



SQVT 2021

**Lien parent // enfant
et conciliation vie
personnelle // vie
professionnelle**



Accompagner son enfant le temps des devoirs



Florence Millot

PSYCHOLOGUE CLINICIENNE
ET PSYCHOPÉDAGOGUE

Les devoirs sont souvent source de tensions à la maison : inquiétudes, répétitions, enjeux de réussite sociale, rapports de force... Nous nous surprenons à buter tous les soirs sur les mêmes sujets. Et si nous essayions autre chose ? Apprendre pour un enfant n'est pas si simple que cela. Pouvoir ouvrir ses esprits, se concentrer, se remettre en cause, accepter ses erreurs soulève chez beaucoup d'enfants un enjeu émotionnel fort. Cela peut nous paraître évident en tant qu'adulte, parce que nous nous projetons aussi dans l'avenir, mais pour un enfant, tout est différent. Cependant, nous pouvons aussi apprendre pas à pas à voir les besoins de notre enfant au-delà de l'élève quand il rentre le soir d'une bonne journée d'école. Comment accompagner un enfant pendant le temps des devoirs ?

Les 5 facteurs qui empêchent l'enfant de se concentrer.

L'enfant s'agite quand :

1. Son besoin de sens n'est pas assouvi

Ce que l'on considère comme un manque de concentration chez les enfants serait plutôt la marque de l'ennui. Il est très rare qu'un enfant ait de vrais problèmes de concentration (sauf TDAH). L'enjeu se porte sur l'intérêt et le sens : « Je n'ai pas envie, je ne vois pas le sens ou l'intérêt de ce que tu me demandes »

2. Son besoin relationnel n'est pas assouvi

Son corps est un bon indicateur. Plus l'enfant s'agite, bouillonne, recherche notre attention par le regard, plus il a besoin que l'on soit près de lui. Les mots ne suffisent pas à le calmer et à l'amener vers une posture sereine : « Calme toi, reste tranquille, arrête on dirait une pile électrique ! » L'enfant agité a besoin que l'adulte se lève de sa chaise, se déplace et vienne s'asseoir près de lui.

3. Son besoin corporel n'est pas assouvi

Une autre source d'agitation chez l'enfant est le non mouvement. Comme beaucoup d'enfants aujourd'hui : il a besoin de marcher avec son cahier, se lever et mimer, bouger ses pieds en lisant, aller manger quand il est en baisse d'énergie...

4. Son besoin d'évasion n'est pas assouvi

Pour bien communiquer avec l'enfant, il est important de se mettre à son niveau de langage et de besoin. L'enfant a une intelligence imaginative pour comprendre le monde. Il se nourrit d'histoires, de poésie, de métaphores, de bouger dans leurs têtes, de voyager dans leur tête et de partir dans un ailleurs.

5. Son besoin de compréhension n'est pas assouvi

Les enfants qui vivent une situation familiale complexe ont tendance à avoir des difficultés de concentration et trouvent un refuge dans la fuite du réel. Soit ces enfants bougent sans cesse, ne se posent sur aucune activité ; soit ils pressent le problème ou une situation difficile au quotidien (dispute familiale, parents divorcés, chômage...). Toutes ces difficultés questionnent l'enfant. L'enfant cherche sa propre réponse dans ses rêves.

Des astuces pour apprendre autrement

› L'exercice du « Bonhomme Tête Cœur Corps » pour ouvrir ses émotions

Faites une pause avant les devoirs pour connaître la météo intérieure de votre enfant. Prenez le temps de savoir comment il se sent ou si un sujet le tracasse.

L'enfant dessine un petit bonhomme et met dans une bulle ses pensées du moment et ses émotions. Par exemple, face à son exercice : « C'est trop dur, j'y arriverai jamais », puis l'aider à aller plus loin dans son ressenti.

1) REFORMULER ET POSER DES QUESTIONS DE PRÉCISIONS Tu as l'impression que c'est trop difficile et que tu n'y arriveras jamais.

- Qu'est-ce que tu imagines de pire ?
- Comment penses-tu que papa ou maman va réagir ?
- Qu'est-ce que tu imagines que je penserais de toi ? Pourquoi ? (Avec tout ce qu'on met pour tes cours particuliers, tu n'es pas capable d'avoir la moyenne ?)
- Est-ce que la maîtresse ou un copain s'est déjà moqué de toi ?

2) ON IMAGINE D'AUTRES POSSIBILITÉS. JE COMPRENDS QUE CE SOIT COMPLIQUÉ SI TU IMAGINES TOUT CELA DANS TA TÊTE, MAIS ALLONS PLUS LOIN

- De quoi aurais-tu besoin pour t'aider ?
- Qu'est-ce que tu attends de moi ?
- Invente une autre fin

› Le rituel des stratégies sensorielles pour maintenir l'attention

Pour être attentif pendant les devoirs il faut mobiliser ses sens. Proposez à l'enfant d'essayer toutes les stratégies ci-dessous au moins une fois pour qu'il puisse sentir ce qu'il aime le mieux !

MOBILISER LES 5 SENS

- **La vue** : regarder quelque chose de relaxant (bouteille d'huile, lampe, sablier)
- **Le sens du goût et la bouche** : mâchouiller un stylo, croquer des céréales ou autre
- **Le toucher et la peau** :
 - **Les mains** : manipuler une balle antistress ou un porte-clefs poilu
 - **Les muscles** : serrer fort ses mains ensemble
- **L'ouïe** : écouter une musique douce et agréable pour se reposer sur son rythme
- **L'odorat** : sentir des odeurs agréables (bonbons, fleurs...) ou respirer profondément

MOBILISER LE CORPS TOUT ENTIER : Bouger, sauter, grimper, se balancer

- S'asseoir sur un ballon de yoga à la maison pour remplacer sa chaise et rester plus longtemps à son bureau.
- Mettre un élastique à sauter, enroulé entre les deux barreaux sous sa chaise, pour jouer avec ses pieds quand l'enfant commence à s'agiter.
- Mettre des balles de tennis sous les pieds de l'enfant pour jouer avec et les faire rouler. Cela donne un effet tonique mais aussi relaxant, l'enfant doit faire attention à bien maintenir la balle sous ses pieds pour éviter qu'elle ne s'échappe.
- Faire des pompes sur la chaise, le dos bien droit : mettre ses mains de part et d'autre de la chaise, les bras tendus et soulever son corps 3 fois. Les muscles se tendent et le corps se réveille. Cela canalise l'enfant de manière constructive.



Le rapport de force, pourquoi l'éviter ?



Valérie Roumanoff

HYPNOTHÉRAPEUTE

Dans le monde d'aujourd'hui, il est de plus en plus difficile d'être parent. On est tellement assailli de toutes sortes d'injonctions, de conseils, de recommandations, qu'il est facile de se perdre et de ne plus savoir quelles règles appliquer, ni de quelles manières. Les parents, quelles que soient leurs méthodes éducatives, sont tous confrontés à la désobéissance de leurs enfants. Il est alors tout à fait naturel d'établir avec eux un rapport de force : « c'est moi qui commande, car je suis l'adulte et si tu n'es pas d'accord, je vais employer tous les moyens nécessaires pour que tu fasses ce que je te dis ».

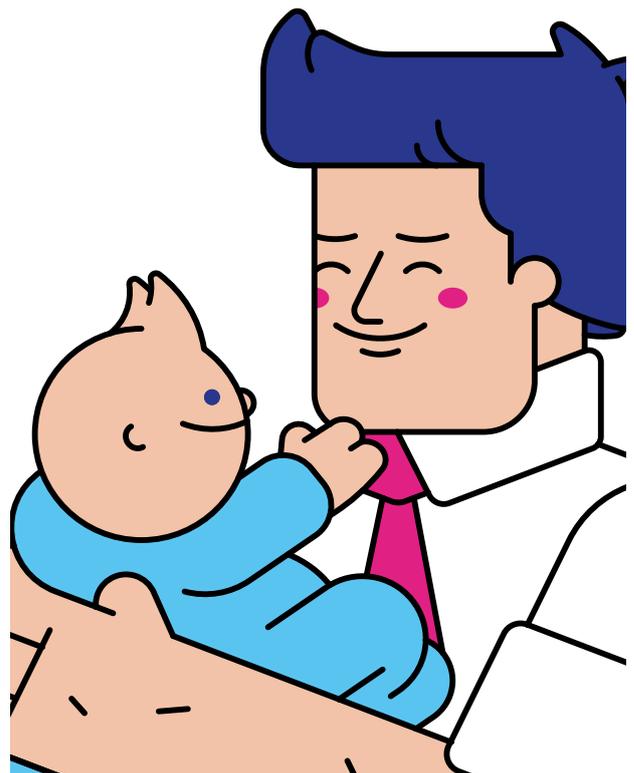
› Qu'est-ce que le rapport de force ?

Cette façon d'être en relation avec l'autre est extrêmement répandue, pour ne pas dire omniprésente, dans nos vies. On peut établir un rapport de force avec notre conjoint, avec nos frères et sœurs, avec nos parents, dans notre milieu professionnel... sans même nous en apercevoir. Ce type de relation s'établit dès qu'une personne pense qu'elle a raison et que l'autre a tort (ce qui arrive souvent, n'est-ce pas ?). On tente alors de la faire revenir à la raison, c'est-à-dire de la ranger à notre point de vue (qui est le bon, bien évidemment).

Vous avez sans doute remarqué qu'il n'est jamais agréable de se rendre compte qu'on se trompe et encore moins quand c'est quelqu'un d'autre qui le pointe du doigt. Pas plus qu'il n'est agréable d'être obligé de faire quelque chose qui ne nous plaît pas parce que l'autre l'a décidé (et qu'il a plus de pouvoir que nous).

Les enfants, de ce point de vue-là, ne sont pas très différents de nous. Ils n'aiment pas se tromper, ils n'aiment pas qu'on les oblige à changer d'idée et ils ne voient pas du tout pourquoi ils devraient aller prendre leur bain maintenant, alors qu'ils sont tranquillement en train de jouer à quelque chose de passionnant !

Pour forcer l'enfant à faire ou à ne pas faire, on a tendance à élever la voix et à utiliser la menace, le chantage ou la punition. C'est-à-dire qu'on va essayer de lui faire peur pour qu'il cède.



► Pourquoi sortir du rapport de force ?

Vouloir changer le point de vue de l'autre par force n'est jamais bénéfique pour la relation. En utilisant la peur comme levier d'action, on génère de l'autre côté un sentiment d'insécurité : « Si mon parent me fait peur, qui pourra me protéger du monde ? Vers qui me tourner en cas de difficulté ? ».

Le principe de la domination engendre un sentiment d'impuissance chez l'enfant et un manque de confiance en lui : « Je n'ai aucun pouvoir d'action donc je suis (un) incapable ». Ce sentiment d'impuissance s'installe à chaque fois que l'enfant cède. Car, dans un rapport de force, il n'y a que deux choix : ou le parent cède ou l'enfant cède. Dans un cas comme dans l'autre, cela provoque du ressentiment et un désir de vengeance. Pas très cool, n'est-ce pas ?

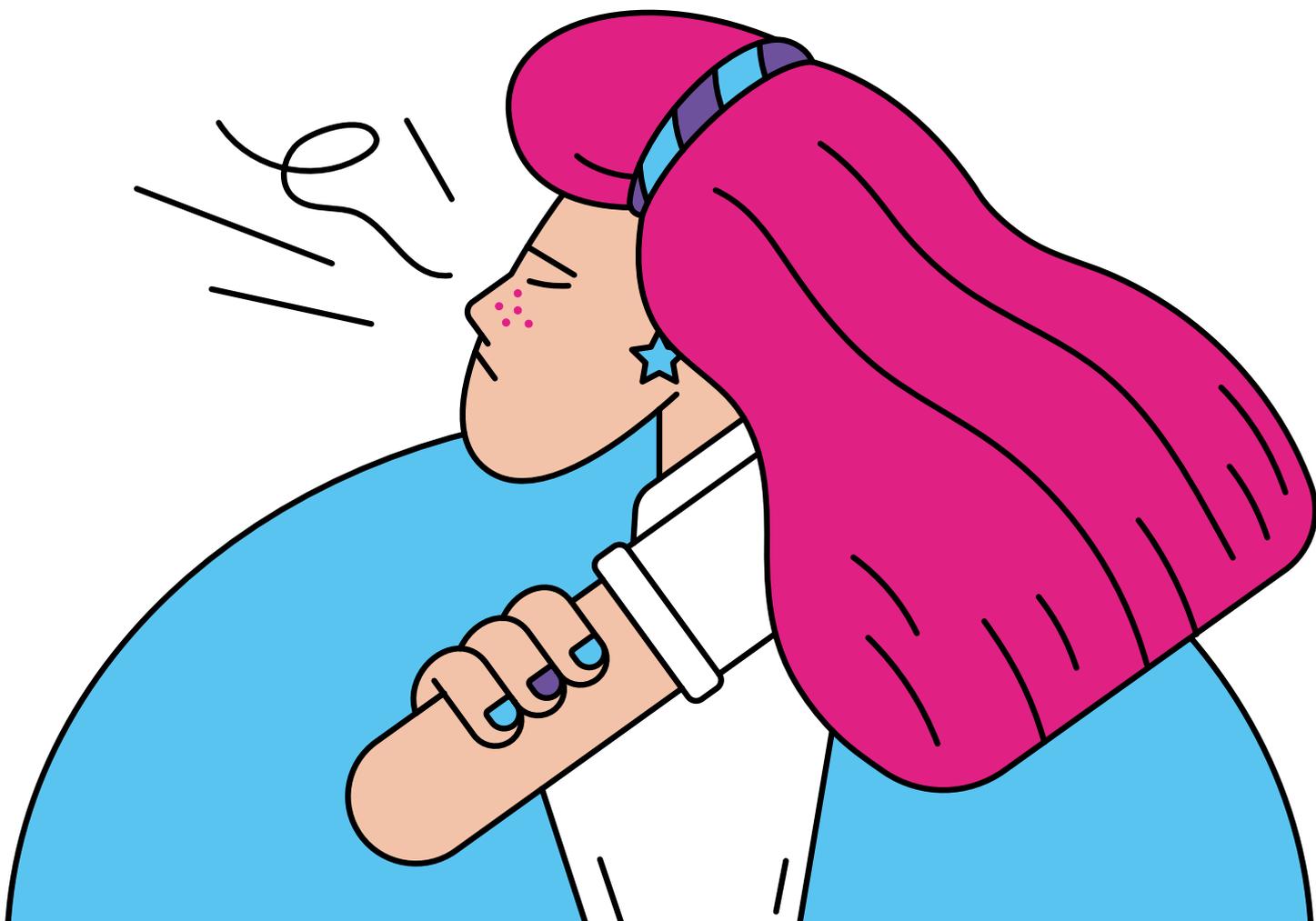
► Comment sortir du rapport de force ?

L'idée est d'abord de prendre conscience de toutes les fois où vous essayez de contraindre votre enfant. Il ne s'agit pas bien sûr de lui laisser faire n'importe quoi. Mais plutôt de l'amener à collaborer avec vous comme vous le feriez avec un de vos amis ou un de vos collègues de travail avec lequel vous vous entendez bien. Plus votre relation sera basée sur la confiance mutuelle, et moins il y aura de conflits et de difficultés. Bien sûr, vous savez plus de choses que

lui sur beaucoup de sujets. Bien sûr, vous êtes là pour lui indiquer le chemin. Et plus vous le ferez d'une manière respectueuse de son point de vue d'enfant, plus il sera d'accord avec ce que vous lui proposerez.

En cas de désaccord, par exemple, vous voulez qu'il s'habille pour aller à l'école et lui ne veut pas, vous pouvez témoigner votre prise en compte de son point de vue en disant : « J'aimerais tellement qu'il soit possible de rester à la maison, ce matin ! » ou « J'aimerais tellement qu'il soit possible d'aller en pyjama à l'école ». De cette façon, l'enfant va comprendre que vous n'êtes pas « contre lui », mais que vous comprenez comme c'est dur de s'habiller le matin quand on a encore sommeil et il fera beaucoup plus volontiers ce que vous lui demandez. Vous passez du statut d'ennemi à celui d'ami, en une seule phrase. Vous pouvez ajouter, pour mettre toutes les chances de votre côté : « As-tu besoin d'aide ou peux-tu le faire tout seul ? ».

C'est une gymnastique de langage et une attitude face à l'autre qu'il n'est pas évident de mettre en place en une seule fois. Plus vous la pratiquerez et plus les choses vont s'apaiser. Et ensuite, vous aurez peut-être envie de l'appliquer aussi aux autres domaines de votre vie pour vous sentir plus serein au quotidien. •



Parents, écrans, enfants



Michael Stora

PSYCHOLOGUE ET PSYCHANALYSTE

« **Toutes les études montrent que les écrans non interactifs (télévision et DVD) devant lequel le bébé est passif, n'ont aucun effet positif, mais qu'ils peuvent au contraire avoir des effets négatifs : prise de poids, retard de langage, déficit de concentration et d'attention, risque d'adopter une attitude passive face au monde. Les parents doivent être informés de ces dangers (...)** »
Voici l'une des nombreuses recommandations émises par Serge Tisseron, psychiatre, et Olivier Houdé, professeur de psychologie, auteurs d'un rapport intitulé « L'enfant et les écrans », remis à l'Académie des sciences en 2013. Pour mémoire, Serge Tisseron s'est prononcé pour l'interdiction de la télévision avant 3 ans, des jeux vidéo avant 6 ans, d'Internet avant 9 ans et des réseaux sociaux avant 12 ans.

Le philosophe Michel Foucault qualifiait les « psys » de nouveaux prêtres. Quelques décennies plus tard, certains de ces professionnels ont grimpé dans la hiérarchie catholique – mais surtout cathodique – pour se faire les papes de ce qu'il est bon de faire et de ne pas faire. Et – religion oblige – pour jeter l'anathème sur ces parents qui laisseraient leur enfant trop longtemps devant des écrans passifs. Quelques années avant ce rapport académique, une pétition signée par d'éminents « psys » et pédopsychiatres circulait afin d'interdire les chaînes de télévision conçues spécifiquement pour les tout-petits. L'initiative a de quoi surprendre de la part de psychanalystes qui, en signant un tel texte ou en remettant un tel rapport, se situent du côté de l'interdit. Ces professionnels s'instituent en surmoi, ou pire en idéal du moi.

Comme si, au 19^e siècle, Sigmund Freud avait signé une pétition avec d'autres professionnels afin qu'une partie du public n'ait pas accès à « *L'origine du monde* », l'œuvre de Gustave Courbet, conspuée par la morale bourgeoise ! Certes, la société, et plus précisément les médias, ont besoin de réponses simples à des questions complexes, mais est-ce une raison suffisante pour que les professionnels acceptent de jouer le jeu ? Et se fassent censeurs et accusateurs ? En effet, en pointant les parents du doigt, comme ne devant pas laisser leurs enfants devant la télé, on stigmatise un peu plus les mères. Dans un autre domaine, d'autres psys, en leur temps, les avaient déjà accusées de l'autisme de leurs enfants. Cette fois-ci, à trop regarder la télé et à laisser leurs tout-petits en faire autant, les voici responsables de leur obésité et de leurs mauvais résultats scolaires. À force de diaboliser les écrans, que ce soient la télévision, les tablettes, l'ordinateur, le portable, et leurs usages, on en vient à oublier le contexte dans lequel ils voient le jour et ce qu'ils viennent révéler de situations qui existaient bien avant leur commercialisation. Mais il vaut mieux le savoir : la tablette tactile préférée d'un bébé et d'un tout-jeune enfant, c'est le corps de sa maman. L'image animée qu'il préfère ? Son visage. La tablette ne peut pas devenir la nouvelle nurse digitale car un bébé n'investit un objet qu'à la condition qu'il soit partagé. Autrement dit, jouer sur une tablette avec sa maman, regarder ensemble la même image, échanger un regard complice et rire en cœur en entendant une sonnerie bizarroïde, crée du lien et de la relation. L'objet possède alors des vertus proprement thérapeutiques, car il crée la complicité entre la mère (ou le père) et l'enfant, il valorise ce dernier. L'attention conjointe, l'échange de regards complices après avoir vu la même image sont constitutifs sur le plan psychique.

En conclusion, je ne peux que prôner le partage des écrans qui souvent amène à en faire moins un objet de transgression et donc de convoitise. •

La pression parentale



Anne-Sophie Le Poder

PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

Pour le moment, il n'existe pas de formation spécifique pour devenir parent. Vous n'avez pas besoin de valider des compétences en médecine, en psychologie du développement, en neurosciences, en nutrition ou en sciences de l'éducation avant de concevoir votre premier enfant. Pourtant, la vulgarisation de nombreuses approches visant à éduquer de la meilleure façon possible les enfants promeut, à son insu, un standard très élevé de la parentalité, renforçant l'idée que tous les parents ont besoin de se former pour avoir les compétences éducatives nécessaires.

C'est un phénomène de plus en plus observable dans ma pratique de psychologue : des parents épuisés, effondrés, ne réussissant plus à s'occuper de leurs enfants. Bien évidemment, le confinement et la crise sanitaire actuelle n'ont rien arrangé. Les parents ont dû gérer l'école à la maison, les tâches ménagères, le travail à domicile... Certains parents arrivent en thérapie clairement en situation de burn-out parental et d'autres n'en sont pas loin. Car oui, le burn-out, quel qu'il soit d'ailleurs (parental ou professionnel), n'apparaît pas subitement. C'est un processus, un engrenage, un cercle vicieux dans lequel on s'enfonce progressivement jusqu'à arriver à un épuisement physique et psychique qui empêche les parents de faire face au quotidien avec leurs enfants. C'est un sujet tabou et encore peu documenté. Les parents dans cette situation ne se reconnaissent plus.

Comment un de leurs plus grands bonheurs (avoir des enfants) a-t-il pu se transformer en véritable cauchemar ? Comment en arrive-t-on, à force de trop se sacrifier, à ne plus supporter ses enfants ?

Les parents d'aujourd'hui vivent sous une pression constante. Être parent au 21^e siècle c'est être capable d'être épanoui professionnellement (c'est mieux), mais aussi faire en sorte que les enfants restent en bonne santé, soient (très bien) éduqués, heureux, épanouis et sereins. C'est aussi veiller à favoriser l'épanouissement de leur personnalité, développer leurs aptitudes mentales et physiques dans toute la mesure de leurs potentialités, les préparer convenablement à assumer leurs futures responsabilités d'adulte, leur inculquer le respect des aînés, de leur culture, des autres... Et puis, il faut aussi veiller à entretenir sa vie de couple, ses envies de loisirs, maintenir une vie personnelle épanouie... Et là, on souffle, déjà épuisé à la seule perspective de devoir mettre tout cela en oeuvre au quotidien. Les standards actuels sont devenus trop exigeants pour être suivis à la lettre et il est illusoire de vouloir les atteindre. Les parents idéalistes risquent fort de consumer leurs ressources s'ils cherchent à tout prix à trop bien faire. Le danger est alors de s'épuiser un peu plus chaque jour et de plonger sans s'en apercevoir dans le syndrome d'épuisement parental...

Le burn-out parental ne doit plus être tabou. Les parents épuisés doivent impérativement être informés en amont et la prévention reste aujourd'hui l'arme la plus efficace pour vaincre ce syndrome. Vivre sereinement sa parentalité ne devrait pas être une option. •

Balance ta cape : trois clés pour mettre notre charge mentale au placard !



Anne-Sophie Lesage et Fanny Lesage

FONDATRICES DU BLOG HOLI ME



École à la maison, fermetures des classes à répétition, télétravail avec coworkers en culottes courtes...

La frontière entre notre vie personnelle et notre vie professionnelle n'a jamais été aussi poreuse. Ce qui induit aussi une lourde charge « émotionnelle », dont on a souvent du mal à se défaire. Et c'est bien normal ! Les émotions se mélangent, la fatigue s'accumule et la culpabilité vient pointer le bout de son nez. On vous rassure, tout est normal, nous ne sommes pas des super-héros ! Nous vous livrons ici quelques pistes pour vous libérer de cette charge mentale et enfin atteindre le graal : le fameux lâcher-prise.

1. Désencombrer son mental

Vous l'aurez compris, c'est sur ce terrain secret et parfois obscur que tout se passe : notre cerveau. Tel un épisode de Game of Thrones, vous êtes témoin du combat qui se joue dans votre esprit entre vos idées noires et les projections positives que vous tentez de maintenir à flot #teamoptimiste.

Mais alors comment ne pas se laisser envahir par nos pensées, notre stress, nos contraintes personnelles, ou encore nos deadlines professionnelles ? On « vide nos poubelles mentales » comme nous y invite Jonathan Lehmann dans son TEDx « *Les antisèches du bonheur* ». Le soir venu, car c'est souvent là que nous sommes le plus vulnérable, couchons noir sur blanc les pensées et les émotions négatives qui nous traversent. Mais attention, comme l'a démontré

Richard Petty, professeur à l'université de l'Ohio, ce que l'on va faire de notre papier qui recueille nos idées est décisif : il faut absolument l'éliminer, s'en débarrasser pour se défaire de ce qu'il contient. À l'inverse, on garde nos pensées positives tout près de nous, comme un journal de gratitude.

2. Arrêter de courir après le temps

Si nous courrions déjà après le temps dans « la vie d'avant », il est plus que jamais devenu une denrée rare. Quand vous devez cumuler le cours de violon de votre dernier en visio à 17h avec votre réunion Teams à 17h30, vous vous sentez un peu comme le maître du temps de Fort Boyard (le costume cool de tigre en moins). Alors comment gérer au mieux les priorités de votre journée ? Grâce à une bonne vieille méthode : la Méthode Ivy Lee, pour reprendre le contrôle sur votre journée, sur vos échéances et éviter de passer du coq à l'âne ! À la fin de chaque journée, vous dresserez la liste de six tâches que vous devrez réaliser le lendemain. Pas sept, ni huit, seulement six !

CLASSEZ-LES PAR ORDRE D'IMPORTANCE

Le lendemain, attaquez-vous à votre liste. Ne vous autorisez pas à passer à la suivante tant que vous n'avez pas terminé celle-ci. Si, à la fin de la journée,

vous n'avez pas tout accompli, ne vous faites pas de reproches et reportez-la sur la liste du lendemain. Une méthode simple mais qui vous permettra de venir à bout de vos to-do list professionnelles et personnelles et de mettre fin à la procrastination.

3. Faire ami-ami avec sa to-do list

Celle qui concrétise notre charge mentale : la fameuse to-do list. Celle qui d'un seul regard vous glace le sang. Comment la réinventer et la rendre plus accueillante ? Grâce au Mindmapping. Cette carte mentale qui vous permettra d'organiser vos pensées et de booster votre pouvoir de mémorisation. Muni d'une feuille blanche et de feutres, dessinez un petit nuage au milieu de votre page avec un thème (professionnel ou personnel). De ce nuage, faites partir des branches qui symbolisent vos idées ou tâches principales, puis reliez-les à des tâches secondaires. Utilisez des mots-clés et un code couleur pour simplifier la lecture (urgent, pas urgent...).

Et pour un effet totalement défouloir et déculpabilisant, n'hésitez pas aussi à adopter la « to do RIEN list », la liste de tout ce que vous ne ferez pas. Et vous vous y tenez ! Car les pauses, le temps pris rien que pour vous, vous permettront de vous remplir d'énergie, pour mieux redémarrer ensuite ! •



Comment gérer sa parentalité et son rapport à la famille quand on est en situation d'épuisement professionnel ?



Anne-Véronique Herter

RESPONSABLE DE LA PRÉVENTION
DES RPS CHEZ CRISE-UP

Le burn-out, appelé également épuisement professionnel, a considérablement augmenté cette dernière année du fait de la crise sanitaire. Ainsi, le baromètre de la santé psychologique des salariés français, réalisé par OpinionWay, annonce une explosion de burn-out. 44 % des salariés sont actuellement en détresse psychologique et 17 % en détresse élevée.

Avant de sombrer, le salarié en souffrance va déployer une énergie grandissante pour accomplir son travail, sans toutefois obtenir de satisfaction. Les frustrations s'accumulent, la concentration est de plus en plus difficile à obtenir, des symptômes physiques peuvent apparaître. Pour corriger une telle situation, il va alors opter pour un investissement encore plus grand dans son travail, jusqu'à l'épuisement.

On parle alors de burn-out et ce n'est pas pour rien. Il lui est alors impossible de travailler, de se lever, de vivre. Intérieurement, il se retrouve figé dans un monde qui le brûle. La douleur est immense, mais l'action impossible.

Dans ces circonstances, la personne touchée est dans l'incapacité d'aller travailler. Mais sa vie ne s'arrête pas à son travail, et il se retrouve également souvent dans l'incapacité de gérer sa vie, sa famille, ses enfants.

En tant qu'adulte, en tant que frère, sœur, ami, c'est déjà très compliqué de pouvoir venir en aide à une personne qui souffre d'un burn-out. La plupart du temps, les gens ne comprennent pas et donneront

des conseils qui brûlent davantage : « Allez, fais un effort, tu ne vas pas rester dans ton lit toute la journée ! » ou « Réalise la chance que tu as, tu as un travail et un salaire quand même ! » Alors, imaginez les enfants qui retrouvent leur père ou leur mère figé, absent, tout en douleur et en larmes.

Les enfants demandent pourtant de l'attention, de l'écoute, d'être rassuré et cadré aussi. C'est là que tout se complique... Je vais être honnête avec vous : quand on sombre vraiment, la vie passe à côté de nous, la douleur est immense mais il y a aussi une anesthésie des émotions et on ne peut rien y faire, on ne peut plus rien faire.

Si vous êtes ou avez été victime d'un burn-out, la première chose à faire est de ne pas culpabiliser. Avant tout, ne vous en voulez pas de ne pas être à la hauteur. Vous êtes à la hauteur du combat qui vous prend toute votre énergie ! N'en doutez pas.

Vos enfants ont besoin de comprendre, expliquez-leur la situation avec des mots simples et rassurants mais ne les tenez pas à distance de ce qui vous arrive. Cela évitera qu'ils s'imaginent des choses encore plus dramatiques. Les enfants ont tellement d'imagination ! Soyez patient envers vous et envers eux aussi.

Soyez indulgent envers vos proches qui n'y comprennent rien mais qui s'inquiètent. Et prenez le temps de vous soigner, de vous faire aider, accompagner, soutenir également dans la gestion du quotidien. Des associations ou les assistantes de la sécurité sociale sont là pour vous aider. Ne restez pas seul. •

Solutions *parentalité*

Nathan

Agissons pour
la parentalité
en entreprise
en accompagnant
les salariés-parents
avec une plateforme
éducative 100%
digitale



Soutien
scolaire



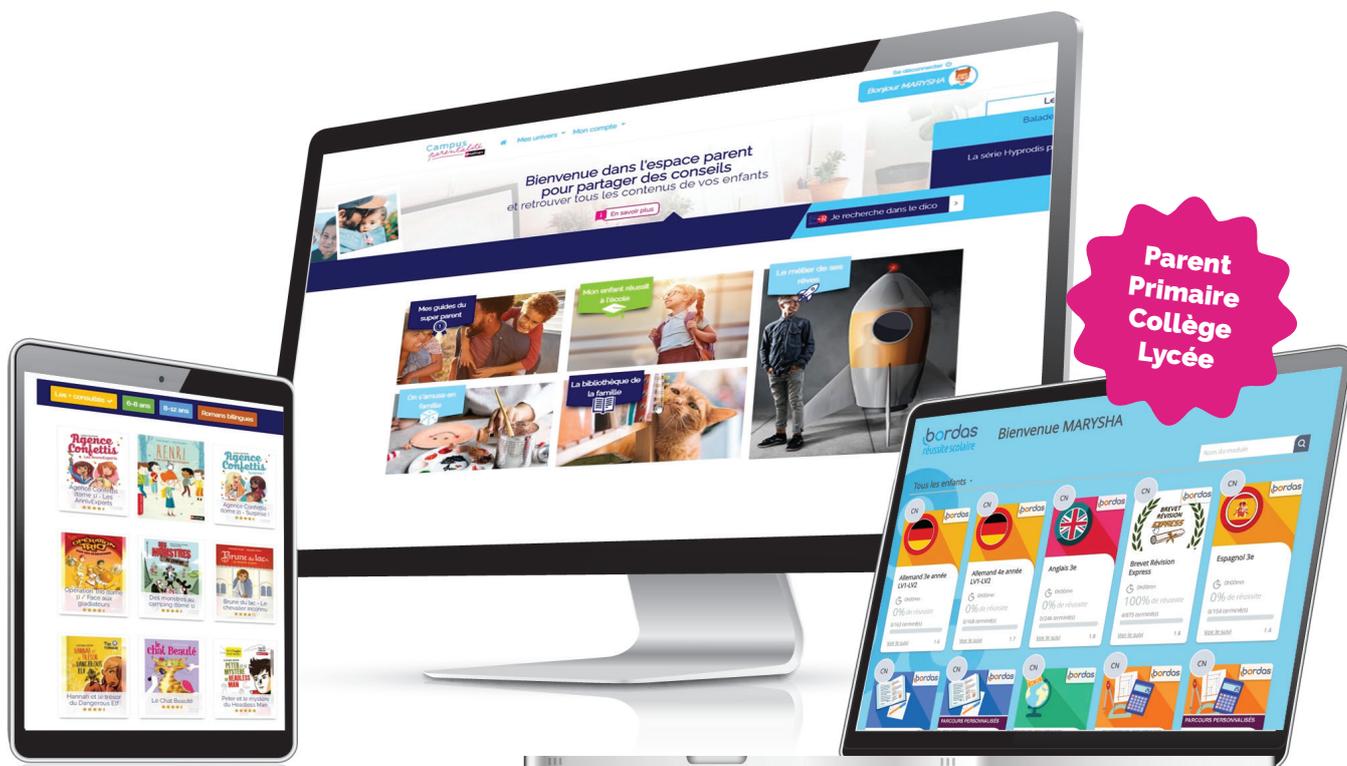
Bibliothèque
numérique



Soutien à
la parentalité

◆ QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le Campus Parentalité est une plateforme numérique proposant des ressources ludiques et éducatives pour accompagner les familles et soutenir la réussite éducative de chaque enfant du CP à la terminale.



**Parent
Primaire
Collège
Lycée**

Conférences parentalité



→ Des (web)conférences pour soutenir les valeurs de bienveillance et de parentalité positive



Des thèmes pour répondre aux problématiques quotidiennes des parents



Des auteurs, experts, psychologues, conférenciers pour animer la thématique retenue



Un format pratique qui s'adapte à vos besoins



Un moment d'échange privilégié pour vos collaborateurs

Conciliation parentalité en environnement pro

La réussite éducative

L'épanouissement de la famille

Actualités & parentalité

Votre thème sur-mesure

→ La plateforme éducative 100% digitale pour toute la famille

→ En quelques chiffres

2060 Romans et dossiers encyclopédiques

4800 Fiches de cours

90000 Exercices interactifs

6640 Vidéos, animations et illustrations



Des romans Jeunesse pour cultiver le plaisir de lire



La réussite scolaire grâce à des parcours d'entraînement personnalisés, du CP à la terminale



La découverte du monde et des langues avec des dictionnaires, des livres et des encyclopédies



Des articles dédiés aux adolescents



Des conseils et astuces pour les parents s'appuyant sur la pédagogie Montessori et l'éducation positive



Des fiches de révision pour préparer le Baccalauréat



Des activités manuelles d'éveil à réaliser en famille autour de thématiques amusantes



Des romans bilingues en anglais pour vos ados visés par le label européen des langues

→ Nos services d'accompagnement pour un projet réussi :

Un chef de projet dédié est à votre disposition tout au long du projet, pour assurer la mise en place du dispositif, garantir le succès auprès de tous les collaborateurs et suivre le ROI du projet.

SERVICES



UN PLAN DE LANCEMENT INTERNE

Déployer efficacement le dispositif auprès de vos salariés



DÉMONSTRATION DES SOLUTIONS

Accompagner dans la première prise en main de la plateforme



HOTLINE UTILISATEURS

Une équipe à l'écoute de tous les utilisateurs pour répondre à leurs questions.

PACK COM'



AFFICHES



LEAFLETS



NEWSLETTER



VIDÉO
TÉMOIGNAGE

71%

Lors d'un recrutement, 71 % des candidats considèrent l'équilibre vie pro / vie perso dans leurs nouvelles exigences

RH Partners, 2021



Agir pour la parentalité dans votre entreprise, c'est :



Favoriser le bien-être et l'équilibre de vie de vos salariés



Développer la motivation et insuffler une dynamique positive



Recruter les nouveaux talents autour de valeurs qui leur parlent



Optimiser votre culture d'entreprise et votre marque employeur



Ils nous font confiance

“ C'est une certaine fierté de développer des actions dans l'entreprise qui permettent à l'ensemble des femmes et des hommes de pouvoir allier vie professionnelle et vie personnelle. ”

Jean Jacques Delmas
DRH groupe Casino

“ Plusieurs familles nous ont également fait part des bénéfices indirects de cette plateforme qui leur a permis de recréer un dialogue autour de la scolarité au sein de leur cellule familiale. ”

Céline MARCINIAK
Directrice des responsabilités sociales
groupe Stef



Experts en pédagogie



Pour permettre la réussite de chaque enfant et l'épanouissement de la famille, Nathan, expert en pédagogie et en parentalité positive, s'est associé à Bordas, Le Robert et Syros. Ils ont ainsi conçu une plateforme digitale unique regroupant les meilleurs contenus pédagogiques pour les parents et les enfants. Nathan Compétences Professionnelles accompagne les entreprises avec une palette de services clé en main ou sur-mesure.

Construisons votre projet ensemble



solutions-parentalite.nathan.fr



campus.commercial@sejer.fr

SQVT 2021

Lien parent // enfant et conciliation
vie personnelle // vie professionnelle



UN ÉVÉNEMENT PROPOSÉ PAR : **Campus**
parentalité
Nathan