



MOTIVER ET ACCOMPAGNER SON ENFANT DANS SA SCOLARITÉ

Café des parents - Lycée le Corbusier de Poissy

Jeudi 15 mars 2018

Cathie Moebel
Formatrice GORDON en communication
Coach certifiée ICI

Présentation du sujet

Nos jeunes
Nos jeunes

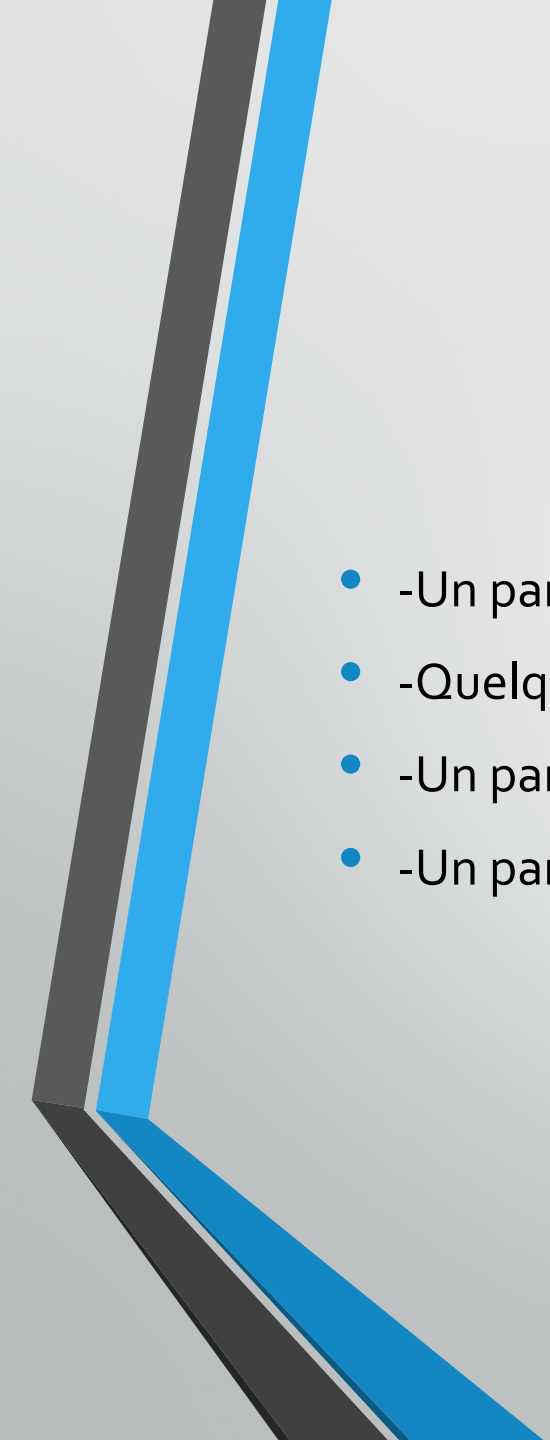
- Notre rôle de parent !?!?
- Nos objectifs !?

Qu'est-ce qu'un parent motivateur ?

- Brainstorming 😊

Quelles sont nos craintes, nos interrogations ?
Quelles sont les situations qui m'inquiètent ?

Quelles solutions avons nous ?
Quels bénéfices gagnons-nous?

- 
- -Un parent qui accompagne son jeune
 - -Quelqu'un qui montre l'exemple
 - -Un parent qui encourage
 - -Un parent qui écoute

Quelques pistes

- Distinguer le jeune de ses comportements
- Être à l'écoute de ses émotions
- Éviter les jugements , les comparaisons
- Favoriser l'Estime de Soi, la confiance
- Autoriser les erreurs
- Aider notre enfant à se fixer des objectifs, donner du sens
- Maintenir a communication

Il n'est pas ce qu'il fait 😊 !

-Distinguer le jeune de ses comportements:

**Si Sophie est revenue avec un 2/20 en français,
ce n'est pas Sophie qui est nulle !
C'est cette interrogation qui a été ratée.**

Cette distinction est fondamentale pour son estime de soi

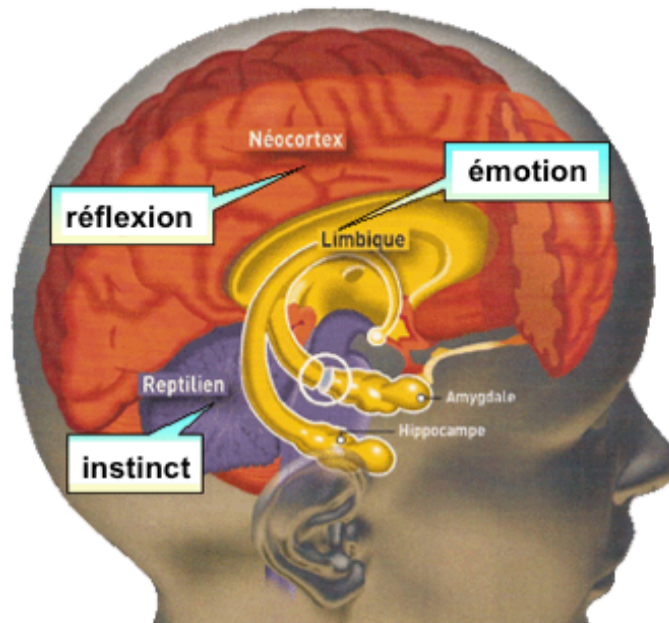
Se centrer sur ses comportements présents



Être à l'écoute de ses émotions:

Émotion et neurosciences

Nos comportements, émotions, réflexions, correspondent à des zones spécifiques de notre cerveau



Le cerveau « triunique »
Paul Mac Lean

- **Le Néocortex :**
4 millions d'années
siège de la réflexion

- Raisonnement, expérimentation
- Langage
- Conscience de soi
- Adaptation
- Mémoire associative & comparative

- **Le cerveau Limbique :**
65 millions d'années
siège de l'affectivité

- Pulsions
- Emotions
- Relations sociales
- Plaisirs
- Mémoire émotionnelle à long terme

- **Le cerveau reptilien :**
400 millions d'années
siège de l'instinct de survie

- Réflexes innés
- Comportements primitifs
- Mémoire mécanique inconsciente

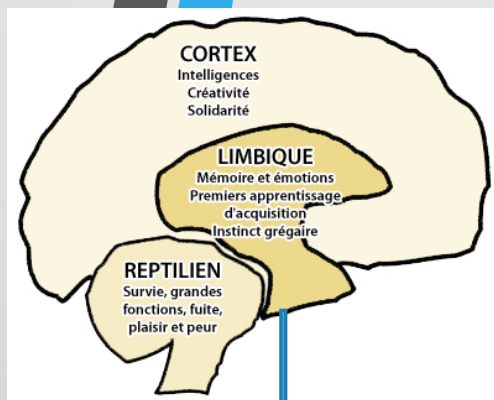
- **L'hippocampe**
Contributeur de :

- Régulation de l'humeur
- Mémoire consciente
- Apprentissage

- **L'amygdale**
Lieu de formation

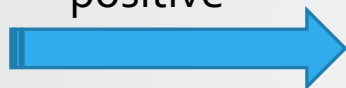
- Des émotions

Émotion = Réaction physiologique naturelle et spontanée d'adaptation à l'environnement



L'émotion dans notre cerveau

Stimulation
sensorielle
positive



ocytocine

Bien-être
Plaisir de vivre
Motivation
Estime de Soi



Négative
Détresse émotionnelle

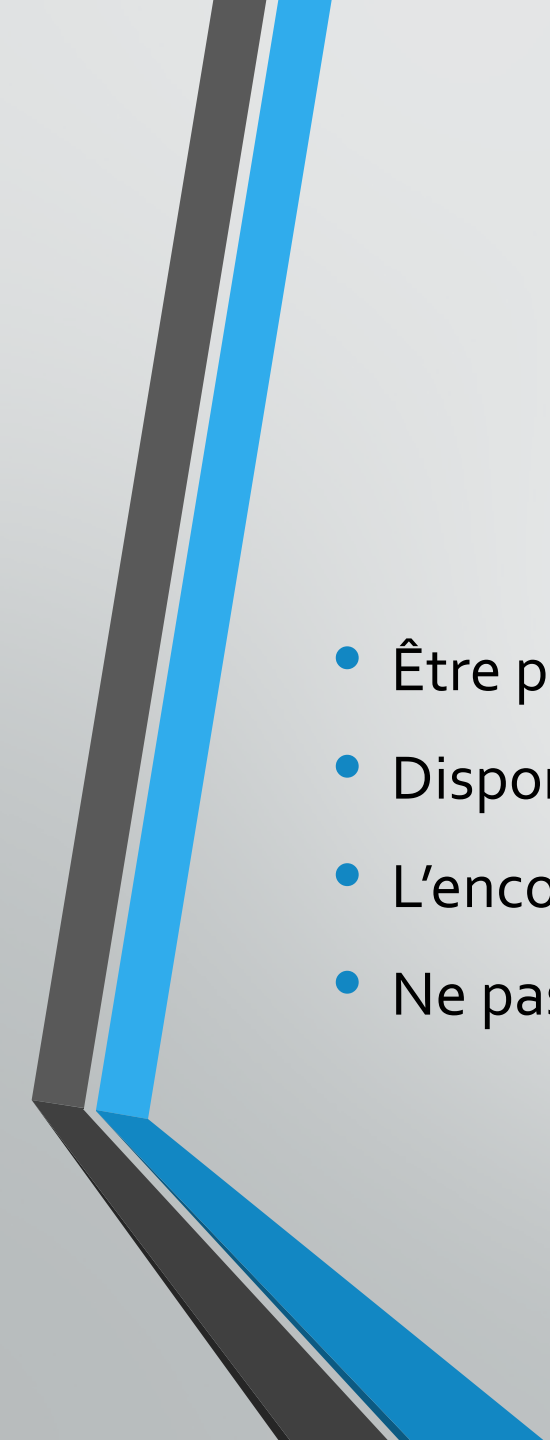
cortisol

Augmente l'état de stress
Altère la mémoire et l'apprentissage

● **ÉMOTION:** libération d'hormone

L'hippocampe (zone de la mémoire) a besoin d'être connecté avec les émotions de l'amygdale.

**Une émotion non exprimée, s'imprime !
Nommer les émotions désagréables en réduit leur impact.**



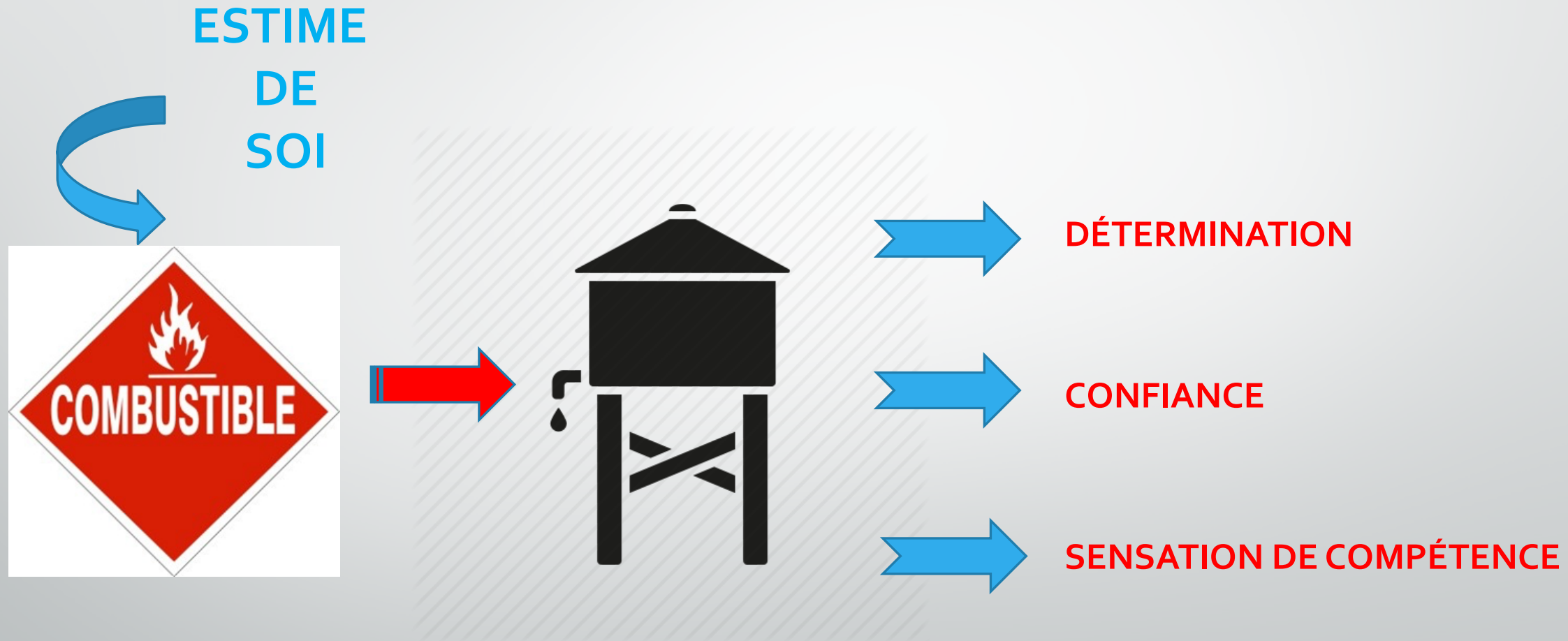
Pour que notre ado parle, il faut être prêt à l'ÉCOUTER

- Être présent
- Disponibilité de temps
- L'encourager à parler
- Ne pas juger

Éviter les jugements, les comparaisons

- Notre réalité n'est pas celle de notre enfant.
- La société dans laquelle il vit, est bien différente de celle dans laquelle nous avons grandi.
- Le jugement bloque la communication.
- Apprécions les qualités de chacun et essayons de potentialiser ces qualités.

Favoriser l'estime de soi



Autoriser Les Erreurs

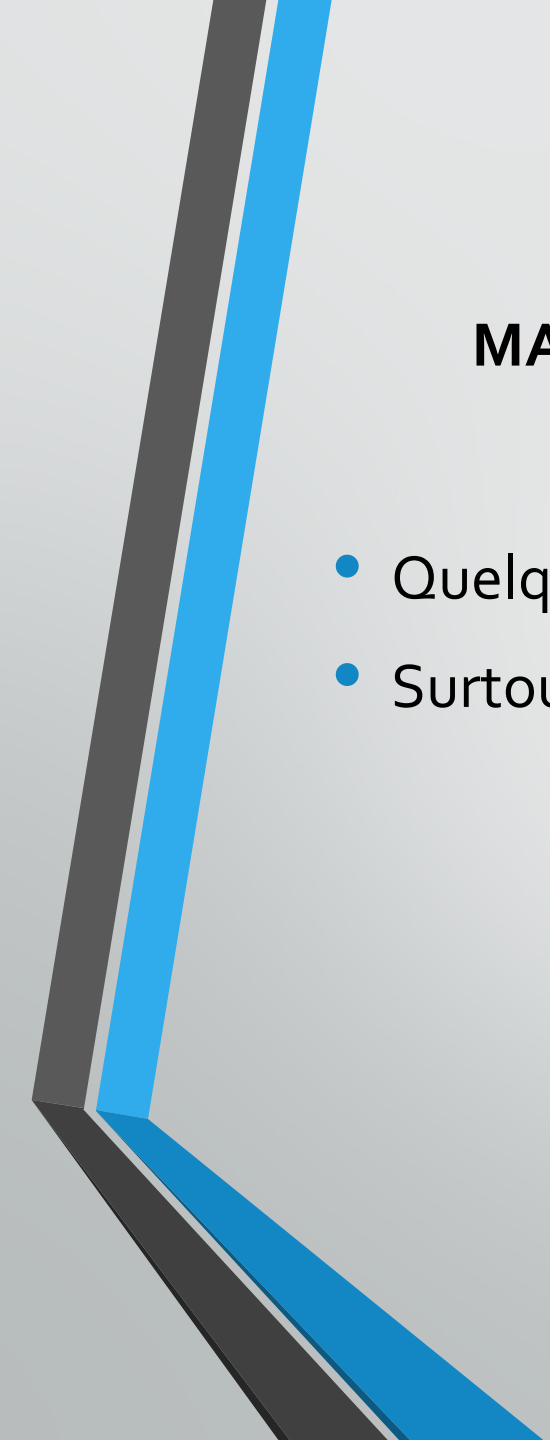
- Il est important d'apprendre à faire des choix
- Mais lorsqu'on choisit une option, il faut accepter le fait que l'on puisse se tromper
- Prendre une décision réduit l'anxiété



AIDER NOTRE ENFANT À SE FIXER DES OBJECTIFS DONNER DU SENS

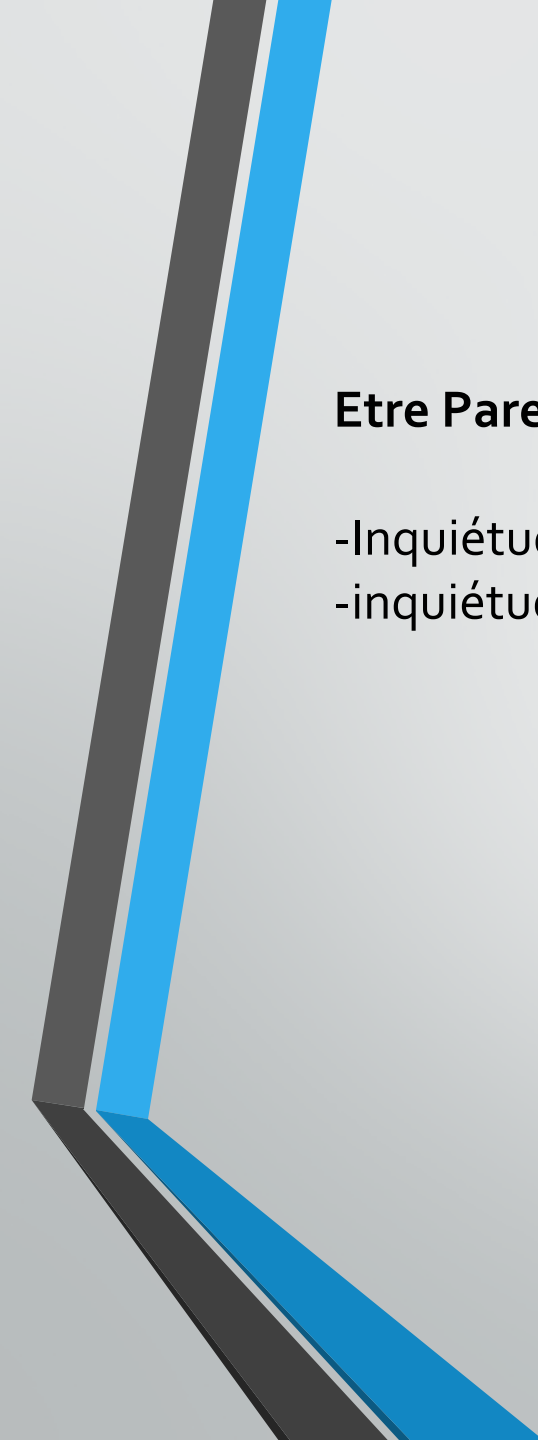
Nous parents, pouvons l'aider à cheminer en lui suggérant des questions:

- Ou je veux aller dans la vie ?**
- Pourquoi est- ce que je fais tout cela ?**



MAINTENIR LA COMMUNICATION !

- Quelque soit la situation, préserver le dialogue, la communication
- Surtout, ne pas rompre le lien



Etre Parents n'est pas toujours simple et peut susciter de l'inquiétude:

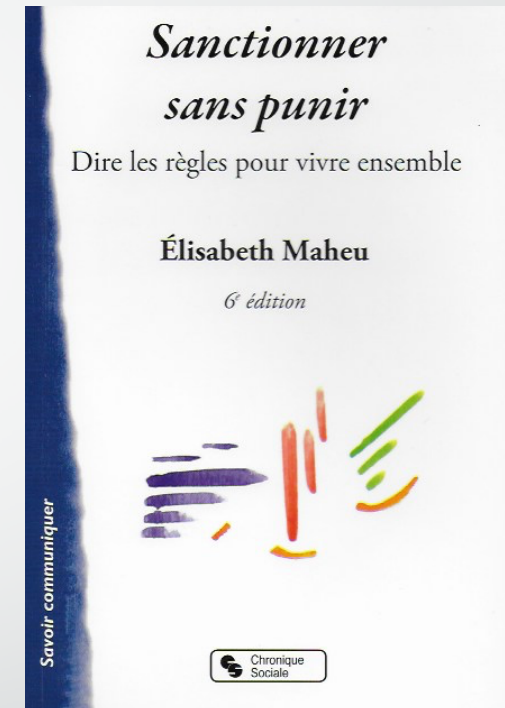
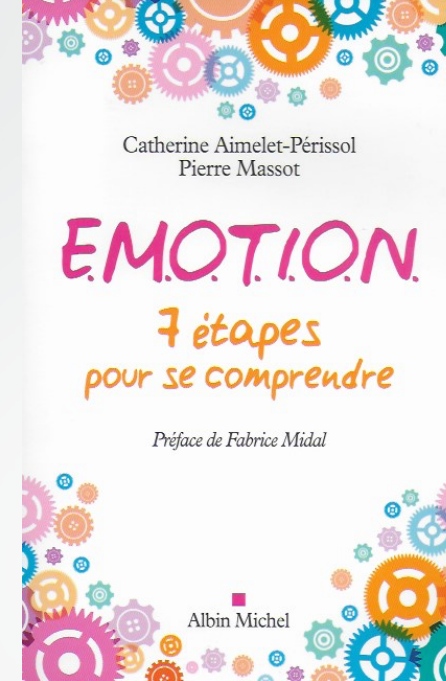
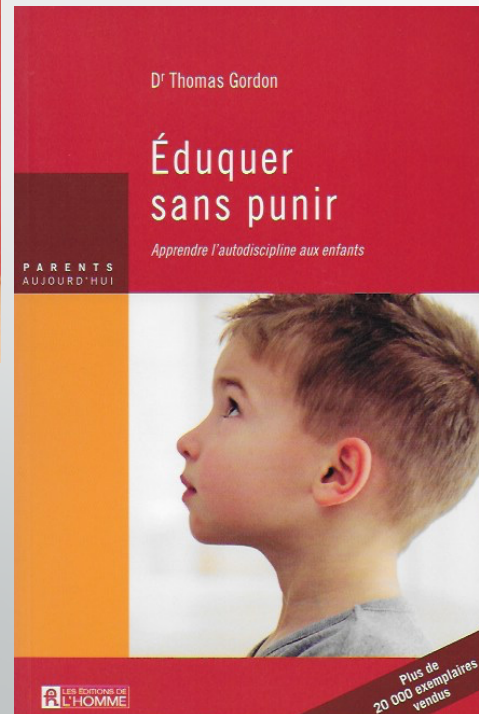
- Inquiétude d'en faire de trop
- inquiétude de ne pas en faire assez !

Ayons confiance 😊

Confiance en eux

Confiance en nous !

Si vous avez envie
d'aller plus loin:





ÉCHANGE DE PRATIQUES DÉBAT

Je vous remercie d'avoir participé activement à ce café des parents.

Bonne soirée !