



# CATALOGUE

## 2025 - 2026



**Formations**



**Conférences & Webinaires**



**Livres & Matériel pédagogique**



*"Savoir parler ne veut pas dire  
savoir communiquer"*

## **Bienvenue dans notre catalogue APcomm**

Depuis près de 20 ans, nous œuvrons pour soutenir et améliorer les relations adultes/ enfants, que ce soit dans les familles ou dans tout lieu accueillant des enfants ou des adolescents. Au cours de la journée, que l'on soit parent ou professionnel de l'enfance, incompréhensions, malentendus, frustrations et déceptions s'accroissent parfois et risquent de créer de multiples crises et conflits. La communication quotidienne impacte la relation adulte-enfant et le futur adulte en devenir.

Notre slogan « **Savoir parler ne veut pas dire savoir communiquer** » est la vision que nous cultivons chez APcomm. En effet, communiquer implique une connexion authentique, une écoute active ainsi qu'une compréhension mutuelle.

Nous sommes ravies de vous présenter l'ensemble de nos formations et conférences, spécialement conçues pour les professionnels de la petite enfance, de l'enfance et de l'adolescence, ou des professionnels de l'accompagnement parental que ce soit dans un cadre collectif ou individuel.

Avec APcomm, chaque participant trouve un espace d'apprentissage sans jugement, d'où il repart avec des outils concrets, immédiatement applicables au quotidien. Les témoignages que vous découvrirez tout au long de ce catalogue le confirment : chez APcomm, nous osons aborder tout type de sujet, même les plus délicats, comme le harcèlement et le handicap ou encore le burn-out parental.

Alors, pourquoi ne pas vous offrir ou offrir à vos équipes l'opportunité d'apprendre et de « grandir » avec APcomm ?



# HISTORIQUE

2006

Création de l'Atelier  
des Parents

par le Dr Sophie Benkemoun

Création d'ateliers Parents

Association avec la psychologue  
Nadège Larcher

2012

Formations pour les  
professionnels de  
l'enfance et l'adolescence

2014

Interventions dans le  
milieu scolaire

2017

L'Atelier des Parents  
devient APcomm  
Apprendre à communiquer

2019

Création de nouvelles  
thématiques et du  
site de e-learning

2020

Association avec Séverine Cavailles,  
coach scolaire et Bénédicte  
Vallette d'Osia, formatrice

2024

**APcomm**<sup>TM</sup>  
Apprendre à communiquer

## NOS VALEURS

- Créer un cadre propice à des échanges constructifs et respectueux, facilitant ainsi l'apprentissage et l'épanouissement des participants.
- Respecter la diversité des opinions, des cultures et des expériences de chacun.
- Promouvoir une culture de soutien et d'entraide.
- Viser l'amélioration continue et la perfection.
- Valoriser les idées nouvelles et les approches audacieuses.
- Encourager la coopération et l'esprit d'équipe.
- Accompagner les professionnels et les parents désireux de revisiter leur pratique.

## NOTRE OBJECTIF

- Outiller les professionnels et les parents afin de maintenir ou recréer une relation apaisée avec les enfants dont ils ont la charge.
- Proposer, via les formations et les conférences, des outils basés sur les principes de la Caring Communication définie par le Dr H. Ginott, et sur les dernières découvertes en neurosciences.

Rejoignez notre newsletter !

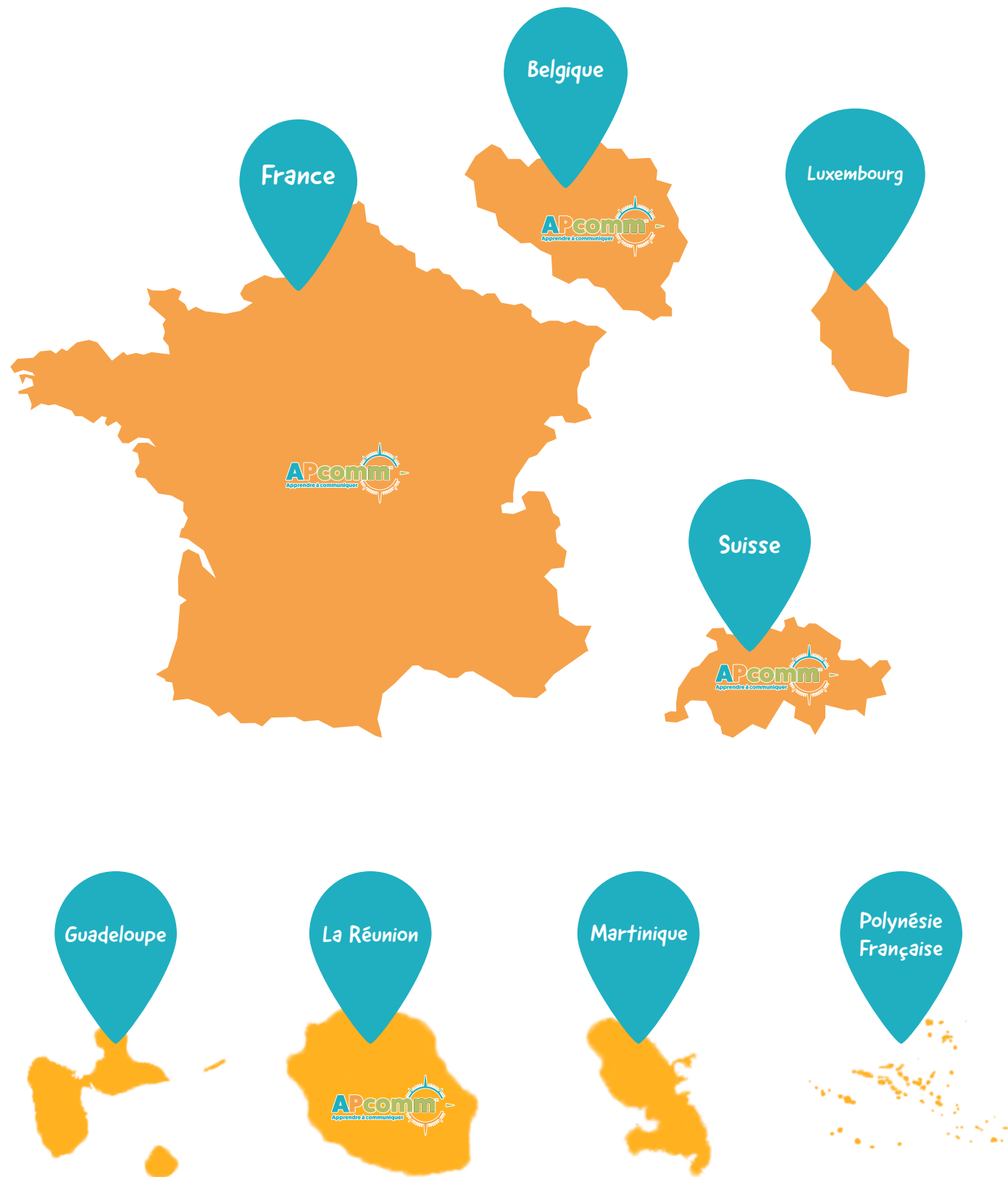


**Qualiopi**  
processus certifié

FR RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



# NOS LIEUX D'INTERVENTION



# NOS CLIENTS NOUS APPRÉCIENT ET NOUS LE DISENT

« Formation facile d'accès pour toute personne intervenant auprès des enfants, parents, enseignants, des personnels encadrants. Formation inspirante, enrichissante, sans aucune culpabilisation »

« Allez découvrir les formations APcomm, de la qualité à tous les niveaux ! »

« Des formations très enrichissantes avec des outils très clairs. »

« Interactivité avec la formatrice au top, réponses aux situations concrètes, «outils» à mettre en pratique en classe »

« Très pratique et j'ai essayé ces conseils tout de suite et je peux dire que ça marche bien ! »

« Très enrichissant : les outils, le matériel pédagogique et les compétences de la formatrice ! »

Les témoignages de nos clients en vidéo

A circular graphic containing a QR code and the text "Les témoignages de nos clients en vidéo".

# L'équipe APcomm

## Les fondatrices



# L'équipe APcomm



**Sophie Benkemoun**, mère de 3 garçons, médecin généraliste puis médecin scolaire, formatrice, conférencière et éditrice depuis 2006.

Formée aux Ateliers Faber et Mazlish aux USA, elle a, dans un premier temps, développé ces ateliers en France. Convaincue de la nécessité de compléter les outils de H. Ginott proposés dans ces ateliers par les dernières découvertes en neurosciences, elle fonde APcomm avec Nadège Larcher. Elle continue, sans relâche, à se former afin de transmettre aux professionnels comme aux parents des outils de communication de plus en plus pertinents.

Elle anime depuis près de 20 ans des formations et des conférences auprès d'un large public de professionnels et de parents.

Formations complémentaires : « Comprendre, diagnostiquer et traiter le burn-out parental (Training Institute for Psychology & Health)

Son truc en plus : **l'optimisme**



Ancienne responsable en ressources humaines, devenue psychologue, **Nadège Larcher** s'est spécialisée dans le « Développement de l'enfant et de l'Adolescent ». En tant que psychothérapeute, elle accueille des familles dans son cabinet de consultation à Tours.

En tant que formatrice, elle intervient auprès des familles et des professionnels de l'enfance et de l'éducation, par le biais d'ateliers, de conférences et d'analyses professionnelles. Nadège s'est aussi spécialisée sur la question des écrans et de la parentalité numérique.

Elle est également chargée de cours et de TD au sein de l'université de Tours en psychologie et orthophonie. Enfin, elle est auteure de livres pour enfants pour les éditions BAYARD et collabore avec le podcast « Salut l'info ! » du groupe France info.

Formations complémentaires : « Comprendre, diagnostiquer et traiter le burn-out parental (Training Institute for Psychology & Health)

Son truc en plus : **l'énergie**



Coach orientation et scolaire, mère de 4 enfants et journaliste de formation, **Séverine Cavallès** a fondé Educali. Elle y accompagne les jeunes dans leur parcours scolaire et leur choix d'orientation.

Elle est l'auteure de cahiers défis pour les 12-18 ans. Elle collabore en tant que formatrice et conférencière avec APcomm depuis plusieurs années. C'est à ce titre qu'elle a participé à la création de l'atelier « jalousie, Conflits et Rivalités dans la fratrie » et de la formation en e-learning « Nos ados et les écrans ». Elle a rejoint les associées en 2024.

Formations complémentaires : « Ennéagramme et MBTI », « Experte en orientation scolaire » (Halin Prémont enneagram Institute) « Praticien schooling » (Cogito'z)

Son truc en plus : **l'enthousiasme**



Formatrice et conférencière, mère de 4 jeunes adultes et politologue de formation, **Bénédicte Vallette d'Osia** s'est intéressée aux troubles d'apprentissage et aux problèmes de comportement dès l'entrée à l'école de ses enfants. Elle découvre les TND (troubles neurodéveloppementaux) à l'origine de ces résistances. Elle a co-publié le livre « DYS-Positifs » aux éditions Pirouette pour communiquer autrement avec ses ados Dys.

Depuis 2008, elle intervient auprès des familles et des professionnels de l'enfance, de l'adolescence et de l'éducation par le biais d'ateliers de parentalité, de formations professionnelles et de conférences au sein d'APcomm. Elle devient associée en 2024 et entame le DU « développer la santé mentale et relationnelle » à Grenoble.

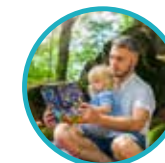
Formations complémentaires : « Comprendre, diagnostiquer et traiter le burn-out parental (Training Institute for Psychology & Health)

Son truc en plus : **l'autodérision**





Sommaire



**Formations**  
**p.12**

**Nous**  
**contacter**  
**p.73**

**Pour les**  
**professionnels**  
**p.14**

**Pour les enseignants**  
**p.26**

**Apprendre à communiquer**

**Boutique**  
**p.64**

**Pour les animateurs de**  
**rencontres de parents**  
**p.32**

**Conférences**  
**&**  
**webinaires**  
**p.50**

**Modalités**  
**&**  
**tarifs**  
**p.60**





## Pour mieux choisir ma formation

Je travaille avec des enfants et/ou des ados en structure ou en classe

5 thématiques de base à la journée

- Comprendre et apprivoiser les émotions
- Poser un cadre solide et sécurisant
- Favoriser les 3 piliers de l'estime de soi
- La communication dans le trio Parent-Enfant-Professionnel
- Journée de pratique et réactivation

Pros  
p. 16 à 19

Enseignants  
p. 28 et 29

Des thématiques spécifiques

- Parentalité et handicap
- Communiquer en équipe
- Burn-out parental

p. 22 à 24

- Le harcèlement entre enfants et/ou ados
- Les enfants et ados neuro-atypiques

Pros  
p. 20 et 21

Enseignants  
p. 30 et 31

Je travaille avec des parents

J'acquiers le socle de base

- La parentalité
- Mieux gérer les émotions
- Critiquer et complimenter
- Une autorité adaptée

p. 36 à 38

Je me spécialise en :

- Petite enfance
- Adolescence
- Jalousie et rivalités

p. 39 à 41

J'ai besoin de mieux comprendre

Des thématiques complémentaires :

- Le harcèlement entre enfants/ados
- Le burn-out parental
- Parentalité et handicap
- La question des écrans
- Les enfants et ados neuroatypiques
- L'écoute active

p. 43 à 48



# POUR LES PROS





# Formation CYCLE COMPLET DÉDIÉ AUX PROFESSIONNELS DE LA PETITE ENFANCE



- ✦ **DURÉE DE LA FORMATION**  
→ 4 journées de 6 heures (24 heures)
- ✦ **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 14 personnes maximum
- ✦ **LIEU**  
→ Intra
- ✦ **PRÉREQUIS**  
→ Aucun

## OBJECTIFS

- 🕒 Mieux comprendre le comportement des tout-petits afin de les accompagner dans leur développement émotionnel, social, cognitif et affectif
- 🕒 Favoriser le développement des compétences psychosociales dès le plus jeune âge
- 🕒 Les aider à se sentir acteur
- 🕒 Accompagner les jeunes enfants à développer une estime de soi juste et positive

4 journées à thème sont proposées :

- 📅 Comprendre et apprivoiser les émotions
- 📅 Donner un cadre solide et sécurisant
- 📅 Favoriser les 3 piliers de l'estime de soi
- 📅 La communication dans le trio : parent - enfant - professionnel

Une journée supplémentaire de révisions et mises en pratique à partir de situations réelles apportées par les professionnels peut être mise en place en 5<sup>ème</sup> journée.

Ces journées peuvent être dispensées en cycle complet ou en journée unique avec pour prérequis le module 1.

Cette formation est également proposée en version spécifique pour les LAEP et comprend une journée supplémentaire sur la posture de l'accueillant.

## LES + D'APcomm

- ✦ Des Techniques d'Impact spécifiques (le mobile, les 4 verres, les cadres, les 7 nains, etc.)
- ✦ Cette formation aborde les spécificités des tout-petits : le dégoût, l'agressivité, l'attachement
- ✦ Des activités favorisant le travail de réflexion en équipe

## PROGRAMME



### MODULE 1

#### Comprendre et apprivoiser les émotions

- 💡 Définition, développement, rôles des émotions et de l'empathie
- 💡 Les émotions des adultes ; apprendre à mieux les gérer
- 💡 Les émotions des jeunes enfants ; apprendre à les accueillir avec empathie
- 💡 Adopter une attitude adaptée face aux manifestations agressives des jeunes enfants



### MODULE 2

#### Donner un cadre solide et sécurisant

- 🔗 Prendre conscience des différents styles d'autorité et de leurs conséquences
- 🔗 Mettre en place un cadre solide et sécurisant au sein des équipes
- 🔗 S'approprier des clés favorisant l'apprentissage et le respect du cadre par les jeunes enfants
- 🔗 Définition de la punition ; ses conséquences sur le comportement et l'estime de soi de l'enfant
- 🔗 Remplacer la punition par une conséquence éducative



### MODULE 3

#### Favoriser les 3 piliers de l'estime de soi

Définir les 3 piliers de l'estime de soi et les renforcer :

- 🌸 Pilier de la confiance en soi, en favorisant le développement de l'autonomie
- 🌸 Pilier de la vision de soi, en apprenant les feedbacks descriptifs
- 🌸 Pilier de l'amour de soi, en prenant conscience des messages d'acceptation inconditionnelle



### MODULE 4

#### La communication dans le trio parents - enfants - professionnels

- 🕒 Identifier les enjeux des temps d'échange avec la famille
- 🕒 Clarifier les besoins de chaque acteur du trio
- 🕒 Comprendre la complexité de la communication et ses freins
- 🕒 S'approprier des clés de communication permettant un temps d'échange efficace et respectueux de chacun



Programme complet et détaillé sur demande : [formation@apcomm.fr](mailto:formation@apcomm.fr)

Formation  
CYCLE COMPLET DÉDIÉ  
AUX

PROFESSIONNELS DE L'ENFANCE OU DE L'ADOLESCENCE



- ✦ **DURÉE DE LA FORMATION**  
→ 4 journées de 6 heures (24 heures)
- ✦ **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 14 personnes maximum
- ✦ **LIEU**  
→ Intra
- ✦ **PRÉREQUIS**  
→ Aucun

**OBJECTIFS**

- 🕒 Découvrir les fondamentaux de la communication qui permettent le développement des compétences psychosociales
- 🕒 Favoriser la coopération des enfants / ados grâce à une autorité adaptée
- 🕒 Aider les enfants / ados à développer leur estime de soi
- 🕒 Comprendre les enjeux de l'adolescence pour appréhender différemment les comportements si particuliers à cet âge (uniquement dans la version ado)

4 journées à thème sont proposées :

- 📅 Communication et émotions  
Quand le stress ou les émotions s'invitent
- 📅 Communication et autorité  
Quel type d'autorité avec quelles conséquences
- 📅 Favoriser les 3 piliers de l'estime de soi  
Quand la communication impacte la personne
- 📅 La communication dans le trio :  
parent - enfant - professionnel

Une journée supplémentaire de révisions et mises en pratique à partir de situations réelles apportées par les professionnels peut être mise en place en 5<sup>ème</sup> journée.

Ces journées peuvent être dispensées en cycle complet ou en journée unique avec pour prérequis le module 1.

**LES + D'APComm**

- + Des Techniques d'Impact spécifiques (la pilule, les gobelets, les cadres, les formes géométriques etc.)
- + Apprendre à placer un problème de comportement dans le contexte spécifique de l'adolescence :  
Expérience ? Conduite à risque ? Mise en danger ?
- + Apport d'outils pour la gestion du stress et des émotions des professionnels

**PUBLIC VISÉ**

- 👤 Tout professionnel en charge d'enfants / d'adolescents, désireux de revisiter ses pratiques pédagogiques

**PROGRAMME**

**ADO**



**MODULE 1**

**Communication et émotions**

- 🧠 Le développement cérébral des enfants/ados
- 🧠 Les transformations à l'adolescence (uniquement dans la version ado)
- 🧠 Le stress, mieux le définir et apprendre à le gérer
- 🧠 Les émotions des adultes et des enfants/ados
- 🧠 Les « fausses écoutes » versus l'empathie, savoir les différencier
- 🧠 Les outils de l'empathie utilisables au quotidien

**ENFANCE**



**MODULE 2**

**Communication et autorité**

- 👤 Les besoins fondamentaux, leur impact sur les comportements
- 👤 Les différents types d'autorité et leurs conséquences
- 👤 Mise en place d'un cadre solide et sécurisant au sein des équipes
- 👤 Des outils favorisant la coopération et la responsabilisation



**MODULE 3**

**Communication et estime de soi**

- 👤 Les 3 piliers de l'estime de soi, favoriser leur développement au quotidien
- 👤 L'importance de différencier la personne de son comportement
- 👤 Les critiques et les compliments efficaces
- 👤 Le processus d'autonomie afin de responsabiliser les enfants/ados
- 👤 Les messages d'acceptation conditionnelle et inconditionnelle
- 👤 L'attitude face à l'échec



**MODULE 4**

**La communication dans le trio parents - enfants - professionnels**

- 🗨️ Les enjeux des temps d'échanges avec la famille
- 🗨️ Les besoins de chaque acteur du trio
- 🗨️ La complexité de la communication et ses freins
- 🗨️ Des clés de communication permettant un temps d'échanges efficace et respectueux des besoins de chacun

Programme complet et détaillé sur demande : [formation@apcomm.fr](mailto:formation@apcomm.fr)





# Formation PRÉVENIR LE HARCÈLEMENT & CYBERHARCÈLEMENT ENFANTS OU ADOLESCENTS



# Formation COMPRENDRE LES ENFANTS ET ADOS ATYPIQUES (TND)



- ✦ **DURÉE DE LA FORMATION**  
→ 1 journée de sensibilisation (6 h)  
3 jours de formation complète (18 h)
- ✦ **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 14 personnes maximum
- ✦ **LIEU**  
→ Intra
- ✦ **PRÉREQUIS**  
→ Aucun



- ✦ **DURÉE DE LA FORMATION**  
→ 1 journée de 6 heures
- ✦ **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 14 personnes maximum
- ✦ **LIEU**  
→ Intra
- ✦ **PRÉREQUIS**  
→ Aucun

Un élève sur 10 serait victime de harcèlement à l'école ou au collège.  
La lutte contre le harcèlement scolaire est devenue une priorité nationale.

## OBJECTIFS

- 🕒 Définir le harcèlement entre enfants/ados et ses différentes formes
- 🕒 Distinguer l'agressivité de la violence
- 🕒 Identifier les différents acteurs impliqués dans le harcèlement
- 🕒 Repérer plus rapidement les situations de harcèlement et celles qui pourraient y conduire
- 🕒 Découvrir les particularités du cyber harcèlement
- 🕒 Identifier les maladroites à éviter lors de la découverte d'une situation de harcèlement entre enfants
- 🕒 Découvrir les mécanismes de prévention et certains programmes d'intervention

## PROGRAMME

### Définition et présentation des formes de harcèlement entre enfants ou adolescents :

- Distinction entre agressivité et violence
- Complexité de la notion de violence
- Critères du harcèlement
- Harcèlement et climat social

### Agir auprès des différents acteurs :

- Profils des différents acteurs impliqués dans le harcèlement
- L'accompagnement des cibles du harcèlement
- L'intervention efficace auprès des harceleurs
- L'implication efficace des témoins

### Communication et forces à mobiliser dans l'intervention et la prévention :

- Le soutien aux familles
- Les messages auprès du corps enseignant ou des éducateurs
- Les actions de prévention et de renforcement d'un climat social favorable

## PUBLIC VISÉ

- 👤 Professionnels en charge d'enfants ou d'adolescents : enseignants, professionnel de santé, éducateurs...

## LES + D'APcomm

- +
- +
- +

## OBJECTIFS

- 🕒 Découvrir et interpréter autrement les « troubles neuro-développementaux ».
- 🕒 Offrir des réponses plus adaptées aux situations rencontrées.
- 🕒 Réajuster leur demande afin d'éviter les situations de blocage.
- 🕒 Définir les principales catégories de dys et leurs particularités
- 🕒 Comprendre le fonctionnement du cerveau chez le dys en particulier
- 🕒 Favoriser la régulation émotionnelle
- 🕒 Acquérir des pistes pour susciter la persévérance, engager l'attention

## PROGRAMME

### Qu'est-ce qu'un enfant/Ado Dys :

- Les principales catégories de dys et leurs particularités.
- Repérer n'est pas diagnostiquer, attention aux étiquettes.
- Quand un trouble en cache un autre...

### Le fonctionnement du cerveau et des émotions :

- Chez l'humain en général et le dys en particulier.
- Favoriser la régulation émotionnelle.

### Connaître les profils pédagogiques pour ajuster sa posture :

- Métacognition ou comment découvrir son fonctionnement pour mieux vivre ensemble.
- Quelques outils visuels pour faciliter la communication.

### Changer son point de vue, accompagner et non assister :

- Des pistes pour susciter la persévérance, engager l'attention.

### Communiquer autrement avec ces enfants en particulier :

- Des outils de communication afin de rassurer ces jeunes et leur permettre de collaborer et/ou participer et de développer les compétences psychosociales.

## LES + D'APcomm

- +
- +

## PUBLIC VISÉ

- 👤 Professionnels de la relation et de la santé (éducateurs, psychologues, médecins, infirmières, animateurs d'ateliers de parents, enseignants, AESH etc.)



# Formation DÉCRYPTER LA PARENTALITÉ FACE AU HANDICAP



# Formation BOOSTER LA COMMUNICATION DANS VOS ÉQUIPES



- ✦ **DURÉE DE LA FORMATION**  
→ 1,5 jours de formation (9 heures)
- ✦ **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 14 personnes maximum
- ✦ **LIEU**  
→ Intra
- ✦ **PRÉREQUIS**  
→ Aucun



- ✦ **DURÉE DE LA FORMATION**  
→ 1 journée de 6 heures
- ✦ **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 12 personnes maximum
- ✦ **LIEU**  
→ Intra ou inter
- ✦ **PRÉREQUIS**  
→ Être formé à l'accompagnement individuel

## OBJECTIFS

- 🕒 Comprendre les principaux défis de la parentalité auxquels doivent faire face les parents d'enfants en situation de handicap
- 🕒 Différencier le trouble du handicap, ainsi que le trauma du traumatisme
- 🕒 Pouvoir accompagner les parents au mieux lors de l'annonce du handicap, puis dans la phase de réorganisation
- 🕒 S'intéresser à l'handiparentalité et saisir notamment les particularités de la parentalité face à la maladie psychique

## PROGRAMME

- Introduction au handicap et aux différents types de handicaps : différenciation entre trouble et handicap, présentation des handicaps invisibles
- Présentation de l'impact de l'annonce du handicap sur la famille et le rôle du professionnel dans le soutien émotionnel
- Compréhension de la différence entre trauma et traumatisme
- Découverte des différents Dys et du trouble TDA/H
- Présentation succincte des procédures administratives liées au handicap et question de l'école inclusive
- Réflexions sur l'importance de l'équilibre entre l'attention portée à la personne en situation de handicap et aux autres membres de la famille
- Pistes pour une réorganisation familiale
- La question de l'handiparentalité, notamment face à la maladie psychique

## PUBLIC VISÉ

- 👤 Professionnels de la relation et de la santé (éducateurs, psychologues, médecins, infirmières, animateurs d'ateliers de parents, enseignants, etc.)

## LES + D'APcomm

- ➕ Formation qui permet une alternance théorie / pratique, DYS / parentalité
- ➕ Des vidéos et des exemples qui permettent de comprendre l'état psychologique des parents
- ➕ La clarté et l'accessibilité des propos

## OBJECTIFS

- 🕒 Identifier les perturbateurs de la communication et les raisons qui peuvent freiner la coopération
- 🕒 Comprendre le fonctionnement du cerveau quand il est sous stress
- 🕒 Savoir prendre en compte l'influence des émotions
- 🕒 Connaître les fondements d'une communication efficace et respectueuse
- 🕒 Acquérir des outils de communication efficaces
- 🕒 Appliquer ces fondamentaux pour une meilleure communication et coopération

## PROGRAMME

### OSER interpeller :

- Pourquoi est-ce si difficile ?
- Les perturbateurs de la communication
- Traitement de l'information par le cerveau
- Conséquences du stress sur le fonctionnement du cerveau
- L'influence des émotions

### ACCEPTER d'être interpellé :

- La notion d'échecs et d'erreurs

### SAVOIR interpeller :

Les fondements de la communication bienveillante

- Prendre en compte les émotions
- Différencier la personne de son comportement
- Formuler une remarque constructive

## LES + D'APcomm

- ➕ Chaque participant reçoit le matériel complet pour animer les techniques d'Impact
- ➕ Formation en présentiel basée essentiellement sur l'entraînement

## PUBLIC VISÉ

- 👤 Tout professionnel





# Formation

## DIFFÉRENCIER LE STRESS PARENTAL DU BURN-OUT PARENTAL



Tous ces thèmes peuvent aussi être proposés sous forme de conférences pour les professionnels.



- ✦ **DURÉE DE LA FORMATION**  
→ 1 journée de sensibilisation (6 h) ou 2 jours de formation complète (12 h)
- ✦ **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 14 personnes maximum
- ✦ **LIEU**  
→ Intra
- ✦ **PRÉREQUIS**  
→ Destinée aux professionnels accompagnant des parents

### OBJECTIFS

- 🕒 Mieux comprendre le processus du burn-out parental afin d'améliorer la prévention et la prise en charge
- 🕒 Identifier les sources de stress parental, les passages du burn-in au burn-out
- 🕒 Comprendre les conséquences du burn-out parental pour la famille
- 🕒 Déconstruire les mythes autour de ce sujet
- 🕒 Permettre aux parents d'évaluer les ressources dont ils disposent
- 🕒 Proposer aux parents les premiers outils pour apaiser leur quotidien

### PROGRAMME

- La parentalité au 21<sup>e</sup> siècle
- Les « stresseurs ordinaires » de la parentalité
- Les facteurs de risque de la parentalité
- Quand l'équilibre stresseurs-ressources est rompu
- Les caractéristiques du Burn-out parental
- Les conséquences pour la famille
- Les fausses croyances
- Les diagnostics différentiels
- Travailler sur la balance stresseurs-ressources
- Des pistes pour mettre en place une prévention efficace

Cette formation peut être dispensée sur 1 ou 2 jours.

### PUBLIC VISÉ

👤 Tout professionnel accompagnant des parents

### LES + D'APcomm

- + Des Techniques d'Impact spécifiques (la balance, les 4 verres, monter au balcon...)
- + Rendre accessible une thématique qui génère beaucoup de souffrance pour certains parents
- + Proposer des clés et des activités facilement transmissibles aux parents



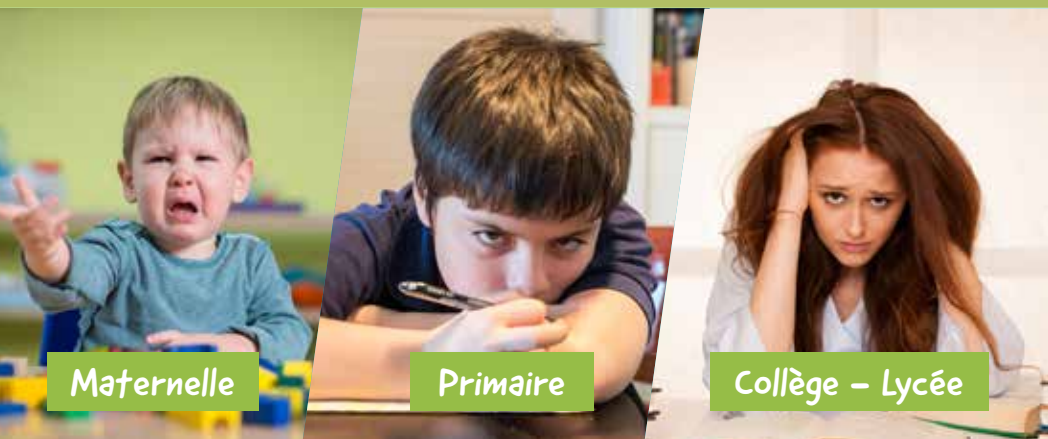




**POUR LES ENSEIGNANTS**



# Formation CYCLE COMPLET DÉDIÉ AUX ENSEIGNANTS (ADAPTE À CHAQUE NIVEAU)



Maternelle

Primaire

Collège - Lycée

✦ **DURÉE DE LA FORMATION**  
→ 4 journées de 6 heures (24 heures)

✦ **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 14 personnes maximum

✦ **LIEU**  
→ Intra

✦ **PRÉREQUIS**  
→ Aucun

## OBJECTIFS

- Apporter aux professionnels de l'éducation, de la maternelle au lycée, les connaissances et les postures favorisant l'enseignement et l'accompagnement des élèves au quotidien
- Découvrir les fondamentaux de la communication qui favorisent les apprentissages
- Favoriser la coopération des élèves grâce à une autorité adaptée
- Développer les compétences psychosociales des enseignants pour favoriser celles de leurs élèves

4 modules différents sont proposés :

- Comment la communication peut bloquer ou favoriser les apprentissages ; que faire quand le stress ou les émotions s'invitent ?
- Communication et autorité en classe ; comment responsabiliser les élèves ?
- Favoriser les 3 piliers de l'estime de soi ; comment encourager la motivation ?
- La communication dans le trio : enseignant-élève-parent ; comment favoriser des échanges constructifs en fonction des besoins ?

Une journée supplémentaire de révisions et mises en pratique à partir de situations réelles apportées par les enseignants peut être mise en place lors d'une 5<sup>e</sup> journée.

Ces journées peuvent être dispensées en cycle complet ou en journée unique avec pour prérequis le module 1.

## PUBLIC VISÉ

- Tout enseignant désireux de revisiter ses pratiques pédagogiques

## PROGRAMME

### MODULE 1

#### Communication et apprentissages

- L'impact du développement cérébral selon les âges
- Le stress, mieux le définir et apprendre à le gérer
- Les émotions des adultes et des élèves, les comprendre pour les apprivoiser
- Les « fausses écoutes » versus l'empathie, savoir les différencier
- Les outils de l'empathie utilisables au quotidien



### MODULE 2

#### Communication et autorité

- Les besoins fondamentaux, leur impact sur les comportements
- Les différentes ressources de chacun en matière d'autorité
- Les différents types d'autorité et leurs impacts
- Mise en place d'un cadre solide et sécurisant au sein des équipes
- Des outils favorisant la coopération et la responsabilisation des élèves



### MODULE 3

#### Communication et estime de soi

- Les 3 piliers de l'estime de soi, favoriser leur développement au quotidien
- L'importance de différencier la personne de son comportement
- Les critiques et les compliments efficaces
- Le processus d'autonomie
- Les messages d'acceptation conditionnelle et inconditionnelle
- L'attitude face à l'échec



### MODULE 4

#### La communication dans le trio enseignant - parent - élève

- Les enjeux des temps d'échanges avec la famille
- Les besoins de chaque acteur du trio
- La complexité de la communication et ses freins
- Des clés de communication permettant un temps d'échanges efficace et respectueux des besoins de chacun





## Formation

# PRÉVENIR LE HARCÈLEMENT & CYBERHARCÈLEMENT ENFANTS OU ADOLESCENTS



## Formation

# COMPRENDRE LES ENFANTS ET ADOS ATYPIQUES (TND)



- ✦ **DURÉE DE LA FORMATION**  
→ 1 journée de sensibilisation (6 h) ou  
3 jours de formation complète (18 h)
- ✦ **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 14 personnes maximum
- ✦ **LIEU**  
→ Intra  
→ Présentiel ou zoom
- ✦ **PRÉREQUIS**  
→ Aucun



- ✦ **DURÉE DE LA FORMATION**  
→ 1 journée de sensibilisation (6 heures)
- ✦ **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 14 personnes maximum
- ✦ **LIEU**  
→ Intra  
→ Présentiel ou zoom
- ✦ **PRÉREQUIS**  
→ Aucun

Un élève sur 10 serait victime de harcèlement à l'école ou au collège.  
La lutte contre le harcèlement scolaire est devenue une priorité nationale.

## OBJECTIFS

- 🕒 Définir le harcèlement entre enfants/ados et ses différentes formes
- 🕒 Distinguer l'agressivité de la violence
- 🕒 Identifier les différents acteurs impliqués dans le harcèlement
- 🕒 Repérer plus rapidement les situations de harcèlement et celles qui pourraient y conduire
- 🕒 Découvrir les particularités du cyber harcèlement
- 🕒 Identifier les maladroites à éviter lors de la découverte d'une situation de harcèlement entre enfants
- 🕒 Découvrir les mécanismes de prévention et certains programmes d'intervention

## PROGRAMME

### Définition et présentation des formes de harcèlement entre enfants ou adolescents :

- Distinction entre agressivité et violence
- Complexité de la notion de violence
- Critères du harcèlement
- Harcèlement et climat social

### Agir auprès des différents acteurs :

- Profils des différents acteurs impliqués dans le harcèlement
- L'accompagnement des cibles du harcèlement
- L'intervention efficace auprès des harceleurs
- L'implication efficace des témoins

### Communication et forces à mobiliser dans l'intervention et la prévention :

- Le soutien aux familles
- Les messages auprès du corps enseignant ou des éducateurs
- Les actions de prévention et de renforcement d'un climat social favorable

## PUBLIC VISÉ

- 👤 Professionnels en charge d'enfants ou d'adolescents : enseignants, professionnel de santé, éducateurs...

## LES + D'APcomm

- ➕ Une formation accessible qui permet de comprendre un sujet pourtant complexe
- ➕ Mise à disposition de nombreuses ressources
- ➕ Une vision d'ensemble sur le sujet et des pistes concrètes

## OBJECTIFS

- 🕒 Découvrir et interpréter autrement les « dysfonctionnements » de certains jeunes.
- 🕒 Offrir des réponses plus adaptées aux situations rencontrées.
- 🕒 Réajuster leur demande afin d'éviter les situations de blocage.
- 🕒 Définir les principales catégories de troubles neurodéveloppementaux TND et leurs particularités
- 🕒 Comprendre le fonctionnement du cerveau chez le dys en particulier
- 🕒 Favoriser la régulation émotionnelle
- 🕒 Acquérir des pistes pour susciter la persévérance, engager l'attention

## LES + D'APcomm

- ➕ Des activités permettant de se mettre dans la peau d'un dys ou d'un TDA/H.
- ➕ Pas de baguette magique, mais des outils pragmatiques.

## PUBLIC VISÉ

- 👤 Enseignants du 1<sup>er</sup> degrés
- 👤 Enseignants spécialisés
- 👤 AESH

## PROGRAMME

### Qu'est-ce qu'un enfant/Ado neuro-atypique :

- Les principales catégories dans les Troubles NeuroDéveloppementaux (TND) : Dys, TDA/H, TSA
- Repérer n'est pas diagnostiquer, attention aux étiquettes.
- Quand un trouble en cache un autre...

### Le fonctionnement du cerveau et des émotions :

- Chez l'humain en général et le porteur de TND en particulier.
- Favoriser la régulation émotionnelle.

### Connaître les profils pédagogiques pour ajuster sa posture :

- Métacognition ou comment découvrir son fonctionnement pour mieux vivre ensemble.
- Quelques outils visuels pour faciliter la communication.

### Changer son point de vue, accompagner et non assister :

- Des pistes pour susciter la persévérance, engager l'attention.

### Communiquer autrement avec ces enfants en particulier :

- Des outils de communication simple afin de rassurer ces jeunes et leur permettre de collaborer et/ou participer et de développer les compétences psychosociales.



# ACCOMPAGNEMENT PARENTAL

(groupe ou individuel)

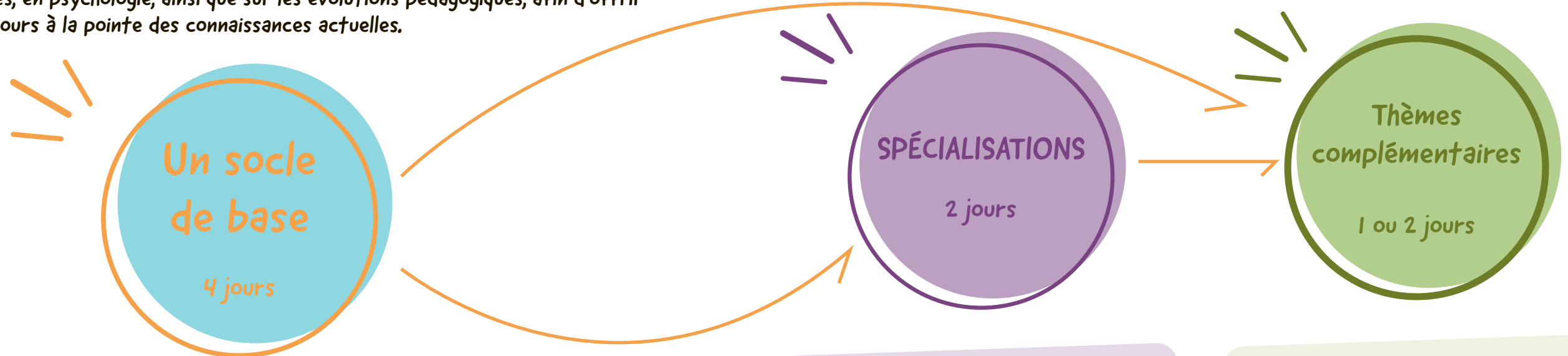
Comment développer les  
compétences psychosociales  
des parents et des enfants





APcomm dispense des formations à l'animation de groupes de parents depuis près de 20 ans. Nous avons continuellement fait évoluer notre pratique en nous basant sur les dernières avancées en neurosciences, en psychologie, ainsi que sur les évolutions pédagogiques, afin d'offrir un accompagnement toujours à la pointe des connaissances actuelles.

A l'issue de ces 4 journées et afin de gagner encore en compétence, APcomm vous propose de poursuivre votre formation avec des spécialisations et des thématiques complémentaires :



Nous proposons une toute nouvelle formule à la fois plus complète et plus souple. Vous commencez par suivre **un socle de base de 4 journées**, en présentiel, qui vous permettra d'animer auprès des parents 4 thématiques :

- La parentalité d'aujourd'hui, ses différentes formes, sa construction
- Les émotions, des parents et des enfants
- L'estime de soi : critiquer et complimenter de manière efficace et non blessante
- L'autorité dans tous ses états : les différents types, le cadre, les règles, les punitions vs les conséquences

Ces rencontres sont destinées à des parents quel que soit l'âge des enfants et peuvent être réalisées sous différents formats : café parents, rencontre à thème, atelier ou lors de pratique en individuel.

**Socle de base comme pré-requis**

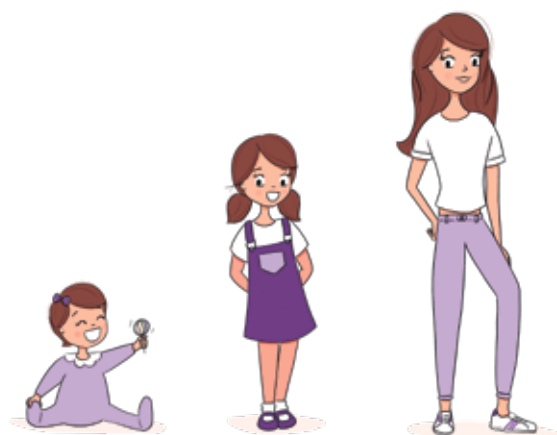
**Sans pré-requis**

**2 jours en Zoom ou présentiel :**

- Les spécificités de la Petite Enfance (2jrs)
- Les spécificités de l'Adolescence (2jrs)
- Jalousie et rivalités entre enfants (2jrs)

**1 ou 2 jours en Zoom ou présentiel :**

- Harcèlement entre enfants ou adolescents
- De l'épuisement au burnout parental
- Parentalité et handicap
- Les enfants atypiques
- Les ados et les écrans (2 jours)
- L'écoute active



À partir du socle de base, vous pouvez moduler votre parcours de formation avec des spécialisations et des thèmes complémentaires







- \* **DURÉE DE LA FORMATION**  
→ 4 journées de 6 heures (24 heures)
- \* **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 14 personnes maximum
- \* **LIEU**  
→ Intra ou inter  
→ Présentiel ou zoom
- \* **PRÉREQUIS**  
→ Aucun

## PUBLIC VISÉ

👤 Tout professionnel travaillant au sein de structures proposant ou souhaitant mettre en place du soutien à la parentalité : assistantes sociales, référents familiaux, acteurs du REAAP, ITEP, centres sociaux, PMI...

Cette formation est également accessible à toute personne indépendante qui souhaite animer des groupes de parents.



Le livret de ce socle de base a été développé en collaboration avec la CAF 51

## OBJECTIFS

- 🕒 Transmettre aux parents les notions essentielles sur les enjeux de la parentalité, du développement cérébral et les fondamentaux de la communication bienveillante
- 🕒 Enseigner aux parents des clés de communication qui favorisent la coopération des enfants au quotidien et le développement des compétences psychosociales
- 🕒 Identifier les points de blocage dans la communication adulte/enfant

## PROGRAMME

### Le rôle du parent, ses compétences et ses difficultés

- Les différentes facettes de la parentalité
- Aider les parents à trouver un équilibre

### Le cerveau, comment ça fonctionne

- Les principales difficultés de communication à la lumière des neurosciences.

### Les émotions des enfants et celles des parents

- Mieux comprendre le rôle des émotions pour mieux les gérer ; Développer l'empathie

### Les critiques et les compliments

- Prendre conscience des messages qui favorisent ou non la coopération et préservent l'estime de soi

### L'autorité

- Les différents styles d'autorité ; Choisir une autorité qui favorise la responsabilisation ; préférer les conséquences éducatives à la punition

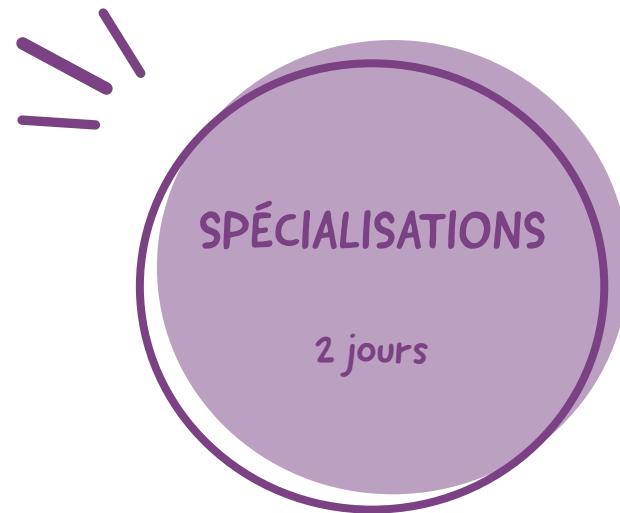
### Définir le changement

- Des outils pour aider les parents à choisir et à modifier leur attitude au quotidien

## LES + D'APcomm

- + Proposer un accompagnement parental en individuel ou en groupe, quel que soit l'âge des enfants
- + Flexibilité des supports permettant d'animer une ou plusieurs thématiques
- + Contenu développé en partenariat avec la CAF 51 afin d'être accessible au plus grand nombre de parents
- + Permettre aux professionnels de gagner en efficacité en favorisant l'échange et les prises de conscience lors de l'accompagnement parental
- + Kit d'animation inclus dans la formation





Suite à la formation de base, qui permet d'aborder avec les parents les enjeux essentiels de la parentalité, vous pouvez compléter votre expertise en fonction de vos besoins :

- approfondir les spécificités de la parentalité en fonction des tranches d'âge (Petite Enfance ou Adolescence).
- ou explorer la thématique des disputes, de la jalousie et des rivalités.

Ces formations complémentaires vous donneront accès à des contenus complémentaires (exercices, mises en pratique, apports théoriques, etc.)

### LES + D'APcomm

- + Développer une connaissance plus précise sur des sujets sensibles et monter en compétence
- + Acquérir des connaissances plus ciblées sur des tranches d'âge particulières



- DURÉE**  
→ 2 journées de 6 heures (12 heures)
- NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 14 personnes maximum
- LIEU**  
→ en intra ou en inter  
→ présentiel ou zoom
- PRÉREQUIS**  
→ AVOIR SUIVI LE SOCLE DE BASE

### OBJECTIFS

- 🕒 Découvrir les différences développementales des enfants de moins de 6 ans
- 🕒 Faire le lien entre les étapes du développement du cerveau et l'apprentissage chez les tout-petits.
- 🕒 Comprendre les besoins fondamentaux particuliers à cet âge.
- 🕒 Favoriser la mise en place d'une autorité adaptée
- 🕒 Prendre conscience de l'impact de la relation dans le développement de l'estime de soi
- 🕒 Prendre conscience du poids des étiquettes

### LES + D'APcomm

- + Flexibilité du format : ateliers, cafés, suivis individuels, etc.
- + Des Techniques d'Impact spécifiques (le mobile, les verres, les cadres, etc...)
- + Des jeux de rôle issus de situations réelles vécues par des parents
- + Des activités de réflexion sur la construction de la parentalité et les différents types de parentalité d'aujourd'hui
- + Proposition d'activités pour travailler l'équilibre familial

### PROGRAMME

#### Les émotions et l'empathie

- Les émotions et l'empathie
- Les particularités du cerveau des moins de 6 ans
- Les émotions chez les tout-petits
- Le développement de l'empathie à cet âge
- Le dégoût
- La question de l'agressivité

#### L'autorité avec de jeunes enfants

- Mettre en place une autorité adaptée à leur immaturité cérébrale
- Acquérir des clés de communication dédiés à la petite enfance
- Répéter sans s'épuiser

#### Les 3 piliers de l'estime de soi

- La confiance en soi : favoriser le développement de l'autonomie du tout-petit
- La vision de soi : développer une image juste et positive de lui-même
- L'amour de soi : différencier les messages d'amour conditionnels et inconditionnels

### PUBLIC VISÉ

- 👤 Toute personne motivée par l'animation de groupes de parents de jeunes enfants ou pour des accompagnements individuels





Spécialisation

# ANIMATION DE RENCONTRES POUR LES PARENTS D'ADOLESCENTS



Spécialisation

# ANIMATION DE RENCONTRES "DISPUTES, JALOUSIE ET RIVALITÉS ENTRE ENFANTS" À DESTINATION DES PARENTS



- ✦ **DURÉE**  
→ 2 journées de 6 heures (12 heures)
- ✦ **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 14 personnes maximum
- ✦ **LIEU**  
→ Intra ou Inter  
→ Présentiel ou zoom
- ✦ **PRÉREQUIS**  
→ AVOIR SUIVI LE SOCLE DE BASE



- ✦ **DURÉE**  
→ 2 journées de 6 heures (12 heures)
- ✦ **LIEU**  
→ Intra ou Inter  
→ Présentiel ou zoom  
→ E-learning disponible suite à la formation
- ✦ **PRÉREQUIS**  
→ AVOIR SUIVI LE SOCLE DE BASE

## OBJECTIFS

- 🕒 Découvrir les transformations à l'adolescence, pour l'ado et son parent
- 🕒 Comprendre le lien entre «l'attitude ado» et le développement si particulier de son cerveau
- 🕒 Mettre en place une autorité adaptée et qui favorise la responsabilisation
- 🕒 Les conduites à risques à l'adolescence, mieux les comprendre pour mieux les prendre en charge
- 🕒 Sensibiliser les parents sur la fragilité de l'estime de soi des ados
- 🕒 Apprendre des clés pour favoriser le dialogue concernant les sujets sensibles

## PROGRAMME

### L'adolescence : être parent d'ado

- Les transformations à l'adolescence, l'impact de l'immaturation cérébrale
- Le rôle du parent d'ado

### Les émotions et l'empathie

- Le rôle des émotions et les spécificités à cet âge
- La question du stress et de l'anxiété à cet âge

### L'autorité

- Adapter son autorité aux particularités de cet âge
- Des expériences aux conduites à risque
- Des outils de communication pour discuter des sujets délicats (sexualité, drogues, alcool, etc)

### Favoriser les trois piliers de l'estime de soi

- La vision de soi à l'adolescence et l'influence du groupe
- La confiance en soi : l'autonomie entre confiance et vigilance

## LES + D'APcomm

- + Flexibilité du format : ateliers, cafés, suivis individuels, etc.
- + Des Techniques d'Impact spécifiques (la pilule, le Conseil d'Administration du parent, la traversée, etc...)
- + Identifier 3 niveaux de comportement très spécifiques aux ados pour adapter la réaction du parent
- + Cahiers illustrés par AC Van Santem, auteure de BD humoristiques sur les adolescents

## PUBLIC VISÉ

- 👤 Toute personne motivée par l'animation de groupes de parents d'adolescents ou pour des accompagnements individuels

## OBJECTIFS

- 🕒 Définir la jalousie
- 🕒 Découvrir les attitudes parentales qui favorisent ou non le sentiment de jalousie chez les enfants
- 🕒 Comprendre le rôle des disputes et acquérir des clés pour les gérer
- 🕒 Aider les enfants à sortir des rôles qui les emprisonnent

## LES + D'APcomm

- + Flexibilité du format : ateliers, cafés, suivis individuels, etc.
- + Des Techniques d'Impact spécifiques (la balance, les roues, le miroir etc...)
- + Formation en e-learning disponible en post-formation pour approfondir les compétences
- + Formation adaptée quel que soit l'âge des enfants
- + Adaptée aussi aux groupes d'enfants hors fratrie

## PROGRAMME

### Savoir accueillir la jalousie

- Bien définir la jalousie afin de mieux la prendre en charge
- Des clés pour faire baisser l'intensité émotionnelle

### Apprendre à gérer les disputes

- Mieux comprendre les disputes, leur survenue et leurs mécanismes
- Différentes façons de les gérer
- Quand et comment intervenir selon les niveaux

### Eviter de renforcer «le petit comptable»

- Quand les maladresses des parents renforcent la rivalité
- Égalité ou équité ?
- Les effets négatifs des comparaisons
- Des clés pour éviter les comparaisons

### Favoriser la coopération plutôt que la compétition

- Les rôles, les étiquettes et leurs impacts
- Des clés pour les éviter et en sortir
- Resserrer les liens familiaux

## PUBLIC VISÉ

- 👤 Toute personne motivée par l'animation de groupes de parents ou pour des accompagnements individuels sur la question des fratries



Ces thèmes complémentaires vous permettent non seulement d'enrichir vos compétences avec de nouveaux outils d'impact, mais également de maintenir vos connaissances à jour et alignées avec les dernières évolutions scientifiques.

Nous vous rappelons que ces thèmes sont sans prérequis et peuvent être suivis en fonction de vos besoins et vos attentes



**DURÉE DE LA FORMATION**  
→ 2 journées de 6 heures (12 heures)

**NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 14 personnes maximum

**LIEU**  
→ Intra ou inter  
→ Présentiel ou zoom

**PRÉREQUIS**  
→ Aucun

## OBJECTIFS

Mieux comprendre les enjeux de la vie numérique des enfants et des ados

- Comprendre le pouvoir des écrans à partir des neurosciences mais aussi du développement de l'enfant et de l'adolescent
- Monter en compétence sur le numérique (micro-achats, réseaux sociaux, contrôle parental...)
- Découvrir ou approfondir des techniques pour poser un cadre adapté à la question des écrans
- Apprendre des clés permettant de responsabiliser l'enfant et l'ado sur les contenus consommés.
- Savoir identifier les signes du cyberharcèlement et mettre en place les bons réflexes

## PROGRAMME

La formation se déroulera autour de 4 questions :

- Comment prendre conscience de l'impact des écrans et en faire prendre conscience aux enfants et aux ados ?
- Comment différencier mythes et réalité sur le pouvoir des écrans (diminution de l'attention ? abêtissement ?...)
- Comment poser les limites, négocier les règles et les faire appliquer ?
- Comment alerter les enfants sur les contenus, comment développer leur esprit critique, comment prévenir ou accompagner le cyberharcèlement ?

## LES + D'APcomm

- Vous fournir des supports qui vont outiller les parents que vous accompagnez, comme des vidéos, des tests, des questionnaires...
- Vous offrir un accès complet à la formation en ligne "Nos ados et les écrans" qui vous permettra de revoir certains passages de la formation.

## PUBLIC VISÉ

- Tout professionnel accompagnant des parents d'enfants et/ ou d'adolescents





## Thème complémentaire DIFFÉRENCIER LE STRESS PARENTAL DU BURN-OUT PARENTAL



- \* **DURÉE DE LA FORMATION**  
→ 1 journée de sensibilisation (6 h) ou  
2 jours de formation complète (12 h)
- \* **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 14 personnes maximum
- \* **LIEU**  
→ Intra et inter  
→ Présentiel ou zoom
- \* **PRÉREQUIS**  
→ Destinée aux professionnels  
accompagnant des parents



## Thème complémentaire PRÉVENIR LE HARCÈLEMENT & CYBERHARCÈLEMENT ENFANTS OU ADOLESCENTS



- \* **DURÉE DE LA FORMATION**  
→ 1 journée de sensibilisation (6 h) ou  
3 jours de formation complète (18 h)
- \* **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 14 personnes maximum
- \* **LIEU**  
→ Intra ou inter  
→ Présentiel ou zoom
- \* **PRÉREQUIS**  
→ Aucun

### OBJECTIFS

- 🕒 Mieux comprendre le processus du burn-out parental afin d'améliorer la prévention et la prise en charge
- 🕒 Identifier les sources de stress parental, les passages du burn-in au burn-out
- 🕒 Comprendre les conséquences du burn-out parental pour la famille
- 🕒 Déconstruire les mythes autour de ce sujet
- 🕒 Permettre aux parents d'évaluer les ressources dont ils disposent
- 🕒 Proposer aux parents les premiers outils pour apaiser leur quotidien

### PROGRAMME

- La parentalité au 21<sup>e</sup> siècle
- Les « stressseurs ordinaires » de la parentalité
- Les facteurs de risque de la parentalité
- Quand l'équilibre stressseurs-ressources est rompu
- Les caractéristiques du Burn-out parental
- Les conséquences pour la famille
- Les fausses croyances
- Les diagnostics différentiels
- Travailler sur la balance stressseurs-ressources
- Des pistes pour mettre en place une prévention efficace

Cette formation peut être dispensée sur 1 ou 2 jours.

### PUBLIC VISÉ

👤 Tout professionnel accompagnant des parents

### LES + D'APcomm

- + Des Techniques d'Impact spécifiques (la balance, les 4 verres, monter au balcon...)
- + Rendre accessible une thématique qui génère beaucoup de souffrance pour certains parents
- + Proposer des clés et des activités facilement transmissibles aux parents

### OBJECTIFS

- 🕒 Définir le harcèlement entre enfants/ados et ses différentes formes
- 🕒 Distinguer l'agressivité de la violence
- 🕒 Identifier les différents acteurs impliqués dans le harcèlement
- 🕒 Repérer plus rapidement les situations de harcèlement et celles qui pourraient y conduire
- 🕒 Découvrir les particularités du cyber harcèlement
- 🕒 Identifier les maladroites à éviter lors de la découverte d'une situation de harcèlement entre enfants
- 🕒 Découvrir les mécanismes de prévention et certains programmes d'intervention

### PROGRAMME

#### Définition et présentation des formes de harcèlement entre enfants ou adolescents :

- Distinction entre agressivité et violence
- Complexité de la notion de violence
- Critères du harcèlement
- Harcèlement et climat social

#### Agir auprès des différents acteurs :

- Profils des différents acteurs impliqués dans le harcèlement
- L'accompagnement des cibles du harcèlement
- L'intervention efficace auprès des harceleurs
- L'implication efficace des témoins

#### Communication et forces à mobiliser dans l'intervention et la prévention :

- Le soutien aux familles
- Les messages auprès du corps enseignant ou des éducateurs
- Les actions de prévention et de renforcement d'un climat social favorable

### LES + D'APcomm

- + Une formation accessible qui permet de comprendre un sujet pourtant complexe
- + Mise à disposition de nombreuses ressources
- + Une vision d'ensemble sur le sujet et des pistes concrètes

### PUBLIC VISÉ

👤 Professionnels en charge d'enfants ou d'adolescents : enseignants, professionnel de santé, éducateurs...



Thème complémentaire

# DÉCRYPTER LA PARENTALITÉ FACE AU HANDICAP



# Thème complémentaire COMPRENDRE LES ENFANTS ET ADOS ATYPIQUES (TND)



- ✦ **DURÉE DE LA FORMATION**  
1 journée de sensibilisation (6 heures)
- ✦ **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 14 personnes maximum
- ✦ **LIEU**  
→ Intra ou inter
- ✦ **PRÉREQUIS**  
→ Aucun



- ✦ **DURÉE DE LA FORMATION**  
→ 1 journée de sensibilisation (6 heures)
- ✦ **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 14 personnes maximum
- ✦ **LIEU**  
→ Intra et inter  
→ Présentiel ou zoom
- ✦ **PRÉREQUIS**  
→ Aucun

## OBJECTIFS

- 🕒 Comprendre les principaux défis de la parentalité auxquels doivent faire face les parents d'enfants en situation de handicap
- 🕒 Différencier le trouble du handicap, ainsi que le trauma du traumatisme
- 🕒 Pouvoir accompagner les parents au mieux lors de l'annonce du handicap, puis dans la phase de réorganisation
- 🕒 S'intéresser à l'handiparentalité et saisir notamment les particularités de la parentalité face à la maladie psychique

## PROGRAMME

- Introduction au handicap et aux différents types de handicaps : différenciation entre trouble et handicap, présentation des handicaps invisibles
- Présentation de l'impact de l'annonce du handicap sur la famille et le rôle du professionnel dans le soutien émotionnel
- Compréhension de la différence entre trauma et traumatisme
- Découverte des différents Dys et du trouble TDA/H
- Présentation succincte des procédures administratives liées au handicap et question de l'école inclusive
- Réflexions sur l'importance de l'équilibre entre l'attention portée à la personne en situation de handicap et aux autres membres de la famille
- Pistes pour une réorganisation familiale
- La question de l'handiparentalité, notamment face à la maladie psychique

## PUBLIC VISÉ

- 👤 Professionnels de la relation et de la santé (éducateurs, psychologues, médecins, infirmières, animateurs d'ateliers de parents, enseignants, etc.)

## LES + D'APcomm

- ➕ Formation qui permet une alternance théorie / pratique
- ➕ Des vidéos et des exemples qui permettent de comprendre l'état psychologique des parents
- ➕ La clarté et l'accessibilité des propos

## OBJECTIFS

- 🕒 Découvrir et interpréter autrement les « dysfonctionnements » de certains jeunes.
- 🕒 Offrir des réponses plus adaptées aux situations rencontrées.
- 🕒 Réajuster leur demande afin d'éviter les situations de blocage.
- 🕒 Définir les principales catégories de troubles neurodéveloppementaux TND et leurs particularités
- 🕒 Comprendre le fonctionnement du cerveau chez le dys en particulier
- 🕒 Favoriser la régulation émotionnelle
- 🕒 Acquérir des pistes pour susciter la persévérance, engager l'attention

## LES + D'APcomm

- ➕ Des activités permettant de se mettre dans la peau d'un dys ou d'un TDA/H.
- ➕ Pas de baguette magique, mais des outils pragmatiques.

## PUBLIC VISÉ

- 👤 Professionnels de la relation et de la santé (éducateurs, psychologues, médecins, infirmières, animateurs d'ateliers de parents, enseignants, AESH etc.)

## PROGRAMME

### Qu'est-ce qu'un enfant/Ado neuro-atypique :

- les principales catégories dans les Troubles NeuroDéveloppementaux (TND) : Dys, TDA/H, TSA
- Repérer n'est pas diagnostiquer, attention aux étiquettes.
- Quand un trouble en cache un autre...

### Le fonctionnement du cerveau et des émotions :

- Chez l'humain en général et le porteur de TND en particulier.
- Favoriser la régulation émotionnelle.

### Connaître les profils pédagogiques pour ajuster sa posture :

- Métacognition ou comment découvrir son fonctionnement pour mieux vivre ensemble.
- Quelques outils visuels pour faciliter la communication.

### Changer son point de vue, accompagner et non assister :

- Des pistes pour susciter la persévérance, engager l'attention.

### Communiquer autrement avec ces enfants en particulier :

- Des outils de communication simple afin de rassurer ces jeunes et leur permettre de collaborer et/ou participer et de développer les compétences psychosociales.





Thème complémentaire

# PRATIQUER ÉCOUTE ACTIVE



- \* **DURÉE DE LA FORMATION**  
1 journée de sensibilisation (6 heures)
- \* **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
→ 14 personnes maximum
- \* **LIEU**  
→ Intra ou inter  
→ Présentiel ou zoom
- \* **PRÉREQUIS**  
→ Aucun



## OBJECTIFS

- 🎧 Sensibiliser les professionnels aux fondements de l'écoute active afin de favoriser la sécurité et de susciter les échanges
- 🎧 Différencier les différents types d'écoute et s'appropriier les techniques d'écoute active
- 🎧 Prendre conscience de la posture la plus adaptée et de l'importance de l'alliance
- 🎧 Transmettre des clés de communication à l'aide de Techniques d'Impact

## PROGRAMME

- Reconnaître les perturbateurs de la communication et les raisons qui peuvent freiner une communication apaisée
- Comprendre le fonctionnement du cerveau quand il est sous stress
- Bien définir le stress et apprendre à le gérer
- Questionner une personne afin d'éclaircir sa demande et l'aider à clarifier son objectif
- Prendre en compte l'influence des émotions
- Identifier les fondements d'une communication respectueuse
- S'appropriier des outils de communication efficaces

## PUBLIC VISÉ

- 👤 Personnels médico-social, enseignants, personnels éducatifs et pédagogiques, encadrants et managers

## LES + D'APcomm

- + Formation qui permet une alternance théorie / pratique
- + Des vidéos et des exemples qui permettent de comprendre l'état psychologique des parents
- + La clarté et l'accessibilité des propos

Des chiffres  
qui font plaisir

APcomm c'est déjà plus de 20 ans  
d'expérience et près de 20 000 clients  
accompagnés.

94%  
de nos clients  
sont satisfaits

Moyenne de satisfaction  
client sur 5 étoiles : 4.85  
sur l'ensemble  
des formations APcomm

99% de nos clients  
recommandent APcomm à  
d'autres parents  
ou professionnels

APcomm  
Apprendre à communiquer



# CONFÉRENCES





## La communication adultes/enfants



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

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

*Grandir à l'ère du numérique, comment gérer les écrans ?*

*Accompagner son ado sur les réseaux sociaux*

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

*La communication dans le trio parent - professionnel - enfant*

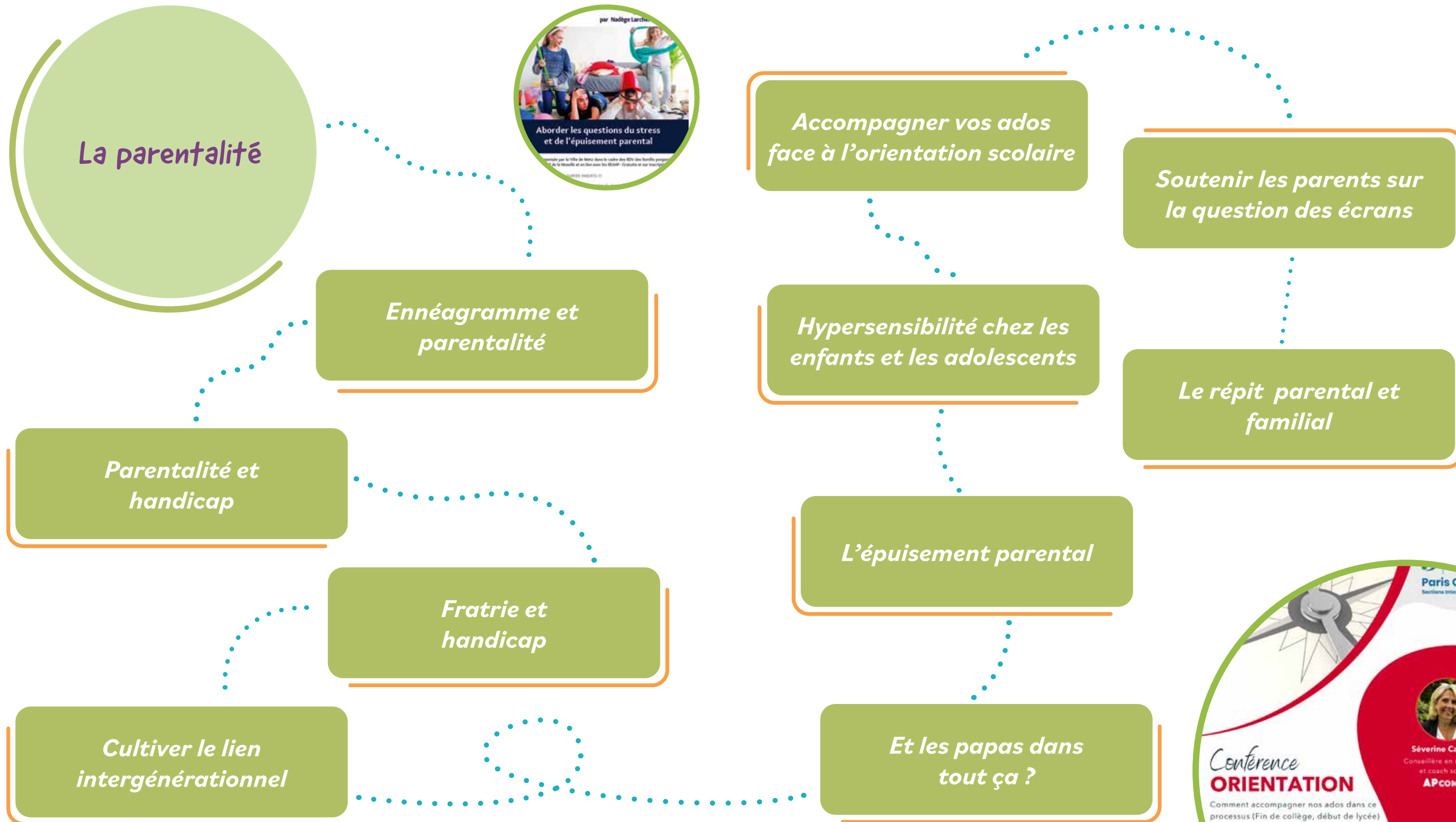
*Mon ado et moi, mode d'emploi*

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

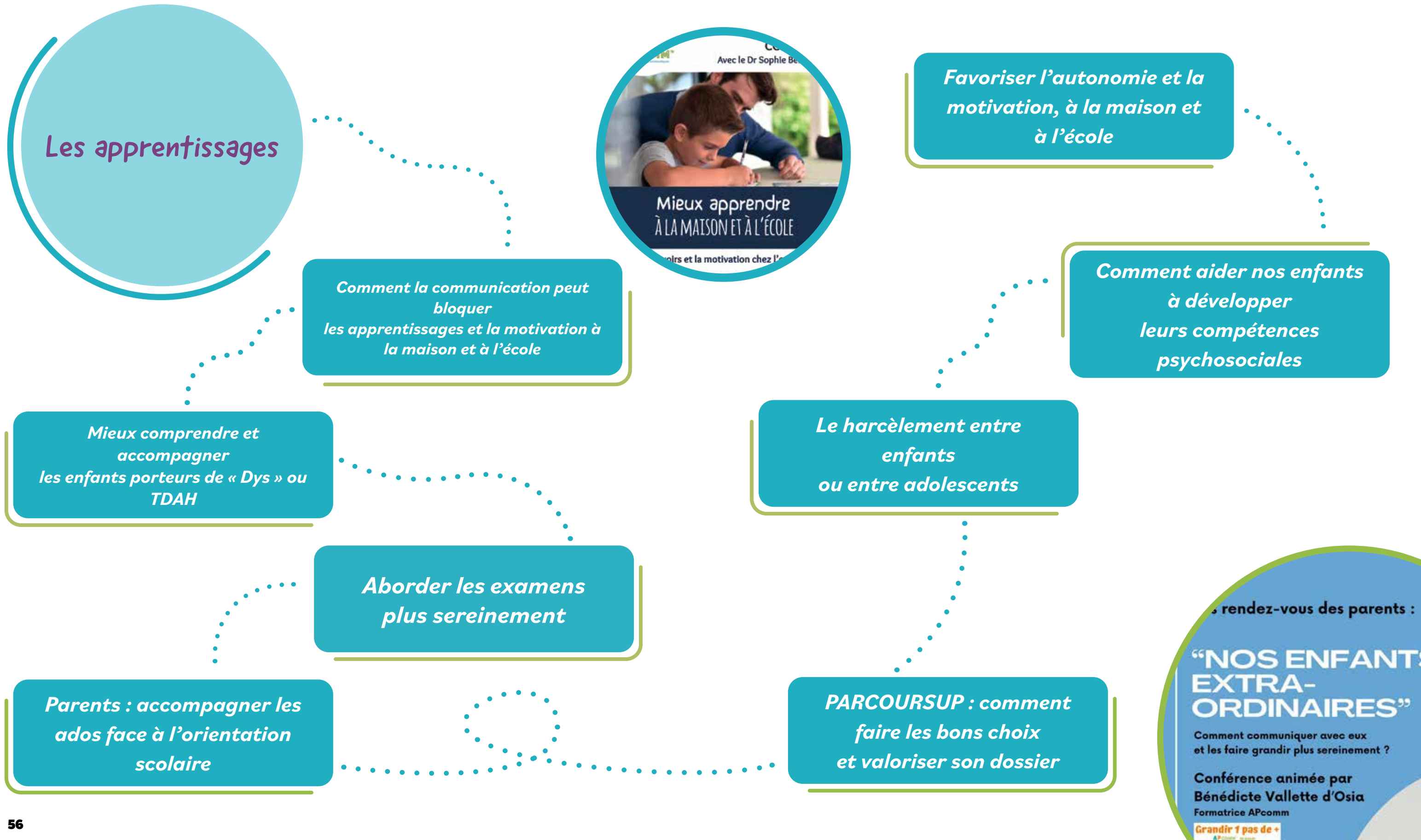
*Apprivoiser les émotions : les nôtres et celles de nos enfants*

*Comment parler aux enfants des sujets traumatisants*









Envie d'en savoir plus et de voir des extraits  
de conférences ?

Venez découvrir les différentes conférences plus en détail !

Découvrez notre catalogue conférences !





# Nos modalités

APcomm est certifié Qualiopi et s'engage à offrir des formations de qualité.

La certification qualité a été délivrée  
au titre de la catégorie suivante :  
**ACTION DE FORMATION**



## Méthode et moyens pédagogiques

- Alternance d'exposés théoriques, jeux de rôles, études de cas concrets, apports vidéos
- Support pédagogique pour chaque participant quelle que soit la thématique de formation
- Tote bag contenant tout le matériel pour animer les Techniques d'Impact pour les participants aux formations à "l'animation d'ateliers de parents" ainsi qu'à la formation « booster vos séances de guidance parentale »

La majorité de nos formations peut être proposée en présentiel ou en distanciel.

Le matériel pédagogique est une création d'APcomm, réalisé par une équipe de 4 professionnels internationaux ayant sélectionné les outils les plus pertinents dans la communication et l'éducation en France, en Belgique, au Québec et aux USA. Il est basé sur l'approche humaniste ainsi que sur les dernières découvertes neuroscientifiques. Il est simple, teinté d'humour et concret afin d'être accessible au plus grand nombre.

## Modalités d'évaluation

- **Pendant la formation :** Via les outils issus des pédagogies ludiques (Kahoot, rébus, jeux, etc.) permettant aux participants de réactiver les acquis et au formateur de vérifier la bonne compréhension.
- **Suite à la formation :** Par les questionnaires d'évaluation à chaud et questionnaire d'évaluation des acquis

## Modalités administratives

Sont envoyés aux participants :

- En amont de la formation : une fiche « prise de contact et analyse des besoins » ainsi qu'une convocation
- À l'issue de la formation : une attestation de présence et de réalisation de la formation

Cette formation est éligible à la prise en charge par les OPCO, France Travail... Elle n'est cependant pas éligible au CPF.

## Accessibilité Handicap

Le client est invité à prendre contact avec nous afin de communiquer les éventuels besoins spécifiques des participants. APcomm mettra tout en œuvre pour trouver une solution.

Concernant les formations en intra-entreprise, il appartient au client d'être attentif à l'accessibilité des locaux et / ou aux éventuels besoins de ses participants.





# Nos Tarifs

## Formations

### Formations pour les professionnels de l'enfance et l'adolescence :

- **850€\*** nets de taxes pour les formations d'une demi-journée (3 heures)
- **1400€\*** nets de taxes pour les formations d'une journée (6 heures)
- **3800€\*** nets de taxes pour les formations de 3 jours (18 heures)
- **5500€\*** nets de taxes pour les formations de 4 jours (24 heures)

### Formations pour l'accompagnement parental :

	Inter <sup>(1)</sup> individuelle	Inter prise en charge professionnelle	Intra <sup>(2)</sup> (groupe de 14 personnes)
<b>4 jours socle de base</b>	<b>600€ TTC</b>	<b>720€ nets de taxes*</b>	<b>5500€ nets de taxes</b> <small>Kits pédagogiques compris</small>
<b>2 jours Spécialisations</b>	<b>300€ TTC</b>	<b>360€ nets de taxes*</b>	<b>2800€ nets de taxes</b>
<b>1 jour thèmes complémentaires</b>	<b>150€ TTC</b>	<b>180€ nets de taxes*</b>	<b>1400€ nets de taxes</b>

Ces tarifs comprennent le matériel pédagogique.

Les formations en présentiel pour le socle de base et les spécialisations commencent à 10h le premier jour pour éviter le coût d'une nuit d'hôtel.

Les frais annexes (transport, hébergements, repas du formateur) sont à la charge du client.

Toute personne qui achète le socle de base et une formation des thématiques à la carte en même temps bénéficie d'une réduction de 10%.

#### • En e-learning :

- **350€** TTC à titre individuel

- **420€\*** nets de taxes dans le cas d'une prise en charge

\* exonération de TVA art.261.4.4a du CGI

<sup>(1)</sup> **INTRA** : formation dispensée pour un groupe de professionnels sur un site choisi par le client

<sup>(2)</sup> **INTER** : formation organisée par APcomm regroupant des participants aux profils variés

## Conférences

**850€** TTC l'intervention (environ 1 h 30 + 30 minutes de temps d'échanges avec le public)

Les frais annexes (transport, hébergements, repas du formateur) sont à la charge du client.

Vous ne trouvez pas la formation ou la conférence qui vous convient ? Venez nous en parler et nous travaillerons ensemble pour élaborer une formule adaptée à vos besoins.

Les tarifs ci-dessus sont valables pour les formations et conférences réalisées en France métropolitaine. Pour l'étranger et les DOM TOM, nous contacter pour établir un devis.





# BOUTIQUE



## Livres pour les parents & professionnels



Méfions-nous des avalanches de conseils contradictoires censés nous aider à bien éduquer nos enfants. « *Les parents sont les seuls vrais experts* », affirme Nicole Prieur, philosophe et psychothérapeute pour enfants et adolescents.

**Comment faire ?** En acceptant de grandir avec nos enfants...

L'époque actuelle n'est pas toujours facile pour les parents. Une vie professionnelle chargée, la mésentente du couple, la décision de se séparer, d'élever seul(e) son enfant, de recommencer sa vie avec quelqu'un d'autre : autant d'évènements qui ne sont pas sans conséquences sur les enfants.

On y apprend à se méfier des modèles anciens ou nouveaux, à renoncer au besoin de tout comprendre, à prendre appui sur ses questionnements pour inventer ses propres réponses. Des exercices aideront à prendre du recul sur sa propre famille et à dédramatiser.

Un livre à lire et à expérimenter à son gré !



Depuis une cinquantaine d'années, ce livre aide des millions de parents et de professionnels, à travers le monde, à consolider leurs relations avec les enfants.

Écrit par le psychologue de renom Haim Ginott, ce livre expose de manière simple comment associer empathie et discipline. Il introduit de nouvelles techniques de communication qui changent la façon dont les adultes parlent aux enfants et les écoutent. L'approche novatrice de l'auteur a influencé une génération entière d'experts dans le domaine de l'éducation des enfants.



Le psychologue américain Haim Ginott partage, dans cet ouvrage, sa vision novatrice de l'éducation bienveillante en s'intéressant aux adolescents. Il avait compris, bien avant l'arrivée des neurosciences, que l'adolescence ne ressemble à aucune autre période de la vie. Il nous invite à faire de cette période, avant qu'elle devienne une crise pour l'adolescent et pour son parent, une traversée rythmée par les transformations physiques, psychiques et neurologiques qui n'épargnent aucun jeune. Il a plus que jamais besoin d'un guide pour l'encourager, l'autoriser, recevoir un enseignement, le sécuriser et parfois le consoler.

## Livres pour les tout-petits

Chaque ouvrage est au prix de 9 €

La collection « Grandir dans la bienveillance » éditée par l'Atelier des Parents vous propose une série de 16 livres pour faciliter le quotidien des tout-petits.

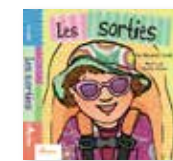
À la fin de chaque ouvrage, une double page est dédiée aux parents et aux professionnels. Ils y trouveront des idées pour accompagner les plus jeunes lors des étapes essentielles de leur développement.

L'auteure, Elisabeth Verdick a écrit une trentaine de livres pour les enfants et les adolescents. Avec Mariëka Heinlen l'illustratrice, elles ont reçu de nombreux prix.

Tarif spécial pour les collectivités : crèches, RAM, écoles (Nous contacter directement).



Devenir attentif nécessite un apprentissage adapté à l'âge des enfants. Le livre **L'attention** leur permettra de devenir de plus en plus attentifs. Ils découvriront des routines pour calmer leur corps, une clé magique pour apprendre à se taire lorsqu'est venu le temps d'écouter ou encore comment les mains peuvent parler.



Ce livre propose aux enfants des routines joyeuses et des attitudes positives à acquérir à l'extérieur de la maison, que ce soit en voiture ou dans un magasin, pour qu'elles deviennent d'agréables moments de partage.

Les adultes découvrent des idées pour faire de leurs enfants de « supers assistants ».



**Le repas** propose aux enfants d'acquérir une attitude positive et respectueuse avec les autres, les encourage à manger sainement tout en restant curieux envers les nouveaux aliments.

Il rappelle aux parents d'avoir des attentes réalistes pendant le repas avec des tout-petits et les encourage à réfléchir aux objectifs recherchés.



Les adultes ont souvent de grandes attentes de la part des enfants pour les marques de politesse. **La politesse** leur permettra d'acquérir, tout en douceur, des clés de communication qui leur seront utiles toute leur vie. Remercier, dire bonjour ou encore refuser gentiment quelque chose, nécessite un apprentissage et des répétitions qui doivent toujours se faire dans la bienveillance.



**Au revoir** propose aux petits et aux grands (parents et professionnels) des outils relationnels basés sur le respect et l'empathie pour que le temps de la séparation se passe au mieux. Les adultes découvriront aussi comment préparer l'enfant, quoi faire en cas de larmes etc.



Les jeunes enfants ont de la difficulté à comprendre que les choses ne leur appartiennent pas toujours. Le partage est une habileté qui s'acquiert pas à pas.

Nous savons partager les rires, les sourires, les câlins... Comment faire pour le reste ?

Grâce aux encouragements des adultes, leur patience et aux outils proposés dans **Le partage**, les jeunes enfants vont acquérir progressivement le sens du partage.



Pourquoi ne pas faire du rangement un temps ludique ?

Le **rangement** propose de nombreuses idées pour que le temps du rangement soit accepté par les enfants. Des astuces aideront les adultes à motiver les enfants et à adapter les consignes à leur âge.



Chaque ouvrage est au prix de 9 €



La **sieste** présente une image positive de ce temps nécessaire aux plus jeunes et pourtant souvent source de conflits avec les adultes. A l'aide d'étapes et de routines il encourage les plus jeunes à intégrer le temps de la sieste dans leur journée pour devenir « des siesteurs » heureux.



Exprimer les émotions difficiles (colère, tristesse, peur...) est un apprentissage essentiel chez les tout-petits.

Retour au calme leur permettra d'apprendre comment se calmer, faire une pause ou encore respirer. Il les aidera également à prendre soin d'eux-mêmes lorsque l'adulte n'est pas disponible et à rester en relation avec les autres. Un livre essentiel pour développer l'empathie des petits et des grands !



Le temps du coucher est pour de nombreux parents et pour les enfants, un moment difficile. Le coucher propose d'installer des routines, rappelle aux parents l'importance pour les plus jeunes d'être accompagnés avec patience et tendresse pour vivre au mieux ce moment. Il montre aux enfants que le coucher peut être aussi agréable que d'autres moments de la journée.



**Bye-bye les cris** les aidera à développer un vocabulaire pour exprimer des émotions ainsi que des attitudes appropriées. Ils découvriront qu'ils ont une voix « pour dedans » et une autre « pour dehors ». Enfin des clés de communication qui inciteront les enfants à moins crier sont proposées aux parents et aux professionnels.



Le cerveau des jeunes enfants est encore immature et ne leur permet pas toujours de savoir s'arrêter.

**Bye-bye les morsures** leur explique qu'il est normal d'avoir envie de mordre mais que cela fait mal. Il leur propose d'autres stratégies qui soulagent sans faire mal aux autres.



Il n'y a pas d'âge déterminé pour l'apprentissage de la propreté. C'est une étape du développement de l'enfant et ils ne sont pas tous prêts au même âge.

**Bye-bye les couches** va les motiver à vouloir « faire comme les grands » et suggère aux adultes des idées pour les accompagner dans cet apprentissage.



En grandissant le besoin de succion diminue chez les enfants. Certains vont conserver leur tétine par habitude pendant longtemps. **Bye-bye les tétines** propose aux enfants et à leurs parents des idées ludiques et originales à mettre en place tout en reconnaissant qu'il est difficile de s'en séparer.



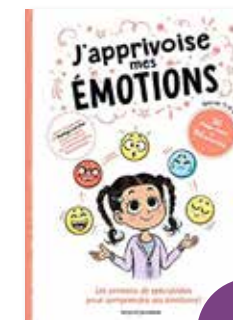
Mettre les doigts dans le nez est une mauvaise habitude. Les enfants l'apprennent seuls ou en regardant les autres.

**Bye-bye les doigts dans le nez** leur explique avec humour et bienveillance les inconvénients et leur propose d'apprendre à souffler dans un mouchoir et d'adopter les règles d'hygiène de base.



Apprendre aux plus jeunes que les animaux sont des êtres vivants et pas uniquement des jouets, est indispensable. **Hello les animaux** plaira autant aux enfants, aux adultes qu'aux animaux !

## Livres pour les enfants



11,90 €

Quand quelque chose t'énerve, tu es plutôt Hulk ou Zen Attitude ? Préfères-tu mentir plutôt que de révéler quelque chose dont tu as honte ? Es-tu plutôt « jaloux » ou « je m'en fiche » ?

Colère, jalousie, honte, fierté, tristesse... Comment bien vivre avec toutes ces émotions qui bouillonnent à l'intérieur ?

Au fil de dix tests et dix pages de jeux et activités (une tête à humeur, des postures de yoga, construire une boîte à colère, etc.), ce nouveau « cahier pour bien grandir » dresse un inventaire de quelques-unes de nos émotions et donne des clés pour mieux les apprivoiser. Car c'est en comprenant ses émotions qu'on les régule mieux, puis qu'on arrive à les utiliser de manière positive et même... à les partager avec les autres !

Un cahier parental propose quelques pistes aux adultes, pour mieux accompagner les émotions de leurs enfants (et peut-être les leurs également).

Un livre co-écrit par Nadège Larcher, psychologue et co-fondatrice d'APcomm.



11,90 €

Avoir confiance en soi est une chance énorme, que nous souhaitons offrir à nos enfants. Or l'estime de soi, indispensable pour bien se construire, est une notion complexe. Elle se construit autour de 3 piliers :

- L'enfant prend conscience de sa valeur ;
- L'enfant prend confiance en lui ;
- L'enfant se sent digne d'amour et capable d'aimer en retour.

À travers une dizaine de tests et de nombreux jeux, ce cahier aide l'enfant à s'accepter et à s'adapter aux changements et situations nouvelles de la vie quotidienne.

Un cahier parental offre aux parents des pistes concrètes pour favoriser l'estime de soi de leurs enfants et les accompagner au mieux.

Un livre co-écrit par Nadège Larcher, psychologue et co-fondatrice d'APcomm.







11,90 €

À l'école, tu te sens plutôt super intelligent(e) ou plutôt nul(le) ? Eh bien, sache que tes notes ne révèlent en réalité rien de ton intelligence. Car il n'y en a pas une seule, mais plusieurs... huit même ! Et chacun de nous est plus ou moins avancé dans chacune d'entre elles...

Au fil de dix tests et dix pages de jeux/activités (des sudokus, des listes de métiers, des mots rigolos, etc.), ce nouveau « cahier pour bien grandir » dresse un inventaire de ces huit intelligences et t'accompagne dans la découverte de tes différentes capacités.

Armé(e) de tous ces conseils de spécialistes, tu pourras alors mieux te connaître, adapter la manière dont tu apprends en fonction de tes intelligences et gagner en confiance en toi.

Un livre co-écrit par Nadège Larcher, psychologue et co-fondatrice d'APcomm.



9,90 €

À l'école, au centre de loisirs, au sport...les enfants sont très tôt confrontés au harcèlement.

À travers six courtes bandes dessinées, ce livre met en scène différentes situations pour expliquer pourquoi elles s'installent et comment réagir au mieux...

Peut-on s'affirmer et briser le silence ? Vers qui se tourner ? Comment y mettre fin ?

Un livre co-écrit par Nadège Larcher, psychologue et co-fondatrice d'APcomm.



9,90 €

Un livre qui donne des clés de compréhension pour aider l'enfant hypersensible à mieux vivre avec cette caractéristique de sa personnalité.

Composé de BD pour mieux comprendre les différents types d'hypersensibilité, et de pages plus explicatives avec des exemples concrets, des conseils pratiques très simples, des pages réservées aux parents, ce livre complet permettra à l'enfant et ses parents de mieux vivre des situations souvent inconfortables.

Un livre co-écrit par Nadège Larcher, psychologue et co-fondatrice d'APcomm.



## Matériel pédagogique – Jeux de cartes

Frais de port offerts sur les jeux de cartes !  
Tous les jeux à 19 € TTC

### Public cible

Ces jeux de cartes s'adressent à un large public : filles et garçons, hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, personnes en situation de handicap, ... A découvrir seul, en couple, en famille, en thérapie, en coaching, en animation ou en classe, en équipe de travail, lors d'animations, d'évaluations, de cours d'alphabétisation, ...



### Jeu composé de 78 cartes à jouer pour partir à la découverte du panel de nos émotions.

Le Langage des émotions est un outil composé de 69 cartes illustrant des émotions, 4 cartes « météo » et de 7 pistes d'animation avec quelques éclairages théoriques pour explorer le large panel des émotions dans toutes leurs nuances. Sous cet aspect ludique se cache un puissant moteur d'exploration et d'émancipation de soi, des autres et des transformations de nos rapports sociaux.

### Objectifs

- Découvrir le panel des émotions et les mots justes pour les exprimer.
- Favoriser la conscience de soi par la découverte, la compréhension des émotions dans toutes leurs nuances.
- Se penser en toute honnêteté, c'est-à-dire accepter toutes les émotions sans poser de jugement de valeur.
- Développer sa capacité à entendre les émotions et besoins de l'autre.
- Découvrir la dimension culturelle et de genre dans l'expression des émotions.
- Prendre conscience de « L'impermanence des êtres et du monde... » : nos émotions nous renseignent sur la nature changeante de notre être en constante évolution et en réaction au monde, lui aussi changeant et évoluant.



### Jeu de cartes illustrées qui se propose d'être un support à l'identification, à l'expression et à la discussion sur le thème des besoins.

Jeu pédagogique et ludique composé de 70 cartes besoins illustrées plus 23 cartes de brefs repères théoriques et de propositions d'utilisation destinées à stimuler la réflexion, l'Expression des besoins peut s'utiliser en complément du Langage des émotions.

Peu ou pas du tout formés à l'écoute et à l'identification de nos besoins, nous éprouvons souvent des difficultés à les reconnaître et les exprimer, à les distinguer de nos désirs, envies et préférences, des émotions qui y sont associées ou encore des moyens de les satisfaire.

Derrière une émotion il y a toujours un besoin, déclenché par un événement réel ou imaginé : se protéger, changer la situation, dénoncer une injustice, travailler sereinement, être soutenu, etc.

Apprendre à exprimer à autrui son interprétation de la situation permet de lever les malentendus. C'est une des étapes de la communication non-violente, outil précieux pour créer collectivement des climats d'écoute et de compréhension et éviter les conflits violents.

Bien employée, l'expression des besoins, associée à une bonne connaissance d'une large palette d'émotions, permet de mettre des mots sur les dysfonctionnements personnels ou sociaux : poids de la charge mentale, inégale répartition des tâches ou des richesses, discriminations vécues, violences subies personnellement ou de manière systémique...

Un premier pas vers des transformations personnelles ou sociales, individuelles et collectives.





Frais de port offerts sur les jeux de cartes !  
Tous les jeux à 19 € TTC



**Jeu composé de 82 cartes à jouer véritable support à l'identification, à l'expression et à la discussion sur le thème des sensations.**

Les cartes illustrées sont accompagnées de 11 cartes thématiques sur les qualités élémentaires des sensations et 7 pistes d'utilisation.

### Objectifs

- Développer l'attention aux sensations et aux mots justes pour les exprimer ;
- Favoriser la conscience de soi par la cartographie mentale du corps ;
- Relier les sensations aux vécus émotionnels, relationnels, affectifs et sexuels ;
- Relier les sensations aux différents besoins éprouvés ;
- Inviter à prêter attention aux différentes sensations dans toutes leurs nuances, sans poser de jugement de valeur ;
- Inviter à prendre conscience du caractère impermanent des sensations qui nous traversent à chaque instant.



**Jeu de cartes pour aborder les valeurs et permettre une meilleure compréhension et acceptation de soi et des autres.**

Les valeurs d'une personne reflètent ce qui lui tient à cœur. Elles répondent à ses besoins, décrivent ses motivations et fondent bon nombre de ses décisions, choix, comportements et actions au quotidien. Au cours de la vie, il arrive aussi que l'on soit confronté à des valeurs différentes des siennes, voire opposées : celles d'une autre personne, d'un groupe, d'un milieu de travail, d'une culture, d'une société, etc. Il devient alors parfois difficile de vivre en accord avec ses propres valeurs et avec les valeurs portées par le milieu.

### Objectifs

- Comprendre la notion de valeur et se doter d'un vocabulaire pour nommer les valeurs ;
- Identifier ses propres valeurs et découvrir comment elles participent à la définition de l'identité de chacun ;
- Explorer les avantages à connaître nos propres valeurs ;
- Connaître et comprendre les valeurs des autres et des groupes dans lesquels on évolue (école, famille, travail, etc.) ;
- Créer du lien dans un groupe en s'associant autour de valeurs communes et distinctes ;
- Utiliser les valeurs comme une boussole, une grille de lecture pour analyser des sujets de société, faire des choix personnels ou collectifs ;
- Sensibiliser au fait d'appartenir à une communauté humaine qui partage des valeurs.

### Contenu

- 4 cartes « pistes d'animation » dont une carte « cercle de valeurs »
- 60 cartes illustrées « valeur »
- 10 cartes illustrées « famille de valeurs »
- 5 cartes vierges « famille de valeurs »



Pour tout **renseignement** et **inscription** contactez Sandrine :

[info@apcomm.fr](mailto:info@apcomm.fr) ou **01 41 81 64 42**

Site internet :

[www.apcomm.fr](http://www.apcomm.fr)

Adresse :



**56 avenue Beaurepaire  
94100 Saint-Maur-des-Fossés**



Rejoignez notre newsletter !



L'attention  
La politesse

Le partage

Le coucher

La sieste

Les sorties

Le rangement

Le repas

Le partage

Au revoir





**Téléchargez-le en ligne  
dès maintenant !**



**APcomm**



**APcomm -  
Apprendre à communiquer**



**@ap\_comm**



**APcomm:  
Apprendre à communiquer**