

## COMPRENDRE ET RÉGULER LES ÉMOTIONS DE SON ENFANT



# PRÉSENTATION DU MPPE



## MISSION ET VALEURS

Depuis près de 30 ans, je consacre ma vie professionnelle à la petite enfance. Après avoir obtenu une maîtrise en sciences humaines, j'ai débuté mon parcours auprès des plus jeunes, en exerçant comme auxiliaire éducatif au sein d'EAJE pendant 5 ans. J'ai ensuite poursuivi ma vocation en devenant éducateur de jeunes enfants, un métier que j'ai exercé avec dévouement pendant 14 ans. Aujourd'hui, en tant que formateur, je mets mon expérience et mes connaissances au service de celles et ceux qui accompagnent les enfants et leurs familles.

### **Mes valeurs :**

Je crois fermement en l'importance de l'écoute, du respect et de la bienveillance dans la relation éducative. Chaque enfant est unique et mon engagement repose sur la conviction qu'il mérite un environnement stimulant et sécurisant pour s'épanouir pleinement. J'accorde également une grande place à l'inclusion, à l'égalité des chances et au soutien des familles dans leur rôle de premiers éducateurs.

### **Ma mission :**

Transmettre, inspirer et guider. Accompagner les professionnels de la petite enfance et les parents dans leur montée en compétences, questionner leurs pratiques et enrichir leur savoir-faire au regard des dernières découvertes scientifiques. À travers mes formations, je souhaite contribuer à un monde où la petite enfance est une priorité, pour le bien-être des enfants et des familles.

## **PUBLIC CIBLE**

Des formations spécifiquement conçues pour les futurs ou jeunes parents.

## **CONTACT**

MPPE FORMATION,  
Résidence Les Batignoles, bât. 2, avenue Michelet,  
13300 Salon-de-Provence  
[mppeformation@gmail.com](mailto:mppeformation@gmail.com)



# OBJECTIFS DE LA FORMATION

Accueillir un enfant, c'est aussi accueillir un grand huit émotionnel. Joie, peur, frustration, rires et tempêtes peuvent se succéder dans une même journée, parfois même dans une même minute. Comprendre les émotions de son enfant, c'est apprendre à lire un langage souvent non verbal, c'est entrer dans son monde pour mieux le guider dans le nôtre. Cette formation s'adresse aux futurs parents soucieux d'accompagner leur enfant avec bienveillance et clarté émotionnelle. En explorant les bases du développement émotionnel, en découvrant des outils concrets de régulation et en expérimentant des approches sensorielles telles que la méthode Snoezelen, les participants repartiront mieux outillés pour accueillir les orages intérieurs de leur tout-petit sans se laisser emporter par la tempête.

## OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Comprendre les bases du développement émotionnel de l'enfant,
- Identifier ses propres réactions émotionnelles en tant que parent,
- Mettre en place des stratégies adaptées pour accompagner et réguler les émotions de son enfant.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Différencier émotion, sensation et comportement,
- Décoder les signaux émotionnels chez l'enfant dès la naissance,
- Utiliser des outils concrets de régulation (verbalisation, jeux symboliques, espaces sensoriels),
- Favoriser un environnement sécurisant et contenant,
- Découvrir les bienfaits de l'approche Snoezelen comme soutien à la régulation émotionnelle.



# PROGRAMME DE FORMATION

## **Titre de la formation : Comprendre et réguler les émotions de son enfant**

Durée totale : 3 heures

Public cible : Futurs/jeunes parents

Modalités : En présentiel ou à distance (e-learning)

## **CONTENU DE LA FORMATION**

### **Module 1 : Les émotions, un langage à apprivoiser (1h)**

#### **Objectif :**

Comprendre le développement des émotions chez l'enfant et reconnaître les émotions fondamentales.

#### **Contenu :**

1. Développement affectif de la naissance à 6 ans,
2. Les 6 émotions fondamentales (joie, tristesse, peur, colère, dégoût, surprise) : origines, fonctions et manifestations chez l'enfant,
3. Différencier une émotion d'un caprice ou d'un comportement inadapté,
4. Le rôle du parent comme miroir affectif et co-régulateur.

#### **Activité pédagogique :**

Travail en binôme autour de courtes vidéos de scènes parent/enfant : identifier l'émotion exprimée par l'enfant, les indices corporels et la réponse parentale. Débrief en groupe : qu'est-ce qui a fonctionné ? Qu'aurait-on pu faire autrement ?

### **Module 2 : Outils concrets pour accompagner les émotions (1h00)**

#### **Objectif :**

Acquérir des techniques de régulation émotionnelle adaptées à l'enfant.

#### **Contenu :**

1. Le rôle du langage et de la verbalisation émotionnelle,
2. Les rituels d'apaisement et leur place dans le quotidien,
3. La boîte à outils des émotions : jeu du souffle, objets transitionnels, roue des émotions, boîtes à colère...
4. Positionnement parental : entre contenance, empathie et cadre sécurisant.

#### **Activité pédagogique :**

Atelier de fabrication d'une mini boîte à émotions : chaque participant crée un outil symbolique ou pratique (cartes, objets sensoriels, messages doux) qu'il pourra utiliser avec son futur enfant. Partage des idées en petit groupe.



### **Module 3 : Snoezelen, quand la régulation passe par les sens (1h00)**

#### **Objectif :**

Découvrir et expérimenter l'approche Snoezelen comme soutien à la régulation émotionnelle.

#### **Contenu :**

1. Origine et principes de l'approche Snoezelen,
2. L'environnement sensoriel : lumière douce, musique enveloppante, stimulations tactiles, olfactives et auditives,
3. L'importance de la posture de l'adulte : présence calme, ralentissement du rythme, écoute non verbale,
4. Comment adapter un coin Snoezelen à la maison (même sans salle dédiée).

#### **Activité pédagogique :**

Immersion dans un espace Snoezelen (ou recréation sensorielle d'ambiance en salle) : chaque participant expérimente en silence, puis partage ses ressentis corporels et émotionnels. Réflexion en groupe : comment transposer cela avec un enfant à la maison ?

Être parent, ce n'est pas avoir toutes les réponses, mais c'est choisir de rester présent face à l'inconnu émotionnel. L'enfant ne cherche pas un parent parfait, il cherche un repère stable, un phare au cœur de ses tempêtes. En comprenant les émotions qui l'habitent, en cultivant la patience et la bienveillance, les futurs parents peuvent devenir des co-régulateurs, des traducteurs d'émotions et des bâtisseurs de sécurité intérieure. Que l'on choisisse de parler, de jouer ou de créer un cocon sensoriel, l'essentiel est d'être là, vraiment là. Car c'est dans cette présence-là que naît la confiance.

# MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Ce programme est conçu pour être interactif, rassurant et enrichissant, en mettant l'accent sur la pratique et le partage d'expériences. Les futurs parents repartent avec des connaissances concrètes et des ressources pour les soutenir dans cette nouvelle aventure qu'est la parentalité.

## MÉTHODES UTILISÉES

- Alternance entre apports théoriques et mises en situation pratiques,
- Études de cas et exercices pratiques,
- Échanges interactifs pour favoriser les retours d'expérience.

## SUPPORTS FOURNIS

- Livret d'accompagnement,
- Supports pédagogiques fournis aux participantes.

# POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Adaptée aux contraintes et réalités des futurs et jeunes parents,
- Formation courte mais dense, avec des outils immédiatement applicables,
- Basée sur des recherches récentes en neurosciences et en développement de l'enfant.

# ORGANISATION PRATIQUE

## DURÉE ET RÉPARTITION DE LA FORMATION

La formation « Comprendre et réguler les émotions de son enfant » est conçue pour une durée totale de 7 heures, mais elle peut être condensée sur 3 heures pour s'adapter aux contraintes professionnelles et personnelles des parents. Plusieurs formats sont proposés pour permettre une flexibilité maximale :

- **En une demi-journée :**  
Horaire : de 9h à 17h, 3h à choisir selon les désidératas des participants.
- **En week-end :**  
Le matin ou l'après-midi, le samedi ou le dimanche.
- **En soirée :**  
Horaire : 3 x 1h à choisir selon les disponibilités des participants.

## LIEU DE FORMATION

### 1. Présentiel :

Les formations auront lieu au sein de l'association ou à votre domicile.

### 2. Distanciel :

La formation peut également être dispensée à distance, via une plateforme de visioconférence conviviale et intuitive. Les apprenants recevront un lien et les instructions pour se connecter avant la session.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

- **Inscription en ligne** : Formulaire à remplir sur [www.mppeformation.fr](http://www.mppeformation.fr)
- **Inscription par email** : mppeformation@gmail.com

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **Avant la formation** : Positionnement pour identifier les attentes et niveaux de compétences,
- **Pendant la formation** : Exercices pratiques, quiz, échanges,
- **Après la formation** : Évaluation finale (test, mise en situation),
- **Livrable final** : Attestation de suivi ou de compétences.

## TARIFS

(max. : 15 apprenants)

### COÛT DE LA FORMATION

Le tarif pour une formation de 3 heures est de **60,00 € TTC** pour une famille seule (en distanciel ou en présentiel) et de **140,00 € TTC** pour un groupe (en présentiel, en distanciel, à domicile ou au sein de l'association ou du RPE).

*Conseil : Invitez des amis, également futurs parents pour réduire le montant de la facture (ex. : 14,00 € par famille pour un groupe de 10 participant).*

#### Ce prix inclut :

- Les frais pédagogiques,
- Les supports de formation fournis,
- Un suivi individuel après formation.

#### Modalités de paiement :

Le règlement peut être effectué par l'une des trois options suivantes :

- Virement bancaire (RIB fourni lors de l'inscription),
- Chèques (possibilité de régler en une ou plusieurs fois),
- Espèces (contre remise d'un reçu).

#### Échelonnement possible :

Le paiement peut être réparti en trois mensualités sur une période maximale de 3 mois.

#### Modalités d'annulation :

- En cas de désistement jusqu'à 4 jours avant la date de formation, un remboursement intégral sera effectué,
- Pour un désistement à moins de 3 jours de la formation, 50 % du montant total sera retenu pour couvrir les frais administratifs et la conception des supports pédagogiques.

*Parce que votre situation personnelle ou professionnelle ne vous permet pas de suivre des formations, les formations viennent à vous !*

**mppeformation.fr**

