



Programme de parentalité® basée sur l'Intelligence Emotionnelle pour parents d'enfants dès la préadolescence

Les émotions sont centrales dans la communication et la connexion. Elles servent notre bien être et elles occupent dans notre vie un rôle crucial dans l'optimisation de nos ressources, de nos succès.

La recherche sur l'**Intelligence Emotionnelle** depuis ses fondements (Goleman, 1995) a prouvé que les personnes conscientes à bon escient de leurs émotions et celles des autres, et qui utilisent ces compétences correctement dans leur vie ont plus d'expériences positives de bien être et atteignent plus leurs objectifs que les personnes qui ne possèdent pas ces compétences socio-émotionnelles. Celles-ci seront tôt ou tard utiles pour évoluer dans un environnement de travail, prendre des décisions responsables, avoir du raisonnement critique, interagir, s'orienter, comprendre ses besoins et ceux des autres, et idéalement faire grandir autour de soi.

Réguler ses émotions, mettre des mots derrière les **besoins sous-jacents** paraît simple de prime abord, mais qu'en est-il lorsque derrière une émotion, se cache une autre ?

Les **parents** ont un rôle essentiel à toutes les étapes de développement de leur enfant via des messages directs ou indirects, en servant de **modèle**. Non seulement dans l'enfance mais aussi dès la préadolescence, la communication émotionnellement saine est cruciale dans la relation parents-enfants et pour tout type de **relation sociale**.

À l'adolescence, des changements cognitifs physiologiques et cérébraux encore méconnus ont lieu. À ces signaux intérieurs, pas toujours clairs, s'ajoutent les changements identitaires. Les ados d'aujourd'hui évoluent « sur des sables mouvants » pour se construire. Certains parents se sentent incapables de faire face au rejet de leurs ados gourmands d'indépendance mais encore maladroits.

Nombreux sont les parents démunis face à tous ces changements : tout va très vite, sans trop comprendre comment ni pourquoi parents et enfants se retrouvent soudain devant un mur !

Comment répondre aux émotions de ses enfants ?

Comment être attentionné et aidant, sans être trop permissif ?

Que faire quand éviter la situation ou désapprouver semblent des gains de temps ?

Comment observer son ado aux prises avec ses émotions non exprimées ?

Comment distinguer entre ce qui paraît anodin aux adultes et qui est vital pour les ados ?

Ce questionnement rend de nombreux parents anxieux.

Bonne nouvelle : des réponses existent.

Ce sont ces réponses issues de la recherche scientifique qui a montré et montre encore que les compétences en Intelligence émotionnelle peuvent être apprises et développées que vous propose **Tuning In To Teens®**.

Tuning In To Teens donne les rênes utiles aux parents :

- des stratégies de communication pour se **(re)connecter** à leurs ados
- des outils pour comprendre et gérer les émotions : leurs propres émotions et celles de leurs enfants et pour être attentifs aux besoins de leurs enfants.

En pratique :

Tuning In To Teens s'articule autour de 7 sessions en groupe, de 2h30 chacune sur 6 semaines continues + 1 séance booster

Aperçu du programme :

- **semaine 1** : Fondements de l'intelligence émotionnelle
Introduction, Exploration des différents opportunités de connexion, Hand model brain, Les 5 étapes du modèle. Reconnaître les émotions de faible intensité.
- **semaine 2** : Connexion et acceptation des émotions
Modes de parentalité évitante, leurs impacts. les changements développementaux. Moyens pratiques de connexion. Commencer à construire l'empathie.
- **semaine 3** : Construire la connexion et l'empathie
Réponse empathique. Développement du langage pour refléter les émotions. Méta Emotion tristesse.
- **semaine 4** : Coacher la peur
Approfondir les comportementaux et styles parentaux : évitant, désapprobateur, permissif ou coach émotionnel. Meta Emotion Peur et anxiété. Aider les ados à gérer leurs peurs. Etape résolution de problème.
- **semaine 5** : Coacher la colère
Comprendre les causes de la colère. Manager ses propres colères. Méta émotion colère. Fishbowl role play. Comment répondre à la colère. Comment manager le conflit. Stratégies pour exprimer et réguler la colère.
- **semaines 6 et 7**: Consolider ses compétences, les approfondir pour le futur.
Prendre soin de soi. Renforcer le comportement parental : coach émotionnel. Récapitulation des 5 étapes du modèle de Tuning in To Kids.

Chaque session dure environ 2h30. Toutes les sessions sont un continuum. Minimum de 5 parents. Individuel ou couples, coparents. (conditions spéciales pour couples/coparents)

Tuning In To Teens, c'est :

- Le fruit de la **recherche scientifique la plus récente et avant-gardiste** anglo-saxonne, validée et vérifiée sur le terrain.
- Une **dynamique de groupe** dans laquelle chaque parent ne craint pas le regard d'autrui ou culpabilité car tout le monde vit les mêmes difficultés.
- Des exercices pratiques, mises en situation, vidéos pour **mieux comprendre les différents styles parentaux** et types de réponses attendus.
- Des **documents écrits et illustrés**, supports que les parents reçoivent et conservent. Ainsi que de nombreuses références de lectures.
- Un **suivi continu** semaine après semaine avec un feedback sur la pratique à la maison et un booster en fin de parcours.
- **Deux facilitateurs** durant chaque séance pour mieux accueillir chaque parent dans sa sensibilité unique.
- Une **bienveillance** et un **professionnalisme** certifiés par de longues formations de spécialisation dans le domaine, par mon propre engagement et par ma propre expérience de parent.

Témoignages :

« c'était comme si on vivait à part dans la même maison. Maintenant je le sens revenir vers moi »

« Maintenant je ressens à nouveau de l'amour »

« je me sens plus consciente de mon propre comportement. J'évite moins, j'accepte et valide plus d'émotions et c'est un moyen pour reconnecter, pour apprendre. Ma fille parle plus de ses émotions, de ce qui la dérange »

« les situations explosives ont diminué. On peut plus facilement comprendre les causes, identifier »

« Mon fils était curieux de ce qu'on apprenait en sessions, on partageait sur cette nouvelle connaissance »

« Au lieu de trouver tout de suite réponse et solutions, c'est plus facile et mon enfant devient plus indépendant à réfléchir sur sa solution »

« Plus de liens ! entre les frères et sœurs ou entre mon mari et moi. La famille est plus connectée »

« Le "hand model of the brain" aide et ce qui se passe pour les changements biologiques dans le cerveau d'un pré ado qu'on ne voit pas vraiment : on comprend beaucoup plus de choses »

Laurence De Raet

Maman de 4 enfants, j'ai commencé ma carrière comme employée administrative puis réalisé un Master en sciences psychologiques, tout en travaillant. Passionnée par les ressorts de motivation et ce que l'individu pouvait mettre en place pour évoluer dans son environnement de travail, je me suis formée en continu dans la psychologie des organisations et intéressée aux modèles Anglo-saxons plus avant-gardistes en matière d'Intelligence Emotionnelle de compétences en Leadership.

J'ai ainsi obtenu mon certificat professionnel de la prestigieuse Université de Berkeley (Californie) qui m'a probablement le plus appris et m'apporte encore un bénéfice tous les jours dans mon mode de pensée et de travail pour mes clients. Notamment mon professeur Dacher Keltner fondateur du Greater Good Science Center, auteur et consultant pour le film Vice-versa. Dans la même lignée avant-gardiste, j'ai suivi avec passion mon Micromaster en Business Leadership de l'Université de Queensland qui m'a apporté une ouverture pour toutes ces compétences en leadership empathique, authentique, environnemental... connaissance de soi, indispensable au métier de consultant en orientation scolaire et professionnelle, pour lequel j'obtenais le certificat universitaire Uclouvain.

Passionnée par cette connaissance de soi et les outils d'accompagnement qui peuvent aider les clients à mettre en mots leurs besoins, leur manière de fonctionner, leur unicité et leurs ressorts individuels de motivation, tout au long de mon parcours, je me suis aussi formée et certifiée à tous les outils Pearson RH: Golden (personnalité), Motiva (orientation carrière), TD12 (comportements dysfonctionnels), Sosie2(personnalité), Talenzoom (360°leadership). Je collabore aujourd'hui avec John Golden (GoldenLCC®) pour développer en Europe ses outils d'accompagnement, dont le VAL Arrangement.

J'attache énormément d'importance à la compréhension de la différence comme une complémentarité et non comme une tare. Cela fait d'autant plus de sens lorsqu'on travaille avec une clientèle de haut potentiel.

J'ai créé pour un groupe de jeunes en décrochage un programme d'orientation professionnelle « *Let's build our company on a Higher Purpose* », basé sur les compétences en Intelligence

émotionnelle et leadership car la connaissance de soi, de ses valeurs, de ce qui est important pour chacun à transmettre pour le « Greater Good » est la base même des choix, base utile avant même de parler de ce que les jeunes «veulent» ou « peuvent » faire et avant même de parler de jobs. En effet, ils ne peuvent savoir encore le chemin à emprunter vers des études et carrière si ces chemins ne sont pas encore dessinés.

En partant de la psychologie des organisations, de l'environnement de travail et tout ce qui est utile au bien être dans cet environnement, je me suis alors rapprochée vers les autres systèmes : famille, école en me spécialisant vers les besoins particuliers des HP pour lesquels je me suis certifiée (Canada et ICEP Dublin) car tout individu sera amené tôt ou tard à évoluer dans un environnement de travail, prendre des décisions responsables, interagir, raisonner avec un « bird's eye view », s'orienter, créer : il lui faut donc apprendre , et dès le plus jeune âge toutes ces compétences en Intelligence Emotionnelle, afin de pouvoir faire grandir autour de soi.

Pour ce faire, ses parents ont un rôle majeur. Dans cette même direction, ma certification à Tuning in To Kids de l'Université de Melbourne a pris tout son sens.

En Belgique, il n'existe pas comme chez nous aux USA et chez les Anglo Saxons, d'école HP ou de formation de master pour les enseignants pour une parfaite inclusion, une parfaite connaissance des forces de chaque enfant ou encore en haut potentiel. L'accent est mis plus sur les compétences scolaires et plutôt sur les faiblesses. Les compétences socio-émotionnelles ne font pas partie en tant que telles du programme des compétences scolaires.

Ayant la chance de m'imprégner au quotidien des habitudes anglo-saxonnes de l'enseignement ainsi que des dernières recherches dans l'apprentissage des compétences socio-émotionnelles, de la créativité, des modèles pour construire les forces des enfants, mes projets futurs sont entre autres de pouvoir développer cela aussi pour les enfants belges afin de faire de la réelle inclusion sur base d'une parfaite connaissance de chacun, de ce qui passionne, ce qui motive, ce pour quoi on passera par toutes les étapes, pour lesquelles on fournira l'effort, de la concentration afin de créer et développer son talent pour le Grand Bien de la Société.

“Creative people look for ways to see problems that other people don't, have the courage to defy the crowd and stand up for their own beliefs and seek to overcome obstacles and challenges to their views that other people give in to”. M. A. Runko