



## LE PROGRAMME CES ANNEES INCROYABLES

Le programme Ces années incroyables respecte scrupuleusement le programme d'entraînement aux habiletés parentales Incredible Years® (Preschool parenting program (basic)), créé par Carolyn Webster Stratton et basé sur des données probantes après 40 années de recherche. A cette utilisation stricte s'ajoute une démarche collaborative adaptée aux parents des territoires concernés dans le seul objectif est de leur permettre de vivre une expérience confortable et sécurisante pour en vivre pleinement les effets.

**Dès le début de l'aventure en 2016, notre volonté a été de permettre au plus grand nombre de parents d'accéder aux outils d'éducation positive du programme et au plus grand nombre d'enfants de bénéficier des effets décrits dans la littérature scientifique associée.**

Le programme peut être utilisé à des fins préventives et curatives avec comme mot d'ordres de la phase d'inscription une motivation, un questionnement de la part du parent.

**Les bénéfiques, de manière non exhaustives, sont :**

**pour le Parent : être l'acteur principal de l'éducation de ses enfants**

- ✓ Prendre du plaisir à jouer avec son enfant
- ✓ Vous approprier une malle à outils efficaces et savoir les utiliser avec cohérence
- ✓ Développer des relations positives avec chacun de ses enfants en s'adaptant à leur tempérament et leur stade de développement
- ✓ Valoriser tous les comportements adaptés de ses enfants, leur donner de l'attention positive quotidiennement
- ✓ Savoir utiliser le coaching parental pour permettre à ses enfants de développer des compétences scolaires, émotionnelles et sociales
- ✓ Savoir utiliser des techniques d'auto-contrôle dans la gestion de la colère
- ✓ Réussir à définir des limites sécurisantes et savoir formuler des demandes adaptées à ses enfants

**Pour l'Enfant : être épanoui dans son développement**

- ✓ Gagner en confiance en soi en jouant avec son parent
- ✓ Expérimenter leur besoin d'indépendance grâce aux interactions familiales
- ✓ Se sentir sécurisé dans le lien d'attachement à son parent
- ✓ Devenir acteur de ses apprentissages grâce au coaching scolaire
- ✓ Être plus à l'aise dans la gestion des émotions grâce au coaching émotionnel
- ✓ Développer son autonomie grâce aux interactions avec son parent
- ✓ Diminuer les comportements inadaptés, agressifs ou de désobéissance grâce aux outils de discipline positive

**Pour la famille : prendre du plaisir**

- ✓ Jouer ensemble
- ✓ Partager des temps privilégiés
- ✓ Développer une communication positive entre membres de la famille
- ✓ Faciliter la communication avec l'école
- ✓ Améliorer le processus de résolution de problèmes au sein de la famille
- ✓ Développer un réseau de soutien informel

## Le parcours du Parent

Penser participer à un groupe famille, c'est au départ parce qu'on se sent en difficulté avec un enfant ou sur une situation précise, parce qu'on se questionne sur l'efficacité des réponses apportées, parce qu'on veut choisir sa parentalité... Tout commence par un constat personnel puis par une inscription volontaire et individuelle et enfin par la proposition d'intégrer la démarche collaborative en faisant partie d'un groupe Ces années incroyables.

Chaque membre est important, chacun a l'expertise de son histoire, de ses enfants. C'est la richesse des parcours de chaque parent qui fait la force du groupe. Composés de 4 à 10 parents en fonction du format, intégrer un groupe famille permet d'être écouté, respecté et soutenu par des pairs.

L'équipe de Prado Itinéraires co construit avec chaque parent le projet d'intégration dans un groupe (**le format, le période et les horaires, les besoins**).

### La période d'inscription au programme : volontaire, personnalisée et une expérience valorisante

Les parents peuvent avoir accès au programme de multiples manières (via le site [www.cesanneesincroyables.fr](http://www.cesanneesincroyables.fr), via un affichage (CAF, Centres Sociaux, Ecole, Mairie), via des orienteurs (action sociale, éducation nationale, aide sociale à l'enfance)

Dès qu'un parent a eu le niveau d'information suffisant, il peut remplir une fiche d'inscription qui est le 1<sup>er</sup> pas vers l'objectif de **être l'acteur principal de l'éducation de son enfant** . L'équipe Prado Itinéraires est déjà dans une approche collaborative et renforce positivement le parent de ce choix. Dès les premières interactions avec l'équipe de Prado Itinéraires, le parent expérimente une situation de confort qu'il appréciera reproduire pour ses enfants (recherche de solutions pour les déplacements, les modes de garde des enfants, les connexions et les outils numériques)

### 2 formats sont possibles

En fonction des disponibilités, du quotidien, du bien-être de chaque parent :

- ✓ LA RECRE DES PARENTS : en présentiel, 14 à 18 séances de 2h hebdomadaires ritualisées (le même jour, à la même heure dans le même lieu), groupe constitué de 8 à 12 parents (sans les enfants durant les séances) animé par 2 professionnels formés
- ✓ LA PETITE RECRE EN LIGNE: en ligne, 14 à 18 séances d'1h30-à 2h, 1 à 2 séances hebdomadaires (les mêmes jours, mêmes heures, en visio-conférence), groupe constitué de 3 à 8 parents animé par 2 professionnels formés

### Un contenu basé sur la Pyramide Parentale<sup>®</sup>, une malle à outils à s'approprier :

Outil 1 : **le jeu dirigé par l'enfant** ou temps dédié pour apaiser les relations parent-enfant *2 séances*

Outil 2 : **le coaching** pour accompagner l'enfant dans **ses apprentissages, la persévérance, la gestion émotionnelle, dans l'acquisition de comportements sociaux adaptés** *4 à 5 séances*

Outil 3 : **le renforcement positif avec les félicitations** pour motiver les enfants à reproduire les comportements adaptés *1 à 2 séances*

Outil 4 : **le renforcement positif avec les récompenses** pour motiver les enfants à reproduire les comportements plus difficiles à atteindre *1 à 2 séances*

Outil 5 : **les routines et règles à la maison** pour responsabiliser et sécuriser *1 séance*

Outil 6 : **les limites claires** pour apaiser le climat familial et rendre prévisible le quotidien *2 séances*

Outil 7 : **la discipline positive** a pour réduire les comportements gênants restants *3 à 4 séances*

Outil 8 : **la résolution de problème** pour faciliter la communication et rendre autonome *1 à 3 séances*

Des principes transversaux sur lesquels s'appuyer : principe d'attention positive, principe de modelage, principe de renforcement positif des comportements attendus et principe de constance

Des méthodes dynamiques et participatives passant par l'éprouvé:

- ✓ **Nombreux échanges** : donner son avis, faire part de ses craintes, donner ses astuces et réussites, faire des retours sur les expériences à la maison
- ✓ Visionnage de **vidéos** permettant d'éclairer le propos (900 vidéos mettant en scène des familles vivant des situations)
- ✓ **Pratiques en groupe** : tester entre adultes pour être à l'aise avec les enfants
- ✓ **Pratiques à faire à la maison**: le plus important ! Essentiel que chacun s'approprie les outils du programme et les utilise à la maison.

Pour soutenir les membres du groupe, **l'approche collaborative** avec :

- ✓ Animateur = rôle de facilitateur
- ✓ Relation réciproque et respect de l'expertise de chacun
- ✓ Parents sont invités à trouver leurs solutions
- ✓ Établir une relation chaleureuse et soutenante
- ✓ Permettre aux parents de se donner du pouvoir
- ✓ Chaque parent définit ses objectifs personnels
- ✓ Les parents communiquent leur satisfaction et
- ✓ l'atteinte de leurs objectifs hebdomadaires
- ✓ Mise en place d'un réseau de soutien informel grâce au Salon des familles virtuel (chaque roupe à son salon ouvert pour un an afin de rester en lien)

Le parcours ne s'arrêtera pas à la dernière séance, les liens forgés resteront, les outils utilisés seront les vôtres et le parents sait les combiner et les réactiver pour garder ce sentiment d'apaisement au sein de sa famille. La malle à outils Ces années incroyables est devenue sienne.

**Mots de parents à l'issue d'une participation :**

- « *J'ai repris du plaisir à partager du temps avec mes enfants !* »
- « *Le groupe re booste* »
- « *Programme indispensable pour les parents !* »
- « *Accessible, optimiste, bienveillant, concret, efficace* »
- « *Un vrai + pour prendre confiance en nous et la communication avec nos enfants* »
- « *Enrichissement, souplesse et bienveillance !* »
- « *Plein d'avantages : la bienveillance, les outils, les échanges* »
- « *Des outils concrets accessibles et efficaces* »
- « *Des réponses individualisées* »
- « *Cela aide les parents dans la bonne éducation de leurs enfants et cela permet d'avoir un enfant heureux* »
- « *Le programme m'a donné confiance en moi car j'ai vu que j'avais déjà de bonnes bases avec mes enfants, les animateurs m'ont permis d'échanger librement* »
- « *Je me sens bien et outillée pour accompagner mes filles au quotidien* »
- « *J'ai appris à échanger d'avantage avec mes amies sur nos difficultés de parents* »
- « *Je suis venue désarmée, me voilà riche d'un nouvel arsenal d'astuces et outils concrets pour améliorer mon quotidien de maman, adoucir les relations intra familiales et veiller au bien-être de mes petits* »
- « *Ecoute, bienveillance, non jugement, et une vraie prise en compte de mes difficultés* »