



HÉLÈNE LIQUIER

Pour plus
de Vie !



écouter / former / accompagner

CATALOGUE 2024



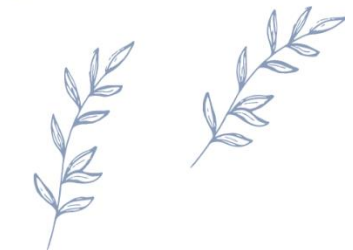


Hélène Liquier, Facilitatrice relationnelle

« Enseignante de **Lettres modernes, de théâtre et de français pour les étrangers**, j'ai animé pendant près de 10 ans *des ateliers théâtre* dans différents établissements scolaires. **Mère de 4 enfants, dont le premier est atteint d'autisme**, j'ai appris avec lui, la *patience, la confiance, la persévérance* mais aussi une certaine forme de **ténacité** et de **résilience**.

Ma créativité artistique se déploie aujourd'hui par l'écriture et le théâtre (de texte et d'improvisation), mais aussi tout simplement dans la contemplation de la **nature**. Aujourd'hui ce qui me tient vraiment à cœur, ce sont **les relations humaines**. Mon expertise, après 26 ans dans l'Education nationale, se concentre autour des problématiques de **l'adolescence**, de **l'éducation** et de la **parentalité**.

En 2022 – 2023, je me suis formée à la **facilitation relationnelle avec la méthode IMAGO et au coaching collectif d'adolescents avec la méthode TADAM**. J'aime rencontrer des personnes, les écouter, les accompagner pour qu'elles puissent **construire des relations apaisées, authentiques** autour d'elles, avec leurs proches ou moins proches. Je *propose ainsi aux personnes d'accéder à un bonheur simple, à portée de main grâce à l'amélioration de leurs relations*. En effet, c'est en se comprenant soi-même, qu' on peut mieux comprendre l'autre et entrer en relation avec lui et par extension, faire *évoluer la société pour un mode plus humain et plus juste* »



CV



Hélène LIQUIER

06.26.39.68.87 heleneliquier525@gmail.com

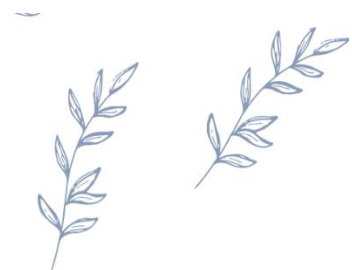
N° SIRET : 983 689 456

Fonctions dans l'Education nationale

- Référente théâtre et éloquence de l'établissement scolaire
- Tutrice d'un enseignant stagiaire
- Travaux inter et pluridisciplinaires dans les domaines artistiques et culturels (lecture, écriture, théâtre en lien avec la musique, les arts plastiques, le sport)
- Echanges professionnels en Allemagne et en Russie
- Animation de clubs et d'ateliers théâtre
- Coordinatrice de discipline et représentante de l'équipe aux conseils pédagogique et d'administration

Savoir-être et domaines d'expertise

- Savoir-être :
 - Ecoute empathique et gestion des émotions
 - Accompagnement des personnes
 - Créativité artistique : théâtre, littérature, écriture
 - Initiative de projets collectifs : coordination et leadership
 - Ténacité, persévérance, résilience
 - Travail collaboratif, gestion d'équipes
- Expertises :
 - Intelligence émotionnelle et relationnelle
 - Pédagogie et animation de groupes
 - Problématiques de l'adolescence et de la parentalité
 - Théâtre et éloquence
 - Ecriture, littérature



Formations suivies

- **Formation TADAM** Méthode Tête Cœur Corps pour accompagner les adolescents
- 2023 **Facilitation relationnelle IMAGO**
- 2022 **Certification Théâtre** de l'Education Nationale
- 2020 Admissibilité au **Concours d'Inspecteur** de l'Enseignement Technique



Ecoles & Familles

Vous voulez aider les jeunes à retrouver sens et motivations ?
Vous désirez leur faire prendre conscience de leurs compétences ?
Vous voulez renforcer leur aisance à l'oral grâce au théâtre ?

Ateliers enfants

- **Théâtre d'improvisation** : bouger son corps et s'amuser, chanter, danser
- **Lecture expressive** : lire avec fluidité et expressivité devant un public
- **Ecriture créative et collective** : oser s'exprimer et créer ensemble
- **Contes et marionnettes** : entrer dans l'imaginaire pour vivre ensemble des émotions

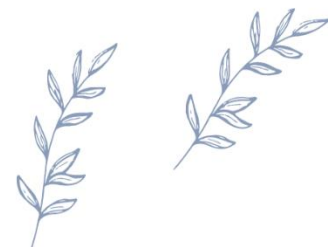
Ateliers jeunes

- **Connaissance de soi & confiance en soi** : Comprendre ses motivations profondes pour faire des choix en conscience - et notamment d'orientation (volet 1)
- **Education à la paix et au vivre ensemble** (volet 2)
- **Théâtre d'improvisation** : s'amuser et lâcher la tête
- **Théâtre forum** : par le théâtre, devenir citoyen
- **Eloquence** : oser prendre la parole devant un public pour convaincre
- **Ecriture libre et créative** : oser se dire et être soi-même
- **Préparation et révision des examens** : méthodologie et entraînements, confiance en soi et prise de parole devant un jury



Ateliers parents

- **Cultiver le lien avec son enfant ou son ado**
- **Vivre des relations sereines et authentiques** en couple et en famille





Formations enseignants

Proposer **des bulles de respiration** et des temps de retour sur soi, d'écoute et des **groupes d'analyse de pratiques** pour éviter la surcharge mentale et le surmenage.

Objectifs :

- Expérimenter le **dialogue empathique** avec la méthode imago et accueillir **ses émotions & besoins**
- **Asseoir son autorité** : poser le cadre avec bienveillance et exercer son charisme
- Se rendre disponible pour accompagner les jeunes et
 - **Développer leurs compétences psycho-sociales**
 - Leur apprendre à **gérer leurs émotions**
 - **Ecouter sans juger et communiquer de façon bienveillante**
 - **Mettre en œuvre la réparation**
 - **Encourager leur autonomie**
 - **Faire confiance aux enfants & ados** pour développer leur potentiel et compétences obtenir leur coopération

Conférences sur l'adolescence et la parentalité

- **Rythme de vie** : sommeil, alimentation, activités extrascolaires (physiques et artistiques)
- **Confiance en soi et estime de soi**
- **Les relations parents – ados** ; la relation avec les beaux-parents
- **La gestion des écrans et des réseaux sociaux**
- **Sens et motivations face aux apprentissages**
- **Parcours scolaire et orientation**
- **Sortir des addictions**
- **Prévenir et lutter contre le harcèlement et les violences** morales, psychiques, physiques

Particuliers

- **Cercle de femmes et d'hommes** (mixtes ou non à la demande) : pour une communication relationnelle authentique et harmonieuse avec soi et ses proches

Séjours

Séjours de facilitation pour des classes et des familles en Provence

Vous cherchez à mieux vous connaître pour comprendre les autres?

Vous voulez améliorer vos relations avec les enfants et jeunes de votre entourage, en établissement ou en famille ?

Vous voici plongés dans la Vallée du Haut Verdon, chargée d'histoire, dans une belle nature pleine de fraîcheur et de calme !

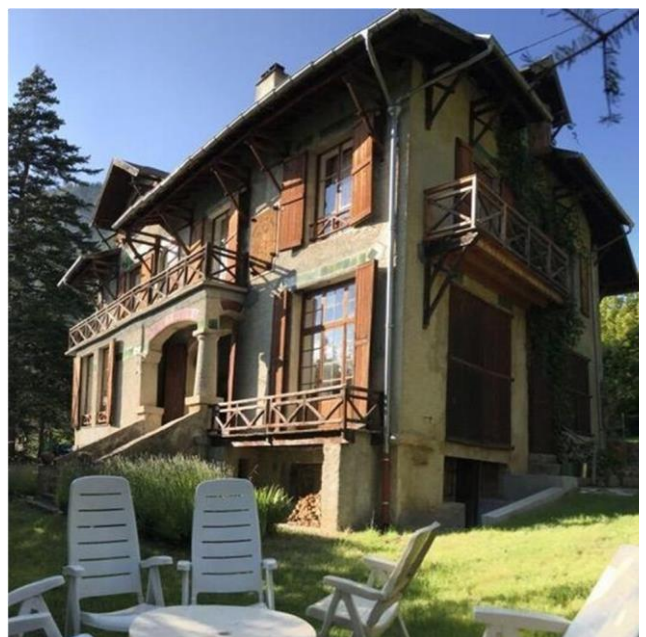
La Chaumière, Maison familiale et pittoresque, peut accueillir jusqu'à 14 personnes et allie charme et confort, dans une ambiance chaleureuse et conviviale, en plein cœur du Parc du Mercantour! Vous profiterez d'un grand jardin, à l'ombre de beaux arbres centenaires avec possibilité d'utiliser le barbecue. Idéale pour les grandes tablées familiales et amicales, retrouvailles et cousinades en tout genre !

Un lieu idéal pour se retrouver, s'écouter, se comprendre et (ré)apprendre à se connaître et communiquer sereinement en plein cœur de la nature et dans une belle maison de maître !

Ce séjour de facilitation relationnelle à la carte de 2/ 3 jours comprend :

- Des accompagnements individuels
- Des accompagnements en binômes
- Des accompagnements en groupe.

Par ailleurs des **activités sportives, artistiques et culturelles** (marché provençal, cuisine, expositions, conférences, marche, vélo cinéma, concert, théâtre, festival ...) vous seront proposées pour **vivre des temps de vacances de qualité.**



Séjours d'apprentissage du français et de révision des examens

Séjours d'immersion linguistique en Provence

Apprenez à parler français et découvrez la vie dans une famille française!

Progresser en français à l'écrit ou à l'oral grâce à ce séjour d'immersion linguistique !

Ces séjours collectifs pour apprendre le français comprennent :

- **3h de cours collectifs par jour**
- **Pédagogie différenciée et adaptée** au niveau de chacun
- **Activités sportives, artistiques et culturelles** l'après-midi et en soirée (expositions, concerts, théâtre, conférences...)
- **Participation à la vie familiale** (cuisine, marché, amis...)

jusqu'à 5 étudiants de nationalités différentes

Une occasion unique pour expérimenter la vie en France, progresser dans la langue et comprendre de l'intérieur la culture française !

Séjours de révisions des examens en Provence

*Vous voulez réviser vos examens loin de chez vous et de votre train-train ?
Vous sentir soutenus et encouragés pendant une semaine, grâce à une pédagogie innovante de l'enseignement et de l'accompagnement des jeunes ?*



Pendant les vacances d'avril, lors des ponts de mai - juin, venez passer quelques jours avec d'autres dans notre maison de famille à Colmars-les – Alpes ! Dans un écrin de verdure à 1200m d'altitude, en plein Parc national du Mercantour, sous le doux soleil de Provence, avec de grands espaces pour alterner temps individuels et collectifs, l'atmosphère y est calme et sereine et favorise les apprentissages Ce cadre est idéal et propice aux révisions !

- **Révision des méthodes**
- **Remédiation individuelle** selon les besoins
- **Temps de pause** : techniques de relaxation et de concentration, jeux créatifs de mise en énergie et théâtre d'improvisation
- **Entraînements collectifs** et collaboration entre pairs
- **Veillées créatives**



06.26.39.68.87

h.liquier@wanadoo.fr

N° SIRET : 983 689 456