

# BONHEUR ACADEMY

## L'école des parents

### LE PROGRAMME

La première année de  
la Bonheur Academy



# VISITE GUIDÉE

## La Bonheur Academy



# THÉMATIQUE 1 :

## Quelle éducation pour mon enfant ?

- **Cours 1** : Découverte de la parentalité positive
- **Cours 2** : Les piliers de la parentage
- **Cours 3** : Les neurosciences au service de la parentalité
- **Cours 4** : Les besoins cachés de l'enfant
- **Cours 5** : La juste posture parentale



# THÉMATIQUE 2:

## Une relation solide avec mon enfant

- **Cours 6** : L'importance de la connexion émotionnelle
- **Cours 7** : Décoder les langages d'amour
- **Cours 8** : Le rôle du jeu dans la parentalité positive
- **Cours 9** : L'écoute active et l'empathie
- **Cours 10** : L'importance de la prévisibilité
- **Cours 11** : Les transitions bien travaillées
- **Cours 12** : Renforcer la confiance mutuelle



# THÉMATIQUE 3:

## Gérer les comportements et émotions difficiles

- Cours 13 : Comprendre les émotions
- Cours 14 : Accompagner les émotions et les crises
- Cours 15 : Fixer son cadre
- Cours 16 : Réagir aux comportements inappropriés
- Cours 17 : Favoriser l'autodiscipline chez l'enfant
- Cours 18 : Gérer les conflits



# THÉMATIQUE 4:

## Faire face aux défis quotidiens

- **Cours 19** : Les conflits entre frères et soeurs
- **Cours 20** : Gérer les transitions difficiles
- **Cours 21** : Naviguer dans les moments de stress familial
- **Cours 22** : Gérer les attentes sociales et familiales
- **Cours 23** : Répondre aux questions difficiles des enfants
- **Cours 24** : Être une équipe parentale



# THÉMATIQUE 5:

## Gérer les comportements défiants avec bienveillance

- Cours 25 : Comprendre les causes des comportements défiants
- Cours 26 : Le respect du cadre
- Cours 27 : Dire "non" sans crier
- Cours 28 : La coopération familiale
- Cours 29 : Les crises de colère
- Cours 30 : Prévenir les comportements agressifs



# THÉMATIQUE 6 :

## Encourager les relations positives

- Cours 31 : Une relation basée sur la confiance
- Cours 32. : Encourager l'empathie chez l'enfant
- Cours 33 : Favoriser les compétences sociales
- Cours 34 : Gérer les désaccords parentaux
- Cours 35 : Encourager une dynamique de soutien entre frères et soeurs



# THÉMATIQUE 7 :

## Le défis du sommeil et des écrans

- Cours 36 : Comprendre les besoins en sommeil
- Cours 37 : Accompagner favorablement le sommeil
- Cours 38 : Développer des stratégies de sommeil
- Cours 39 : Instaurer des règles bienveillantes autour des écrans



# THÉMATIQUE 8 :

## Soutenir le développement de l'enfant

- **Cours 40** : Développer l'intelligence émotionnelle
- **Cours 41** : Favoriser la curiosité et la créativité
- **Cours 42** : Favoriser la concentration et l'attention
- **Cours 43** : Les phrases qui boostent la confiance en soi
- **Cours 44** : Encourager la prise de décisions
- **Cours 45** : Construire une mentalité de croissance
- **Cours 46** : Cultiver la gratitude et la reconnaissance



# THÉMATIQUE 9 :

## Créer une parentalité épanouissante

- **Cours 47** : Trouver un équilibre : parent/pro
- **Cours 48** : Gérer les imprévus avec souplesse
- **Cours 49** : Prendre soin de soi ?
- **Cours 50** : Réaliser des temps d'échanges en famille
- **Cours 51** : Revisiter vos valeurs et fixer vos intentions futures
- **Cours 52** : Célébrer le parcours accompli ensemble

