



**Plan détaillé des 6 modules
du programme**



Module 1 Comprendre nos propres réactions (de parent)

Chapitre 1 - Bienvenue

Quelques informations pratiques pour vous aider à tirer le maximum de ce programme, et quelques exercices préliminaires d'introspection personnelle.

→ Document de travail : Exercices préliminaires

Chapitre 2 - S'occuper de soi d'abord

Ou de l'importance de s'occuper de soi... avant de s'occuper de son enfant.

→ Document de travail : Exercices préliminaires (suite)

Chapitre 3 - A l'origine de nos réactions excessives : Le stress !

Pourquoi notre cerveau perçoit parfois le comportement de notre enfant comme une menace et déclenche une décharge de stress, à l'origine de nos réactions excessives ?

Chapitre 4 - L'ocytocine : l'hormone qui nous aide à calmer nos réactions excessives

... et 5 techniques pour calmer la décharge de stress qui empêche notre cerveau préfrontal de faire son travail de régulation de nos émotions.

Chapitre 5 - 4 outils simples pour gérer notre stress

... que nous pourrions aussi enseigner à nos enfants !

→ Document de travail : Mes exercices antistress

Chapitre 6 - Les «déclencheurs» de nos réactions excessives

Dont un que l'on ne soupçonne pas : l'alimentation, qui modifie nos comportements, comme ceux de nos enfants !

→ Document de travail : J'observe mes réactions excessives

Chapitre 7 - Une autre cause : les émotions réprimées !

Pourquoi un même comportement de notre enfant peut-il entraîner chez nous des réactions très différentes ?

→ Document de travail : J'analyse mes déclencheurs

Chapitre 8 - Analyse d'un des déclencheurs d'Olivier

L'impact des «neurones miroirs» nous explique pourquoi, face aux comportements de nos enfants, nous réagissons soit comme notre propre parent, soit à l'inverse, comme l'enfant que nous étions.

→ Document de travail : Je fais le point sur mes déclencheurs

Chapitre 9 - L'impact de notre passé sur nos comportements de parent

Pourquoi nous ressentons une décharge de stress dans les moments ou devraient normalement s'allumer dans notre cerveau, les zones de «Je prends soin de mon enfant»

→ Document de travail 1 : Je reviens sur mon passé

→ Document de travail 2 : J'observe l'action de mes neurones miroirs

Chapitre 10 - Guérir l'enfant intérieur

...pour réactiver dans mon cerveau les zones de «Je prends soin de» et devenir capable de réagir de manière pertinente et aidante aux comportements de mon enfant.

→ Document de travail 1 et 2 : Méditations guidées de guérison de l'enfant intérieur



Module 1 Comprendre nos propres réactions (de parent)

Chapitre 11 - Le sentiment de culpabilité

- La différence entre la culpabilité saine et la culpabilité inutile.
- Pourquoi le sentiment de culpabilité des mamans est-il proportionnel à l'implication du papa dans l'éducation des enfants !
- La méthode pour «réparer» lorsque nous avons eu une réaction disproportionnée ?
- Comment faire la part des choses entre ce que nous voulons vraiment et ce que nous imposent la société et le regard des autres ?

Chapitre Bonus 1 - Analyses de cas concrets avec Camille & Olivier

L'importance de s'entraîner à gérer son stress... en dehors des situations de crise.

- La différence entre une parentalité classique et la parentalité consciente et respectueuse (qui cherche à éteindre le gaz).
- Non, il n'est jamais trop tard pour se tourner vers une parentalité plus consciente et respectueuse.
- Comment réparer les dégâts causés par les autres «éducateurs» (maîtresses, etc.)

Chapitre Bonus 2 - Analyses de cas concrets en live avec quelques membres



Module 2 Décoder les comportements de l'enfant

Chapitre 1 - Les enfants d'aujourd'hui

En quoi les enfants d'aujourd'hui ne sont pas du tout les mêmes que ceux d'hier ?

Chapitre 2 - Les 6 causes principales des comportements débordants

Les comportements débordants de nos enfants ne sont pas des problèmes... ce sont des symptômes !

→ Document de travail : J'observe les déclencheurs de mon enfant

Chapitre 3 - 1^{ère} cause : le stress

Les 2 choses dont l'enfant a besoin lorsque son comportement est lié au stress.

→ Document de travail 1 : Je liste ce qui peut réduire le stress de mon enfant

→ Document de travail 2 : Ma trousse d'urgence pour aider mon enfant à calmer son stress

Chapitre 4 - Comment repérer les effets du stress et apaiser les décharges ?

- Les 3 réactions possibles de l'enfant sous stress,
- Comment accueillir et apaiser les décharges,
- L'importance de rechercher le besoin caché derrière la crise !

Chapitre 5 - Comment éviter les excès de stress ?

Les 6 principales causes du stress... et 4 éléments clefs pour le réduire !

→ Document de travail : Je recherche les facteurs de stress qui concernent mon enfant

Chapitre 6 - 2^{ème} cause : le défaut d'information... tout simplement !

Pensons à expliquer à notre enfant ce que nous n'avions jamais pensé à lui expliquer.

Chapitre 7 - 3^{ème} cause : un comportement de son âge

Certains comportements de nos enfants peuvent être difficiles à appréhender et pourtant ils sont juste normaux et naturels !

Chapitre 8 - 4^{ème} cause : un besoin non comblé

Comment connaître les besoins de nos enfants (physiologiques, d'attachement, d'autonomie, émotionnels, intellectuels, spirituels), peut nous aider à résoudre ses décharges de stress et à dénouer de nombreuses situations !

→ Document de travail : Je recherche les besoins insatisfaits de mon enfant

Chapitre 9 - 5^{ème} cause : un souci dans son cœur

Une méthode en 5 points pour aider son enfant à résoudre son problème lorsqu'il est sous stress à cause d'un souci dans son cœur.

→ Document de travail : J'aide mon enfant à résoudre son problème

Chapitre 10 - 6^{ème} cause : l'imitation

Une question à se poser aussi souvent que possible : «Est-ce que mon enfant pourrait être en train d'imiter, et qui ?»



Module 2 Décoder les comportements de l'enfant

Chapitre 11 : Une autre cause : le manque de compétences

Trop souvent nous ne regardons que les comportements qui ne nous conviennent pas et nous intervenons après que le comportement désagréable ait eu lieu. Mais l'enfant ne sait toujours pas comment faire autrement. Alors enseignons-lui les compétences pour agir autrement !

Chapitre Bonus 1 - Analyses de cas concrets avec Camille & Olivier

- Que faire face à l'agressivité de mon enfant ?
- Que faire face à ce que nous prenons pour de la jalousie ?
- Que faire lorsque mon enfant s'oppose à tout ?
- Pourquoi mon enfant a-t-il de telles crises de rage et comment réagir ?
- Comment leur faire baisser le «volume sonore» ?

Chapitre Bonus 2 - Analyses de cas concrets en live avec quelques membres



Module 3 Accueillir les émotions

Chapitre 1 - Qu'est-ce qu'une émotion ?

Apprendre à reconnaître les vraies émotions des «réactions émotionnelles parasites»

→ Document de travail : J'analyse les réactions émotionnelles de mon enfant

Chapitre 2 - Comment accueillir l'expression d'une émotion naturelle ?

- Les 3 étapes de l'émotion,
- Comment aider notre enfant à libérer ses émotions ?
- Une astuce pour accueillir sereinement une décharge d'émotion.

→ Document de travail : J'aide mon enfant à exprimer son émotion... pour s'en libérer

Chapitre 3 - La réaction émotionnelle parasite

• Comment déceler la véritable émotion cachée devant une réaction émotionnelle parasite ?

→ Document de travail : Je repère les réactions émotionnelles disproportionnées, inappropriées et irrationnelles

Chapitre 4 - Les peurs de nos enfants

- Les 4 types de peurs des enfants,
- Les 5 erreurs à ne pas commettre,
- Comment réagir face à ces peurs ?

→ Document de travail : J'aide mon enfant à gérer ses peurs

Chapitre 5 - Les peurs : analyse de cas concrets

- Il a peur d'aller dormir chez un copain,
- Une histoire lui a fait très peur,
- Il a une peur subite des inconnus,
- Il a peur pour moi !

Chapitre 6 - La colère

Comment faire face aux colères de mon enfant, en 4 points ?

→ Document de travail : J'aide mon enfant à sentir et à reconnaître sa colère

Chapitre 7 - Comment enseigner à un enfant à gérer une déception ou une frustration ?

2 outils essentiels : la modélisation et l'expression corporelle !

→ Document de travail : J'aide mon enfant à calmer son trop-plein émotionnel

Chapitre 8 - Comment développer son intelligence émotionnelle

6 informations à transmettre à mon enfant pour l'aider à mieux gérer ses émotions !

→ Document de travail : Je transmets 6 informations importantes à mon enfant

Chapitre 9 - Une compétence émotionnelle capitale : souffler

Comment lui enseigner à gérer ses émotions grâce à la respiration ?

→ Document de travail : J'enseigne à mon enfant des outils pour s'exprimer et pour se calmer

Chapitre 10 - Deux émotions à favoriser au maximum : l'amour et la joie !

Comment faire pour augmenter l'amour et la joie dans la vie de mon enfant ?

→ Document de travail : Je recherche les moyens d'augmenter l'amour et la joie chez mon enfant



Module 3 Accueillir les émotions

Chapitre 11 - Tétines et doudous

- Pourquoi la meilleure chose c'est probablement de ne pas donner de tétine depuis le début ?
- Comment s'en passer et comment faire pour que l'enfant «décroche» de sa tétine et de son doudou.

Chapitre Bonus 1 - Analyses de cas concrets avec Camille & Olivier

- Pourquoi mon enfant de 4 ans me raconte-t-il des histoires ?
- Que faire face aux colères incontrôlables de mon enfant de 3 ans ?
- Comment aider mon enfant à mettre des mots sur son émotion ?
- Comment «organiser» la décharge des tensions accumulées par mon enfant ?

Chapitre Bonus 2 - Analyses de cas concrets en live avec quelques membres



Module 4 Résoudre les jalousies et rivalités dans la fratrie

Chapitre 1 - Jalousie ou envie ?

J'observe mes enfants pour faire la différence entre la jalousie et l'envie.

→ Document de travail : Je distingue les comportements sous-tendus par la jalousie ou par l'envie

Chapitre 2 - L'impact de notre propre histoire

Je «nettoie mes filtres», car nous avons tendance à projeter les conflits de notre propre histoire sur les conflits d'aujourd'hui !

→ Document de travail : Je nettoie mes filtres du passé

Chapitre 3 - Se réparer... pour réparer la relation avec l'enfant

Comment se libérer des tensions émotionnelles pour ensuite restaurer la relation (en 4 points).

→ Document de travail 1 : J'ose regarder la réalité en face et je me répare

→ Document de travail 2 : Je restaure la relation

Chapitre 4 - Le vécu de l'enfant selon sa position dans la fratrie

- D'où vient le mal-être de l'aîné ?
- Comment éviter que l'aîné se sente obligé de sans cesse essayer de prouver sa valeur ?
- Comment «analyser la situation» des rivalités dans la fratrie pour ensuite construire la complicité à petits pas !
- Mettre en place un arbre des compétences.

→ Document de travail 1 : J'analyse la relation entre mes enfants

→ Document de travail 2 : Je liste les compétences de mes enfants

Chapitre 5 - Les conflits dûs au besoin d'attention

- Les disputes entre enfants peuvent aussi être provoquées par un besoin de recevoir de l'attention de ses parents... ou d'un de ses frères et sœurs !
- Comment réduire les disputes, en enseignant au plus petit à demander et au plus grand à répondre ?

→ Document de travail : Je reviens en arrière pour repérer le besoin d'attention non comblé avant le conflit

Chapitre 6 - Les conflits de territoire

- Pour éviter les conflits de territoire : définir, en famille, le territoire de chacun, et les objets que je ne prête pas.
- Le fait d'aider un enfant à protéger ses affaires... l'aide à devenir généreux !

→ Document de travail : J'enseigne à mes enfants comment protéger leurs limites

Chapitre 7 - Les conflits dûs aux différences de tempérament

Comment aider un enfant à réaliser que son frère ou sa sœur fonctionne différemment de lui ?

→ Document de travail : J'observe chez mes enfants les différences de tempérament, de capacité à s'adapter, à gérer l'instant...

Chapitre 8 - Les conflits dûs à l'activation des neurones miroirs

- Ce sont les neurones miroirs qui sont à l'origine de l'envie d'un enfant de posséder ce que possède un autre !
- L'activation des neurones miroirs appelle aussi à la régression les plus grands, ce qui les pousse souvent à l'agressivité envers leur petit frère ou petite sœur.



Module 4 Résoudre les jalousies et rivalités dans la fratrie

Chapitre 9 - Les conflits dûs aux décharges de tension

- Nombre de disputes ne sont que des décharges de tension tout simplement !
 - Comment anticiper et organiser la décharge de tensions avec une activité de libération du stress ?
- Document de travail : J'analyse les déclencheurs de disputes de mes enfants

Chapitre 10 - Intervenir ou non, et comment ?

- Les 2 raisons de ne pas intervenir.
 - 3 méthodes d'intervention pour aider les enfants à résoudre leur conflit.
- Document de travail 1 : J'utilise la méthode de résolution de problèmes
- Document de travail 2 : 7 outils pour intervenir efficacement lors d'un conflit

Chapitre 11 - Les compétences nécessaires à la résolution des conflits

Liste de compétences à enseigner aux enfants (et à développer soi-même) afin de les aider à réguler leurs conflits.

→ Document de travail : Je liste les compétences qu'il me reste à enseigner à mes enfants

Chapitre 12 - Comment mener une médiation ?

Les 4 règles à respecter pour mener une médiation et les 4 étapes de la médiation.

→ Document de travail : Je mène une médiation

Chapitre Bonus 1 - Analyses de cas concrets avec Camille & Olivier

- Comment préparer efficacement un enfant à l'arrivée de son petit frère ou de sa petite sœur ?
- Mieux comprendre ce qu'il se passe réellement lorsqu'ils se disputent un jouet ou n'arrivent pas à jouer ensemble.
- Comment rassurer un enfant qui ne se sent pas assez aimé, qui ne sent pas ses besoins satisfaits ?
- Comment accueillir la colère d'un enfant ?
- Pourquoi la phase d'opposition, qui pourrait ne durer que quelques jours, dure généralement bien plus longtemps ?
- Pourquoi le mot «bêtise» est à proscrire absolument ?
- L'importance de décrire et valoriser les comportements positifs de l'enfant.
- Pour une fratrie plus sereine, je nourris au maximum, chaque enfant, d'attachement et de liberté...
- Et surtout, j'évite de les comparer et de les mettre en compétition les uns par rapport aux autres !

Chapitre Bonus 2 - Analyses de cas concrets en live avec quelques membres



Module 5 Favoriser autonomie, confiance et estime de soi

Chapitre 1 - Les 4 types de confiance en soi

- La confiance en soi comporte 4 dimensions.
 - L'exclusion et la domination sont généralement à l'origine de la perte de confiance ou d'estime de soi.
- Document de travail : Je nourris la sécurité intérieure de mon enfant

Chapitre 2 - Estime de soi et attachement

- Ce qui fonctionne vraiment lorsqu'on veut favoriser l'estime de soi de son enfant !
- Document de travail : Je repère les situations où je montre mon intérêt à mon enfant... et celles où il peut se sentir rejeté

Chapitre 3 - Les bases de la sécurité intérieure

- La différence entre autonomie et indépendance.
 - Comment construire un lien d'attachement qui renforce la sécurité intérieure de l'enfant ?
 - Le besoin d'exploration : un besoin tout aussi fondamental que l'attachement !
- Document de travail : Je réalise que mon enfant est capable de...

Chapitre 4 - Le mouvement physique libre

- Le mouvement est un véritable besoin il permet de structurer les réseaux de neurones.
 - Le mouvement physique libre aide à construire la confiance corporelle et la prudence !
 - Comment, en cherchant à trop aider nos enfants, nous cherchons en fait à les contrôler et les coupons de l'exploration des ressentis corporels nécessaires à l'élaboration de la confiance en ses compétences.
- Document de travail : J'apprends à laisser bouger mon enfant le plus possible

www.filliozat.net • www.les-supers-parents.com

Chapitre 5 - La liberté

- Laisser à l'enfant la liberté de «faire par lui-même» l'aide à construire le sentiment d'être compétent.
- Document de travail : J'apprends à guider mon enfant

Chapitre 6 - Notre besoin de contrôle

- Pourquoi nous avons tout intérêt à être plus dans le soutien plutôt que dans le contrôle ?
- Document de travail : Je m'entraîne à laisser faire mon enfant tout seul, en le soutenant

Chapitre 7 - Comment soutenir plutôt que contrôler ?

- Pourquoi nous avons tout intérêt à laisser notre enfant explorer et faire des erreurs ?
 - Comment aider un enfant à résoudre lui-même son problème, à mener une «recherche de solutions» ?
- Document de travail : Je m'entraîne à lui enseigner des compétences

Chapitre 8 - Comment valoriser sans féliciter ?

- Pourquoi les félicitations ne sont pas utiles pour construire la confiance de nos enfants ?
 - 3 alternatives aux félicitations/compliments.
- Document de travail : Je m'exerce à décrire ce que je vois

Chapitre 9 - Les étiquettes... comment s'en débarrasser ?

- Comment les félicitations et autres jugements positifs risquent de devenir des étiquettes.
 - Une méthode en 4 points pour «décoller» les étiquettes
- Document de travail : J'aide mon enfant à se débarrasser de ses étiquettes

Module 5 Favoriser autonomie, confiance et estime de soi

Chapitre 10 - La réunion familiale pour anticiper les problèmes

- Une réunion en famille pour discuter ensemble d'un événement à venir et anticiper les comportements de chacun.

→ Document de travail : J'organise une réunion familiale

Chapitre 11 - 3 autres points pour construire l'estime de soi

- Pourquoi il est important de décrire le comportement avant d'y ajouter un jugement de valeur.
- Pourquoi il est important de ne pas exagérer le compliment.
- Comment s'entraîner avec eux à mettre des mots sur les valeurs dont nous désirons qu'ils prennent conscience ?

Chapitre 12 - Les écrans

- La télé : avant 2 ans jamais... et surtout jamais seul !
- Comment les armer devant les publicités ?
- Tablettes : utiles pour les plus grands, mais attention aux excès !
- Smartphones : attention à l'exemple que nous donnons !
- Jeux vidéos : pas avant 5 ans ! Pour les plus grands : les accompagner à faire la différence entre le réel et le virtuel !
- Comment les faire décrocher de la TV ou d'un jeu vidéo... sans crise !

Chapitre Bonus 1 - Analyses de cas concrets avec Camille & Olivier

- Comment faire quand nous manquons de confiance en nous ?
- Comment aider son enfant à surmonter sa frustration ?
- Comment réagir quand mon enfant se dévalorise ?
- Comment armer mon enfant contre les jugements de valeur à l'extérieur de la maison (école, centre aéré...)
- Comment aider son enfant qui se sent rejeté ?
- Comment aider un enfant à utiliser d'autres compétences plutôt que la violence ?

Chapitre Bonus 2 - Analyses de cas concrets en live avec quelques membres

Module 6 Améliorer la relation et obtenir la coopération

Chapitre 1 - Les rapports de force

- Pourquoi la lutte pour « Qui est le chef ? Qui a raison ? » est toujours perdante pour tout le monde !
- Pourquoi rentrer dans ce rapport de force ne fait aggraver les choses !

→ Document de travail : J'observe les rapports de force que j'ai avec mon enfant

Chapitre 2 - La loi ou le lien ?

- Pourquoi le chantage, les punitions et les fessées ne fonctionnent pas ?
- Ce qui aide nos enfants à coopérer, c'est le lien, la connexion qu'ils ont avec nous.

→ Document de travail : J'observe mes tentatives de contrôle sur mon enfant

Chapitre 3 - Du contrôle au soutien

- Comment obtenir la coopération de nos enfants, en modifiant notre façon d'intervenir.
- Pourquoi nous avons intérêt à passer du mode «contrôle» au mode «soutien» ?

→ Document de travail : J'expérimente la position de coach

Chapitre 4 - Quel cadre pour mon enfant ?

- Redéfinition du cadre, des règles et des limites !
- Pourquoi les limites n'aident pas du tout les enfants ?

→ Document de travail : J'analyse le cadre de vie que j'offre à mon enfant

Chapitre 5 - Les routines et rituels

L'intérêt des routines pour les petits, et des rituels pour les plus grands !

→ Document de travail 1 et 2 : Je crée des routines pour mes enfants

Chapitre 6 - Les règles

- Les règles... pour mettre en place les règles !
- L'importance d'être un modèle et d'enseigner les compétences nécessaires au respect des règles.
- Un exemple : comment enseigner à un enfant la règle «chacun son tour» ?

→ Document de travail : Je revois les règles dans notre famille

Chapitre 7 - Comment réagir aux transgressions ?

Les 4 réactions constructives lorsque mon enfant transgresse la règle !

→ Document de travail : J'apprends à réagir de façon adaptée aux transgressions de règles

Chapitre 8 - Conséquences logiques et conséquences naturelles

- Pourquoi les conséquences «logiques» sont en fait des punitions !
- En quoi la conséquence «naturelle» est, quant à elle, une conséquence utile ?

→ Document de travail : Je liste les conséquences naturelles que mon enfant doit assumer



Module 6 Améliorer la relation et obtenir la coopération

Chapitre 9 - Comment favoriser la coopération ?

- Comment, en empêchant notre enfant de nous aider, nous abîmons sa pulsion naturelle à coopérer ?
- Pourquoi il est important de faire confiance à son enfant, de lui permettre de faire seul, même si cela doit passer par des loupés au début.
- Pourquoi éviter au maximum les interdits, les contraintes, ainsi que le chantage et les récompenses.
- Les 2 éléments clefs qui motivent le plus à coopérer : c'est la liberté... et le lien !
- Pourquoi un peu de désordre dans la chambre est nécessaire et comment faire quand il y a trop de jouets ?

Chapitre 10 - Les tâches ménagères

Quelques conseils issus de l'expérience de Camille et Olivier pour impliquer vos enfants dans la réalisation des tâches ménagères.

Chapitre 11 - Révision des principaux outils

- Répondre aux besoins de nos enfants,
- Donner des choix,
- Les paroles brèves,
- Le message « Je »,
- Les formulations positives,
- L'accueil des émotions,
- Transmettre les compétences émotionnelles et comportementales,
- Le jeu,
- Décrire ce que l'on voit sans jugement.

Chapitre Bonus 1 - Analyses de cas concrets avec Camille & Olivier

- Des clefs pour mieux gérer le moment du coucher.
- Des clefs pour mieux gérer le moment de l'habillage.
- Des clefs pour mieux gérer le moment du repas.
- Que faire lorsqu'on se sent rejeté par son enfant (par rapport à l'autre parent) ?
- Des clefs pour améliorer la relation aussi avec les préados et les ados.

Chapitre Bonus 2 - Analyses de cas concrets en live avec quelques membres

