



## "Explorer ses capacités et nourrir sa confiance en soi"

*Chaque adolescent est un univers unique de talents et de potentialités.*

Ce parcours vise à accompagner votre adolescent dans la découverte de ses aptitudes, renforçant ainsi son estime de soi.

**Votre adolescent éprouve-t-il des difficultés à s'épanouir pleinement, à croire en ses propres capacités, à s'accepter pleinement, à développer une perception positive de lui-même, à exprimer ses pensées et émotions, à trouver sa place et à gérer ses peurs et anxiété ?**

***Vous êtes-vous déjà demandé comment aider votre adolescent à se sentir mieux et confiant ?***

**Ce parcours de transformation** est spécialement conçu pour les adolescents entre 11 et 14 ans qui :

- vivent avec un trouble ou qui le ressentent ainsi (comme le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (**TDA-H**), les troubles "**Dys-**", le haut potentiel (**HP**), **la timidité, l'hypersensibilité**, etc...).
- sont **affectés par une perte de confiance** en eux-mêmes,
- **doutent de leurs compétences** et de leurs capacités,
- éprouvent **un sentiment de différence et/ou d'incompréhension**.
- rencontrent **des difficultés à cultiver une relation bienveillante** envers eux-mêmes.
- ressentent **des défis dans leur intégration sociale**.
- font face à **l'anxiété** et ont tendance à **se dévaloriser**.

Donnez à votre adolescent l'opportunité d'explorer **ses talents et son potentiel**, favorisant ainsi le **développement d'une confiance en soi solide**.

Par des propositions créatives et des outils simples d'accès, votre adolescent va surmonter ses peurs et ses doutes dans un environnement sécurisé et bienveillant.

Grâce à ce parcours,

- ✓ Il **renforce sa confiance en lui-même et en ses capacités**, lui permettant d'aborder les défis avec assurance et détermination,
- ✓ Il **change sa perception de sa différence**, en la considérant comme une qualité unique qui contribue à sa personnalité,
- ✓ Il **apprend à mieux se connaître**, à accepter ses qualités et ses défauts,
- ✓ Il **consolide ses relations sociales** et son sentiment d'appartenance,
- ✓ Il **réduit son anxiété** en découvrant **ses ressources et son potentiel**,
- ✓ Il **développe une meilleure tolérance envers ses erreurs**, il comprend que les erreurs font partie du processus d'apprentissage.

Ce que comprend ce parcours :

- **Une séance préliminaire de 30 minutes** pour faire le point sur vos attentes en tant que parent et fixer les objectifs concernant l'accompagnement de votre enfant ;
- **12 séances hebdomadaires de groupe** (6 enfants max.) de 1h30 chaque samedi ;
- Chaque séance comprend des **temps de partages et des propositions créatives** ;
- **Un bilan de 30 minutes**, pour faire le point sur les changements de votre enfant et envisager la suite du parcours.

**Parcours : Explore tes capacités et nourris ta confiance en toi - 3 mois - 680 CHF**

Modalités de Paiement :

**Paiement en 1 fois** : réduction de 10 %, soit 612 CHF à régler au démarrage de l'accompagnement,

**Paiement en 3 fois** : soit 204 CHF à régler au démarrage de l'accompagnement, puis 204 CHF à régler au 2<sup>ème</sup> mois et 3<sup>ème</sup> mois de l'accompagnement.

**Contactez-moi dès aujourd'hui pour réserver sa place dans ce parcours d'exploration.**