



Protégeons  
la planète

# Université *Familiale*

DE CHÂTELLERAULT ET SA RÉGION

108, avenue Louis Ripault – 86100 CHÂTELLERAULT – Tel 06 11 83 89 54



Guy PAILLIER  
Président

Comme tous ceux qui suivent les activités de l'université familiale, vous connaissez :

## Nos ateliers mensuels : Parlons familles.

L'un des thèmes abordé cette année fut l'empathie. Et, c'est à cette occasion que Noëlle, notre animatrice nous a parlé de l'apport des neurosciences dans l'éducation apaisée ; second hasard - si hasard il y a - un mail arrive sur mon ordinateur qui me propose une formation intitulée : « Parler pour que les enfants écoutent ; écouter pour que les enfants parlent »

Comme, avec Dany, mon épouse, je devais avoir nos deux petites filles à garder en juillet, je prends la décision de suivre cette formation animée par Hélène (\*), Formatrice indépendante.

Trois jours de bonheur ! Nous avons tous appris :

- l'accueil des émotions et sentiments ;
- susciter la coopération ;
- remplacer la punition ;
- favoriser l'autonomie ;
- comment exprimer des compliments en améliorant l'estime de soi ;
- comment être soi-même, sans rôle ni étiquette.

## Je ne peux qu'encourager les parents et les grands-parents à faire la même expérience.

*Un seul exemple : Un petit truc que j'ai pu utiliser avec ma petite fille de 4 ans. Recourir à son imaginaire.*

*« Un après-midi, je jouais avec elle dans le jardin avec un ballon en baudruche... Malheureusement, la joie de ma petite fille s'est transformée en pleurs lorsque le ballon a éclaté ! Là, je me souvenu de ce que j'avais appris : penser imaginaire. Alors, j'ai tout de suite simulé : être un chevalier avec son beau cheval blanc qui galopait... et aussitôt ma petite fille a cessé de pleurer et elle a accouru pour monter avec moi sur le beau cheval blanc ! » Formidable ! Merci Hélène.*

*Jacques Salomé, ce grand maître de la communication vivante nous dit : « accepter que les enfants aient un imaginaire » !*

*C'est une de ses règles d'hygiène relationnelle qu'il nous enseigne.*

(\*) Pour suivre la formation d'Hélène, vous pouvez contacter l'Université Familiale.

## C'est autour des thèmes précisés plus haut que nous voulons proposer lors des **matinées des parents à Sainte Catherine**

Les thèmes qui vont être proposés cette année dans **parlons familles** :

- Accepter l'autre tel qu'il est.
- Comment apprendre à gérer positivement nos émotions sans les refouler et sans agresser les gens qui nous entourent, comment les extérioriser positivement ? Peut-on s'autoriser à ressentir ?
- Comment se libérer de nos croyances de tous types qui sont à l'origine de nos peurs, de notre nature à réprimer nos émotions ?
- Donner du sens à notre vie .....
- La résilience : Trouver des forces en nous pour rebondir
- Oui, la nature humaine est bonne
- Peut-on apprendre à dominer nos peurs (ou comme vivre avec nos peurs) ?
- Se développer tout au long de la vie
- Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux
- Vivre le moment présent.

**Dates des parlons familles : Prenez date.**

23 septembre 2015

21 octobre 2015

18 novembre 2015

16 décembre 2015

A 20 h 15 – Salle du Foyer à la Maison Pour Tous, 20 rue Creuzé à CHÂTEAUNEUF

Entrée gratuite, accessible aux personnes en situation de handicap.

Pour plus de renseignements au 06 11 83 89 54 – courriel : [université.familiale@gmail.com](mailto:université.familiale@gmail.com)