

**PROGRAMME DU CYCLE D'ATELIERS**  
**« 0-1 an, les bases de la confiance »**  
*Méthode Filliozat®*

**Que se passe-t-il dans la tête, le corps et le cœur de mon bébé dans sa première année de vie ? Comment nourrir ses besoins pour l'aider à grandir en confiance ?**

Devenir parent est une aventure fabuleuse, mais ce n'est pas toujours facile ! On n'imagine pas à quel point notre quotidien va être bouleversé. On se dit que « c'est naturel » et que donc tout se passera bien. On se prépare à l'accouchement, on prépare la chambre... mais une fois rentrés de la maternité : où donc est le mode d'emploi de notre nouveau bébé ? Nous pensions que l'amour nous donnerait toutes les réponses. Alors quand notre bébé se réveille de multiples fois pendant la nuit, quand il pleure sans que nous puissions le calmer, quand toutes sortes de gens nous abreuvent de « bons conseils » et de messages suspicieux sur notre capacité maternelle ou paternelle... nous sommes désarçonnés et l'épuisement guette.

Bienvenue dans cet atelier pour découvrir les informations les plus récentes des neurosciences et des sciences affectives, pouvoir opérer vos propres choix en termes de maternage/paternage et les soutenir.

**Pour qui ?**

Cet atelier s'adresse aux futurs parents (ou parents de très jeunes nourrissons), pour se préparer à accueillir et accompagner un tout-petit entre 0 et 1 ans.

**Dans cet atelier :**

- Vous découvrirez les 2 besoins fondamentaux des bébés
- Vous explorerez l'incidence de la place du père
- Vous découvrirez la qualité du toucher qui calme les tout-petits
- Tétine, pouce, doudou ?
- Vous aurez des éléments pour choisir librement allaitement au sein ou au biberon
- Vous apprendrez à écouter votre bébé, à comprendre ses cris
- Vous obtiendrez des informations inédites sur les variations du sommeil
- Vous apprendrez à distinguer si votre tout-petit est visuel, auditif, tactile ou olfactif parce que cela permet de comprendre pourquoi les mêmes attitudes ne donnent pas les mêmes résultats avec des enfants différents.
- Vous découvrirez comment le cerveau du bébé se construit grâce au mouvement et à l'exploration
- Vous apprendrez à réagir face aux jugements
- Vous découvrirez des techniques pour éviter le burn-out maternel et les disputes au sein du couple.

**DÉROULÉ**

**Rencontre 1 : se préparer à être parent et prévenir l'épuisement**

- Les difficultés du parentage et les risques d'épuisement
- Le burn-out parental
- Les modifications biologiques

- La place du père
- Le couple
- Halte à la culpabilisation

### Rencontre 2 : Partir sur des bases solides

- L'attachement
- Comment restaurer l'attachement
- Les préférences sensorielles
- La tétine, l'allaitement, le sommeil, la motricité libre, le portage...
- Faire face aux jugements des autres

### Rencontre 3 : communiquer avec bébé

- Quand on laisse bébé pleurer
- Les causes des pleurs
- Comprendre les pleurs de bébé
- Parler à son bébé

## MODALITES PRATIQUES

Lieu : Association Paz'à pas, Rue Françoise Dolto, 44680 Sainte-Pazanne.

Durée : 3 ateliers de 3 heures chacun.

Dates : 20 Novembre, 4 et 11 Décembre 2021

Horaires (à confirmer avec le groupe) : 09h30 - 12h30

**Tarifs** : selon le quotient familial (voir tableau ci-dessous). Tarifs calculés en fonction des subventions de la CAF et de L'Agglomération Pornic Agglo Pays de Retz.

Premier atelier gratuit et sans engagement pour le second parent.

Tarif pour le second parent pour l'ensemble du cycle : 50 % de votre tarif

Quotient Familial	Tarif de l'atelier	Tarif global du cycle (3 ateliers)
Moins de 382	10	30
383-534	12	36
535-686	14	42
687-839	16	48
840-991	18	54
992-1251	20	60
1252-1499	22	66
1500 et plus	24	72

*\*Les prises de conscience, exemples concrets, mises en pratique, lectures et partages d'expériences permettent une acquisition progressive au cours du cycle de 3 rencontres. C'est pourquoi il est impératif de s'inscrire à l'ensemble du cycle.*

**Ouvrages pour accompagner les rencontres :**

- un cahier de travail par participant (obligatoire) : *offert*
- « Il n'y a pas de parent parfait » - Isabelle Filliozat – Aux Editions Marabout 2013) – 6,90 € en format poche : *facultatif*

**Animatrice :**

- Bahia Bedjaoui : 06.20.54.40.88 - email : [bbedjaoui@gmail.com](mailto:bbedjaoui@gmail.com)  
*Coach et consultante en éducation certifiée par l'EIREM (école des intelligences relationnelles et émotionnelles fondée par Isabelle Filliozat). Animatrice d'ateliers parentaux, formatrices pour les professionnels de l'enfance et conférencière.*

**Renseignements et inscriptions :**

Auprès d'Isabelle MOLLÉ-LEFRÈRE au 06 66 89 72 17 ou à [association@pazapas.fr](mailto:association@pazapas.fr)