



Programme de Compétences et Bien-Être Parental

Un accompagnement pour mieux comprendre son enfant,
retrouver confiance en sa posture de parent et apaiser le
quotidien familial.



Sophro'Atypique

@2026 Rita Muller - Sophro Mieux-Etre. Tous droits réservés

Pourquoi ce programme ?



Un constat partagé

Être parent est une aventure riche, mais parfois déroutante. Lorsque les tensions s'installent et que les comportements deviennent difficiles à gérer, il est précieux de **ne plus rester seul face aux difficultés**.

Des bases scientifiques solides

Le programme s'appuie sur les travaux du psychologue **Russell A. Barkley**, spécialiste du TDA/H, et sur les **programmes d'entraînement aux habiletés parentales (PEHP)** reconnus scientifiquement. Le programme est enrichi des apports de la **sophrologie**, afin de proposer des outils plus larges, et du bien-être aux parents.

À qui s'adresse ce programme ?

À **tous les parents**, et particulièrement aux parents d'enfants présentant un **TDA/H** (Trouble de l'Attention avec ou sans Hyperactivité) et/ou un **TOP** (Trouble de l'Opposition avec Provocation).

Ce que le programme vous apporte



Mieux comprendre votre enfant

Son fonctionnement, ses besoins et ses particularités pour mieux adapter votre accompagnement.

Identifier les déclencheurs

Comprendre ce qui se joue derrière les comportements difficiles pour y répondre de façon ajustée.

Retrouver confiance

Sortir du sentiment de culpabilité, d'impuissance ou de solitude que beaucoup de parents ressentent.

Gérer vos émotions

Un parent plus apaisé accompagne son enfant avec davantage de stabilité et de recul.



Des bénéfices concrets pour toute la famille



Valoriser l'enfant

Un cadre cohérent et positif qui favorise l'autonomie et l'estime de soi.



Stratégies éducatives

Des outils simples, adaptés et efficaces pour instaurer un cadre clair et sécurisant.



Communication familiale

Favoriser l'écoute mutuelle et une communication respectueuse et non-violente.



Relation parent-enfant

Retrouver coopération, plaisir partagé et un climat familial plus serein.

Un accompagnement structuré, pensé pour votre quotidien



6

Séances collectives

Espacées de 15 jours

2h

Par séance

Jeudi de 12h à 14h

5-6

Familles max

Groupe restreint et
bienveillant

Format & modalités

- En **visioconférence**
- **Replay disponible** pour chaque séance
- Échanges entre parents et soutien du groupe
- Apports de connaissances sur le développement de l'enfant
- **Outils éducatifs concrets et directement applicables**
- Temps de **sophrologie** dédiés au bien-être des parents

6 séances pour transformer vos habitudes familiales



Séance 1 — Psychoéducation

Comprendre le fonctionnement de l'enfant (TDA/H, TOP, cerveau de l'enfant). Bien-être parental : découverte de la sophrologie et de la respiration.

1

2

Séance 2 — Analyse fonctionnelle et renforcement du lien

Analyse fonctionnelle des comportements, renforcement positif. Renforcer le lien parent-enfant. Bien-être parental : régulation émotionnelle.

3

Séance 3 — Donner une consigne efficace

Techniques pour formuler des consignes claires et adaptées à l'enfant. Bien-être parental : relaxation dynamique et cohérence cardiaque.

4

Séance 4 — Tableau des comportements et gestion des écrans

Mettre en place un tableau de comportement, encadrer l'usage des écrans. Bien-être parental : sophro-respiration et exercice de la bulle.

5

Séance 5 — Gestion des crises et structurer le quotidien

Accompagner les crises et la régulation émotionnelle. Instaurer des routines, pictogrammes, timer. Bien-être parental : visualisation du lieu ressource.

6

Séance 6 — Devoirs, sorties et anticipations

Accompagner les devoirs, préparer les sorties et anticiper les transitions. Bilan des outils et projection. Bien-être parental : ancrage et ressources pour la suite.

Participation des deux parents



❏ La **participation des deux parents est nécessaire** pour garantir une cohérence éducative essentielle à l'enfant.

Que vous soyez parents séparés ou solos, une solution est très certainement possible. Je vous invite à me contacter pour en discuter.

Lorsque les parents partagent les mêmes repères et les mêmes outils, le cadre devient plus **clair, stable et sécurisant** pour toute la famille.

@2026 Rita Muller - Sophro Mieux-Etre. Tous droits réservés



Rencontre préalable individuelle



Une heure pour faire connaissance

Avant le début du programme, une **rencontre individuelle d'une heure** est proposée à chaque famille.

Tarif préférentiel : 50 €

Au programme de cette rencontre

- Faire connaissance
- Comprendre votre situation familiale
- Répondre à vos questions
- Vérifier que le programme correspond à vos attentes

Tarifs et modalités de règlement



Programme complet 6 séances

450 € par famille

- Règlement de l'intégralité du programme avant la première séance
- Par virement bancaire ou en 3 chèques

Rencontre préalable aux séances

50 € par famille

- Séance individuelle d'une heure
- Avec les parents uniquement
- Avant le démarrage du programme

Séance de consolidation (optionnelle)

100 € par famille

- Proposée 4 mois après la fin du programme
- Durée : 2h30
- Bilan, réactivation des outils et ajustement des stratégies

📄 Un **replay est disponible** pour chaque séance. Aussi toute absence à une séance ou arrêt du programme en cours de cycle ne pourra donner lieu à aucun remboursement.

Parce qu'il n'existe pas de parent parfait...

Mais des parents qui cherchent, apprennent et avancent, ce programme est là pour vous accompagner sur ce chemin.

Rita Muller

Sophrologue et Praticienne en Hypnose
Spécialisée dans la neuro-atypie et la gestion des émotions

Coordonnées

Téléphone : 06 22 77 69 96

Mail : rita.muller@sophromieuxetre.com

Site web : sophromieuxetre.com

Cabinet

Au Fil des Lunes

305c rue Gabriel Voisin

69400 Villefranche sur Saône



Sophro'Atypique

