<table>
<tr><td>Nom :

Le voyage de la conscience de soi</td><td colspan="2">Objectif :
Aider les parents à explorer leurs valeurs, leurs croyances et leurs émotions, et à développer de l’empathie pour les besoins de leurs enfants.</td></tr>
<tr><td>Durée et nombre de séances :
2 à 3 heures / 2 séances</td><td>Type/agents sociaux :

Formateur/Expert

Enseignants/Parents</td><td>Matériel :
Fiches / crayons de couleur</td></tr>
<tr><td colspan="3">Déroulement :
Le formateur commence par une discussion sur l’importance de la conscience de soi dans la parentalité, en expliquant que mieux se connaître permet de mieux comprendre ses enfants.

Le formateur demande aux parents de réfléchir et de noter leurs 5 valeurs les plus importantes en tant que parents (par exemple : amour, respect, honnêteté, responsabilité, liberté). Ensuite, il/elle leur demande d’explorer comment ces valeurs influencent leurs décisions et leur comportement parental.

Le formateur peut utiliser des cartes de questions telles que :
• Comment exprimez-vous ces valeurs dans votre vie quotidienne avec vos enfants ?
• Y a-t-il des moments où vos actions ne sont pas en accord avec vos valeurs ?

Enfin, il/elle encourage les parents à partager leurs expériences et à discuter de leurs ressentis.

Pour aider les parents à développer leur empathie, le formateur peut leur demander de penser à une situation difficile vécue avec leurs enfants. Il/elle leur demande alors d’essayer de voir la situation du point de vue de leurs enfants et les encourage à réfléchir à ce que leurs enfants ont ressenti et à quels étaient leurs besoins.

Enfin, le formateur résume les points clés et les idées qui ont émergé de la discussion.</td></tr>
</table>