ENFANCE ET ADOLESCENCE

Les 6 clés de l'apaisement : se connaître, se réguler et transmettre à l'enfant les clés de son autonomie émotionnelle

Formation de 14 heures (2 jours) en présentiel autour de 6 clés de l'apaisement, à expérimenter d'abord pour soi puis à transmettre à l'enfant : écoute de soi, décharge des trop-pleins émotionnels, lâcher-prise, regard sur les ressources de chacun, recentrage et limites assertives.

DURÉE	DURÉE DE L'ACTION	MODALITÉ	TARIF
14 heures de formation (2 jours)	**14 jours minimum après signature du devis et de la convention**	**Présentiel**	**Tarif sur devis**

Contexte

Les enfants sont particulièrement sensibles à l'état émotionnel et corporel des adultes qui les accompagnent. Ces adultes constituent pour eux des figures de référence et d'attachement, à partir desquelles ils peuvent progressivement construire leurs propres capacités de régulation.

Cette formation de deux jours (14 heures), animée par Marie Elkine, propose 6 clés à expérimenter d'abord pour soi, avant de découvrir comment les transmettre à l'enfant.

Public concerné

- Professionnels de l'accompagnement des enfants

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Objectifs de la formation

Au fil des deux journées, les participants seront en mesure de :

- Être à l'écoute de soi (clé 1)
- Identifier et libérer ses propres trop-pleins émotionnels (clé 2)
- Lâcher prise pour ne pas transmettre sa tension à l'enfant (clé 3)
- Reconnaître l'unicité de chacun pour construire une relation sécurisante (clé 4)
- Se recentrer pour être pleinement présent à soi et à l'enfant (clé 5)
- Poser ses limites avec assertivité pour offrir à l'enfant un cadre sécurisant (clé 6)

Programme de la formation

Jour 1 : se connaître et réguler son propre état intérieur

Matin

Clé 1 : être à l'écoute de soi (écouter son corps, sa respiration et ses émotions pour mieux accompagner l'enfant)

- Comprendre l'importance de l'écoute de soi dans la relation à l'enfant
- Identifier et verbaliser ses émotions, ses sensations et ses besoins
- Expérimenter des outils corporels et ludiques pour développer cette écoute et apprendre à les transposer auprès des enfants

Clé 2 : vider les « poubelles intérieures » (identifier et libérer ses propres trop-pleins émotionnels)

- Repérer les manifestations corporelles du stress, de l'agitation et du trop-plein émotionnel
- Expérimenter des techniques de respiration, de mouvement et de décharge corporelle
- Comprendre comment l'état émotionnel de l'adulte peut influencer celui de l'enfant et développer des moyens de retrouver son calme

Après-midi

Clé 3 : laisser passer (lâcher prise pour ne pas transmettre sa tension à l'enfant)

- Comprendre la différence entre lâcher-prise, acceptation et renoncement
- Expérimenter des mouvements corporels et symboliques permettant de relâcher les tensions
- Développer une posture d'ouverture face à l'imprévu et découvrir le concept de sérendipité

Jour 2 : devenir un repère sécurisant et accompagner l'enfant vers l'autonomie

Matin

Clé 4 : le Grand Trésor (reconnaître l'unicité de chacun pour construire une relation sécurisante)

- Prendre conscience de l'influence du regard et de la posture de l'adulte sur l'enfant
- Porter un regard différent sur les ressources, les qualités et les particularités de chacun
- Expérimenter des outils permettant à l'adulte comme à l'enfant d'identifier et de valoriser leurs ressources

Clé 5 : le recentrage (se recentrer pour être pleinement présent à soi et à l'enfant)

- Comprendre pourquoi la présence à soi est une condition de la disponibilité à l'autre
- Expérimenter des techniques de respiration, d'ancrage et de visualisation permettant de changer d'état et de retrouver son repère intérieur
- Repérer les mécanismes du triangle de Karpman et développer une posture plus autonome et ajustée dans la relation

Après-midi

Clé 6 : respecter ses limites (poser ses limites avec assertivité pour offrir à l'enfant un cadre sécurisant)

- Identifier et respecter ses propres limites pour éviter l'accumulation et le débordement
- Expérimenter une assertivité ancrée corporellement : posture, respiration, regard, voix et distance
- Apprendre à dire « non » sans agressivité ni culpabilité et accompagner l'enfant dans l'apprentissage du respect de ses propres limites et de celles des autres

Moyens pédagogiques et modalités techniques

Toutes les formations proposées sont conçues pour être interactives. Elles alternent les apports théoriques et conceptuels, l'analyse de cas pratiques, les échanges d'expériences, ainsi que des mises en situation concrètes afin de favoriser l'intégration des connaissances.

- Vous recevez vos codes de connexion après inscription.
- Cette formation nécessite un ordinateur et une connexion internet.
- Assistance technique et pédagogique (question technique, demande d'informations, réclamation) : angeliquestock@delajalle.fr – réponse sous 24 h.

Formatrice

- **Marie Elkine** : Formatrice spécialisée dans les relations humaines, la communication et le bien-être au travail, depuis plus de 15 ans, après un parcours dans l'Éducation nationale. Elle accompagne des professionnels de secteurs très variés sur l'assertivité, l'intelligence émotionnelle, la gestion des conflits, l'écoute active, la communication et la prévention de l'épuisement professionnel. Elle privilégie une pédagogie concrète, interactive et adaptée aux réalités de terrain : comprendre, expérimenter, prendre du recul et repartir avec des outils directement utilisables au quotidien.

Modalités d'accès et délais

Inscription après entretien de préinscription et validation du devis de formation.

Les dates et la durée sont définies avec l'entreprise / l'administration.

Délais d'accès : 14 jours minimum après signature du devis et du contrat / convention.

Une analyse des besoins ainsi qu'un questionnaire de positionnement se font avant l'entrée en formation.

Organisation

Le calendrier est à programmer avec le formateur sur les tranches horaires allant de 8 h à 18 h.

Financement

Financements possibles via OPCO, fonds de financement, subventions, ...

Accessibilité (handicap)

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Notre référent handicap vous guidera dans votre démarche et la personnalisation de votre parcours.

Référent handicap : Angélique Stock – 06 09 73 02 97.

Suivi de l'exécution

- Feuilles d'émargement signées par le formateur et le stagiaire.
- Attestation délivrée en fin de formation.
- Le stagiaire remplira un questionnaire de satisfaction.

Évaluation des connaissances

Les quiz, les livrables d'études de cas et les exercices d'animation permettent d'évaluer le stagiaire tout au long de la formation. Une attestation de fin de formation est délivrée en fin de parcours.

Contact et inscription

Centre de Formation De la Jalle – Rez de chaussée, 28B avenue des Martyrs de la Résistance, 33127 Martignas-sur-Jalle

06 09 73 02 97 · angeliquestock@delajalle.fr · centre-formation.delajalle.fr/formations/6-cles-apaisement-autonomie-emotionnelle-enfant/

Organisme de formation certifié Qualiopi (catégorie « actions de formation », Certifopac, certificat n° 684511-1, valable jusqu'au 18 septembre 2028). Déclaration d'activité n° 75331542033 (préfet de région Nouvelle-Aquitaine). Programme version 1.0, mis à jour le 21 novembre 2026.