

A propos



PORTRAIT • Anne Solheid

D'ENSEIGNANTE À FORMATRICE EN COMMUNICATION ET COACH POUR JEUNES

Enseignante de formation et maman de deux enfants, Anne Solheid a décidé en 2018 de se consacrer pleinement à sa nouvelle activité pour Ecoute&Dire en Belgique et L'Atelier des Parents en France : former et coacher les parents et les professionnels de l'enfance à mieux se faire entendre des enfants et des adolescents. Elle est également coach scolaire et de jeunes.

« Fais comme ci! » « Arrête de crier! » « File dans ta chambre! » « Privé de télé » « A trois, tout le monde se tait! » Tout le monde est sous pression. Les enfants, les parents, les enseignants.

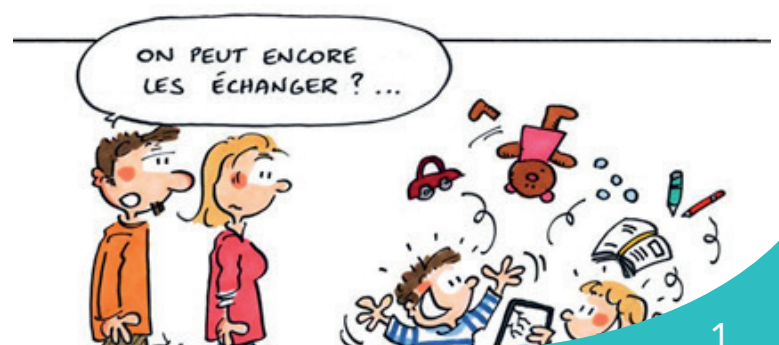
Et si on communiquait autrement avec les enfants et les adolescents ?

C'est la question qui a poussé Anne Solheid à se reconverter. Après 20 ans dans l'enseignement, cette jeune femme originaire de Malmedy a décidé de se consacrer entièrement à son activité de formatrice en communication bienveillante. Pas sur un coup de tête, loin de là. C'est le fruit d'un long cheminement.

Maman de deux enfants. Enseignante de pré-adolescents (5ème et 6ème primaire) à l'école communale de Waimes. Anne Solheid s'est posé des questions sur sa/la façon de communiquer avec ceux-ci. Sur la somme d'énergie parfois dépensée pour arriver à de l'insatisfaction, de l'incompréhension, parfois des cris.

« Au contact d'enfants dans mon quotidien, je n'avais aucun mal à comprendre les frustrations et l'épuisement dont certains parents me faisaient part. En particulier à la rentrée, quand on veut être sur tous les fronts et être un "parent parfait" : permettre à son enfant de faire des activités extra-scolaires, prendre le temps de jouer avec lui, faire à manger sain et local, prendre soin de soi, faire du sport, être superwoman au boulot... Bref, toute cette pression sociale extérieure relayée également par les médias pour "réussir" ses enfants et son rôle de parent. »

Face à l'épuisement parental, 1 maman sur 20 est à risque!





De Malmedy à Paris

En 2011, Anne Solheid s'inscrit à un atelier Faber et Mazlish intitulé « Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour qu'ils parlent ». Elle y fait la rencontre du Dr Sophie Benkemoun fondatrice de L'Atelier des Parents à Paris. Cette dernière est de retour des Etats-Unis avec de nouveaux outils de communication dans ses valises.

C'est le début de l'aventure. « J'étais passionnée par ce que je venais d'apprendre et j'ai décidé de me former davantage ».

Anne Solheid enchaîne les formations : en PNL, à la théorie du choix (CEDEP Québec), aux pédagogies ludiques et techniques d'impact, au BrainGym, à la souffrance scolaire et au harcèlement (Orfèe Lyon), etc.

« Dès le départ, j'ai voulu faire connaître et transmettre ces outils à d'autres. Aux parents, tout d'abord. Car en tant qu'enseignante, je me sentais dès lors mieux armée pour suggérer aux parents des pistes concrètes à mettre en place à la maison avec leurs enfants. »

L'enseignante en voie de reconversion organise ses premiers groupes de parents : des amis, puis des amis d'amis... « Ensuite, j'ai été amenée à faire des interventions dans des écoles. Je me suis alors formée à l'animation pour les professionnels de l'enfance (Atelier des Parents) et je me suis spécialisée dans le coaching scolaire des jeunes (CoachAltitude)».

En 2013, Anne Solheid crée Ecoute&Dire. En 2014, elle intègre le Centre Dis+Dys à Vielsalm. En 2015, le centre pluridisciplinaire Dialogue de Soumagne fait appel à elle pour proposer du coaching scolaire et relationnel pour les jeunes. En 2016, Anne Solheid est certifiée formatrice pour l'Atelier des Parents en France.

En 2018, elle quitte l'enseignement pour se donner pleinement les moyens de développer son activité. Dans les milieux d'accueil de la petite enfance, les crèches, les écoles, auprès des ados... Anne Solheid anime régulièrement des conférences, formations et ateliers pour les parents et professionnels de la petite enfance à l'adolescence. Grâce à elle, il existe désormais une possibilité de se former en Belgique à l'animation des Ateliers des Parents... sans devoir se rendre à Paris.



« Je n'ai pas de baguette magique !, prévient-elle. Si la recette existait, il n'y aurait plus qu'à acheter un livre. »

Mais Anne Solheid transmet des outils de communication adaptés en fonction des tranches d'âges.

« Les ateliers et formations permettent aux adultes, par la mise en pratique et les échanges, de prendre conscience de l'impact que peut avoir notre façon de communiquer sur les enfants, sur leur développement, sur leur estime d'eux-mêmes, etc... C'est bien souvent la manière utilisée pour nous adresser à l'enfant qui sera déterminante dans la façon dont il réagira à nos demandes. L'idée est de trouver l'équilibre tout en se respectant. Comment aider à faire passer des messages, susciter la coopération, accueillir les colères, remplacer la punition qui ne "marche" pas, mettre des limites, se faire respecter, gérer la rivalité au sein de la fratrie, etc. »

Parce qu'on ne naît pas parent ou enseignant, on le devient. •

Dates-clés

1998: début dans l'enseignement.

2012: formée à l'Atelier des Parents à Paris et au Brain Gym (IFKSL Liège).

2010-2013: certifiée en PNL Humaniste.

2013: création d'Ecoute&Dire.

2014-2015: coach scolaire et parental au centre Dis+Dys (Vielsalm) et au centre Dialogue (Soumagne).

2016: certifiée formatrice pour l'Atelier des Parents à Paris.

2016-2017: certifiée coach scolaire et de jeunes (Coach Altitude Bruxelles).

2017-2018: formée aux outils d'Impact et à la théorie du choix (CEDEP Québec) et au harcèlement scolaire (Orfèe Lyon).

2018: départ de l'enseignement pour se consacrer à temps plein à Ecoute&Dire.

Contact

Anne Solheid

0473 30 83 76
info@ecouteetdire.be
www.ecouteetdire.be

