



### Formation en intra

**Durée : 2-3 jours / modulable**

Le programme est adapté à vos besoins, vos attentes.

Un approfondissement/niveau 2 peut être proposé ultérieurement.

### Public concerné

Les professionnels ayant en charge des enfants ou des adolescents : professionnels de l'enfance, puéricultrices, infirmières, psychomotriciens, ergothérapeutes, éducateurs, enseignants, animateurs...

### Contacts

**Pour tout renseignements :**

**Association Court'Echelle**  
11 rue du Béarn  
65700 Sombrun

**[www.courtechelle-crea.com](http://www.courtechelle-crea.com)**  
[courtechelle@gmail.com](mailto:courtechelle@gmail.com)

**05.62.96.06.97**  
**06.30.26.53.89**

## Des outils pour accompagner l'adolescence :

### Techniques corporelles, Relaxation, Connaissance

Dans cette phase de la vie où « l'ex enfant » est confronté à de nombreux défis, l'adulte peut se sentir parfois perdu dans son rôle d'accompagnant.

Pour l'adolescent, les enjeux sont nombreux : Faire face à une transformation radicale de soi (intérieure et extérieure), trouver sa place, affirmer son identité, prendre des décisions quant à l'avenir ... Pour relever ces défis, il a besoin d'avoir confiance en lui, de mieux se connaître, connaître ses forces et ses limites...

### Objectifs

- Comprendre les enjeux de l'adolescence et des crises de croissance,
- Connaître les troubles du comportement depuis l'enfance à l'adolescence chez la personne accompagnée.
- Donner des pistes de réflexion aux professionnels afin d'améliorer la qualité de leur accompagnement auprès des jeunes accueillis.

### Compétences visées

- Acquérir des outils pour guider les jeunes vers le développement de leurs compétences psycho-sociales :
- Meilleure connaissance de soi,
- La gestion des émotions, des tensions
- améliorer la confiance en soi et l'estime de soi.
- Développer les attitudes et les capacités nécessaires à une relation d'accompagnement bienveillant.

### Formatrice

#### Françoise Senmartin



#### Formation

- Sophrologue,
- Diplômée en communication et gestion du stress (FOR.CO - université de Pau et des Pays de l'Adour),
- Spécialisée en Relaxation pour Enfants et Ados (école Geneviève Manent).

#### Champs d'interventions

Formatrice en relaxation et techniques corporelles, auprès de thérapeutes et/ou professionnels de l'enfance et petite enfance  
Accompagnements individuels.

- Mise en place d'ateliers pour adultes en situation de handicap en ESAT, personnes en difficulté d'insertion sociale, enfants et jeunes (centres de loisirs, collèges, lycées...).

#### Ateliers proposés

Gym douce - Sophrologie - Gestion du stress - Connaissance de Soi et des compétences psycho-sociales.  
**Ateliers Parents d'ados...**  
Accompagnements individuels.

## La crise de l'Adolescence en questions :

La crise d'adolescence est provoquée par une poussée incoercible des forces de vie qui nous fait parler « *d'explosion pubertaire* ». Si l'adolescent parle souvent de « *s'éclater* » ou de « *péter les plombs* », l'adulte ou le parent aurait plutôt tendance à vouloir le contenir, le maintenir dans la norme.

### Face à l'explosion pubertaire sous ses nombreuses formes physique, émotionnelle, etc... quelle attitude allons-nous choisir ?

Mettre des limites et des freins ?  
Donner des bons conseils ?  
Fermer les yeux en attendant que la crise se calme ?

**Exploser et contenir sont des éléments constitutifs de la vie de l'homme.  
Pour grandir, avons-nous davantage besoin d'un espace sans limite ou d'une structure ?**

Extraits d'un article  
de Geneviève Manent

## Méthodologie

Apports théoriques

Supports Vidéo

Discussion et échanges, jeux de rôle

Exercices pratiques à vivre

L'association Court'Echelle est agréée  
Jeunesse et Education Populaire

Siret 449 083 609 00015 - APE 8559 A

Prestataire de Formation Enregistré sous  
le N°73650055665 auprès du Préfet Région Occitanie Pyrénées-Méditerranée

## Contenu

**Cette formation propose des repères et des outils sur les thèmes ci-dessus (à adapter en fonction de vos attentes) :**

### 1- Crises de croissance et adolescence

- Mieux comprendre les crises de croissances
- Les différentes phases d'une crise
- Les enjeux de l'adolescence

### 2- Connaissance de soi

- Forces et limites, nos qualités, nos valeurs,
- Les émotions : les reconnaître, les exprimer, les gérer,
- Explorer nos différentes facettes,
- Les besoins fondamentaux de l'être humain,
- Mieux se connaître pour se construire et choisir sa voie.

### 3- La gestion du stress à l'adolescence

- La relaxation et les techniques corporelles, outils d'intégration et de connaissance de soi
- Des outils pour gérer ses tensions
- Se connecter à ses ressources, à ses forces,
- Se mettre en chemin, se dynamiser,
- Prendre des décisions, faire des choix, se projeter dans l'avenir,
- Confiance en soi et estime de soi.

## Évaluation

- Envoi d'un questionnaire précédant la formation pour identifier les attentes, les besoins des stagiaires, l'expérimentation, les prérequis dans le cadre professionnel.
- Réalisation d'un document : En groupe les stagiaires retranscriront et analyseront tous les acquis de la formation (Quel exercices ? quand comment ? Objectifs...) afin d'échanger et d'évaluer leurs compréhension et leur mise en pratique.
- Mise en place d'un bilan/évaluation à la fin de la formation pour vérifier si les objectifs sont atteints.