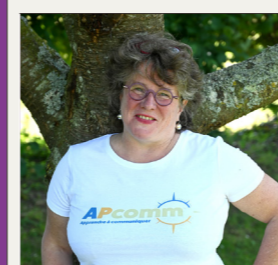
**Sophie Benkemoun**  
Médecin

Médecin, mère de 3 garçons, Sophie a créé l'Atelier des Parents en 2006 afin de permettre aux parents d'avoir accès à de nouveaux outils de communication. Elle anime régulièrement des conférences, des formations et des ateliers pour les parents et les professionnels (crèches, écoles, collèges, lycées...). Elle est également éditrice.

Psychologue et psychothérapeute, spécialisée dans le développement de l'enfant et l'adolescent, Nadège est formatrice en communication bienveillante depuis 2009 et rejoint Sophie en 2013 comme associée. Elle anime des conférences et des formations pour les parents et les professionnels. Elle intervient également comme chargée de TD pour l'Université de Tours. Elle est auteure de livres pour enfants pour les éditions BAYARD. Elle est surtout mère de 3 adolescents.



**Nadège Larcher**  
Psychologue



**Bénédicte Valette d'Osia**  
Politologue

Titulaire d'un DEA de sociologie politique, Bénédicte s'est réorientée vers la parentalité et la formation il y a maintenant plus de 15 ans quand elle a fondé Grandir un pas de + et croisé la route d'APcomm. Mère de 4 jeunes adultes, Bénédicte s'est intéressée aux troubles d'apprentissage et aux problèmes de comportement dès l'entrée à l'école de ses enfants. Elle a co-publié le livre « DYS-Positifs » aux éditions Pirouette pour communiquer autrement avec ses ados Dys. Elle entame, cette année, le DU "développer la santé mentale et relationnelle" à Grenoble.

Coach scolaire et en orientation, mère de 4 enfants et journaliste de formation, Séverine collabore en tant que formatrice et conférencière avec APcomm depuis de nombreuses années et a rejoint les associées en 2024. Fondatrice d'Educali, elle accompagne également les jeunes dans leur parcours scolaire et leur choix d'orientation. Elle est l'auteure de cahiers défis pour les 12-18 ans.



**Séverine Cavallès**  
Coach scolaire et orientation

## ● LA COMMUNICATION ADULTE/ENFANT

### Les mots qui font grandir les enfants, les parents et la relation

Découvrez des outils concrets pour une meilleure communication au quotidien

P 13

### L'estime de soi, un super pouvoir pour bien grandir

Comment développer la confiance en soi, la connaissance de soi et l'amour de soi de l'enfant

P 14

### L'autorité : savoir dire OUI, savoir dire NON et ne pas le regretter

Poser un cadre efficace - Apprendre à mettre en place des règles pour éviter les conflits au quotidien.

P 15

### Comment parler aux enfants des sujets traumatisants

Savoir aborder les thèmes sensibles comme la séparation, les attentats, les décès, la sexualité...

P 16

### Jalousie et rivalité entre enfants, un mal nécessaire ?

Quelle posture adopter pour ne pas envenimer une situation ? Comment réagir face aux disputes des enfants ?

P 17

### Apprivoiser les émotions : les nôtres et celles de nos enfants

Comprendre le rôle des émotions et comment diminuer la pression émotionnelle

P 19

### Mon ado et moi, mode d'emploi

Mieux comprendre les enjeux de l'adolescence et découvrir des outils de communication adaptés.

P 20

### Grandir à l'ère du numérique

Comment gérer les écrans en famille

P 22

### Accompagner son ado sur les réseaux sociaux

Comprendre l'impact des réseaux et développer des outils pour qu'il s'auto-régule

P 23

## ● LA PARENTALITÉ

### Ennéagramme et parentalité

Mieux se connaître pour mieux communiquer en famille

P 25

### Prévenir l'épuisement parental

Comprendre le mécanisme du burnout parental et explorer des pistes concrètes pour mieux vivre notre rôle de parents.

P 26

### Le répit familial : une clé de l'équilibre parental ?

Comprendre les bénéfices du répit et avoir conscience de ses limites (conférence réservée aux professionnels)

P 27

### Les parents face à la question des écrans

Comment les accompagner et les soutenir ? Conférence réservée aux professionnels

P 28

### Hypersensibilité chez les enfants et les adolescents

Mieux la définir pour mieux l'accompagner

P 29

### Accompagner vos ados face à l'orientation scolaire

De quelle manière ? À quelle distance ?

P 31

### Cultiver le lien intergénérationnel

Découvrez les bénéfices et les clés de communiquer autrement

P 32

### Et les papas dans tout ça ?

Comprendre son rôle de père et trouver sa place

P 33

### Parentalité et handicap : "être parent avant tout"

Comment allier équilibre familial et handicap ?

P 34

### Et la fratrie dans tout ça ?

Comment communiquer en famille quand un enfant est porteur de handicap

P 35

## ● LES APPRENTISSAGES

### **Le harcèlement et le cyberharcèlement**

Le reconnaître, le comprendre pour mieux le prendre en charge

P 37

### **Comment la communication peut bloquer les apprentissages**

Favoriser la coopération et la motivation des enfants / adolescents lors des apprentissages à l'école et à la maison

P 38

### **Favoriser l'autonomie et la motivation**

Identifier les freins, découvrir des clés pour les surmonter

P 39

### **Mieux comprendre et accompagner les enfants porteurs de "Dys" ou TDAH**

Appréhender les difficultés que rencontrent ces enfants. Découvrir des outils de communication et astuces pour la vie quotidienne.

P 40

### **Parcoursup : comment faire les bons choix et valoriser son dossier**

Mieux comprendre la plateforme. Découvrir des astuces pour en faire l'allié de votre adolescent.

P 42

### **Aborder les oraux sereinement**

Anticiper et gérer le stress. Mieux maîtriser sa communication verbale et non verbale

P 43

### **Les compétences psychosociales : un atout pour l'avenir**

Elles sont fondamentales car elles permettent de faire face aux défis quotidiens en améliorant la relation à soi et aux autres. Comment aider nos enfants à les développer.

P 44



# COMMUNICATION ADULTE/ ENFANT-ADO



Conférence – Communication Adulte / Enfant – Ado

**Des mots qui font grandir**  
les enfants, les parents et la relation



\* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes  
de questions-réponses

\* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en  
relation avec des enfants et/ou des  
adolescents

\* **Matériel**  
Un support sera projeté



extrait de la conférence



## OBJECTIFS

### **Apprendre à bien communiquer**

Aucun enfant ne se réveille en souhaitant gâcher la journée de ses parents ou de ses accueillants ; aucun parent ou accueillant ne se lève le matin en espérant se fâcher, crier ou punir. Néanmoins, au cours de la journée, incompréhensions, malentendus, frustrations et déceptions vont s'accumuler et risquent d'engendrer de multiples crises et conflits. Un grand nombre pourrait être évité avec une meilleure communication.

## VOUS ALLEZ APPRENDRE

- 💡 Découvrir par des exemples concrets les raisons de dérapages entre adulte et enfant
- 💡 Comprendre les fondamentaux d'une communication efficace
- 🔑 Des clés pour apprendre comment faire passer des messages de manière constructive, sans blesser



**Andréa Sanchez**



Très satisfait, surtout toujours disponible pour nous aider et répondre à nos questions. Rigueur et excellent service

# Estime de soi, un super pouvoir pour bien grandir



# Savoir dire OUI, oser dire NON et ne pas le regretter



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants et/ou des adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants et/ou des adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté

## OBJECTIFS

### Booster les forces de nos enfants et nos adolescents

En tant que parents et éducateurs, nous cherchons à donner le meilleur de nous-même pour aider les enfants à devenir des adultes épanouis, indépendants et responsables. L'estime de soi est un « super pouvoir » pour apprendre, s'affirmer, oser et progresser tout au long de sa vie. Mais comment relever un tel défi ?

### extrait de la conférence



### extrait de la conférence



## OBJECTIFS

### Etre à l'aise dans son autorité




De nos jours, il est souvent reproché aux parents de manquer d'autorité. De nombreux parents se sentent surtout perdus face aux différents modèles d'autorité proposés. Poser un cadre solide qui apporte sécurité et liberté est pourtant à la portée de tout éducateur.

## VOUS ALLEZ APPRENDRE




Sylvie, responsable  
de RAM



“ Une conférence passionnante pour un sujet essentiel – des pistes concrètes à mettre en place ”

-  À définir l'estime de soi et comprendre ses différents paradoxes
-  À découvrir les 3 piliers de l'estime de soi
-  Des clés pour favoriser l'autonomie, une vision de soi juste et positive et inviter à une acceptation inconditionnelle.

## VOUS ALLEZ APPRENDRE

-  Découvrir les différents types d'autorité et combien il est fréquent de se retrouver dans un cercle vicieux
-  Découvrir ce qu'est véritablement une autorité stable et juste pour mettre en place des règles claires
-  Des clés pour savoir quelle communication adopter afin que l'enfant ait envie de coopérer plutôt que de résister, tout en lui permettant de développer son sens des responsabilités.





- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants et/ou des adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants et/ou des adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté

## OBJECTIFS

### Aborder et préparer nos enfants et nos ados aux difficultés de la vie

Comment parler à des enfants de la mort, de la maladie, des attentats ou d'un déménagement ? Trouver les mots est souvent difficile, tant ces sujets sont complexes. Quelles informations communiquer, comment éviter la contagion émotionnelle ? Toutes ces questions viennent troubler les adultes et rendent la communication plus sensible.

### extrait de la conférence



### extrait de la conférence



## OBJECTIFS

### Prendre du recul

« Sois gentil avec ton petit frère », « il faut apprendre à partager », « arrêtez de vous disputer ! » ...  
 Les adultes sont parfois perdus et démunis face aux rivalités et jalousies des enfants, sources de nombreux conflits et tensions. Il est pourtant possible d'en éviter les pièges les plus fréquents.

## VOUS ALLEZ APPRENDRE

**Christine, responsable RAM**  
 ★★★★★  
 Une conférence accessible et qui rassure les parents et les professionnels.

- 💡 Comment parler de la mort, de la maladie ou d'un divorce avec les enfants/ ados
- 💡 Comment aborder des thèmes en apparence plus légers comme l'arrivée d'un bébé ou les très relations sexuelles
- 🔑 Des clés pour aborder sans trop de stress et de maladresse les différents sujets

## VOUS ALLEZ APPRENDRE

- 💡 À travers des exemples, découvrir l'importance de ces relations et les enjeux qu'elles représentent, notamment en ce qui concerne la jalousie, les disputes et la place de chacun au sein de la famille
- 🔑 Des clés de communication efficaces ainsi que des supports concrets pour accompagner vos enfants et ados dans ces moments délicats.

**Mathieu, papa de 2 enfants**  
 ★★★★★  
 "J'ai adoré cette conférence qui m'a donné pleins de pistes à explorer avec mes enfants"

Nos conférences permettent d'aborder de façon dynamique et accessible les principaux enjeux de la communication Adulte-Enfant.

Des exemples concrets sont tirés du quotidien des parents ou des pros.

Les outils présentés lors des conférences donnent immédiatement envie au public de les utiliser.

La présentation est faite avec humour et pragmatisme... pour une prise de conscience sans culpabilisation afin de permettre la découverte d'autres façons de communiquer.



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants et/ou des adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté



extrait de la conférence



## OBJECTIFS

**Faire de nos émotions nos alliées**

« Pourquoi tu pleures ? », « c'est quoi cette grosse colère ? », « arrête tes caprices » ...  
Les adultes sont parfois perdus et démunis face aux états émotionnels très intenses de leurs enfants. Les peurs, les colères, les moments d'excitation semblent souvent incontrôlables. Il est pourtant possible de les accompagner.

## VOUS ALLEZ APPRENDRE



Comprendre le rôle des émotions, comment elles se manifestent et leurs particularités



Des clés de communication et des supports concrets pour accompagner le développement de compétences émotionnelles des enfants et ados.



**Loïc, professeur des écoles**



Grâce à cette conférence, j'ai mieux compris le rôle des émotions et leurs richesses

## MON ADO ET MOI, MODE D'EMPLOI



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté

### OBJECTIFS

**Mieux comprendre les enjeux de l'adolescence et découvrir des outils de communication adaptés**

L'adolescence est une période souvent bouleversante. Pour se préparer à l'âge adulte, l'ado va vivre des transformations à tous les niveaux et devoir faire face à de nouveaux défis. Et si nous, les adultes, nous apprenions à mieux les connaître et à les accompagner dans ce processus ?



extrait de la conférence



## VOUS ALLEZ APPRENDRE

**Pierre, père de 3 ados**



Cette conférence m'a permis de mieux comprendre ce que vit mon ado. Et pouvoir en parler avec humour fait du bien"



À découvrir et comprendre toutes les transformations physiques, cérébrales, identitaires... liées à l'adolescence



des clés pour garder le lien malgré ce besoin de distance



Des pistes concrètes pour mieux vivre cette période

AUTORITE  
ESTIME DE SOI  
JALOUSIE  
ECRANS  
EMOTIONS  
ADOLESCENCE

# Grandir à l'ère du numérique

## Comment gérer les écrans en famille



# Accompagner son ado sur les réseaux sociaux



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants et/ou des adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté

## OBJECTIFS

### Maitriser les écrans

Les écrans font désormais partie intégrante de nos vies, et plus particulièrement de celles de nos enfants et adolescents. Bien qu'ils apportent des progrès significatifs et facilitent de nombreuses tâches, ils peuvent également engendrer des difficultés et des risques non négligeables, tels que la surexposition, la cyberpornographie, et une consommation excessive de jeux vidéo.

### extrait de la conférence



### extrait de la conférence



## OBJECTIFS

### "Mais lâche ton téléphone !"

Les écrans ont envahi nos vies, et notamment celles de nos adolescents. S'ils apportent certains progrès et facilités, ils peuvent être également être une source de difficultés et de risques, particulièrement quand il s'agit des réseaux sociaux.

# VOUS ALLEZ APPRENDRE

**Tania, maman de 2 enfants**  
★★★★★

Sans être culpabilisée, j'ai compris ce que je pouvais faire simplement pour garder le contrôle des écrans

Vous offrir une meilleure compréhension de l'impact des écrans sur nos enfants et nos adolescents, notamment en ce qui concerne leurs difficultés à s'autoréguler

Des clés concrètes pour encadrer de manière bienveillante l'usage des écrans par vos enfants et adolescents. (choix des contenus, la limitation du temps d'écran, la sensibilisation aux dérives potentielles)

# VOUS ALLEZ APPRENDRE

À Mieux comprendre l'impact des réseaux sociaux sur nos ados et leurs difficultés à s'autoréguler.

Des clés pour aider nos ados à encadrer l'usage de leurs réseaux sociaux ( choix du contenu, limitation du temps d'écran, sensibilisation aux dérives, préservation de leur e-réputation...)

**Christine, maman de 3 ados**  
★★★★★

Merci pour cette conférence qui me donne des pistes concrètes et tellement de ressources"

# PARENTALITE

Blablabla  
TV...  
TV...  
BlaBla bla  
ENCORE

**APcomm**  
Apprendre à communiquer

## Conférence – Parentalité Ennéagramme et parentalité : mieux se connaître pour mieux communiquer en famille



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants et/ou des adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté

### OBJECTIFS

**Découvrir pourquoi nous ne pouvons nous empêcher telle ou telle réaction face à nos enfants, tel est le but de l'ennéagramme.**

Nous identifierons nos points forts en tant que parents ou éducateurs et les ressources à développer. Ce modèle vous aidera aussi à mieux comprendre certaines réactions de vos enfants.

### 🎬 extrait de la conférence



## VOUS ALLEZ APPRENDRE

- 💡 Découvrir tous les trésors que recèle le modèle de personnalité de l'ennéagramme.
- 💡 Découvrir pour chacune des 9 bases, les compétences parentales qui y sont associées.
- 💡 Identifier pourquoi certains comportements génèrent de grosses tensions.

### ” Julie, maman de 3 enfants

Très rassurée, quand j'ai découvert que je pouvais compter sur mes propres compétences pour établir un cadre clair.

# Prévenir l'épuisement parental



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants et/ou des adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté

# Le répit familial : une clé de l'équilibre parental ?



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les professionnels en relation avec des parents d'enfants et d'adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté

## OBJECTIFS

**Mieux comprendre les mécanismes du burn-out parental pour s'en sortir ou l'éviter.**

Les parents d'aujourd'hui doivent affronter un surprenant paradoxe : ils disposent de très nombreuses ressources et aides, mais subissent en parallèle la pression d'être des « super-parents ». L'épuisement parental peut concerner chacun d'entre nous. Pour l'éviter, il est essentiel d'en connaître les mécanismes.

## extrait de la conférence



## OBJECTIFS

**Mieux comprendre les enjeux du répit familial et prévenir le burn-out parental.**

Dans un monde où les responsabilités parentales peuvent parfois être accablantes, l'importance de prendre du temps pour soi est présenté comme un impératif. Or cette nécessité peut être aussi vécue comme une injonction supplémentaire et intenable pour certains parents. Le répit familial, pourtant présenté comme un avantage, peut alors se transformer en fardeau en semblant inaccessible ou insuffisant.

## extrait de la conférence



## VOUS ALLEZ APPRENDRE

- Mieux comprendre les multiples pressions que subissent les parents aujourd'hui
- Découvrir les 4 dimensions du burn-out parental
- Identifier des pistes concrètes et pragmatiques pour mieux vivre notre rôle de parent

**Hamid, papa de 2 enfants**

J'ai enfin pu mettre des mots sur ce qui nous est arrivé avec mon épouse et revenir à la maison avec des pistes claires.

## VOUS ALLEZ APPRENDRE

- Mieux comprendre les multiples pressions que subissent les parents aujourd'hui
- Découvrir les 4 dimensions du burn-out parental et comment le prévenir
- Identifier des pistes concrètes et pragmatiques pour offrir un répit familial profitable

**Emma, chargée de devl local social**

une conférence passionnante qui offre de nouvelles perspectives d'interventions.



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Conférence réservée aux professionnels en relation avec des parents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants ou adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté

## OBJECTIFS

### Accompagner sans culpabiliser

Les écrans font désormais partie intégrante de nos vies, et plus particulièrement de celles de nos enfants et adolescents. Bien qu'ils apportent des progrès significatifs et facilitent de nombreuses tâches, ils peuvent également engendrer des difficultés et des risques non négligeables, tels que la surexposition, la cyberpornographie ou une consommation excessive de jeux vidéo.

**Chantale, directrice de crèche**  
★★★★  
" La conférence nous a permis d'y voir plus clair et de savoir quoi répondre face aux questions des parents "



### extrait de la conférence



## OBJECTIFS

### Pourquoi je ressens tout si fort ?

L'hypersensibilité est un trait de tempérament qui, bien compris et accompagné, peut enrichir la vie émotionnelle de l'enfant. En tant qu'éducateurs, il est crucial de comprendre cette hypersensibilité et d'accompagner l'enfant dans son voyage émotionnel unique.

## VOUS ALLEZ APPRENDRE

- Vous offrir une meilleure compréhension de l'impact des écrans sur les enfants et les adolescents, notamment en ce qui concerne leurs difficultés à s'autoréguler
- Vous permettre d'y voir plus clair dans l'environnement numérique des enfants et des adolescents
- Des clés concrètes pour soutenir les parents dans l'usage des écrans par leurs enfants et adolescents (choix des contenus, la limitation du temps d'écran, la sensibilisation aux dérives potentielles)

## VOUS ALLEZ APPRENDRE

- Découvrir les différentes facettes de l'hypersensibilité
- Mieux comprendre les atouts, mais aussi les difficultés créées par cette hypersensibilité
- Bénéficier des pistes concrètes pour expliquer et accompagner l'enfant quand la sensibilité est trop forte



EPUISEMENT PARENTAL

HANDICAP

REPIT FAMILIAL

ENNEAGRAMME

HANDICAP

PATERNITE

INTERGENERATION

Conférence – Parentalité

## Accompagner vos ados face à l'orientation scolaire



\* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses

\* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des adolescents (à partir de la 4e)

\* **Matériel**  
Un support sera projeté

### OBJECTIFS




**L'orientation est un moment difficile dans la vie d'un jeune. Il a évidemment besoin de ses parents à ses côtés.**

Mais à quelle distance ? de quelle manière ? Cette conférence vous donnera des clés pour comprendre et guider votre jeune dans la construction de son projet professionnel.

 **extrait de la conférence**



## VOUS ALLEZ APPRENDRE

-  Trouver notre juste place en tant que parent ou adulte accompagnant.
-  Savoir aider notre enfant à se connaître, à explorer les métiers et à se projeter dans ses études.
-  Découvrir des propositions d'activités qui concourent à l'élaboration de son projet professionnel.

 **Arnaud, papa de 2 enfants**

J'ai beaucoup aimé les propositions d'activité pour aider mon enfant à mieux se connaître et en particulier le jeu des cartes postales.



# Communiquer autrement pour cultiver le lien intergénérationnel



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents, les grands-parents et les professionnels en relation avec des enfants ou adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté

# Et les papas dans tout ça ?



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants ou adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté

## OBJECTIFS

### Découvrez les bénéfices et les clés pour favoriser ce lien

Les relations entre génération sont parfois (souvent) compliquées.

Le stress de la vie moderne, les emplois du temps chargés, la nucléarisation ou la recomposition des familles, l'allongement de la durée de la vie ont modifié profondément nos relations et parfois augmenté la défiance entre génération.

Et pourtant pour bien grandir et bien vieillir les liens entre génération sont indispensables. On sait aujourd'hui que les liens sociaux sont indissociables d'une bonne santé mentale.



### extrait de la conférence



### extrait de la conférence



## OBJECTIFS

### Se sentir à la fois papa et père, et trouver le bon équilibre avec son conjoint

Les modèles familiaux ont évolué très rapidement lors des dernières décennies. Les parents disposent maintenant d'une autorité conjointe et se partagent davantage les tâches familiales. Face à tous ces bouleversements, qui sont ceux que l'on appelle aujourd'hui « les nouveaux pères » ? et quelle nouvelle synergie trouver avec le rôle des mères et les nouveaux équilibres familiaux ?

# VOUS ALLEZ APPRENDRE

- À comprendre pourquoi le lien intergénérationnel est indispensable à chacun
- À explorer comment entretenir ou recréer ce lien
- À identifier les pensées pièges qui nous empêchent d'entretenir ce lien et les outils de communication qui peuvent le favoriser



### Rachida, grand-mère de 4 petits-enfants

“ Une conférence très positive qui me confirme que mon rôle de grand-mère est aussi très important et que je sers à quelque chose !”



Comment le rôle du père a évolué dans notre société



Pourquoi les couples ont besoin aujourd'hui d'inventer de nouveaux modèles



Comment trouver un équilibre entre nos différentes fonctions parentales et être un couple parental équilibré.



### Pierre, jeune papa de 2 enfants

“Je sais maintenant que je peux faire autrement que mon propre père, tout en respectant ses valeurs”

# Parentalité et handicap "être parent avant tout"



# Et la fratrie dans tout ça ? Comment communiquer en famille quand un enfant est porteur d'un handicap



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants ou adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants ou adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté



## extrait de la conférence



## OBJECTIFS

### S'épanouir dans sa parentalité malgré les difficultés et l'adversité

En France, près de 12 millions de personnes sont considérées en situation d'handicap. 600 000 enfants et adolescents sont concernés, dont près de 400 000 sont scolarisés dans des établissements du 1er et du 2d degré. La présence d'un handicap est un facteur majeur de perturbation de l'équilibre familial et a de nombreux impacts sur le vécu de la parentalité.

## OBJECTIFS

### Communiquer en famille pour mieux vivre le handicap

Une maladie, un handicap chez l'un de nos enfants met souvent la famille à rude épreuve. Communiquer en famille et trouver sa juste place devient alors parfois compliqué. Le sentiment d'impuissance que ressentent certains enfants face au désarroi parental, du désir de réparation, au sentiment d'abandon ou de la jalousie envers cet enfant viennent souvent s'entremêler. Savoir en parler sereinement peut apaiser les familles.

# VOUS ALLEZ APPRENDRE



Comprendre les principaux défis de la parentalité auxquels doivent faire face les parents d'enfants en situation d'handicap ou s'ils sont porteurs eux-mêmes d'un handicap



Différencier le trouble du handicap, ainsi que le trauma du traumatisme et comprendre le poids du handicap sur la vie familiale



Pistes pour une réorganisation familiale et pour une meilleure prise en compte du handicap, particulièrement les handicaps dits invisibles (troubles des apprentissages, les Dys et TDA)



À comprendre les sentiments ou les émotions que peuvent vivre les autres enfants de la fratrie



A prendre le temps de réfléchir à l'organisation de la famille.



À découvrir des outils de communication permettant d'installer des relations plus sereines.



### Rodrigue, papa d'un enfant porteur de TND

"J'ai compris que mes autres enfants avaient le droit d'être en colère quand on passe trop de temps avec leur frère."



# LES APPRENTISSAGES



## Comprendre et agir contre le harcèlement et le cyberharcèlement



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants ou adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté



extrait de la conférence



### OBJECTIFS

**Comprendre pour agir avec plus d'efficacité**

Un élève sur 10 serait victime de harcèlement à l'école ou au collège. 20% d'entre eux auraient subi des intimidations en ligne. Pourtant le harcèlement et le cyberharcèlement ne sont pas des fatalités et peuvent être évités ou atténués.

## VOUS ALLEZ APPRENDRE

- Mieux définir ce qu'est le harcèlement entre enfants et adolescents.
- Comprendre ses fondements, ses mécanismes, ses différentes formes ainsi que les particularités du harcèlement numérique.
- Savoir quels sont les bons réflexes et les démarches à mettre en place



**Arnaud, papa de 2 ados**

“ J'ai aimé cette conférence très précise et claire, sans simplifier les problèmes ”



## Conférence – Les apprentissages

Comment la communication peut bloquer les apprentissages et la motivation à l'école et à la maison



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants ou adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté

## Conférence – Les apprentissages

Favoriser l'autonomie et la motivation, à la maison et à l'école



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants ou adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté

### OBJECTIFS

#### Mieux apprendre à la maison (et à l'école)

Face aux difficultés d'apprentissage, la façon de communiquer avec les enfants devient primordiale et peut favoriser ou freiner leur capacité d'apprendre.

Communiquer de façon bienveillante et efficace permet de placer l'enfant dans une meilleure disposition face à l'apprentissage, de le rassurer, et de lui faire prendre conscience de ses acquis.

### extrait de la conférence



### OBJECTIFS

#### Favoriser ou développer l'autonomie de nos enfants/ados face aux apprentissages

Quel parent n'a pas rêvé de voir son enfant motivé et actif face à ses « devoirs », qu'ils soient scolaires ou domestiques ?

Face à la difficulté de l'action, communiquer efficacement permet de placer l'enfant dans une meilleure disposition face à l'apprentissage, de le rassurer, et de lui faire prendre conscience de ses acquis.

### extrait de la conférence



## VOUS ALLEZ APPRENDRE

- 💡 Découvrir les freins affectifs ou psychologiques des apprentissages (notamment le stress)
- 💡 Mieux comprendre les mécanismes d'apprentissage et de motivation
- 🔑 Identifier quels outils de communication peuvent être utilisés pour renforcer l'écoute, la coopération et l'estime de soi de l'enfant

” **Nathalie, maman de 3 enfants**

J'ai adoré la conférence ! Elle m'a (presque) donné l'envie de réveiller mes enfants pour faire leurs devoirs !

★★★★★

## VOUS ALLEZ APPRENDRE

- 💡 Découvrir les des freins affectifs ou psychologiques des apprentissages (notamment le stress)
- 💡 Mieux comprendre les mécanismes d'apprentissage et de motivation
- 🔑 Identifier quels outils de communication peuvent être utilisés pour renforcer l'écoute, la coopération et l'estime de soi de l'enfant

” **Samuel, enseignant**

J'ai particulièrement apprécié de découvrir les différentes motivations et leurs spécificités

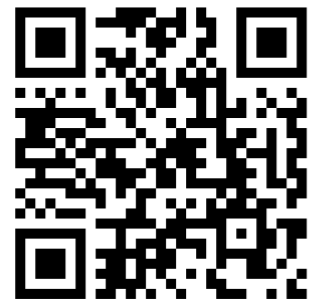
★★★★★



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes  
de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou  
professionnels en relation  
avec des enfants ou  
adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté



extrait de la conférence



## OBJECTIFS

**Mieux comprendre les troubles des  
apprentissages**

En France, de nombreux enfants souffrent de troubles des apprentissages, tels que la dyslexie, la dyscalculie ou encore le TDAH. Ces difficultés, souvent invisibles, peuvent considérablement entraver leur parcours scolaire et leur épanouissement personnel. Malgré leur potentiel, ces enfants se heurtent à des défis quotidiens, nécessitant un accompagnement adapté pour leur permettre de développer pleinement leurs capacités et de réussir, tant sur le plan scolaire que social.

## VOUS ALLEZ APPRENDRE



Comprendre ce que sont les différents troubles DYS et TDA/H



Mieux appréhender les difficultés que les enfants rencontrent



Découvrir des outils de communication et des astuces pour faciliter leur vie quotidienne



**Marie,  
maman de 3 enfants**

“ J’ai mieux compris les handicaps invisibles et comment les accompagner. Merci ”



APPRENTISSAGES

MOTIVATION

ORIENTATION SCOLAIRE

HARCELEMENT

PARCOURSUP

ENFANTS ATYPIQUES

# Parcoursup : comment faire les bons choix et valoriser son dossier



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des lycéens - Pour les élèves également.
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté

# Aborder les oraux sereinement : maîtriser sa communication et son stress



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec ados- Pour les élèves également.
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté



## extrait de la conférence



## OBJECTIFS

***Si vous avez un enfant au lycée, le mot Parcoursup commence à éveiller votre curiosité ou peut-être votre inquiétude.***

Cette conférence vous explique le fonctionnement de la plateforme et les astuces pour en faire l'allié de votre adolescent.



## extrait de la conférence



## OBJECTIFS

***L'oral est une épreuve que tous les collégiens, lycéens et étudiants sont amenés à rencontrer.***

S'y préparer rend l'expérience plus attrayante et surtout moins terrifiante. Pendant cette conférence, nous verrons les ingrédients indispensables pour réussir son oral et surtout comment gérer le stress.

# VOUS ALLEZ APPRENDRE

- La présentation de la plateforme et le processus de candidature
- La compréhension des résultats et des phases d'admission.
- La place du parent dans le processus
- Comment optimiser son dossier et construire son schéma d'études.

**Louana, élève de Terminale**  
Merci pour toutes ces informations pratiques. Je me sens rassurée.  
★★★★★

# VOUS ALLEZ APPRENDRE

- Maîtriser sa communication : un contenu percutant, l'anticipation des questions.
- Travailler sur le placement de sa voix, sur sa posture, ses mains, etc.
- Différencier le bon du mauvais stress et apprendre à gérer le mauvais
- Identifier ses peurs et ses croyances pour les remettre à leur juste place

**Zoé, élève de Terminale**  
Je repars avec des outils pour gérer mon stress et bien me préparer pour mon grand oral.  
Merci.  
★★★★★



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants ou adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté



extrait de la conférence

 **OBJECTIFS**

**Les compétences psychosociales favorisent une bonne santé mentale**

Définies par l'OMS comme la capacité d'une personne à faire face aux exigences et aux défis de la vie quotidienne, les Compétences PsychoSociales (CPS) sont indispensables à notre équilibre mental. En France, une personne sur quatre souffre de troubles psychiques. Cette situation a empiré avec la pandémie suite au COVID19. Ce sujet, jusque-là tabou, connaît aujourd'hui une mise en lumière qui nous permet de mieux comprendre l'intérêt des programmes de développement de ces compétences.

## VOUS ALLEZ APPRENDRE



À repérer les différentes compétences : émotionnelles, cognitives et relationnelles



À comprendre comment les développer et les utiliser au quotidien



À découvrir quelques outils à pratiquer pour soi-même ou en famille pour commencer à les développer.



**Nessim  
entrepreneur et papa**

J'avais déjà entendu parler des softskills au boulot. Mais je ne savais pas que ça avait un lien avec l'état de notre santé mentale



# NOUS CONTACTER



[info@apcomm.fr](mailto:info@apcomm.fr)



01.41.81.64.42

