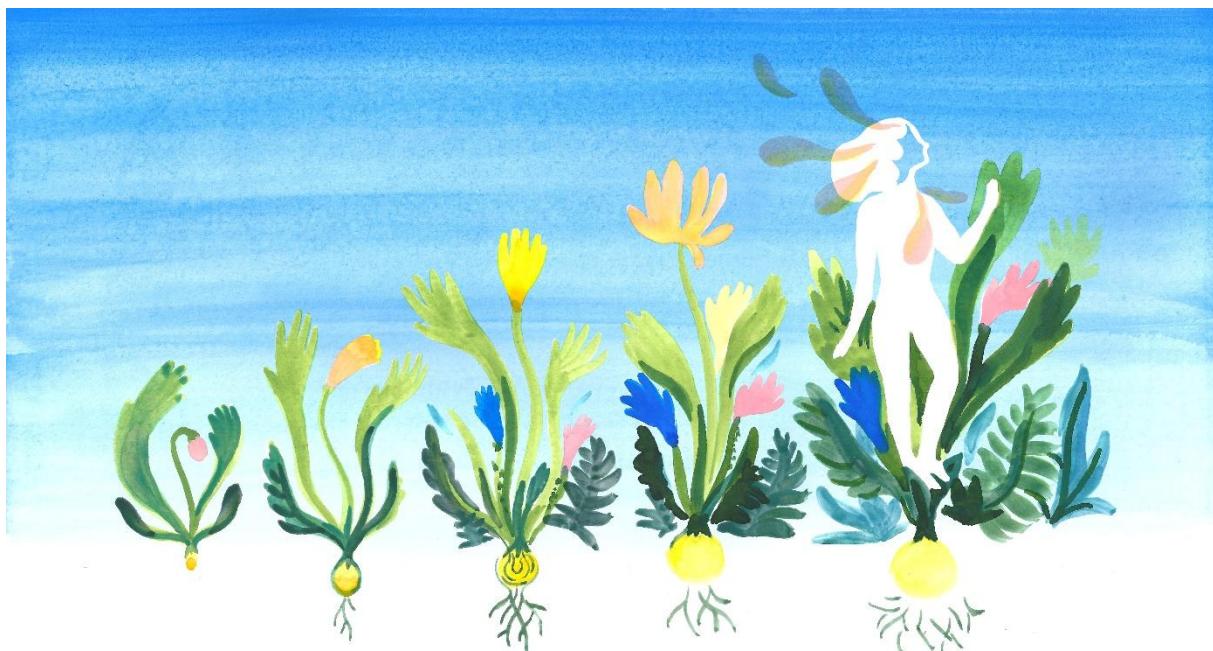


# Présentation de l'association **« Les Petites Graines »**



**Accompagnement à la parentalité**

**et à l'éducation**

**Accompagnement global de la personne :  
psychothérapie, naturopathie**

**Consultations individuelles, ateliers collectifs, formations**



Association les Petites Graines, ARRAS  
SIRET n°537 456 733 00063

# Sommaire

Objet de l'association .....	4
Historique .....	5
Gouvernance et fonctionnement.....	5
Notre formatrice .....	6
<b>Ce que nous proposons en soutien à la parentalité et à l'éducation .....</b>	<b>7</b>
Ateliers ou formations en plusieurs rencontres ou journées (format fixe).....	8
PARLER POUR QUE LES ENFANTS ÉCOUTENT, ÉCOUTER POUR QUE LES ENFANTS PARLENT (Faber et Mazlish).....	9
ENFANTS SANS RIVALITÉ NI JALOUSIE (Faber et Mazlish).....	10
L'ADOLESCENCE, CHOISIR SES BATAILLES .....	11
DÉVELOPPER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET LA COOPÉRATION DANS SA CLASSE OU DANS SON GROUPE .....	13
Atelier et temps d'échanges à thèmes (à la carte) .....	14
ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT .....	15
AUTORITÉ, PUNITION, SANCTION .....	16
AUTRES TEMPS D'ÉCHANGES À THÈMES .....	17
- Le sommeil de la naissance à l'adolescence.....	17
- La motricité libre de Pickler-Lóczy.....	17
- L'attachement.....	17
- Accompagner vers l'autonomie, de la petite enfance à l'adolescence.....	17
- Les langages d'amour et les signes de reconnaissance dans la relation parents-enfants.	17
- La charge mentale des mères et des pères. ....	17
- Rivalités et jalousies dans la fratrie. ....	17
- L'adolescence. ....	17
- L'éducation bienveillante, bienfaits et limites.....	17
- Accueillir les émotions chez l'enfant et de l'adolescent.....	17
Analyse de pratiques professionnelles .....	18
<b>Ce que nous proposons en accompagnement global/communication/relations humaines ..</b>	<b>19</b>
Ateliers et formations de groupe.....	20
ATELIER EXPÉRIENTIEL « À LA RENCONTRE DE SOI » .....	21
ATELIER « ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS » .....	22
FORMATION « REFUSER SANS CULPABILISER » .....	23
FORMATION « AJUSTER SA POSTURE DE FUTUR FORMATEUR/TRICE POUR ADULTES ».....	24
FORMATION « COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE, ÇA S'APPREND ! » .....	25
Ateliers pour le couple .....	26
ATELIER « CHÉRI(E), ON PARLE OU ON CLASHE ? ».....	27
Ateliers autres .....	28
CERCLE DE FEMMES .....	29



ATELIER « LE CYCLE FÉMININ ».....	30
GROUPE D'ÉCHANGES AUTOUR DU DEUIL .....	31
Animations et formations à la carte.....	32
Nos partenaires/lieux d'intervention actuels .....	34
Tarifs .....	35
Contact .....	36



## Objet de l'association

**Les Petites Graines** est une association d'accompagnement à la parentalité et d'encouragement à l'éducation bien-traitante d'une part, et d'accompagnement plus global d'autre part.

**Pour la partie parentalité :** elle s'adresse aux parents, aux futurs parents et aux adultes intervenants auprès des jeunes publics.

**Par le biais de réunions, de conférences, d'ateliers et d'évènements elle vise au développement d'une relation saine, épanouie et authentique entre l'adulte et l'enfant.**

Par ailleurs, elle invite à la réflexion autour de la place de l'école dans la société et à la découverte de pédagogies alternatives.

Enfin, elle souhaite sensibiliser à la nécessité de recourir à des pratiques respectueuses de l'environnement et de la santé.

**Pour la partie accompagnement global :** elle s'adresse à toute personne qui souhaite partir à la découverte d'elle-même, **pour prendre soin de sa santé globale** (au niveau physique, émotionnel, mental, spirituel) ; mieux se connaître, vivre des relations plus harmonieuses avec elle-même et avec les autres ; elle a également pour but de **proposer un accompagnement dans les différentes étapes ou épreuves de vie** (couple, deuil, séparation ...).

**Par le biais de rendez-vous, de réunions, de conférences, d'ateliers et d'évènements elle vise au développement de la personne, dans son autonomie, son plein potentiel, et son épanouissement.**

**À noter que nous proposons également de l'accompagnement individuel dans notre cabinet situé à la Planque, au 36, rue Saint-Aubert, à Arras.**

**Notre association intervient essentiellement sur le secteur d'Arras, et sur d'autres secteurs du Nord- Pas-de-Calais sur demande.**

**Elle intervient aussi bien auprès de particuliers que de professionnels.**



## **Historique**

Les jeunes parents d'aujourd'hui élèvent souvent leurs enfants assez seuls (perte de la transmission orale, familles dispersées, reprise précoce du travail de la plupart des jeunes parents, etc.). Suite à ce constat, l'association les Petites Graines se crée en 2009 avec pour objet principal le soutien à la parentalité et à l'éducation.

Au départ, l'association fonctionne sur le bénévolat de deux mamans. En janvier 2015, l'association salarie l'une d'elle à quart temps.

Depuis, l'association propose régulièrement des ateliers de communication Adultes – Enfants et d'autres ateliers / formations liés aux relations humaines et à la communication. Les outils principalement présentés sont les ateliers Faber et Mazlish, l'Analyse Transactionnelle et la Communication Non Violente auxquels est formée la salariée.

En 2021, suite à une formation en santé globale venue compléter la formation en psychothérapie (courant analyse transactionnelle) de sa salariée, et pour donner suite aux besoins exprimés par les participants aux formations, l'association décide d'élargir ses statuts et de proposer, en plus du soutien à la parentalité et à l'éducation, un accompagnement global de la personne, en psychothérapie et naturopathie, sous forme de consultations individuelles en cabinet (sur Arras), d'ateliers collectifs, de formations, etc.

## **Gouvernance et fonctionnement**

L'association (loi 1901) est gérée par une assemblée collégiale composée de 8 membres à pouvoirs égaux, ce qui permet des prises de décisions collectives. L'assemblée collégiale donne les grandes orientations de l'association et soutient le travail de terrain de la salariée actuellement à quart temps.

Depuis quelques années la vie associative se développe et l'association développe des partenariats avec d'autres structures.

Notre association travaille ainsi avec des partenaires réguliers (associations ou multi-accueils divers, etc.), et plus ponctuels. Elle co-anime régulièrement des ateliers avec d'autres partenaires, comme La Parenthèse Inspirée, MômeZen, etc.



## Notre formatrice



Nos formations et ateliers sont animés par Amélie Paques-Tittelein.

Ancienne enseignante (professeure de mathématiques en collège Zone d'Éducation Prioritaire pendant 10 ans), elle s'est reconvertie dans les relations humaines et la communication à la naissance de son premier enfant, tout en se formant à la pédagogie Montessori.

Elle est formée à la psychothérapie, courant Analyse Transactionnelle (IAT de Lille), ainsi qu'à diverses approches complémentaires (Communication Non Violente, EFT), et à des outils d'accompagnement en parentalité (Faber et Mazlish, parents d'ados ...).

Amélie anime des ateliers de soutien à la parentalité et à l'éducation depuis 2009 pour les Petites Graines, à destination des parents ou des professionnels.

En 2015, elle crée avec un collectif de parents une école Montessori pour laquelle elle a été directrice, coordinatrice et éducatrice du groupe 6-11 ans quelques années, avant de revenir à l'accompagnement global de la personne en 2021. Aujourd'hui elle reste formatrice pour cette école, a créé l'organisme de formation associé, et aidé à la mise en place de la certification Qualiopi.

Depuis 2021, elle complète ses connaissances en se formant en santé globale (approche naturopathique, accueil des émotions, gestion du stress, etc.) et au féminin sacré, dans le but de renouer avec l'accompagnement, et afin de proposer un soutien plus global (physique, émotionnel, mental, spirituel, via la psychothérapie et la naturopathie) aux personnes accompagnées par l'association.

Mère de 2 enfants et figure maternelle de 4 beaux-enfants, elle se passionne pour l'humain dans toutes ses dimensions et sa complexité, pour les relations humaines et la communication, et continue à se former régulièrement pour poursuivre son cheminement personnel.

Depuis quelques années notre formatrice co-anime avec d'autres formateurs des ateliers dès que cela est pertinent, ou renvoie vers d'autres personnes si son intervention / accompagnement ne paraît pas / plus répondre aux besoins exprimés :

- En parentalité, parce que nous pensons qu'il est nécessaire de varier les apports pour se construire en tant que parent.
- En accompagnement global, parce que chaque personne qui souhaite avancer sur son chemin vit différentes étapes qu'il peut être riche de franchir avec différents supports d'aide.



# Ce que nous proposons en soutien à la parentalité et à l'éducation



Nous intervenons directement auprès de parents, ou de professionnels de la petite enfance, de l'enfance, de l'adolescence, ou de groupes mixtes, en accompagnement individuel (en cabinet), ou collectif (ateliers, etc.)

# Ateliers ou formations en plusieurs rencontres ou journées (format fixe)

Ces ateliers ou formations accueillent le même groupe de parents et/ou de professionnels (au nombre de 8 à 12 en moyenne) pour toute la durée de l'atelier.

Professionnels, nous pouvons adapter ces ateliers au besoin de votre structure.





## PARLER POUR QUE LES ENFANTS ÉCOUTENT, ÉCOUTER POUR QUE LES ENFANTS PARLENT (Faber et Mazlish)

### PUBLIC

Toute personne en contact avec des enfants (du plus jeune à l'adolescent), soit dans sa vie personnelle (parents, futurs parents, etc.), soit dans sa vie professionnelle (orthophoniste, enseignant, éducateur jeunes enfants, éducateur spécialisé, etc.).

Tout professionnel de la relation d'aide en contact avec des parents (assistant de service social, etc.)

### PRÉ-REQUIS

Aucun.

### OBJECTIFS

Prendre du recul sur son mode de communication pour améliorer la relation avec l'enfant.

Mettre en place un climat propice à la coopération.

Aider l'enfant à acquérir autonomie et estime de soi.

Acquérir des compétences relationnelles.

### CONTENU

- Accueillir les sentiments pénibles de l'enfant, ses frustrations, ses déceptions, sa colère...
- Susciter chez l'enfant le désir de coopérer.
- Mettre des limites fermes tout en conservant un climat d'ouverture et éviter ainsi le recours à la punition.
- Encourager l'autonomie de l'enfant.
- Favoriser l'estime de soi de l'enfant.
- Aider l'enfant à sortir des rôles et des étiquettes.
- Bilan.

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Cahier de travail remis à chaque participant.

Apports théoriques.

Temps d'échanges entre participants et formatrice.

Jeux de rôle, exercices pratiques.

### DURÉE

7 rencontres de 2h30 chacune. Possibilité de monter un atelier sur 3 jours – durée 18 heures.



Association les Petites Graines, ARRAS  
SIRET n°537 456 733 00063



## ENFANTS SANS RIVALITÉ NI JALOUSIE (Faber et Mazlish)

### PUBLIC

Toute personne en contact avec des groupes d'enfants (du plus jeune à l'adolescent), soit dans sa vie personnelle (parents, futurs parents, etc.), soit dans sa vie professionnelle (orthophoniste, enseignant, éducateur jeunes enfants, éducateur spécialisé, etc.), et qui a le souhait de favoriser une entente harmonieuse entre ces enfants/adolescents.

### PRÉ-REQUIS

Aucun.

### OBJECTIFS

Prendre du recul sur son mode de communication et de réaction face aux conflits entre enfants.

Mettre en place un climat propice à la coopération entre enfants.

Acquérir des compétences relationnelles.

### CONTENU

- Accueillir les sentiments pénibles entre enfants.
- Aider les enfants à se sentir uniques.
- Sortir les enfants des rôles et étiquettes propres à la fratrie ou au groupe.
- Apaiser les disputes.
- Aider les enfants à résoudre leurs problèmes entre eux.
- Bilan.

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Cahier de travail remis à chaque participant.

Apports théoriques.

Temps d'échanges entre participants et formatrice.

Jeux de rôle, exercices pratiques.

### DURÉE

6 rencontres de 2h30 chacune. Possibilité de monter un atelier sur 2,5 jours – durée 15 heures.



Association les Petites Graines, ARRAS  
SIRET n°537 456 733 00063



## L'ADOLESCENCE, CHOISIR SES BATAILLES

### PUBLIC

Parents d'adolescents.

### PRÉ-REQUIS

Aucun.

### OBJECTIFS

Prendre du recul sur son mode de communication pour améliorer la relation avec l'adolescent.  
Accompagner l'adolescent dans les moments difficiles (colères, frustrations, opposition...)  
Mettre en place un climat propice à la coopération, dans la bienveillance.  
Acquérir des compétences relationnelles.

### CONTENU

- Découvrir le rôle d'un parent d'adolescent, l'adolescence et ce qu'est un adolescent.
- Poser des limites et un cadre pour l'adolescent.
- Apprendre à écouter l'adolescent.
- Faire baisser la pression dans les moments difficiles pour mieux communiquer.
- Donner du lien dans la relation.

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Cahier de travail remis à chaque participant.

Apports théoriques.

Temps d'échanges entre participants et formatrice.

Jeux de rôle, exercices pratiques.

### DURÉE

7 rencontres de 2h30 chacune. Possibilité de monter un atelier sur 3 jours-durée 18 heures.



Association les Petites Graines, ARRAS  
SIRET n°537 456 733 00063

## CYCLE « NAÎTRE PARENTS »



### PUBLIC

Jeune parent ou futur parent.

### PRÉ-REQUIS

Aucun.

### OBJECTIFS

Devenir parent peut être un véritable chamboulement ! L'objectif de cet atelier est d'accompagner les futurs parents ou jeunes parents en leur offrant un espace d'échanges, de paroles, et de découverte du développement de l'enfant, pour qu'ils se sentent moins seuls et plus « outillés » dans leur cheminement de parent d'un bébé ou bébé à naître.

### CONTENU

Devenir parent, un chamboulement.

Les émotions du jeune enfant.

Aménager l'espace pour accueillir bébé/travailler sur l'autonomie.

Le portage en écharpe.

La motricité libre.

Le rapport à l'autorité.

Le sommeil.

Communiquer avec son bébé dès le plus jeune âge.

L'attachement.

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Cycle d'ateliers animé par notre association et par une ergothérapeute (3 ateliers chacune et 3 ateliers en commun).

À partir des besoins/questionnements des parents, temps d'échanges, apports théoriques.

Exercices expérientiels.

### DURÉE

18 heures, réparties sur 9 rencontres de 2 heures.



Association les Petites Graines, ARRAS  
SIRET n°537 456 733 00063

## DÉVELOPPER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET LA COOPÉRATION DANS SA CLASSE OU DANS SON GROUPE

### PUBLIC

Professionnels de l'enseignement : enseignants, directeurs d'école.

### PRÉ-REQUIS

Aucun.

### OBJECTIFS

Transmettre aux professionnels des outils sur l'intelligence émotionnelle et sur la coopération afin de les mettre en place dans leur classe ou leur établissement.

Les amener à travailler sur la posture de l'enseignant envers les enfants, en tant qu'éducateur. Leur permettre de prendre du recul sur leur pratique professionnelle.

### CONTENU

- Bilan d'entrée en formation : quel éducateur suis-je aujourd'hui ?
- L'éducation émotionnelle.
- La gestion de classe (punitions, sanctions ...)
- La coopération et la gestion de conflits.
- Bilan de sortie de formation : comment ai-je évolué en tant qu'éducateur ?

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Documents supports de formation remis en début de formation, ainsi qu'un document de synthèse en fin de formation.

Démarche pédagogique interactive et conviviale.

### DURÉE

30 heures réparties sur 5 journées.

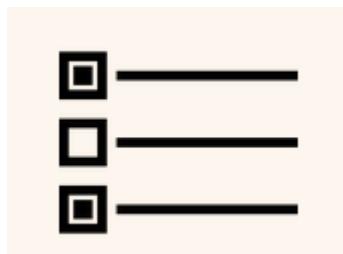


Association les Petites Graines, ARRAS  
SIRET n°537 456 733 00063

# Atelier et temps d'échanges à thèmes (à la carte)

Ces ateliers/temps d'échanges à thèmes sont construits en fonction des besoins.

Ils sont animés par l'association les Petites Graines, en partenariat avec d'autres structures si cela répond au besoin exprimé (voir paragraphe partenaires actuels).



# ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

## PUBLIC

Toute personne en contact avec des enfants (du plus jeune à l'adolescent), soit dans sa vie personnelle (parents, futurs parents, etc.), soit dans sa vie professionnelle (orthophoniste, enseignant, éducateur jeunes enfants, éducateur spécialisé, etc.).

Tout professionnel de la relation d'aide en contact avec des parents (assistant de service social, etc.)

## PRÉ-REQUIS

Aucun.

## OBJECTIFS

Comprendre, accueillir et gérer les émotions et les sentiments de l'enfant/adolescent.  
Faire le lien entre la manifestation des émotions et le développement psychologique de l'enfant/adolescent.  
Faire le lien entre sentiments et besoins.

## CONTENU

- Les émotions de base : colère, joie, tristesse, peur : définition et signification.
- Sentiments authentiques et sentiments parasites.
- Timbres et élastiques.
- Quels besoins derrière quels sentiments ?
- L'accueil des émotions de l'enfant/adolescent : attitudes facilitantes, attitudes bloquantes.
- Accueillir, toujours accueillir ?

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Apports théoriques.

Temps d'échanges entre participants et formatrice.

Exercices expérientiels.

## DURÉE

2 à 3h pour les apports de base.

Possibilité de monter un atelier sur des durées plus longues en co-animation avec d'autres partenaires.

**Par exemple, ce type d'atelier peut aussi être proposé en duo parent-enfant en co-animation avec Marie-Hélène Robache, professeure de yoga pour MômeZen.**

**Dans ce cas nous travaillons en deux groupes : le groupe d'enfants avec Marie-Hélène, qui explore les émotions de base que sont la colère, la tristesse, la peur, et la joie, avec notamment le support du yoga ; et le groupe de parents avec Amélie, qui explore ses propres émotions.**



Association les Petites Graines, ARRAS  
SIRET n°537 456 733 00063

# AUTORITÉ, PUNITION, SANCTION

## PUBLIC

Toute personne en contact avec des enfants (du plus jeune à l'adolescent), soit dans sa vie personnelle (parents, futurs parents, etc.), soit dans sa vie professionnelle (orthophoniste, enseignant, éducateur jeunes enfants, éducateur spécialisé, etc.) et qui a le souhait de prendre du recul quant à son rapport à l'autorité et à sa posture d'éducateur.

Tout professionnel de la relation d'aide en contact avec des parents (assistant de service social, etc.)

## PRÉ-REQUIS

Aucun.

## OBJECTIFS

Prendre du recul sur son rapport à l'autorité et sa posture d'éducateur.

Savoir poser des sanctions positives.

## CONTENU

- Évolution de l'autorité d'avant les années 50 à nos jours.
- Les deux composantes de l'autorité : la Potestas et l'Auctoritas.
- Autorité, autoritarisme, laxisme.
- Règles négociables, règles non négociables.
- Distinguer la punition de la sanction positive.

## MÉTHODE

Apports théoriques.

Temps d'échanges entre participants et formatrice.

Exercices expérientiels.

## DURÉE

2 rencontres de 2 heures. Peut être adapté Selon les besoins.



Association les Petites Graines, ARRAS  
SIRET n°537 456 733 00063

## AUTRES TEMPS D'ÉCHANGES À THÈMES (liste non exhaustive)

### PUBLIC

Toute personne en contact avec des enfants (du plus jeune à l'adolescent), soit dans sa vie personnelle (parents, futurs parents, etc.), soit dans sa vie professionnelle (orthophoniste, enseignant, éducateur jeunes enfants, éducateur spécialisé, etc.) et qui a le souhait de prendre du recul quant à son rapport à l'autorité et à sa posture d'éducateur.

Tout professionnel de la relation d'aide en contact avec des parents (assistant de service social, etc.)

### PRÉ-REQUIS

Aucun.

### OBJECTIFS

Rencontrer d'autres parents ou professionnels.

Prendre du recul sur les situations difficiles vécues avec les enfants accompagnés.

Trouver des idées pour sortir d'un conflit...

### CONTENU

Différents thèmes peuvent être abordés en fonction des besoins des participants, par exemple :

- **Le sommeil de la naissance à l'adolescence.**
- **La motricité libre de Pickler-Lóczy.**
- **L'attachement.**
- **Accompagner vers l'autonomie, de la petite enfance à l'adolescence.**
- **Les langages d'amour et les signes de reconnaissance dans la relation parents-enfants.**
- **La charge mentale des mères et des pères.**
- **Rivalités et jalousies dans la fratrie.**
- **L'adolescence.**
- **L'éducation bienveillante, bienfaits et limites.**
- **Accueillir les émotions chez l'enfant et de l'adolescent.**

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et temps d'échanges entre participants et formatrice dans tous les cas, avec utilisation d'un support power point possible.

Jeux de rôle, exercices pratiques, pour une durée plus longue.

### DURÉE

De 1h30 à 3 heures en fonction des besoins du groupe. Possibilité d'organiser plusieurs séances sur un même thème, ou un cycle de plusieurs thèmes pour un travail plus approfondi.



# Analyse de pratiques professionnelles

Dans la limite de nos compétences, nous proposons un accompagnement aux professionnels souhaitant avoir un espace de parole confidentiel, neutre et bienveillant, pour déposer les difficultés de leur pratique, échanger entre eux, et repartir avec des nouveaux outils relationnels.

**Exemples :** accompagnement d'un groupe d'assistantes maternelles, accompagnement d'aidants, etc.



# Ce que nous proposons en accompagnement global/communication /relations humaines



**Nous intervenons directement auprès de particuliers souhaitant mener un travail sur eux-mêmes, en accompagnement individuel (en cabinet), ou collectif (ateliers, etc.), mais aussi auprès de professionnels souhaitant se former pour acquérir de nouveaux outils relationnels et de communication.**



Association les Petites Graines, ARRAS  
SIRET n°537 456 733 00063

# Ateliers et formations de groupe

**Ces ateliers, au nombre de 6 à 12 participants en moyenne, accueillent le même groupe de personnes pour toute la durée de l'atelier.**

**Professionnels, nous pouvons adapter ces ateliers au besoin de votre structure.**



# ATELIER EXPÉRIENTIEL « À LA RENCONTRE DE SOI »

## PUBLIC

Toute personne désireuse de mener un travail sur elle-même, afin de mieux se connaître.

## PRÉ-REQUIS

Aucun, si ce n'est savoir que cet atelier ne remplace pas une thérapie ou un suivi médical.

## OBJECTIFS

Créer un espace bienveillant où chaque participant puisse oser être lui-même et s'exprimer en toute authenticité, afin de progresser dans la connaissance et le cheminement vers lui-même.

## CONTENU

Différents thèmes peuvent être abordés en fonction des besoins des participants, par exemple :

- apprendre à **se connaître vraiment** : qui suis-je ? Qu'est-ce qui m'anime vraiment ? Pourquoi est-ce que je réagis comme cela dans telle ou telle situation ? Quel est mon scénario de vie ?
- apprendre à mieux **s'alimenter** : pour se « nourrir » vraiment et pas seulement « manger ».
- apprendre à **gérer le stress** : nous sommes de plus en plus soumis au stress chronique, comment en sortir ?
- apprendre à **mieux vivre ses émotions, à les accueillir pour en faire quelque chose de positif**.
- apprendre à **mieux communiquer avec les autres, à gérer les conflits, à s'affirmer** tout en respectant l'autre.
- explorer et **dépasser les peurs et les croyances limitantes**.

Etc.

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques (Analyse Transactionnelle, Communication Non Violente, gestion du stress, bases de naturopathie, etc.) et temps d'échanges entre participants et formatrice.  
Jeux de rôle, exercices pratiques.

## DURÉE

10 mois, à raison d'une rencontre de 4 heures par mois.



Association les Petites Graines, ARRAS  
SIRET n°537 456 733 00063

## ATELIER « ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS »

### PUBLIC

Toute personne désireuse de mieux comprendre ses émotions, afin de mieux se connaître et de voir les émotions comme une ressource et non comme un frein.

### PRÉ-REQUIS

Aucun, si ce n'est savoir que cet atelier ne remplace pas une thérapie ou un suivi médical.

### OBJECTIFS

Créer un espace bienveillant où chaque participant puisse oser être lui-même et s'exprimer en toute authenticité, pour découvrir les émotions et ce qu'elles ont à nous apprendre.

### CONTENU

- Qu'est une émotion, ce qu'il se passe au niveau physiologique, les différentes émotions qui existent ...
- La colère : ce qu'elle vient nous dire, comment accueillir sa colère et en faire quelque chose de constructif, comment gérer les conflits sereinement.
- La tristesse : ce qu'elle vient nous dire, comment accueillir sa tristesse sans s'enfoncer dans la déprime.
- La peur : comment dépasser ses peurs et passer à l'action.
- La joie : parce que c'est l'émotion qui nous permet de nous sentir plein de vitalité, et que se connecter à sa joie intérieure, ça s'apprend !

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques (Analyse Transactionnelle, Communication Non Violente, gestion du stress, EFT, etc.) et temps d'échanges entre participants et formatrice.

Jeux de rôle, exercices pratiques.

### DURÉE

Cycle de 5 rencontres de 2,5 heures.



Association les Petites Graines, ARRAS  
SIRET n°537 456 733 00063

## FORMATION « REFUSER SANS CULPABILISER »

### PUBLIC

Toute personne désireuse de gagner en affirmation de soi.

### PRÉ-REQUIS

Aucun, si ce n'est savoir que cet atelier ne remplace pas une thérapie ou un suivi médical.

### OBJECTIFS

Amener les participants à prendre conscience des raisons pour lesquelles il peut être difficile de refuser.

Acquérir des outils pour s'affirmer en toute bienveillance, en respectant l'autre.

### CONTENU

- Qu'est-ce que refuser ?
- Quelles sont les zones d'inconfort à ce sujet ?
- Quels sont les risques à ne jamais dire « non » ?
- Les différentes manières de dire « non ».
- Comment refuser avec bienveillance ?

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques (Analyse Transactionnelle, Communication Non Violente, etc.) et temps d'échanges entre participants et formatrice.

Jeux de rôle, exercices pratiques.

### DURÉE

12 heures réparties sur 2 journées.

Cette formation a déjà été adaptée pour des bénévoles aidants du Secours Catholique.



Association les Petites Graines, ARRAS  
SIRET n°537 456 733 00063

# FORMATION « AJUSTER SA POSTURE DE FUTUR FORMATEUR/TRICE POUR ADULTES »

## PUBLIC

Futur formateur(trice) ou formateur(trice) pour adultes.

## PRÉ-REQUIS

Être engagé dans un parcours de formateur(trice) pour adultes.

## OBJECTIFS

Amener les stagiaires à prendre conscience de ce qui peut se jouer au niveau relationnel entre formateur(trice) et apprenant(e)s.

Les amener à réfléchir à la posture qu'ils souhaitent adopter en tant que futur(e) formateur(trice).

Leur donner des clés pour poser un contrat clair de travail avec leurs apprenants dans leur future pratique professionnelle (notion de contrat triangulaire...)

Leur donner des clés pour ajuster leur posture en fonction de celle des apprenants.

## CONTENU

- Les différents états du moi selon l'Analyse Transactionnelle.
- Égogramme et équilibre des états du moi pour le (la) formateur(trice).
- Postures et transactions entre formateur(trice) et apprenant(e)s.

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques (Analyse Transactionnelle, Communication Non Violente, etc.) et temps d'échanges entre participants et formatrice.

Jeux de rôle, exercices pratiques.

## DURÉE

14 heures réparties sur 2 journées.



# FORMATION « COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE, ÇA S'APPREND ! »

## PUBLIC

Toute personne souhaitant améliorer sa communication avec les autres, que ce soit dans le cadre personnel ou professionnel.

## PRÉ-REQUIS

Aucun.

## OBJECTIFS

Amener les stagiaires à prendre conscience de ce qui peut se jouer au niveau relationnel dans la communication.

Prendre conscience du risque de déformation entre le message émis et le message reçu, et de l'importance de l'écoute active et de la reformulation dans la communication.

Découvrir des outils de communication respectueux de soi et de l'autre.

## CONTENU

Ce contenu est ajusté en fonction du temps de formation :

- Communiquer : un émetteur, un récepteur.
- La place des émotions dans la communication.
- Découvrir les besoins cachés derrière l'agressivité verbale.
- La Communication NonViolente.
- Les jeux psychologiques, rôles de Sauveur, Persécuteur, Victime.

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques (Analyse Transactionnelle, Communication Non Violente, etc.) et temps d'échanges entre participants et formatrice.

Jeux de rôle, exercices pratiques.

## DURÉE

14 heures réparties sur 2 journées.

**Cette formation a déjà été proposée pour des travailleurs sociaux, une équipe d'enseignants en collège, le personnel d'entretien d'un autre collège, etc. Son format et son contenu peuvent être adaptés selon les besoins de la structure d'intervention.**



# Ateliers pour le couple



## ATELIER « CHÉRI(E), ON PARLE OU ON CLASHE ? »



### PUBLIC

Couples rencontrant des difficultés relationnelles ou de communication.

### PRÉ-REQUIS

Aucun, si ce n'est savoir que cet atelier ne remplace pas une thérapie.

### OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes de la relation amoureuse.

Acquérir des outils pour favoriser le lien en la fluidité.

Développer une communication authentique et harmonieuse dans le couple.

### CONTENU

- Le cycle dans la vie du couple.
- Les différents langages de l'amour dans le couple, et comment s'ajuster.
- Communiquer avec bienveillance dans le couple.

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUES

Cet atelier est co-animé avec Guillemette Abraham, psycho-relaxologue et massothérapeute de la Parenthèse Inspirée.

Apports théoriques (Analyse Transactionnelle, langages de l'amour, Communication Non Violente, etc.) et temps d'échanges entre participants et formatrices.

Jeux de rôle, exercices pratiques.

### DURÉE

3 rencontres de 2h30 chacune.



Association les Petites Graines, ARRAS  
SIRET n°537 456 733 00063

# Ateliers autres



Association les Petites Graines, ARRAS  
SIRET n°537 456 733 00063

## CERCLE DE FEMMES



Se rencontrer entre femmes dans un espace bienveillant, pour oser être soi-même, échanger entre femmes, se réconcilier avec sa féminité mais aussi son côté masculin.

Nous proposons des rencontres régulières en co-animation avec Guillemette Abraham, psycho-relaxologue et massothérapeute de la Parenthèse Inspirée.

## ATELIER « LE CYCLE FÉMININ »



### PUBLIC

Jeune fille ou femme souhaitant mieux comprendre comment fonctionne son cycle féminin et ce qui s'y vit.

### PRÉ-REQUIS

Aucun.

### OBJECTIFS

Comprendre le cycle féminin.

Acquérir quelques points de repères pour mieux vivre le cycle.

### CONTENU

#### • 1<sup>ère</sup> partie : physiologie

- Les organes génitaux féminins
- Comment fonctionne le cycle féminin
- Durée du cycle féminin
- Les 3 phases :
- En résumé, pour un cycle de 28 jours
- Et sous pilule ?
- Les dysfonctionnements du cycle féminin

#### 2<sup>ème</sup> partie : les archétypes féminins et leurs énergies

- Les menstruations et la Femme Sage
- La phase pré-ovulatoire et la Jeune Fille
- La phase de fertilité et la Mère
- La phase pré-menstruation et l'Enchanteresse

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et temps d'échanges entre participants et formatrice.

### DURÉE

1 rencontre de 2h30.



Association les Petites Graines, ARRAS  
SIRET n°537 456 733 00063

## GROUPE D'ÉCHANGES AUTOUR DU DEUIL



Se rencontrer entre personnes endeuillées dans un espace bienveillant, pour oser discuter de cette épreuve, pouvoir trouver de nouvelles ressources pour pouvoir (re)vivre.

## Animations et formations à la carte

**La liste des ateliers et formations de ce document n'est pas exhaustive ! Nous avons constamment de nouveaux projets et sollicitations auxquelles nous donnons suite si et seulement si nous en avons les compétences.**

### **Pour les parents ou les particuliers :**

Vous êtes un groupe de parents et vous avez un besoin particulier ?

Vous êtes un particulier et vous avez une envie particulière ?

N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter. Nous vous proposons aussi de l'accompagnement individuel en cabinet.

### **Pour les structures :**

Votre structure a besoin d'une formation sur mesure ? N'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions en discuter.

Nous pouvons notamment adapter la durée et le contenu de certains ateliers ou de certaines formations.

De nombreuses structures nous ont fait confiance, pour divers publics. Nous avons par exemple mené des interventions en parentalité et en éducation :

- dans des épiceries sociales et solidaires et des centres sociaux, avec des familles vulnérables ;
- dans des groupes de parents de diverses origines ;
- dans le cadre de théâtres-forum.
- auprès de professionnels petite enfance (personnel de crèches, assistantes maternelles...) ;
- auprès d'enseignants ;
- ...

Et des interventions en communication et relations humaines :

- auprès d'aidants bénévoles ;
- auprès de travailleurs sociaux ;
- auprès d'équipes qui souhaitaient mieux travailler ensemble et communiquer ;
- pour des organismes de formation.



## Exemples de structures où nous avons mené des interventions :



Communauté de Communes du Canton de Fauquembergues



**CHANTIERS-ÉDUCATION**



Association les Petites Graines, ARRAS  
SIRET n°537 456 733 00063

## Nos partenaires/lieux d'intervention actuels

En plus des structures pour lesquelles nous intervenons avec plus ou moins de régularité, nous intervenons régulièrement avec/pour :

### Pour l'accompagnement à la parentalité et à l'éducation :

Marie-Hélène ROBACHE,  
professeure de yoga  
(MômeZen).



La Planque, tiers-lieu joyeux  
à Arras.



Le Choucas des Tours, lieu de  
vie associatif au Mont Saint  
Éloi.



L'école privée hors contrat  
Montessori de l'Artois.



Transpop



Sophie DABLEMONT,  
ergothérapeute, créatrice de  
la Rose des vents, pour le  
cycle « Naître parents ».



### Pour l'accompagnement global de la personne :

Guillemette ABRAHAM,  
praticienne psycho-  
corporelle, thérapeute du  
mieux-être (la Parenthèse  
Inspirée).



D'autres partenariats sont en cours de développement.



Association les Petites Graines, ARRAS  
SIRET n°537 456 733 00063

# Tarifs

## **Pour les parents et les particuliers :**

Consulter le site <https://asso-lespetitesgraines.fr/> ou nous contacter.

## **Pour les structures et les professionnels :**

- Le coût horaire de nos interventions est de 140 € (tarif non contractuel), sauf frais de matériel supplémentaire. Pour obtenir le coût global d'une prestation, il suffit donc de multiplier le nombre d'heures total par 140 € (il est parfois nécessaire de prévoir un temps de préparation supplémentaire).
- À cela s'ajoutent les frais de déplacement à partir de Saint-Laurent-Blangy (62223), sur une base de 0,61 € par kilomètre ; et un éventuel forfait déplacement pour un déplacement excédent 1h de trajet (20€ de l'heure à partir d'une heure de déplacement).
- Il existe des subventions pour financer certains projets liés à la parentalité. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.



# Contact

Association les Petites Graines  
à la Planque  
36, rue Saint-Aubert  
62000 ARRAS

<https://asso-lespetitesgraines.fr>  
[contact@asso-lespetitesgraines.fr](mailto:contact@asso-lespetitesgraines.fr)  
Facebook : lespetitesgraines62

06 86 37 09 25 (Amélie Paques-Tittlein)



Association les Petites Graines, ARRAS  
SIRET n°537 456 733 00063