

# ATELIER 0-1 an

## *Les bases de la confiance*

*Vivre le plus sereinement possible l'arrivée d'un enfant*

### Contenu

Informations sur :

- Le développement de l'enfant et ses besoins naturels, à la lumière des progrès dans les neurosciences (l'attachement et les prémices du pouvoir personnel, le sommeil, l'alimentation, le mouvement et les réflexes archaïques...)
- Les difficultés du parentage et les risques d'épuisement
- L'approche empathique

Observations et partage :

- Nous apprendrons à décrire factuellement plutôt qu'interpréter de manière automatique
- Nous réfléchirons ensemble et en petit groupe sur les pleurs des bébés et les décodages
- Nous partagerons les différents agents stressants de la vie de parent

Expérimentations d'outils :

- De décharge pour libérer les tensions et le trop plein (bébés et parents)
- Pour nourrir et restaurer l'attachement
- Pour savoir répondre sans escalade à la culpabilisation
- Pour prendre soin de son couple

### Organisation

**Date et horaires :**

Samedi 9 mars de 10h - 17h30

Pause méridienne de 1h. Possibilité de manger sur place. Proposition d'un repas partagé (repas canadien)

Pauses le matin et l'après-midi de 20 mn. Collations offertes

**Tarifs :** 150 CHF par personne / 200 CHF par couple parental

**Participants :** maximum 12 personnes / minimum 4 personnes de familles différentes

Les bébés âgés jusqu'à 5 mois sont les bienvenus.

**Lieux :** Action&Equilibre rue Hugo-de-Senger 10, 1205 Genève

**Informations et inscription :** Rachel Aubert [rachel.aubert@lilo.org](mailto:rachel.aubert@lilo.org) / +33(0) 607 49 51 08

**Formatrice :** Rachel Aubert - Educatrice de l'enfance – **Coach consultante en parentalité et éducation** –

Animatrice des ateliers Filliozat – Praticienne en médecine traditionnelle chinoise



