



ASSOCIATION VAUDOISE
DES PARENTS D'ÉLÈVES

Cossonay et environs

25 avril 2024

Assemblée Générale constitutive APE
Conférence donnée par Kokliko

Kokliko

bien se vivre





Marièle Villard

Formatrice
Aide maternelle
Doula

L'équipe de Kokliko



Véronique Kupper

Juriste
Enseignante & Formatrice
20 ans ateliers puberté
Praticienne MBTI I & II



Dorota Makula
Graphiste



Cédric Goris
Webmaster

Kokliko
bien se vivre

Les ateliers Kokliko



Bien dans ma Puberté 1 - Filles 10-13 ans

En duo avec un-e adulte proche ♦ **sur une journée**
Puberté ♦ Cycles ♦ Règles ♦ Impact Corps-Émotions-Mental ♦
Essentiels pour Bien se Vivre



Bien dans ma Puberté 1 - Garçons 11-14 ans

En duo avec un-e adulte proche ♦ **sur une journée**
Puberté ♦ Cycles ♦ Réveil des sens ♦ Impact
Corps-Émotions-Mental ♦ Essentiels pour Bien se Vivre



Bien dans ma Puberté 2 - Mixte 13-15 ans

En duo avec un-e adulte proche ♦ **sur une journée**
Identité ♦ Estime de soi ♦ Émotions ♦ Mental ♦
Relations & Communication ♦ Dynamique des îles



Bien dans mes Baskets - Ados 15-18 ans

Pour un groupe d'ami-e-s mixte ou non ♦ **sur une journée**
Body positive ♦ Sexualité ♦ Contraception ♦
Relations ♦ Émotions ♦ Communication



Ateliers Écoles - 7H-11H & post-obligatoire

En classe mixte ou non, avec un responsable référent ♦
2 périodes ou à convenir
Puberté & Cycles respectifs ♦ Fonctionnements internes ♦
Règles & Sperme ♦ Stratégies menstruelles ♦
Respect des différences ♦ Bases des dynamiques relationnelles ♦
Plus à définir
Thématiques et approche adaptées selon la tranche d'âge



Atelier à la Carte - Contenu sur mesure

Thématiques relationnelles & identitaires

Dynamiques relationnelles ♦ Communication ♦
Profils de personnalité ♦ Émotions & Besoins ♦
Croyances racines & Estime de soi

Thématiques hormonales & intimes

Cycles hormonaux ♦ Puberté ♦ Ménopause
♦ Andropause ♦ Sexualité ♦ Stratégies menstruelles



Coaching • Médiation

Bien avec moi et avec les autres

Accompagnements Ados ♦ Adultes

En Solo ♦ Duo ♦ Couple ♦ Groupe ♦ Teambuilding

Thématiques de coaching

Dynamiques identitaires & relationnelles ♦ Communication
♦ Résolution de conflits ♦ Outils selon besoin
(MBTI, CNV, Dynamique des Îles, Croyances racines)



Bien dans ma Ménopause • Andropause

Femmes ♦ Hommes ♦ Mixte ♦ **sur une journée**

Modifications hormonales & corporelles

♦ Impact Corps-Émotions-Mental ♦ Stratégies & Plaisir
♦ Essentiels pour Bien se Vivre



Bien dans ma Périnatalité

À venir



Kokliko anime des ateliers pour des APE et intervient aussi en milieu scolaire depuis 2023



Kokliko propose : **Ateliers Puberté**

Bien dans ma Puberté 1 Filles 10-13 ans

Puberté ♦ Cycles ♦ Règles ♦
Impact Corps-Émotions-Mental ♦
Essentiels pour Bien se Vivre

Bien dans ma Puberté 1 Garçons 11-14 ans

Puberté ♦ Cycles ♦ Réveil des sens ♦
Impact Corps-Émotions-Mental ♦
Essentiels pour Bien se Vivre

Bien dans ma Puberté 2 Mixte 13-15 ans

Identité ♦ Estime de soi ♦ Émotions ♦
Mental ♦ Relations & Communication ♦
Dynamique des Îles

Bien dans mes Baskets Ados 15-18 ans

Body positive ♦ Sexualité ♦
Contraception ♦ Relations ♦
Émotions ♦ Communication



Plus d'infos
Inscriptions : www.kokliko.ch ♦ info@kokliko.ch ♦ +41 77 944 48 42



Classes enseignement **obligatoire 7e - 11e**
Classes enseignement **postobligatoire**

Objectifs

Offrir une approche pour tous-tes,
ludique, pratique et visuelle,
inclusive, qui apporte les
connaissances de base en lien
avec les bouleversements
hormonaux et tous les
changements de la puberté.



Formules :

- Atelier sur 2 période
- Atelier sur 1/2 journée - 4 périodes
- Atelier journée complète
- Prototype sur-mesure
selon vos besoins et les solutions
déjà existantes.

QUOI ?
COMMENT ?
POURQUOI ?
OUPS ?



Tarif

selon formule

Besoins logistiques

Plusieurs activités ayant lieu au sol, besoin d'une salle
en open space avec un sol propre.

Informations,
Contact
www.kokliko.ch
info@kokliko.ch

Véronique Kupper 078 603 75 09
Marièle Villard 078 744 49 69

Exemple atelier puberté école co-construit

Sur deux périodes en deux groupes variables



Thématiques traitées
séparément

Classes 7^e – parties communes

Thématiques traitées
séparément

	Contexte spécifique Chavornay Mise en route puberté – Cerveau & hormones Jeu changements extérieurs Changements intérieurs filles Panorama stratégies menstruelles Changements intérieurs garçons	
Hygiène globale et intime Utilisation protections périodiques		Hygiène globale et intime Érections diverses
	Récapitulatif des cycles respectifs Mise en route progressive chez chacun Respect des différences Questions	
VISION DE L'ÉCOLE		
Intervention annuelle		

Exemple atelier école privée co-construit

Sur une demi-journée, en deux groupes variables



Groupe mixte 7e-8e

Groupe mixte 9e-11e

Introduction Îles et 3 facettes Mise en route puberté – Cerveau & hormones Jeu changements extérieurs Anatomies & changements intérieurs Récapitulatif des cycles respectifs		Introduction Îles et 3 facettes Mise en route puberté – Cerveau & hormones Jeu changements extérieurs Anatomies & changements intérieurs Récapitulatif des cycles respectifs
--	--	--

Filles 7-11e

Garçons 7-11e

Anatomie parties intimes Vulve - hymen Hygiène globale et intime Stratégies menstruelles		Anatomie parties intimes Pénis - prépuce Hygiène globale et intime Érections diverses
---	--	--

Groupe mixte 7e-8e

Groupe mixte 9e-11e

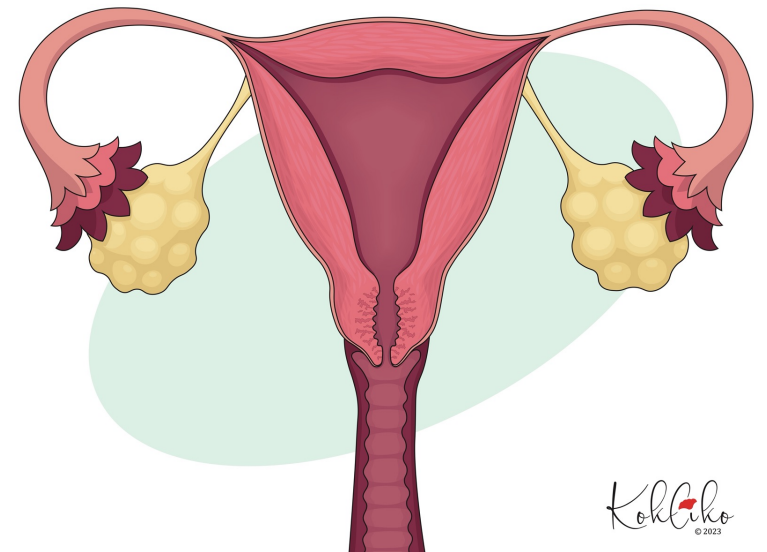
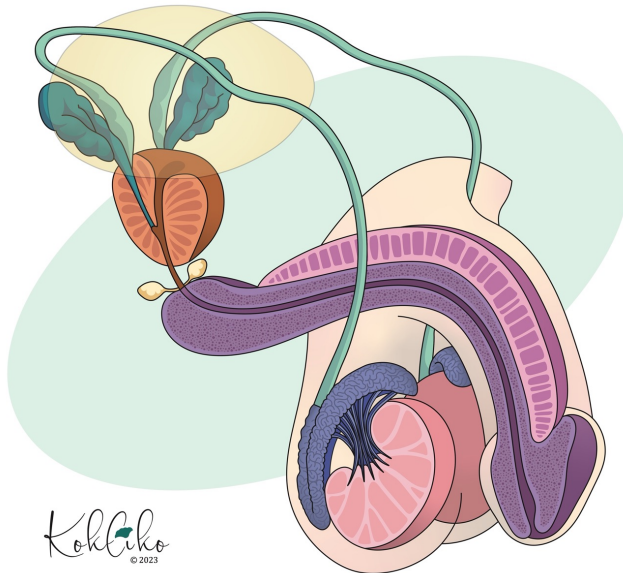
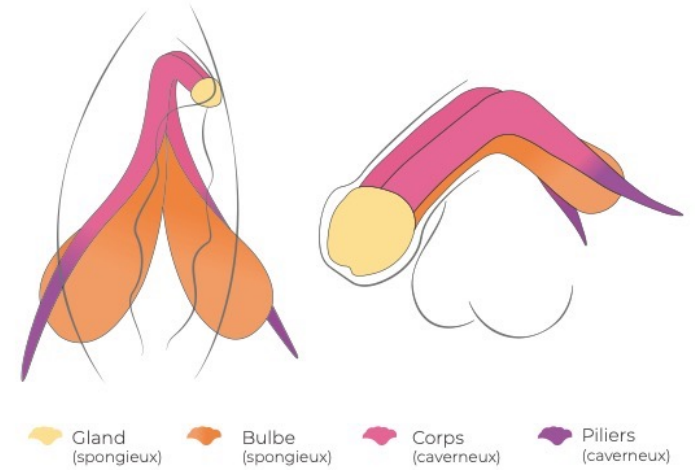
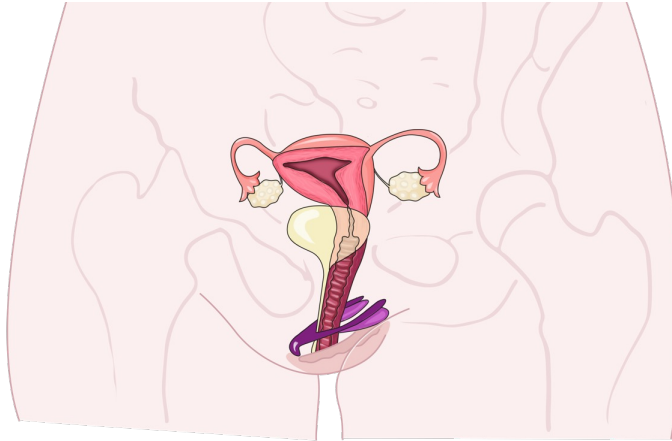
Grossesses Mise en route progressive des moteurs Respect des différences		Grossesses Mise en route progressive des moteurs Respect des différences
--	--	--

VISION DE L'ÉCOLE

1 année sur deux:	Puberté – Corps – Cycles	
1 année sur deux :	Puberté – Emotions & mental – Estime de soi – Dynamiques relationnelles	

Des supports pédagogiques créés sur mesure

Kohliho

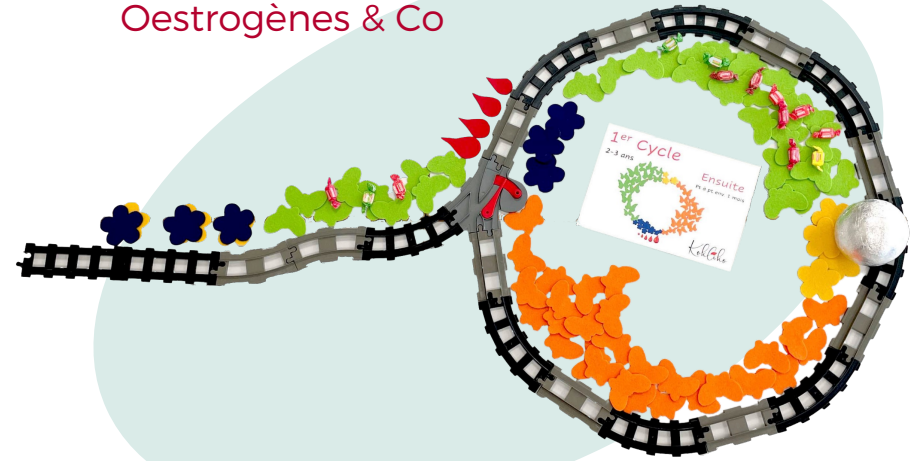


Kohliho
© 2023

Kohliho
© 2023

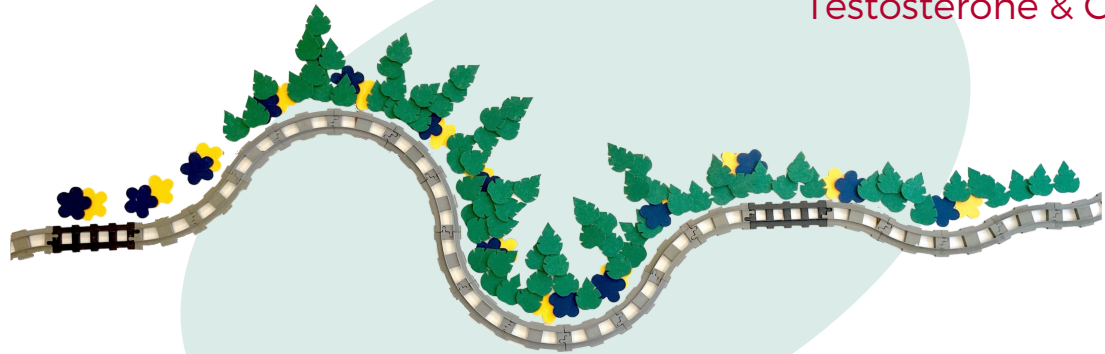
Des synthèses visuelles accessibles et parlantes

Oestrogènes & Co



Kokliho

Testostérone & Co



Supports visuels 3D

L'épaississement de l'endomètre
Futur contenu des règles

Kokliko



Supports visuels 3D

Vulve – Hymen – Clitoris

Connaissances, hygiène et soins

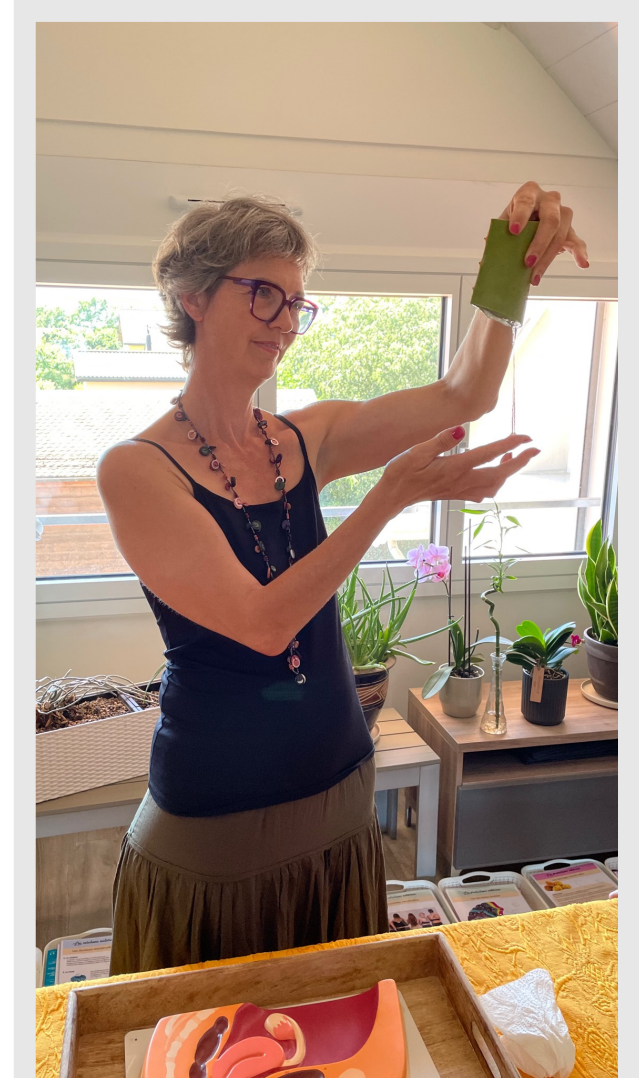
Kokliko



Supports visuels 3D

Les sécrétions intimes
Ce qui est normal ou non

Kokliko



Des partenariats



Dans le cadre de la lutte contre la précarité menstruelle, les Villes de Nyon et de Morges ont choisi Kokliko pour animer des ateliers de sensibilisation et distribuer du matériel menstruel écologique.



APE de Cossonay

Les enjeux pour les 1^e – 8^e hamos

La puberté est une période décisive pour la construction identitaire.

Elle se prépare avant !

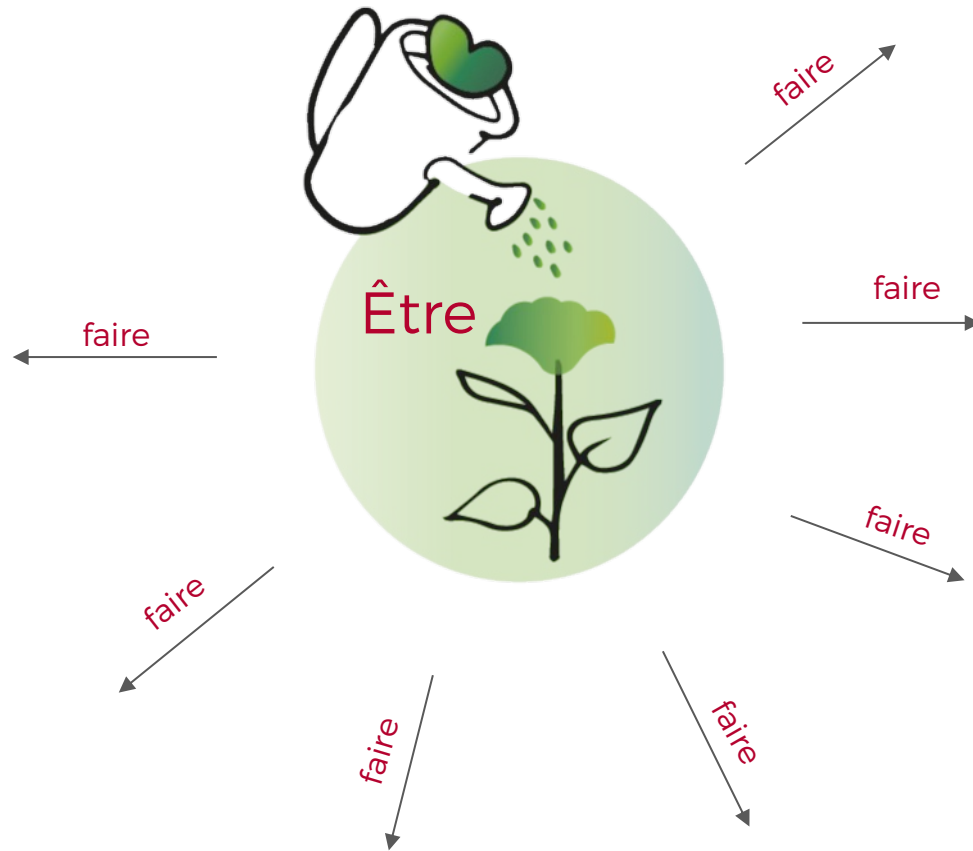
Objectifs des adultes

- Libérer la parole
- Assurer la sécurité affective, socle de l'estime de soi
- Nourrir l'être autant que le faire

Kohliho

Penser à nourrir l'être autant que le faire

Kokliko



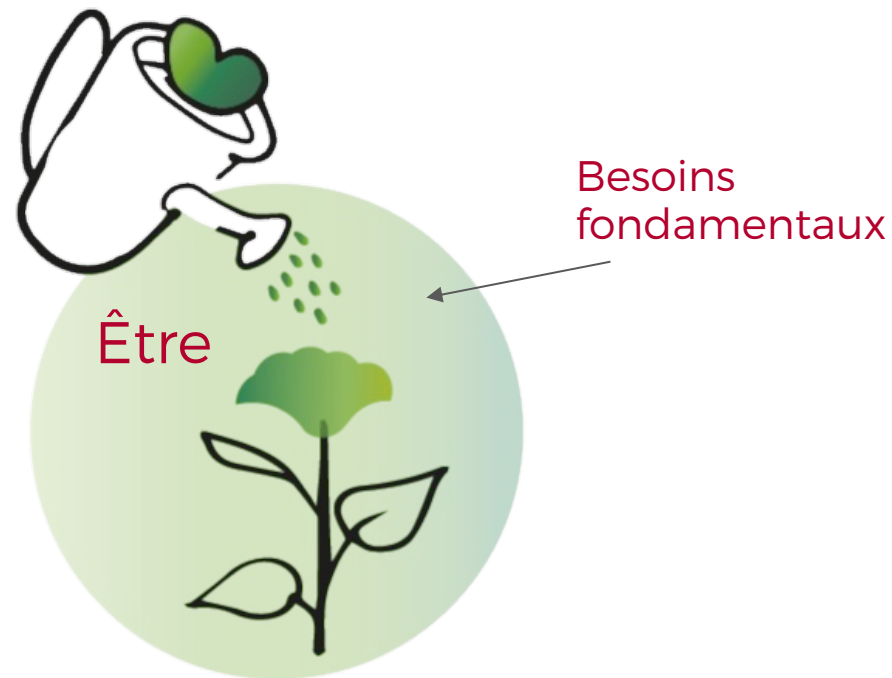
Dans les retours que l'on donne à l'enfant :

1. On peut toucher à ce qu'on a fait, jamais à qui on est !
2. On émet des opinions et non des jugements de valeur

L'enfant doit avoir l'assurance que « qui il est » est suffisant; qu'il est digne d'être aimé indépendamment de ses actes ou de ses choix.

Ce qui construit la sécurité affective, socle de l'estime de soi

- Du respect et de l'amour inconditionnels pour qui je suis
- Que mes besoins fondamentaux soient nourris



Kokliko

LISTE DES BESOINS FONDAMENTAUX



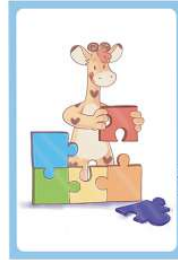
SURVIE

Abri
Air
Alimentation
Chaleur
Espace
Évacuation
Expression sexuelle
Hydratation
Lumière
Mouvement
Repos
Sécurité
Stimulation sensorielle



INTÉGRITÉ

Authenticité
Autonomie
Choix
Clarté
Cohérence
Confiance
Connexion à soi
Discernement
Estime de soi
Dignité
Intégrité
Liberté
Préserver son temps
et son énergie
Rythme (*aller à son*)
Spontanéité
Souveraineté
Structure/Ordre



RÉALISATION

Accomplissement
Actualisation des
potentialités
Apprentissage
Créativité
Exploration
Épanouissement
Évolution
Exploration
Inspiration
Réalisation
Sens
Unicité



HARMONIE

Beauté
Calme
Détente
Fluidité
Harmonie
Jeu / Rire
Légèreté
Récréation
Ressourcement
Paix
Simplicité



RELATION

Accueil
Amour
Apprivoisement
Bienveillance
Chaleur humaine
Connexion
Délicatesse
Douceur
Écoute
Empathie
Expression
Intimité
Partage
Proximité
Réconfort
Réciprocité
Tendresse



COOPÉRATION CÉLÈBRATION

Appartenance
Appréciation
Attention
Coopération
Considération
Contribution
Équité/Équivalence
Préserver la vie
Partage
Reconnaissance
Respect
Soutien



Célébration
Communion
Faire le deuil
Honorer
Intensité
Se sentir vivant
Spiritualité



Que mes besoins fondamentaux soient nourris



Les émotions – de précieuses alliées pour cerner les besoins

Kokliho

Toutes mes émotions sont de très fiables messagères qui me montrent de quoi j'ai besoin et l'état de ces besoins.

La cause de mes émotions, ce n'est jamais l'autre ou quelque chose (qui ne sont que des déclencheurs), ce sont mes besoins.

Les stratégies Émotions reposent sur 5 étapes:

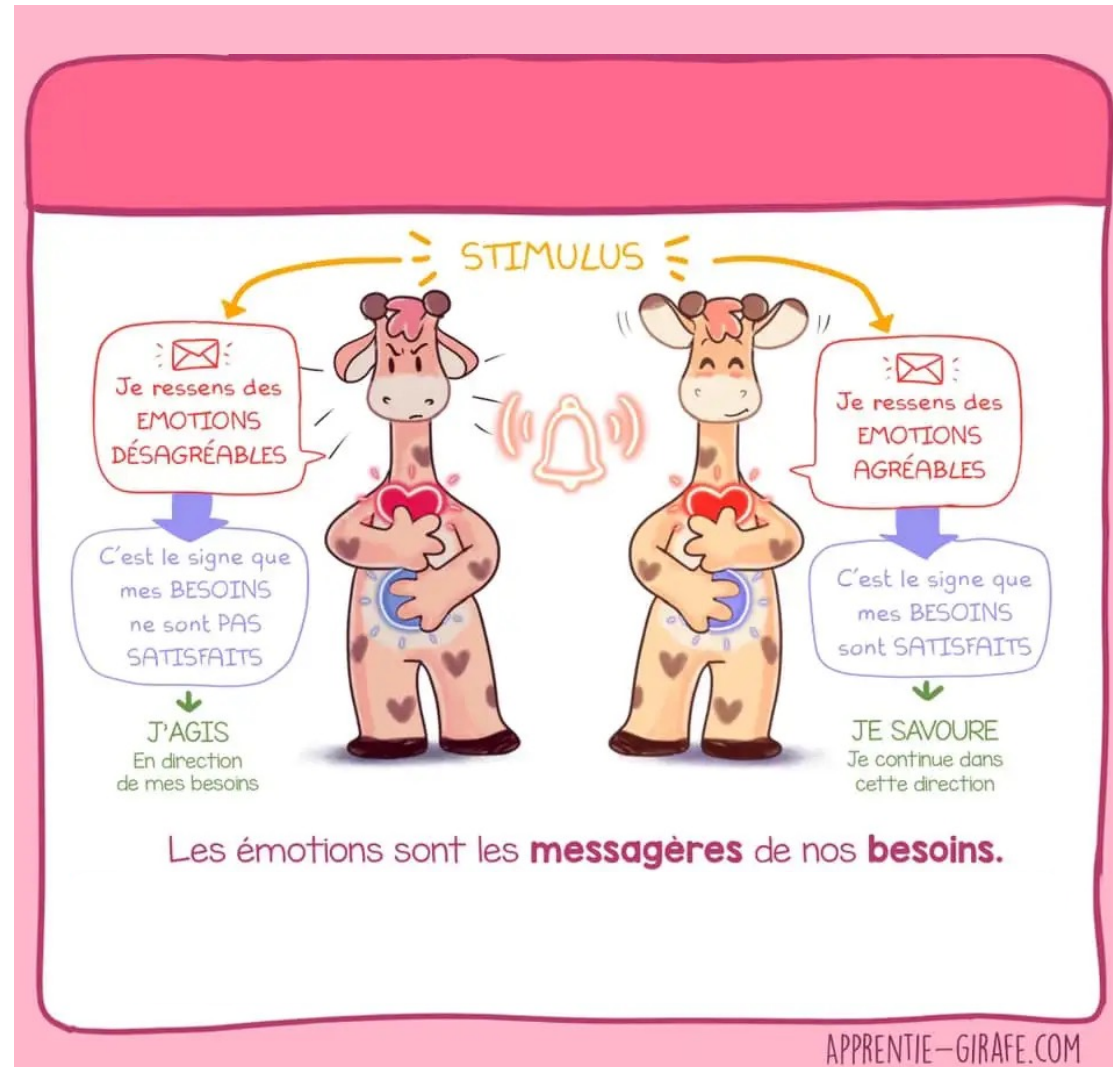
- 🌸 Accueillir mon émotion
- 🌸 Discerner le déclencheur
- 🌸 Comprendre le besoin caché
- 🌸 Prendre soin de ce besoin
- 🌸 Bien Communiquer si j'ai besoin de partager, d'aide ou de co-crée



Ce qui construit notre estime de soi

Kokliko

- 👉 Du respect et de l'amour inconditionnels pour qui je suis
- 👉 Que mes besoins fondamentaux soient nourris



Relier les émotions aux besoins

Kohliho



©apprendre-girafe.com

Durant l'émotion :
Je respire



OBSERVATION

Quels sont les faits ?

≠

Qu'est-ce que je me dis
à propos des faits ?

PENSÉES

RESSENTIS

Qu'est-ce que je ressens
dans mon corps et dans
mon cœur ?

BESOINS

Quels sont mes besoins ?
Qu'est-ce que j'aimerais
vivre ?

ACTION / DEMANDE

Quelle action ou
demande puis-je faire au
service de mes besoins ?

Quel a été le déclencheur
précis ?

Quelle émotion ?

Cf. liste

Que puis-je faire pour moi, quelles
sont les différentes options ?

Apprendre l'importance du monde intérieur

Kokliko

Je ne peux prendre soin que des choses dont j'ai pris conscience.



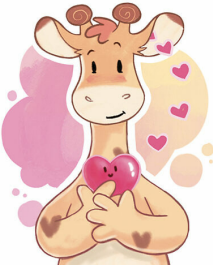
MON P'TIT RITUEL D'HYGIÈNE ÉMOTIONNELLE

	DATE :	DATE :	DATE :	DATE :
 RESSENTIS CORPORELS				
SENTIMENTS 				
PENSÉES 				
BESOINS 				
ACTION DEMANDE 				

Émotions - Ressources



Kokliko



Le merveilleux site d'Apprentie Girafe,, reprenant avec humour et douceur tous les concepts de la communication non violente (CNV), y compris l'accueil des émotions et l'identification des besoins, pour faciliter les relations entre les êtres humains :

<https://apprentie-girafe.com/>

Art-Mella est une auteure française, formée en CNV et en Internal Family System. Elle a publié trois BD épatantes sur les émotions :

1. Les émotions – mode d'emploi
2. Les émotions et comprendre les besoins cachés
3. Les différentes parts de moi

Sur son site sont téléchargeables plusieurs planches gratuites (dont les deux ci-dessus)

<https://conscience-quantique.com/boutique/les-gratuits>

Vous trouverez **la roue des émotions** chez Vivishop à Lausanne ou directement chez le diffuseur L'Autrement Dit : www.lautrementdit.net



La vocation de Kokliko : « Bien se Vivre »

