



Parents: Savoir dire non, poser des limites

Référence : 88A - Domaine : Parentalité

Tout parent est amené à poser des limites à son enfant, afin de lui permettre de s'épanouir dans un cadre qui sera comme un espace de liberté sécurisant.

Et pourtant cela est parfois difficile concrètement de poser ces limites et de savoir refuser certaines demandes.

"J'ai peur de refuser ! " "Je crains la rupture dans ma relation à mon enfant. " " Je crains de le frustrer!" "Je suis trop fermé et obtus dans mes refus ! " "Je suis cool, j'autorise beaucoup de choses et après je craque et je m'énerve d'un coup et je refuse tout!"

Objectifs :

A l'issue du stage, le participant sera capable de :

- Trouver ou retrouver une légitimité pour poser des limites, oser dire non et dire de vrais oui
- Identifier les raisons de la difficulté à dire non
- Repérer les situations dans lesquelles le cadre est un appui
- Réinvestir les outils pour poser des limites et dire non avec fermeté et bienveillance

Contenus :

- Relecture des expériences
- Repérage des freins
- Repérage des oui derrière les non
- Identification des moyens pour réussir à dire non – la relation triangulaire
- Exercices, entraînements et mises en situation

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques et travaux en petits groupes

Exercices pratiques d'appropriation

Evaluation :

Une attestation de présence est remise à chaque stagiaire ayant participé à l'ensemble du stage.



Forme : **Stage**

Public :
Tout parent

Pré-requis : Néant

Intervenants habilités :

Benjamine LEBOUCHER
Hélène de MONCLIN
Marie-Cécile FRECH

Durée :
1 jour (7 heures) - Horaire : 9h-17h

Tarifs : Selon convention

Nombre de personnes :
de 6 à 15 pers.

"Tout l'homme et tous les hommes"



**Institut Européen
de Développement Humain**

65 av Paul Doumer
92 500 Rueil-Malmaison
Tel : 01 71 03 74 96
Email : contact@iedh.fr
Site web : www.iedh.fr

Association (Loi 1901)
Organisme de Formation N° 11910415291
SIRET 421 422 130 00045

Retrouvez cette fiche sur le site IEDH ou [en cliquant ici](#).

Fiché éditée le : 12/05/2025