

**CABINET DE PSYCHOLOGIE SPECIALISE EN
NEUROPSYCHOLOGIE & PSYCHOPEDAGOGIE**

Résidence Amphypolis - 10 C rue Paul Verlaine - Entrée C - 21 000 Dijon

Téléphone : 03 80 36 84 20

E-mail : cabinet.neuropsychy@gmail.com

Site internet : <http://www.neuropsychologue-dijon.com>

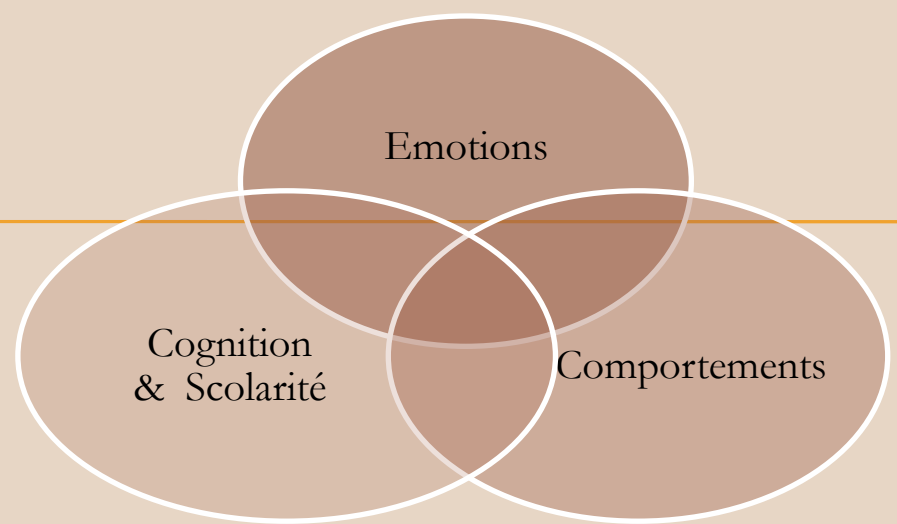
CATALOGUE DES ATELIERS DU CABINET POUR L'ANNÉE 2022

SESSION PRINTEMPS 2022
SESSION AUTOMNE 2022

**ATELIERS
ENFANTS**

**ATELIERS
ADOLESCENTS**

**ATELIERS
PARENTS**



ATELIERS ENFANTS ET ADOLESCENTS

- Pages 3 - 4 **Métacognition: Apprendre à mieux apprendre pour faciliter sa réussite scolaire**
- Pages 5 - 6 **Confiance en soi et gestion des émotions**
- Pages 7 **Entraînement aux Habiletés Sociales pour les enfants présentant un Trouble du Spectre de l'Autisme**

ATELIERS PARENTS (EN VISIO)

- Pages 8 - 9 **Entraînement aux Habiletés Parentales de Barkley / TDAH**
- Pages 10 **Psychopédagogie: Accompagnement parental aux devoirs**
- Pages 11 **Comprendre et Accompagner les émotions et les comportements**

ATELIERS ENFANTS – ADOLESCENTS

Ateliers " Métacognition: Apprendre à mieux apprendre pour faciliter sa réussite scolaire "

Public concerné:

Ce programme est destiné aux **enfants/adolescents souffrant de difficultés d'apprentissage** d'origines diverses (cognitive, psycho affective, et/ou motivationnelle), d'un trouble neurodéveloppemental (type Déficit d'Attention avec Hyperactivité- TDAH, Dyslexie, etc.), ou encore souhaitant simplement maximiser leurs possibilités d'apprentissage, en classe et durant les devoirs.

Objectifs visés:

Ce programme vise à **améliorer les connaissances de la part des jeunes du fonctionnement cognitif en général de leur propre fonctionnement et des différentes capacités cognitives qu'ils mobilisent dans un travail scolaire, pour développer ensuite avec eux des stratégies efficaces d'apprentissage, au travers d'outils très concrets**. Neuroéducation, Métacognition et Psychopédagogie constituent les trois grandes approches de ce programme. Les thématiques abordées sont les suivantes: développer sa concentration (lutter contre les distracteurs internes et externes, maintenir son attention dans le temps, ...), son organisation, sa gestion du temps (lutter notamment contre la procrastination), sa mémorisation (toutes les techniques efficaces pour apprendre une leçon, se tester, réviser, ...), ses stratégies de lecture et de rédaction,...

Outre le **développement de l'efficacité scolaire**, l'objectif plus global du programme est d'inscrire ou réinscrire le jeune dans une **dynamique plus positive vis à vis de sa scolarité, mais aussi de son développement personnel**, ayant renforcé par le biais de ce programme sa "capacité à mieux faire" et sa "capacité à faire seul", et en conséquence, son estime de lui.

A cette fin, chaque séance se déroule selon une alternance de temps entre apports théoriques, apports pratiques, activités individuelles ou en groupe, mises en situation, échanges/discussions.

Déroulement:

Le programme se déroule en petit groupe, en présentiel au cabinet. Il est animé par Mathilde COURTOIS-MIGNON, de manière bi mensuelle le mercredi après midi, à travers 9 séances. De manière complémentaire, deux points de communication aux parents sont à prévoir, en visio, le mercredi en soirée. Les échanges au cours de ces points ont pour objectif d'informer les parents sur la démarche et le contenu des séances, renforcer l'appropriation des connaissances de la part du jeune, leur mise en lien et leur transfert dans les situations d'apprentissage.

Selon le niveau scolaire des enfants, deux groupes sont proposés:

Groupe Enfants: Enfants scolarisés en CM2-6ème-5ème (9 séances / les mercredis de 15h15 à 16h30)

Session automne 2022: 14 septembre 2022, 28 septembre, 12 octobre, 09 novembre, 23 novembre, 07 décembre, 04 janvier, 18 janvier, 01 février, de 15h15 à 16h30

+ Points de communication aux parents (visio): 09 novembre 2022 et 08 février 2023, de 20h30 à 21h30

Groupe Adolescents: Adolescents scolarisés en 4ème-3ème-Lycée (9 séances / les mercredis de 13h45 à 15h)

Session automne 2022: 14 septembre 2022, 28 septembre, 12 octobre, 09 novembre, 23 novembre, 07 décembre, 04 janvier, 18 janvier, 01 février, de 13h45 à 15h

+ Points de communication aux parents (visio): 23 novembre 2022 et 01 février 2023, de 20h30 à 21h30

Coût du programme: 375 €

Les inscriptions sont ouvertes pour la prochaine session (septembre 2022).

Lien: <http://www.neuropsychologue-dijon.com/Prise-en-charge#remediation-groupe>

! Session "Brevet" et "Baccalauréat" !

Le programme est également proposé de manière plus intensive, pour aider les adolescents à rendre plus efficaces leurs révisions à l'approche du Brevet ou du Baccalauréat. Trois sessions successives de 2h15 sont alors proposées durant la première semaine des vacances de février.

Session Hiver 2023: lundi 13/02/2023, mardi 14/02/2023, mercredi 15/02/2023, de 10h à 12h15 pour le groupe "Brevet" et de 13h30 à 15h45 pour le groupe "Baccalauréat".

+ Point de communication aux parents (visio), commun aux deux groupes: mercredi 15/02/2023 de 20h30 à 21h30

Coût du programme: 240 €

Ateliers " Confiance en soi et Gestion des émotions«

Public concerné:

Ce programme est destiné aux **enfants au profil anxieux**, quelle que soit l'origine de leur anxiété, souhaitant améliorer leur fonctionnement émotionnel et social. Les enfants présentant un Haut Potentiel Intellectuel ou encore un Déficit d'Attention avec Hyperactivité sont notamment les bienvenus.

Objectifs visés:

Certains enfants ont plus de difficultés que d'autres à apprivoiser et gérer leurs émotions, à interagir avec les autres de manière efficace, ou encore à développer une estime de soi suffisante.

Ce programme vise le **mieux être personnel, en aidant les jeunes à mieux se connaître, à développer et maintenir une image de soi plus positive, à mieux gérer leurs émotions**, en particulier l'anxiété, tout en adoptant parallèlement des comportements plus positifs et adaptés dans les relations qu'ils entretiennent avec les autres.

A cette fin, chaque séance se déroule selon une alternance de temps entre apports théoriques, apports pratiques (techniques, stratégies...), activités individuelles ou en groupe, mises en situation, échanges/discussions.

Déroulement:

Le programme se déroule en petit groupe, en présentiel au cabinet. Il est animé par Mathilde COURTOIS- MIGNON, de manière hebdomadaire pour les enfants le mercredi matin, à travers 10 séances, et de manière bi mensuelle pour les adolescents le mercredi après midi, à travers 5 séances. De manière complémentaire, un point de communication aux parents est à prévoir, en visio, un mercredi en soirée. Les échanges au cours de ce point ont pour objectif d'informer les parents sur la démarche et le contenu des séances, ainsi que de favoriser la continuité de l'accompagnement au quotidien, autour des émotions et de la confiance en soi.

Selon l'âge, deux groupes sont proposés:

Groupe Enfants: Enfants âgés de 9, 10, 11 ans, scolarisés en élémentaire (10 séances / les mercredis de 10h30 à 11h45)

Session printemps 2022: 23 mars, 30 mars, 13 avril, 04 mai, 11 mai, 18 mai, 25 mai, 01 juin, 08 juin, 15 juin, de 10h30 à 11h45

+ Point de communication aux parents (visio): 15 juin 2022, de 20h30 à 22h30

ou Session automne 2022: 14 septembre, 21 septembre, 28 septembre, 05 octobre, 12 octobre, 19 octobre, 09 novembre, 16 novembre, 23 novembre, 30 novembre, de 10h30 à 11h45

+Point de communication aux parents (visio): 30 novembre 2022, de 20h30 à 22h30

Groupe Adolescents: Adolescents âgés de 11, 12, 13 ans, scolarisés en collège (5 séances / les mercredis de 14h à 15h15 pour la session de printemps, ou de 16h45 à 18h pour la session d'automne)

Session printemps 2022: 04 mai, 18 mai, 01 juin, 15 juin, 29 juin, de 14h à 15h15

+ Points de communication aux parents (visio): 29 juin 2022, de 20h30 à 22h30

ou Session automne 2022: 28 septembre, 12 octobre, 09 novembre, 23 novembre, 07 décembre, de 16h45 à 18h

+ Points de communication aux parents (visio): 07 décembre 2022, de 20h30 à 22h30

Coût du programme:

Groupe Enfants (9, 10, 11 ans / en élémentaire): 410 €

Groupe Adolescents (11, 12, 13 ans / en collège): 235 €

Les inscriptions sont ouvertes pour la prochaine session (mars 2022 pour le groupe Enfants ; mai 2022 pour le groupe Adolescents).

Lien: <http://www.neuropsychologue-dijon.com/Prise-en-charge#remediation-groupe>

Ateliers "Entrainement aux habiletés sociales pour les enfants présentant un Trouble du Spectre de l'Autisme"

Public concerné:

Ce programme est exclusivement réservé aux **enfants présentant un Trouble du Spectre de l'Autisme**, âgés de 8, 9, 10 ou 11 ans. Des pré requis sont nécessaires pour intégrer le groupe: être verbal et ne pas présenter de déficience intellectuelle.

Objectifs visés:

Les enfants présentant un Trouble du Spectre de l'Autisme ont d'importantes difficultés dans leurs interactions sociales, et leurs comportements sociaux manquent d'adaptation. Ce programme vise à **entraîner et développer leurs habiletés sociales**, à savoir *"un ensemble de capacités qui permettent de percevoir et de comprendre les messages communiqués par les autres, de choisir une réponse à ces messages et de l'émettre par des moyens verbaux et non verbaux, de façon appropriée à une situation sociale."* (Baghdadli & Brisot- Dubois, 2011)

Dans le détail, le programme vise à développer les habiletés suivantes:

- Habiletés intra personnelles: capacité à reconnaître, exprimer, réguler les émotions, capacité à ajuster ses émotions au contexte, ...
- Habilités inter personnelles: capacité à tisser et entretenir des liens sociaux, ...
- Habilités de communication: capacité à initier, maintenir et achever une conversation, capacité d'écoute active, ...
- Habilités à s'affirmer: capacité à exprimer des besoins, des sentiments, à formuler des demandes, ...
- Habilités d'adaptation collective: capacité à gérer des interactions de groupe, à travailler en coopération, ...

A cette fin, chaque séance se déroule selon une alternance de temps entre apports théoriques, apports pratiques, activités individuelles ou en groupe, mises en situation, échanges/discussions.

Déroulement:

Le programme se déroule en petit groupe, en présentiel au cabinet. Il est animé par Mathilde COURTOIS- MIGNON, de manière hebdomadaire le mercredi matin, à travers 20 séances. De manière complémentaire, trois points de communication aux parents sont à prévoir, en visio, le mercredi en soirée. Les échanges au cours de ces points ont pour objectif d'informer les parents sur la démarche et le contenu des séances, tout en favorisant le transfert des habiletés sociales dans la vie quotidienne.

Session automne 2022: 14 septembre, 21 septembre, 28 septembre, 05 octobre, 12 octobre, 19 octobre, 09 novembre, 16 novembre, 23 novembre, 30 novembre, 07 décembre, 14 décembre, 04 janvier, 11 janvier, 18 janvier, 25 janvier, 01 février, 08 février, 01 mars, 08 mars, de 9h15 à 10h15
+ Points de communication aux parents (visio): 12 octobre 2022, 14 décembre 2022, 22 mars 2023, de 20h30 à 21h30

Coût du programme: 790 €

Les inscriptions sont ouvertes pour la prochaine session (septembre 2022).

Lien: <http://www.neuropsychologue-dijon.com/Prise-en-charge#remediation-groupe>

ATELIERS PARENTS (EN VISIO)

Ateliers « Entraînement aux habiletés parentales de Barkley / TDAH »

Public concerné:

Ce programme d'entraînement aux habiletés parentales (PEHP- Groupes Barkley) s'adresse aux **parents d'enfant présentant un Déficit d'Attention-Hyperactivité (TDAH)**, âgé de 4 à 13 ans.

Objectifs visés:

Ce programme développé par Russel Barkley, est une formation qui vise à **aider le parent d'un enfant présentant un Déficit d'Attention-Hyperactivité (TDAH) à mieux comprendre l'origine des particularités de son enfant** (difficultés à gérer les émotions, intolérance à la frustration, mauvais contrôle de soi, ...), et donc des comportements de désobéissance ou difficultés à suivre les consignes, qui en découlent, afin d'**adopter lui-même un comportement plus adapté et plus efficace face à son enfant**. Des outils concrets sont donc proposés pour améliorer le quotidien des familles. Les aspects scolaires (gestion de l'attention et du comportement lors des devoirs) sont également abordés.

L'objectif global du programme est de **renforcer les comportements positifs de l'enfant et de diminuer ses comportements inadaptes**, pour inscrire ou réinscrire cet enfant, ainsi que sa famille, dans une dynamique plus positive.

Dans le détail, le programme s'articule autour des thématiques suivantes:

- Mieux comprendre le TDAH (définition, causes, répercussions, facteurs aggravants en lien avec l'hygiène de vie, etc.)
- Améliorer la gestion du temps, l'organisation des tâches, la structuration de l'environnement (cette thématique n'est proposée comme telle dans le programme Barkley, elle fait l'objet ici d'un apport complémentaire);
- Comprendre la désobéissance (définition, explication, compréhension des éléments qui la majorent, etc.)
- Apprendre à porter une attention positive aux comportements adaptés (ex: s'occuper en autonomie) et à établir des interactions plus positives (le moment spécial);
- Apprendre à formuler efficacement une demande ;
- Apprendre à mettre en place un système de récompenses ;
- Apprendre à mettre en place une procédure de mise en retrait (« time out »);
- Gérer plus efficacement l'attention et les comportements lors des devoirs;
- Gérer plus efficacement les comportements de l'enfant dans les lieux publics;
- Anticiper les problèmes futurs

A cette fin, chaque séance se déroule selon une alternance de temps entre apports théoriques, apports pratiques, et échanges/discussions (questions, partage d'expérience sur les stratégies comportementales mises en œuvre, etc.)

Déroulement :

Le programme se déroule en petit groupe et à distance, par visio (plateforme Zoom). La visio permet alors l'accès au programme pour les parents éloignés géographiquement.

Il est animé par Mathilde COURTOIS -MIGNON, de manière hebdomadaire le jeudi soir, à travers 10 séances.

Session printemps 2022: 14 avril, 28 avril, 12 mai, 19 mai, 02 juin, 09 juin, 16 juin, 23 juin, 30 juin, 07 juillet
de 20h30 à 21h45

ou Session automne 2022: 15 septembre, 22 septembre, 29 septembre, 06 octobre, 13 octobre, 20 octobre, 10 novembre, 17 novembre, 24 novembre, 01 décembre, de 20h30 à 21h45

Coût du programme: 300 €

Les inscriptions sont ouvertes pour la prochaine session (avril 2022).

Lien: <http://www.neuropsychologue-dijon.com/Accompagnement-parental>

Ateliers " Psychopédagogie: Accompagnement parental aux devoirs "

Public concerné:

Ce programme est destiné aux **parents qui souhaitent accompagner plus efficacement leur enfant lors des devoirs**, que ce dernier présente des difficultés d'apprentissage d'origine cognitive, psycho affective, ou encore motivationnelle, ou bien un trouble neurodéveloppemental (type Dyslexie, Déficit d'Attention avec Hyperactivité- TDAH, etc.). Ce programme est essentiellement destiné aux parents d'enfants scolarisés en cours moyen (CM1/CM2), collège et lycée.

Objectifs visés:

Ce programme vise à aider les parents à mieux accompagner les difficultés d'apprentissage de leur enfant, en leur apportant à la fois des **clés de compréhension autour de la cognition et des émotions**, à travers la neuroéducation et des **stratégies très concrètes pour maximiser les temps d'apprentissage** (exemples: cartes mentales, flash cards,... pour la mémorisation; exercices de relaxation pour la gestion du stress; outils pour lutter contre les distracteurs et favoriser la concentration, ...). Ce programme s'appuie sur la **métacognition**, pour permettre à l'enfant de comprendre et d'assimiler plus efficacement les stratégies présentées. Dans le détail, les thématiques suivantes sont abordées: prérequis à de meilleurs apprentissages (hygiène de vie, affects, etc.), aider son enfant à mieux gérer ses émotions en lien avec le contexte scolaire, et à prendre confiance en lui, aider son enfant à mieux se concentrer, s'organiser et gérer son temps, mémoriser, développer des stratégies efficaces de lecture, de rédaction et de prise de notes.

Chaque séance se déroule selon une alternance de temps entre apports théoriques , apports pratiques, et échanges/discussions (questions, partage d'expérience autour des stratégies d'apprentissage mises en place à la maison, etc.)

L'objectif plus global du programme est d'inscrire ou réinscrire l'enfant dans une dynamique plus positive vis à vis de sa scolarité, mais aussi de son développement personnel, ayant renforcé par le biais de ce programme sa "capacité à mieux faire" et sa "capacité à faire seul", et en conséquence, son estime de lui.

Déroulement :

Le programme se déroule en petit groupe et à distance, par visio (plateforme Zoom). La visio permet alors l'accès au programme pour les parents éloignés géographiquement. Il est animé par Mathilde COURTOIS-MIGNON, de manière hebdomadaire le mardi durant la pause méridienne, à travers 8 séances.

Session automne 2022: 13 septembre, 20 septembre, 27 septembre, 04 octobre, 11 octobre, 18 octobre, 08 novembre, 15 novembre, de 12h30 à 13h45

Coût du programme: 240 €

Les inscriptions sont ouvertes pour la prochaine session (septembre 2022).

<http://www.neuropsychologue-dijon.com/Accompagnement-parental>

Ateliers "Accompagnement parental : Comprendre et Accompagner les émotions et les comportements"

Public concerné:

Ce programme est destiné aux **parents qui souhaitent accompagner plus favorablement le développement émotionnel et comportemental de leur enfant**, âgé de 4 à 13 ans. Les parents d'enfants présentant un Haut Potentiel Intellectuel sont notamment les bienvenus.

Objectifs visés:

Ce programme vise à aider les parents à mieux comprendre et accompagner leur enfant dans son **développement personnel, particulièrement pour construire une image de soi positive, pour mieux gérer ses émotions, en particulier son anxiété et sa frustration, pour mieux réguler ses comportements** qui peuvent parfois être difficiles à gérer dans la sphère familiale, alors source d'épuisement parental. L'hygiène de vie, notamment le sommeil et le rapports aux écrans, est aussi abordée au cours de ce programme, considérant les liens étroits qu'elle entretient avec la sphère émotionnelle et comportementale.

En somme, l'objectif global du programme est le **mieux être personnel, propre à l'enfant, mais aussi le mieux être parental et familial**.

L'apport de clés de compréhension autour des émotions, et parallèlement la transmission de stratégies et d'outils concrets à proposer à la maison, constituent les deux grands piliers du programme.

A cette fin, chaque séance se déroule selon une alternance de temps entre apports théoriques, apports pratiques, et échanges/discussions (questions, partage d'expérience autour des stratégies mises en place à la maison, etc.)

Déroulement du programme:

Le programme se déroule en petit groupe et à distance, par visio (plateforme Zoom). La visio permet alors l'accès au programme pour les parents éloignés géographiquement.

Il est animé par Mathilde COURTOIS-MIGNON, de manière hebdomadaire le lundi durant la pause méridienne, à travers 5 séances.

Session printemps 2022: 16 mai, 23 mai, 30 mai, 13 juin, 27 juin, de 12h30 à 13h45

ou Session automne 2022: 12 septembre, 19 septembre, 26 septembre, 10 octobre, 17 octobre, de 12h30 à 13h45

Coût du programme: 150 €

Les inscriptions sont ouvertes pour la prochaine session (mai 2022).

<http://www.neuropsychologue-dijon.com/Accompagnement-parental>