

PROGRAMME MINDFULNESS | 4 à 12 ans
"L'attention ça marche !" avec Charlie la grenouille

Ce programme aide les enfants à améliorer leur **attention**, leur **gestion du stress** et à mieux **se connaître**.

Cela nourrit un développement intérieur chez l'enfant, qui va développer des qualités comme la **concentration**, la **patience**, la **bienveillance**, l'**empathie** et la **tolérance**.

Il apprend ainsi à **se faire confiance**, et pourra acquérir des approches qui l'**aideront à s'autoréguler** dans sa vie quotidienne :



-Concentration : s'entraîner à s'observer par des exercices de pratique attentionnelle sur la respiration et les sens.

-Intelligence émotionnelle : apprendre à détecter, reconnaître, verbaliser et accepter avec bienveillance ses émotions.

-Intelligence corporelle : apprendre à écouter son corps, reconnaître ses signaux et verbaliser ses sensations, par des exercices en mouvement.

Ce programme est basé sur la méthode Eline Snel (auteure du livre "Calme et attentif comme une grenouille") **appliquée depuis 2009** dans l'instruction publique aux Pays-Bas.



C'est **Charlie le roi grenouille** qui va nous accompagner tout au long du programme, car il arrive à rester calme et attentif pendant très très longtemps...

Charlie va beaucoup nous inspirer et nous apprendre ses techniques secrètes !

DÉROULEMENT

Durée : le programme dure 8 semaines avec une intervention hebdomadaire de 45 min.

Langue : français ou anglais.

Restitution : à la fin, chaque enfant reçoit un diplôme de Charlie ; l'instructeur restitue un bilan écrit.

Détails du programme :

<p>Semaine 1</p> 	<p>Leçon 1 : le A de attention ! Les enfants peuvent souffrir de stress, qui peut se transformer en maux d'estomac, maux de tête... L'entraînement à l'attention est une manière efficace et amusante d'apprendre à gérer différemment le stress extérieur et intérieur.</p> <p><i>De 8 à 12 ans : la plupart des enfants aimeraient bien savoir comment se détacher du flux incessant des pensées, manifester leurs sentiments, s'autoriser à être eux-mêmes...</i></p>
<p>Semaine 2</p> 	<p>Leçon 2 : à l'aventure dans ton corps ! Il est important de prendre conscience de son corps : nous vivons dedans, tous les jours ! Notre corps parle et nous dit que l'on est fatigué, content, nerveux, fâché... Comment apprendre à l'écouter ? Se familiariser avec son corps tel qu'on le sent dans le moment présent est d'une valeur inestimable. Car c'est un endroit très particulier, dans lequel on passe toute sa vie...</p> <p><i>De 8 à 12 ans : apprendre à connaître son corps pour lui faire confiance et ainsi reconnaître ses propres limites...</i></p>
<p>Semaine 3</p> 	<p>Leçon 3 : le goût, l'odorat, l'ouïe, la vue et le toucher ! Comme la respiration, les sens nous amènent à l'expérience immédiate. Grâce aux sens, on apprend à observer objectivement. Dans l'instant. Sans interpréter ou émettre un jugement. Quelle sensation !</p> <p><i>De 8 à 12 ans : c'est par les 5 sens que l'on apprend le mieux à observer, dans l'instant, sans être obligé de faire intervenir la pensée (le mental)...</i></p>
<p>Semaine 4</p> 	<p>Leçon 4 : les émotions, on les ressent ! L'essence même du programme : détecter, reconnaître et accepter avec bienveillance ses émotions ! Nous ne sommes pas obligés de cacher ou retenir nos émotions. Nous pouvons simplement leur prêter attention. Ainsi nous saurons les reconnaître et les apprécier comme une partie de nous. Mieux on connaît nos émotions, mieux on apprend à les gérer...</p> <p><i>De 8 à 12 ans : apprendre à faire la distinction entre ce que nous sommes et les émotions éprouvées. Je ne suis pas triste, mais je ressens une émotion de tristesse...</i></p>

<p>Semaine 5</p> 	<p>Leçon 5 : l'acceptation des émotions ! L'acceptation est une attitude intérieure qui consiste à reconnaître les choses telles qu'elles sont. Les enfants apprennent à être attentif aux émotions agréables, moins agréables et s'exercent à les gérer.</p> <p><i>De 8 à 12 ans : travailler aussi sur la patience, la confiance et le lâcher prise...</i></p>
<p>Semaine 6</p> 	<p>Leçon 6 : bouger consciemment ! Bouger consciemment, ça se fait avec le corps et aussi la conscience. Quand le corps et la conscience fonctionnent bien ensemble, nous remarquons beaucoup de choses : ce que nous pouvons faire, ce qui dépasse nos limites... C'est en apprenant à mieux connaître notre corps que nous prenons confiance en nous, que nous trouvons notre équilibre et notre place à l'école, dans la vie...</p>
<p>Semaine 7</p> 	<p>Leçon 7 : la force de l'imagination ! L'imagination, c'est la capacité de tout être humain à créer mentalement des images. Elle permet de gérer avec créativité ce que l'on craint ou ce que l'on désire. Les images intérieures nous exercent à comprendre par la vue plutôt que par la pensée, et cela stimule une autre faculté importante : l'intuition !</p> <p><i>De 8 à 12 ans : apprivoiser le monde de nos pensées, réaliser que l'on nourrit sans cesse des pensées, des opinions des jugements... Apprendre comment avoir une action sur ces pensées, pour développer sa tranquillité d'esprit, être plus concentré...</i></p>
<p>Semaine 8</p> 	<p>Leçon 8 : être gentil, c'est agréable ! La gentillesse est l'une des qualités les plus essentielles de l'être humain : elle ne juge pas, n'exclue personne et va droit au cœur. Elle permet de grandir, d'apprendre à avoir confiance en soi et dans les autres.</p> <p><i>De 8 à 12 ans : le secret du bonheur ! Le bonheur, qu'est-ce que c'est exactement ? Il se trouve parfois dans des choses simples : une odeur, un son, un regard... Et si le secret, c'était juste d'être pleinement conscient de tous ces moments, en étant complètement attentif à l'instant même...</i></p>

SUIVEZ-NOUS !

