

DOSSIER PRESSE



Apprendre
& s'épanouir

Agnès Rigny & Delphine Binet-Colstoun

Toulouse 2019

BIOGRAPHIE

Ce sont avant tout deux amies unies par les mêmes valeurs : la curiosité, le goût de réunir, de partager, de donner du sens, dans « *le but commun de participer à un monde où chacun peut donner le meilleur de soi* ».



Agnès Rigny est coach et psychopédagogue, agrégée en mathématiques. Sa mission ? Avec « **Maths Sans Stress** », elle aide les collégiens, lycéens et étudiants à lever leurs blocages et difficultés en mathématiques. Elle répare les liens brisés avec les maths et redonne l'envie d'apprendre et la joie de travailler en proposant un accompagnement personnalisé basé sur les méthodes de travail, d'apprentissage, la confiance en soi, la gestion des émotions. Elle anime également des ateliers et conférences. Elle est l'auteur d'un ouvrage intitulé *Parlez-vous maths ? Le langage mathématique dans*

tous ses états, paru en 2014.

Delphine Binet-Colstoun est coach, spécialisée en communication et relations familiales. Diplômée de la Sorbonne, de l'École des Beaux-Arts de Nantes et de l'École des Intelligences Emotionnelle et Relationnelle, l'EIREM créé par Isabelle Fillozat.



Depuis la création de « *l'Art d'Aimer/parentalité positive* » en 2014, Delphine accompagne les personnes en quête de sens, pour qui vivre des relations épanouissantes est essentiel. Animatrice certifiée des ateliers *Kimochis®*, elle enseigne aux enfants à s'alphabétiser émotionnellement, dans les écoles et à la librairie Tirelire à Toulouse. Elle forme en parallèle les équipes pédagogiques à l'intelligence émotionnelle. Delphine a conçu également les ateliers *Parents Formidables* et *Premiers émois & moi*, pour les adolescents. En plus de sa pratique en cabinet, Delphine

anime régulièrement des conférences, seule ou avec la complicité d'autres intervenants.

APPRENDRE ET S'ÉPANOUIR

Un projet unique et ambitieux



Genèse d'une collaboration

Agnès et Delphine se sont rencontrées dans un groupe de co-développement à Toulouse en 2015. L'occasion pour elles d'apprendre à se connaître, de confronter leurs univers professionnels et de se rendre compte qu'elles avaient les mêmes valeurs. Au fil de leurs conversations, elles eurent l'idée de créer un accompagnement en binôme, destiné aux familles, afin de les aider à aborder les relations complexes avec leur enfant dans leurs **apprentissages** et rétablir ainsi l'harmonie.

L'idée « d'**Apprendre et s'épanouir** » est venue en 2018, un projet dans lequel les deux femmes rassemblent leurs compétences, leur expertise et leurs envies de participer à la construction d'un monde plus responsable, où l'intelligence émotionnelle et l'intelligence relationnelle permettent de retrouver la sérénité.

Le constat ? Les familles ont à cœur la réussite scolaire de leurs enfants, mais celle-ci crée aussi des tensions qu'il est de parfois difficile d'apaiser sans un accompagnement bienveillant.

« Les difficultés et malaises à l'école sont le reflet d'un malaise plus global, et prendre le problème morceau par morceau n'est pas efficace. C'est important de **s'alphabétiser émotionnellement** et de s'entraîner à **soigner sa communication** ». Comme le souligne les deux femmes.

Agnès ajoute à propos de son activité, « ce n'est pas forcément en faisant plus de maths qu'on règle les problèmes en maths, mais mieux de maths et surtout **mieux de méthodes et de sens** ».

De son côté, **Delphine** cherche à faire éclore des **solutions créatives et uniques** dans le couple, la cellule familiale ou la fratrie : « mon but est d'aider chacun dans la famille à se sentir à sa place, aimé, écouté et compétent ».

C'est en réunissant leurs deux expertises qu'elles font d'Apprendre et s'épanouir un accompagnement innovant : **accompagner les parents pour accompagner leurs enfants**, leurs apporter une méthodologie et les aider à exprimer ce qui les fait vraiment vibrer.

« C'est une grande responsabilité dans la vie de connaître qui nous sommes, ce qui nous convient, d'interagir de façon épanouissante avec les autres et de nous entraîner à exprimer notre talent pour faire de ce monde, avec notre participation, un monde plus intéressant. Et dans le cadre de notre projet, un apprentissage épanoui, c'est un apprentissage plus profond et éclairé. »

Delphine Binet - août 2019 - extrait d'une interview réalisée dans le cadre du projet

ALLIER APPRENTISSAGE ET ÉPANOUISSEMENT



L'intérêt de la prestation proposée par Agnès et Delphine réside dans le fait qu'elles **accompagnent les parents à accompagner leurs enfants**. L'objectif est qu'ils puissent aider leurs enfants et leurs adolescents à **dépasser les difficultés de l'apprentissage** afin de le rendre plus joyeux et efficace. Les parents pourront **relâcher la pression, apaiser les tensions** qui résultent de leur envie du meilleur pour leurs enfants, mais une envie exprimée de façon contre-productive.

Pour Agnès et Delphine, un enfant qui apprend efficacement, ce sont des parents plus sereins et une cellule familiale qui **retrouve la joie**.

« **Les familles ont besoin de clarté, d'horizon, de sérénité et de joie retrouvée. Nous allons accompagner les parents, à accompagner leurs enfants à savoir comment s'y prendre, en les soutenant tout au long de ce cheminement** ».

Leurs outils ? Ceux qu'elles utilisent déjà dans leurs activités respectives, en rajoutant des outils qui développent **l'intelligence émotionnelle**, qui utilisent les **neurosciences**, la **communication empathique**, la gestion mentale, la psychopédagogie (organisation, mémorisation, concentration, motivation). Sans oublier **les outils créatifs** et les **techniques corporelles**.

Une palette complète, testée par les deux expertes, pour faire de la relation familiale et de l'apprentissage une source d'épanouissement et de joie.

Sous quelle forme ?

L'objectif est de devenir un lieu de ressource pour les parents surtout, et aussi pour les adolescents.

Être d'une part une **ressource en ligne**, avec leur site Internet, et les articles, podcasts, vidéos et formations conçues spécialement.

Et une **ressource en présentiel**, avec des conférences vivantes, des formations-ateliers et des séances de coaching pour accompagner les parents à accompagner leurs enfants à devenir des adultes épanouis.

Elles ont également mis au point aussi des cycles de coaching familiaux sur mesure, en binôme.

Apporter plus d'harmonie dans ce monde

RDV LE 26 SEPTEMBRE 2019 À TOULOUSE

Ouverture de Apprendre et s'épanouir



Quoi de mieux qu'un événement pour annoncer le **lancement officiel** de cette nouvelle activité ?

Le **26 Septembre à Toulouse** aura lieu l'inauguration d'Apprendre et s'épanouir. L'occasion de rencontrer Agnès et Delphine, de découvrir leurs expertises respectives et surtout de comprendre encore mieux dans quel esprit elles ont imaginé accompagner les parents et les enfants dans ce nouveau parcours joyeux et épanouissant.

De façon ludique et documentée, vous découvrirez les facettes de leur accompagnement. Les parents seront à l'honneur et la soirée permettra d'échanger autour de l'**apprentissage**, de l'**épanouissement** et de l'intérêt de mettre la joie, le jeu et l'envie au cœur du processus.

Une soirée riche en belles rencontres pour donner le **top départ** d'Apprendre et s'épanouir !

« **J'aime bien les rituels et les moments forts. C'est comme fêter une naissance** ».

Agnès Rigny

Quel est le sens des mots : apprendre et s'épanouir pour Delphine et Agnès ?

Les deux femmes ont choisis ces verbes car ils sont riches de plusieurs sens.

Par exemple « apprendre » est un verbe de découverte, d'information. « Apprendre » c'est aussi acquérir des connaissances ou des compétences en s'entraînant - nous aimons beaucoup cette notion d'entraînement, à la fois **un élan et une application** à réussir à faire quelque chose en étudiant et en s'exerçant. Et enfin, c'est un verbe qui reflète aussi la possibilité d'enseigner ce que l'on a appris. « Apprendre » est un verbe cycle, en fait.

Pour le verbe « s'épanouir », le rapport à la nature vivante est forte. C'est très important pour nous. C'est l'idée d'être à la **bonne place** et de déployer ses talents. On éclot au sens de sa vie, en se sentant bien.

La combinaison des verbes « apprendre » et « s'épanouir » laisse deviner un autre verbe : **transmettre**. Le plaisir d'apprendre, d'accompagner à apprendre et de s'épanouir en apprenant. C'est un **apprentissage profond, qui passe par le corps**. Chacun accède à un enrichissement vivant des compétences, les transmet et les voit fleurir dans sa vie et celle des autres.

CONTACT

L'équipe de « Apprendre et s'épanouir »

contact@apprendre-epanouir.com

Agnès Rigny

agnes@apprendre-epanouir.com

07 81 12 47 34

Delphine Binet

delphine@apprendre-epanouir.com

06 63 84 70 31

Chargée de communication

Aline Boyer

contact.alineboyer@gmail.com

07 50 68 07 09

