



Deux types d'Ateliers vous sont offerts

1. Série d'ateliers éducatifs pour parents
 2. Série d'ateliers - *L'Essence du bien-être*
-

1. Série d'ateliers éducatifs pour parents

Cette série de 5 ateliers vise à outiller et accompagner les parents dans leur cheminement auprès de leur enfant. Notamment, en leur transmettant de l'information pertinente, en leur permettant de partager leurs préoccupations et leurs questionnements ainsi que d'échanger avec d'autres parents. Le nombre restreint de personnes (4 à 6 parents) permet les échanges spontanés entre les participants et la formatrice. Ces ateliers ont lieu dans un contexte calme et serein, où règne l'acceptation, mais aussi dynamisme et plaisir.

Les ateliers sont basés sur un modèle conceptuel développé par Annemarie Couture, directrice clinique de l'Essence en mouvement. Cette approche prend en compte les piliers du développement de l'enfant : régulation, sensoriel, émotionnel, moteur, relationnel et cognitif. Elle s'appuie sur différents concepts et théories mis au point tant par l'expérience clinique que par la recherche scientifique. Elle soutient une compréhension de l'individu dans sa globalité, mais aussi, dans toute sa complexité et son unicité.

Public cible :

Ces ateliers de groupe s'adressent aux parents dont l'enfant présente des défis et aux parents avides de nouvelles connaissances et qui souhaitent soutenir le développement de leur enfant.

Notamment, il peut s'agir d'enfants qui démontrent des difficultés sur le plan du sommeil, de l'alimentation, de la gestion des émotions (incluant l'anxiété) ou des comportements. De même, le programme vise aussi à outiller les parents d'enfants ayant un diagnostic tel TSA, DI, TDA/H, trouble du traitement de l'information sensoriel ou moteur et autres.

Informations générales :

Adresse : 246 Lacharité, LaSalle, H8P 2B8

Téléphone: (514)363-3531

Adresse courriel : info@lessenceenmouvement.org

Durée : 2 heures

Coût : 250\$/personne pour la série de 5 ateliers, 375\$/par couple pour la série de 5 ateliers

Mode de paiement: comptant, chèque à l'ordre de l'Essence en mouvement ou virement à info@lessenceenmouvement.org



ATELIER 1 : Présentation de notre modèle conceptuel

- Tour de table des participants : présentation, attentes
- Présentation de notre modèle conceptuel : les piliers du développement et du bien-être
- Échanges pour faciliter la compréhension entre le modèle et les besoins et préférences de votre enfant

ATELIER 2 : La théorie Polyvagale selon Stephen Porges

- Présentation de notre vision et philosophie des comportements et du développement, basée sur la théorie Polyvagale de Stephen Porges et sur notre expérience clinique.
- Explication en ce qui a trait à l'importance de la régulation physiologique et émotionnelle et son impact sur l'alimentation (p.ex. : appétit, digestion, élimination), l'endormissement et le sommeil, le traitement de l'information sensorielle, la motricité, notamment l'équilibre, la motricité fine et orale, les capacités attentionnelles, la communication, la gestion des émotions et des comportements de stress y étant associés (p.ex. : opposition, agressivité, rigidité, gêne excessive, etc.).

ATELIER 3 : Le traitement de l'information sensorielle

- L'importance de l'intégrité de nos sens pour favoriser un développement sain et harmonieux, et ce, tant sur le plan moteur qu'émotionnel, relationnel et cognitif.
- Survol des fonctions et rôles de chacun des sens (tactile, proprioceptif, vestibulaire, auditif, visuel, olfactif, gustatif)
- Manifestations sensorielles chez un enfant ayant des troubles de régulation. Notamment nous discuterons des hyper et hyposensibilités des différents sens, ci-haut mentionnés, et de leur impact au quotidien.

ATELIER 4 : Stratégies sensorimotrices et introduction de la méthode RIRES

- **Stratégies sensorimotrices pour retrouver ou maintenir un état de bien-être.**
- **Introduction à la méthode RIRES selon Stuart Shanker**
 - Recadrer et reconnaître les signes de stress (atelier 2 et 3)
 - Identifier les éléments de stress
 - Réduire les éléments de stress
 - Être conscient : Comment aider mon enfant à prendre conscience de son état et de ses émotions et à identifier les déclencheurs.



ATELIER 5 : La méthode PACE : *Présence positive, Plaisir, Acceptation, Curiosité, Empathie*

- Une méthode développée par le psychologue Daniel Hughes, afin de faciliter l'autorégulation notamment, lors des moments difficiles (p.ex.: transitions, gestion de grosses émotions) ou tout simplement pour accueillir l'enfant dans son unicité.
- Cette méthode sert à promouvoir un sentiment de sécurité et favoriser la confiance en soi et au monde extérieur chez les enfants, les adolescents et même les adultes.
- Elle nous aide à approfondir nos relations avec les autres, qu'elles soient thérapeutiques, parentales ou dans la vie en général

ATELIERS À LA CARTE (*facultatif*)

Ces ateliers ont pour but d'approfondir et répondre à des besoins spécifiques du parent et de son enfant.

Ateliers théoriques et pratiques :

- Stratégies sensorimotrices pour faciliter la régulation
- La discipline sans drame et le cerveau de votre enfant
- Massages thérapeutiques pour diminuer hypervigilance et hypersensibilités tactiles
- Activités pour faciliter le développement de la motricité globale et fine
- Activités ludiques pour stimuler la bouche pour soutenir le langage, l'alimentation et l'autorégulation
- Idées pratiques pour la période de devoirs
- Questions et échanges

2. Série d'ateliers - L'Essence du bien-être

L'Essence en mouvement offre également du soutien aux parents, non seulement dans leur rôle parental, mais en tant qu'individu. Une personne saine et en santé jouira certes de la vitalité nécessaire à l'accomplissement des tâches quotidiennes, mais il est à souhaiter qu'elle puisse aussi jouir des beautés de la vie, dont ses enfants font partie.

Être parent apporte joie et bonheur, mais aussi préoccupations, stress et parfois désarroi. Par l'entremise de ces rencontres, nous tenterons de mieux nous connaître : signes de stress, éléments de stress, profil sensoriel, mais aussi stratégies visant à atteindre et maintenir un état calme et alerte, nécessaire pour profiter au maximum de la vie et nous soutenir, notamment dans notre rôle de parent.

«We don't see things as they are, we see them as we are»- Anaïs Nin

La série d'ateliers est composée de 8 ateliers bimensuels.

Préalables : Présence aux ateliers éducatifs pour parents (5 ateliers de base)