



Atelier "J'ai plus peur"

Accueillir et accompagner les réactions anxieuses et les peurs de votre enfant.

Elle a peur du noir, il panique devant une fourmi,
elle craint les hauteurs, les animaux, le docteur, les orages, l'eau sur sa tête...

Certaines angoisses sont naturelles, elles surgissent à certains âges, puis passent.

D'autres sont démesurées.

Comment les aider ? Il ne veut plus aller à la piscine ?

Nous oscillons entre **évitement et exposition de l'enfant** à ce qu'il craint.

Et s'il y avait **une troisième option** ?

Dans cet atelier vous apprendrez à faire la différence entre
angoisse, peur, terreur, phobie anxiété, inquiétude et sentiment d'insécurité.

Vous apprendrez à aider vos enfants à **respecter certaines de leurs craintes,**
à faire face à d'autres.

Ecouter, c'est important,

mais ce n'est vraiment efficace que lorsqu'on sait quoi et comment écouter.

Quand on sait aller à la recherche de ce qui se cache derrière **les peurs apparentes.**

Un atelier pour ne plus avoir peur des peurs de nos enfants,

savoir les écouter et les accompagner

et disposer **d'outils concrets et de techniques efficaces et rapides**
pour les aider à **dominer leurs craintes excessives.**

Atelier animé par Aline & Flo

Famille Equilibre Annecy & Genève

Devis sur demande

*"Il n'y a pas de parents parfaits,
ni d'enfants parfaits,
mais une multitude de moments parfaits dans nos vies de famille."*

