

Marine Wambre

THÉRAPEUTE



Programme des conférences et ateliers

Un temps d'échange avec le public est prévu à la fin de chaque conférence.

Toutes mes conférences ont pour but de permettre aux parents de mieux connaître leur enfant et de maîtriser des outils concrets pour développer leurs compétences parentales et vivre une vie de famille harmonieuse et joyeuse.

Je souhaite que mes conférences et formations soient une opportunité pour chaque parent de mettre le respect et la complicité au cœur de la relation familiale.

Sommaire

Vous pouvez aussi commander un thème sur mesure pour votre structure.

- ◆ Pleurs et colères du nourrisson au bambin : accompagner la décharge émotionnelle
- ◆ Développer le potentiel psychomoteur du tout-petit grâce à la motricité libre
- ◆ La bienveillance éducative en pratique : un nouveau modèle ni autoritaire ni laxiste.
- ◆ Les douces violences, lever le tabou sur la violence éducative ordinaire
- ◆ Prévenir le burn-out parental
- ◆ Ecouter et accueillir son enfant intérieur
- ◆ Naissance respectée : construire un projet de naissance
- ◆ Outils et clefs de prévention pour une parentalité sereine dès les premiers jours
- ◆ Un sommeil réparateur et paisible pour les tout-petits, c'est possible !

Pleurs et colères du nourrisson au bambin : accueillir et accompagner la décharge émotionnelle.

Aletha Solter a été la première psychologue à comprendre et à faire connaître la décharge émotionnelle. Aujourd'hui d'autres professionnels reconnus l'ont rejoint (Catherine DumonteilKremer, Isabelle Filliozat, Catherine Gueguen entre autres) pour transmettre ce formidable outil.

Nous en avons tous fait spontanément l'expérience : en nous retenant de pleurer, notre tension intérieure ne cesse d'augmenter. Lorsqu'on fait face à notre besoin de pleurer et que les larmes coulent sans retenue, elles laissent place à l'apaisement.

Il s'agit lors de cette conférence, d'apprendre comment accompagner son enfant lorsqu'il a besoin de décharger ses émotions. A l'inverse du « laisser pleurer seul » dont les effets délétères sur le cerveau ne sont plus à prouver. Il s'agit ici d'apprendre comment créer un climat de sécurité émotionnelle pour qu'il puisse évacuer ses tensions et retrouver le calme. Au delà d'un outil pour se sentir mieux, c'est véritablement l'intelligence émotionnelle et l'empathie que l'on développe chez l'enfant. Sa capacité à discerner ce qu'il ressent, la confiance en l'autre et en lui même dans une relation authentique où toutes ses émotions sont accueillies.

Sujets abordés :

- physiologie des pleurs
- bienfaits thérapeutique de la décharge émotionnelle et mise en place
- la répression des pleurs dans l'éducation et les troubles associés
- les cris et pleurs des bébés
- les pleurs et colères des plus grands
- les mécanismes de contrôle
- la gestion de la violence
- quand les pleurs nous mettent face à nos émotions.

Développer le potentiel psychomoteur du tout petit grâce à la motricité libre

Le petit d'Homme est très bien fait. Si on le laisse spontanément explorer ses mouvements sans les entraver, chaque nouvelle étape prépare son corps à la suivante. Ainsi il passera du dos au ventre, et le temps qu'il passera en appui sur ses mains renforcera son corps pour le préparer aux déplacements à quatre pattes, mais aussi pour se protéger en cas de chute.

La motricité libre permet aux bébés d'appréhender chaque étape de la motricité à leur rythme, quand leur corps est prêt et suffisamment musclé pour évoluer. Elle a un rôle fondamental également dans la sécurité intérieure : l'enfant connaît son corps, ses compétences et ses limites, il est prudent, confiant, curieux et attentif.

Les apports du concept du continuum de Jean Liedloff et de Maria Montessori nous permettent d'aller plus loin dans la compréhension des besoins et nous offrent ainsi une approche globale du développement psychomoteur de l'enfant. L'enfant possède des compétences innées, à nous de lui offrir l'environnement dans lequel il pourra laisser jaillir son plein potentiel.

Sujets abordés : -présentation de la motricité libre

- quand la motricité est entravée : troubles associés
- rééducation et exercices de motricité quand des troubles sont installés
- l'approche du continuum : la sécurité
- l'approche Montessori : un environnement adapté pour développer l'autonomie

La bienveillance éducative en pratique : un nouveau modèle ni autoritaire ni laxiste.

Cette conférence s'adresse aux parents de bambins et enfants. Entre les conseils de la grandmère et les nouvelles informations contre les VEO, il est parfois difficile de faire la part des choses et de s'y retrouver.

Il s'agit ici de faire le point sur l'éducation « traditionnelle » de notre société, et sur les récentes découvertes en matière d'éducation. De mettre la qualité de la relation au centre de la vie familiale, et de trouver le juste milieu entre un cadre trop stricte et un manque de limites néfaste pour l'enfant.

La bienveillance éducative ou parentalité positive propose un nouveau regard sur l'enfant, une nouvelle posture de l'adulte pour créer un cadre rassurant dans lequel les possibilités sont infinies.

Sujets abordés :

- présentation de la bienveillance éducative
- communiquer avec son enfant de manière adaptée
- quel rôle je joue quand je parle ? Notions d'analyse transactionnelle
- encourager sans récompenser
- conséquences des punitions et alternatives
- l'autorité : un rôle à ne pas abandonner mais à réinventer, susciter la coopération
- anxiété, jalousie, et colères : faire face aux émotions

Les douces violences, lever le tabou sur la violence éducative ordinaire (VEO)

« Mon père me donnait des fessées et je ne suis pas mort », « il faut dire que je l'avais cherché », « une petite tape n' a jamais fait de mal à personne ». On parle de plus en plus des VEO, et pourtant, ces phrases passent encore inaperçues.

Cette conférence propose une réflexion sur les VEO pour comprendre leur origine, leur impact sur notre propre enfance, sur l'adulte que l'on devient et sur la société en général.

Repérer les VEO, mais aussi comprendre leur impact et leur implication profonde dans nos comportements, pour pouvoir s'en libérer.

Sujets abordés :

- Histoire de la « pédagogie noire »
- Définition et exemples de « douces violences »
- Les besoins des enfants
- Conséquences des VEO
- Piste de réflexion sur l'enfant intérieur

Prévenir le burn-out parental : harmoniser les besoins de chacun au sein de la famille.

Pour les parents d'aujourd'hui, les défis se cumulent : vie familiale, vie de couple, vie sociale, carrière, épanouissement personnel...il est parfois difficile de tout mener de front.

Pour certains, le mal être s'installe et la situation semble désespérée. Avant d'en arriver là, il y a des outils à mettre en place au quotidien pour reprendre confiance et trouver l'équilibre au sein de la famille.

Sujets abordés :

- les principales sources de burn-out parental
- faire le point sur sa situation
- mettre en place des solutions concrètes
- maintenir l'équilibre dans le temps

Ecouter et accueillir l'enfant que l'on a été pour devenir le parent que l'on souhaite être.

Parfois même avec tout leur amour et leur bonne volonté, il arrive que les parents aient des réactions qu'ils ne comprennent pas, et qu'ils ont parfois bien du mal à maîtriser. « quand j'ouvre la bouche parfois, j'entends ma mère » « je n'arrive pas à faire preuve d'autorité, j'ai l'impression que c'est moi l'enfant dans notre relation » « j'ai beau l'aimer, je ne supporte pas ses pleurs ça me met hors de moi » Pour que la situation évolue, il faut réaliser un véritable voyage intérieur et retrouver l'enfant qu'ils étaient et qui, d'une certaine manière, est toujours là. C'est souvent lui qui réagit aux situations qui font écho à leur propre enfance.

Soigner ses blessures, le comprendre et lui apporter ce qui lui a manqué peut avoir un véritable impact sur l'adulte et le parent d'aujourd'hui. C'est une étape importante pour se libérer du passé, et commencer une parentalité plus responsable et apaisée.

Sujets abordés :

- La blessure banalisée : les VEO de notre enfance
- Comprendre comment nous nous sommes protégés
- Rencontrer son enfant intérieur et accueillir le passé
- Faire face à ses émotions, accepter la colère et la tristesse
- Panser les blessures : des méthodes diverses pour réparer
- Laisser place à l'adulte responsable et devenir un parent conscient.

Naissance respectée : construire un projet de naissance en conscience

Le projet de naissance ouvre un espace de réflexion profonde pour les parents, à propos de leurs valeurs, de leurs besoins et de leurs craintes. Cet espace peut les guider dans leurs décisions, priorités et faire le lien entre le personnel médical et eux lors de l'accouchement. Cette conférence a pour but de transmettre des informations sur la naissance et sur les pratiques hospitalières pour que les parents puissent rédiger le projet qui leur ressemble, en conscience.

Sujets abordés :

- la physiologie de l'accouchement
- les pratiques professionnelles : faire la part des choses entre les abus et la nécessité
- les premiers soins
- votre propre histoire
- susciter la collaboration du personnel médical et de l'entourage grâce au projet de naissance

Tout ce qu'il faudrait savoir avant d'avoir un enfant : outils et clefs de prévention pour une parentalité sereine dès les premiers jours

J'ai reçu tant de parents avec des problèmes dont ils auraient pu se passer s'ils avaient juste reçu la bonne information pendant la grossesse que j'ai créé cette conférence en espérant pallier à ce manque. On aborde ici les outils pour bien démarrer la vie avec bébé et commencer la vie commune dans la joie et la sérénité.

Sujets abordés :

- maternage proximal
- allaitement
- sommeil et cododo
- portage
- décharge émotionnelle
- hygiène naturelle infantile
- la motricité libre
- langage des signes
- la relation de couple

Un sommeil réparateur et paisible pour les tout-petits, c'est possible !

Parfois les parents pensent qu'ils doivent choisir entre laisser pleurer le bébé seul dans son lit, ou manquer de sommeil eux-mêmes. Heureusement il existe de nombreuses solutions pour que bébé dorme paisiblement et en confiance. Cette conférence permettra aux parents de mieux connaître le sommeil de leur bébé et de pouvoir l'accompagner pour que toute la famille profite de bonnes nuits de sommeil.

Sujets abordés :

- physiologie du sommeil
- le cododo
- la décharge émotionnelle
- l'activité quotidienne
- l'importance du lien parent-enfant
- le rituel
- les terreurs nocturnes
- les cauchemars
- un sommeil qui évolue, s'adapter aux différentes étapes

Pour toute demande de devis ou d'informations supplémentaires, contactez moi par mail.

Marine Wambre
Lieu-dit Gibrat
46120 Lacapelle Marival

06 59 67 24 99
wambre.marine@gmail.com