

Me former à être parent ??? Et puis quoi encore !!

*Un enfant fier de montrer qu'il est grand mais qui, un matin sur deux, refuse de s'habiller et tape des pieds pour ne pas aller à l'école...
Une petite bouille d'ange qui fait tourner toutes les têtes mais qui donne la migraine si on lui refuse un énième tour de manège...*

Oui, en tant que parents, nous connaissons tous ces grands moments de solitude et de bouillonnement intérieur lorsque notre enfant pique une colère. Et comme elle tombe toujours au mauvais endroit, au mauvais moment, sa colère a le don de nous contrarier...

*D'ailleurs, je crois bien que je suis à mon tour en colère...
On se forme à l'école, puis pour parler en public, pour mieux manager, pour réussir ses abdos, pour être parfait...
Et pour la rentrée des enfants, il faudrait que JE me forme à être parent !? Et puis quoi encore !!*

<https://youtu.be/YVvN5ovlsPQ>

Passionnée d'éducation et adepte de la « vraie vie du quotidien » avec des morceaux de bonne humeur, Charlotte Ducharme, fondatrice du site [Cool Parents Make Happy Kids](https://www.coolparents.com) et auteur du livre éponyme, partage depuis 2015 ses expériences, conseils et astuces pour une éducation positive décomplexée. Loin des grandes théories et leçons moralisatrices, mais toujours au plus près des réalités et des préoccupations des parents (et des enfants !), [avec son équipe, elle lance aujourd'hui le coaching SOS Colère.](#)

A travers un programme complet et des outils inédits pour les parents ET pour les enfants, Charlotte Ducharme offre à tous les parents, pour la rentrée, **les clés pour comprendre, gérer et prévenir les colères de son enfant.**

Plus qu'une formation de développement personnel, ce coaching a pour but de rendre l'éducation positive **NA-TU-RELLE** dans la bouche des parents désemparés. Le tout de façon décomplexée, ludique et fun, avec une grosse dose d'humour travailler sur soi et s'approprier les bons réflexes.

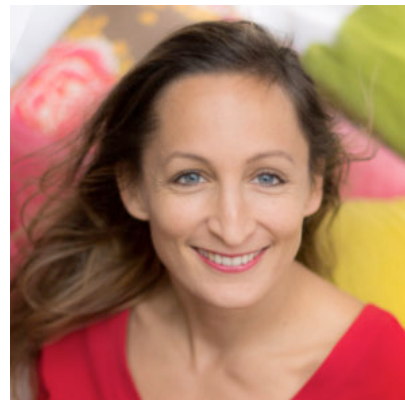


Avec le coaching SOS Colère de Charlotte Ducharme, c'est simple d'apprendre à gérer les colères !

On a beau AIMER notre enfant, on DÉTESTE ses colères... Et au fil des crises, on finit par redouter la prochaine colère, par ne plus pouvoir profiter pleinement des bons moments...

Mais bonne nouvelle, cela peut changer ! Charlotte Ducharme, fondatrice du site Cool Parents Make Happy Kids l'affirme :

On a TOUS la capacité en nous d'avoir un quotidien beaucoup plus serein !



SOS Colère, un coaching pour rester naturellement zen face à la colère des enfants

Évidemment, nous avons tous une idée plus ou moins précise de ce que nous devons faire face à la colère de nos enfants. Mais la « vraie » solution, au-delà de la gestion de la crise à l'instant t, réside-t-elle dans le savoir faire ou dans le savoir être ?

C'est ce que Charlotte Ducharme développe au cours du coaching SOS Colère. En effet, elle ne se contente pas de donner des astuces que les parents suivront aveuglément sans même en comprendre le fond, mais propose un vrai travail de fond sur soi, en tant que parent, pour apprendre à être naturellement plus zen et ainsi mieux appréhender les colères de nos enfants.

Charlotte Ducharme confie,

Sur le site Cool Parents Make Happy Kids, je partage avec mes lecteurs mon expérience de parent, des conseils et des astuces pour les aider au quotidien, à mettre en pratique une éducation positive décomplexée qu'il n'est généralement pas toujours simple d'appliquer de façon naturelle.

La colère de son enfant n'est pas une exception : c'est l'interprétation que l'on peut faire de son comportement qui aide les parents à réagir de façon naturelle et bienveillante.

Charlotte poursuit,

En tant qu'adultes, nous n'avons pas forcément les codes pour comprendre la colère de nos enfants, puis leurs émotions nous renvoient à nos propres émotions. Dans ce cas, malgré toute notre bonne volonté, suivre un conseil ou appliquer une astuce à la lettre sonne généralement faux. En éducation, le savoir-faire est indissociable du savoir-être... On ne peut pas leurrer nos enfants ! C'est justement pour aider les parents à mieux ressentir ce qui se joue derrière la colère de leur enfant et donc à réagir naturellement, avec plus de bienveillance, en étant réellement zen, que j'ai décidé de créer le coaching SOS Colère.

10 minutes par jour pour en finir avec la colère !

Pour tous les parents qui s'épuisent en temps et en énergie face aux colères de leur enfant, Charlotte Ducharme a conçu SOS Colère, un coaching parfaitement adapté à la réalité, aux préoccupations et au rythme de vie des parents. Conçu avec des méthodes de coaching, de psychologie et de développement personnel, il suffit en effet d'une heure par semaine (ou 10 minutes par jour) pendant 6 semaines pour atteindre ses objectifs :

- mieux comprendre son enfant et être plus proche de lui,
- diminuer ses colères et ses frustrations,
- favoriser un retour au calme des crises,
- éviter que la colère de son enfant ne nous mette en colère !



SOS Colère, c'est...

- Un programme complet de 6 modules
 - **Adopter la zen attitude** : accepter et comprendre que son enfant se mette en colère pour pouvoir mieux y faire face.
 - **La cool-box, une panoplie d'outils magiques** : être capable de faire face à une colère de son enfant grâce à une panoplie d'outils adaptés.
 - **Module 100% parents** : parvenir à être soi-même moins irrité, agacé, en colère dans sa vie de tous les jours.
 - **Tout pour enfin comprendre votre enfant** : comprendre (enfin !) ce qui se passe dans la tête de son enfant et se rapprocher de lui...
 - **Accepter d'être un parent parfaitement imparfait** : Déculpabiliser, ça fait du bien !
 - **Opération "diminution considérable du nombre de colères et de mauvais comportements"** : créer les conditions favorables à l'épanouissement de son enfant, désamorcer les tensions et les colères en amont.
- Des outils concrets et palpables... conçus spécialement pour ce coaching !



Ce coaching s'accompagne d'une panoplie d'outils physiques à destination des parents et des enfants afin de les aider à mener à bien leurs objectifs.

Quelques exemples : un **livret de formation** avec des exercices pratiques pour déclencher des prises de conscience et apprendre à réagir avec zénitude, un **livret parents/enfants** pour un véritable échange de complicité, des **vidéos de coaching pour les parents**, et d'autres **spécialement pour les enfants** mimées par des marionnettes (ils adorent !), des **cartes retour au calme**, un **coloriage monstre mangeur de colère...**, tout y est pour avancer !

Chacun de ces outils a été pensé de façon ludique et drôle afin de rendre les formations moins formelles et ainsi favoriser le rapprochement parents/enfants. Parce que dans la bonne humeur, c'est bien meilleur !

Le (gros) plus de la rentrée

Afin de bien préparer la rentrée pour les enfants ET pour les parents, un livret Spécial Rentrée accompagne les outils habituels avec 10 conseils pour passer, en douceur, ce moment si particulier de l'année. Et pour éviter toute colère inutile... il est offert !



Informations pratiques

Formule Je me lance !

6 modules + les outils

197 euros

Formule je me lance ! +

6 modules + les outils + un coaching de groupe incluant :

- 4 sessions de coaching de groupe avec les psychologues Aurélie et Clémence de Kidz et Family.

- Un groupe facebook privé pour échanger en comité restreint de façon plus intimiste.

297 euros

Ils ont suivi le coaching SOS Colère, ils témoignent...

"MERCI avec un grand "M" ! Je ne pensais pas qu'un coaching en ligne pouvait autant m'apporter ! Moi qui ait emmené 2 fois mon enfant chez le psy, les bienfaits que ce coaching a apporté dans notre famille, vont tellement au-delà ! J'ai enfin compris les frustrations de mon enfant, et j'ai posé un nouveau regard sur lui, du coup je ne me comporte plus de la même façon avec lui, et cela change tout. Beaucoup moins de colère, on profite plus des moments ensemble, je me sens plus proche de lui, je suis vraiment heureuse de voir que notre quotidien que l'on croit 'normal' peut être encore mieux. merci."



Elvire D. avril 2018

"J'avoue que j'étais un peu réticent à la base, et vite content de voir que les vidéos étaient très cool (même très drôles !!), ça donne envie de faire le coaching jusqu'au bout. Et surtout cela m'a fait un bien fou, à moi et notre enfant, en un mot : FONCEZ !"

Bertrand D. avril 2018

"Je ne sais comment vous dire MERCI ! Grâce à vous, j'ai complètement changé le regard que j'avais sur mon enfant, je l'accepte beaucoup plus comme il est, et il doit le ressentir car du coup, il est beaucoup plus apaisé fait moins de colère. Cela fait tellement du bien d'être moins dans le conflit avec lui, et de le voir si épanoui ! Mon mari était réticent au départ, mais quand je lui ai montré une des vidéos, il a adoré le coté décalé et drôle, du coup il les a presque toutes regardées avec moi ! vraiment MERCI !"

Claire V. mars 2018

"Super coaching. J'ai enfin des outils pour gérer au mieux les colères de mon garçon. Je suis plus à l'écoute et plus calme pour appréhender ces moments compliqués. Merci beaucoup charlotte."

Géraldine H. mars 2018

A propos de Charlotte Ducharme : sa passion, son énergie, son site, son livre...

Diplômée de l'université Paris Dauphine et de l'EM Lyon, Charlotte Ducharme travaille durant 10 ans pour des clients RH et n'hésite pas à s'inspirer parfois des nouveaux modes de management pour appliquer certains de leurs principes dans l'éducation de ses deux enfants !

Installée à Paris, cette maman de 35 ans est en effet une passionnée d'éducation, sensible aux émotions des enfants qu'elle croise dans son entourage, mais aussi au coin d'une rue ou dans les allées d'un parc. Débordante d'énergie et d'enthousiasme, Charlotte Ducharme a alors envie de partager avec le grand public ses expériences et ses idées pour contribuer à rendre l'éducation positive accessible à tous.



Un an après le lancement de son site Cool Parents Make Happy Kids, elle publie son livre éponyme, paru en janvier 2017 aux éditions Marabout. Véritable boîte à outils de la parentalité positive, le livre Cool Parents Make Happy Kids propose une mise en application empirique du concept d'éducation positive. Un bon comportement à adopter, une bonne parole à prononcer, une décision « réflexe »... sont autant de solutions concrètes et efficaces dont les parents peuvent s'inspirer pour trouver leur propre éducation positive.

Vendu à plus de 20 000 exemplaires depuis le mois de janvier, le livre Cool Parents Make Happy Kids connaît un succès fulgurant. Elu coup de cœur de la Fnac, il est disponible dans les librairies, et en ligne sur [la Fnac](#) et [Amazon](#).

La philosophie de Charlotte Ducharme ? « *Il n'existe pas de parents parfaits mais je suis convaincue que*

chaque petit pas que nous faisons vers une éducation plus positive, permet de faire de demain un monde de relations plus empathiques, moins basées sur des relations de dominé/dominant, mais davantage basées sur le respect mutuel. Chaque petit pas vers l'éducation plus positive est un pas de plus vers un monde de paix. »

Pour en savoir plus

Site web : <http://www.coolparentsmakehappykids.com>

Facebook : <https://www.facebook.com/coolparentsmakehappykids/>

Contact presse (à ne pas divulguer)

Mail : charlotte@coolparentsmakehappykids.com

Tél. 06 74 48 14 39