

Dia.1

Vous ne pouvez pas empêcher les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer

L'attention, ça marche !
Méthode Eline Snel

Dia.2

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

C'est être :

Conscient de ce qui se produit en soi et
autour de soi au moment où cela se produit.
Maintenant, en cet instant.
Avec une attitude douce. Sans jugement.

Ouvert à toute expérience, les laissant se
manifester, sans vouloir les changer ou les
ignorer ni les laisser nous emporter.

Capable de lâcher prise de nos expériences.

Un premier exercice : calme comme une
grenouille. La grenouille est une métaphore
de la pleine conscience.

Dia.3

Comment fait-on ?

s'arrêter : mettre un terme au processus d'agitation constante
observer : porter son attention sur ce qui est, en cet instant (corps, émotions, mental)
choisir : nous avons toujours le choix de répondre avec conscience plutôt que de
réagir de façon automatique

* (*stop*: *stop the process of going on and on*) – *with doing*

Dia.4

Enfant, parents, formateur

Dia.5

Origine et développement de la méthode « L'attention, ça marche ! »

Jon Kabat-Zinn met au point un programme de 8 semaines de réduction du stress basé sur la pleine conscience.

J'ai utilisé ce modèle validé par la recherche comme base pour mon programme « L'attention, ça marche ! », un module de 8 semaines d'enseignement destiné aux enfants de 4 à 18 ans, que j'ai mis au point en travaillant avec eux dans leur environnement quotidien.

4 manuels pour les différentes catégories d'âge

un livre et un CD à destination des parents

une formation à la « pleine conscience » dans la parentalité

Dia.6

Pourquoi enseigner la pleine conscience aux enfants ?

Le stress, l'angoisse, la dépression et les troubles alimentaires sont très répandus chez les enfants et les adolescents.

À l'école, les enfants sont instruits sur le monde qui les entoure.

La méthode « L'attention, ça marche ! » leur enseigne les rouages du monde intérieur.

Ce que l'on apprend au berceau perdure jusqu'au tombeau.

Dia.7

Le cœur de « L'attention, ça marche ! »

Un programme de 8 semaines :

à l'école : 30 à 60mn une fois par semaine, et 10mn/jour 4 jours/semaine

à la maison ou en institut de santé : 60mn/semaine et une correspondance parentale

Des exercices d'observation et de concentration. L'exercice de base : rester calme comme une grenouille.

Conscience corporelle : stress, douleurs, émotions et inconfort se manifestent toujours dans le corps. Que remarquez-vous au niveau de vos sensations corporelles ? Comment savoir quand « assez, c'est assez » ?

Dia.8

Réflexion sur son propre comportement à partir d'observations sur notre façon de réagir aux émotions, aux pensées et aux signaux corporels.

Exercices comportementaux : cultiver la compassion envers soi-même et les autres

Gérer nos attentes : prendre conscience de la nature changeante des choses

Dia.9

Les effets

Une concentration améliorée, une meilleure mémoire
Un comportement plus calme et un sommeil plus reposant
Une lucidité accrue vis-à-vis de nos propres pensées, émotions et comportements
Moins d'impulsivité, un plus grand self-contrôle
Une conscience plus aiguë de notre douceur éventuelle, ou de son absence
Une meilleure compréhension de soi et une confiance améliorée

Dia.10

Les acquis de la recherche

R. Nanninga (psychologue) a mené des recherches portant sur les effets de la méthode « L'attention, ça marche » auprès d'enfants porteurs de troubles du spectre autistique.

Les résultats ont montré :

- des améliorations significatives au niveau de l'anxiété et des troubles d'humeur
 - des améliorations en termes de qualité de vie et des niveaux plus élevés de santé physique et psychique.
-

Dia.11

La formation de professionnels

L'Académie internationale pour l'enseignement de la pleine conscience (AMT : Academy for Mindfulness Training).

La formation s'adresse aux psychologues, psychiatres, enseignants, thérapeutes, médecins, orthopédagogues et autres professionnels travaillant avec des enfants âgés de 4 à 19 ans.

Dia.12

Une formation AMT en trois parties

1. Préparation : 8 semaines de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) => séances de 2h30 et une journée de silence une fois par semaine ; 45mn chez soi tous les jours)
2. Des séances d'approfondissement AMT qui visent à enseigner la méthode « L'attention,

ça marche ! » à tous les participants et leur permettre d'obtenir une certification en tant qu'éducateur pour enfants (40h, 20h de travail personnel, 20h à préparer et mettre en œuvre le projet pilote avec « L'attention, ça marche ! », et un entretien de supervision de 2h)

3. Certification

4. Une formation continue après certification une fois par an (au minimum 6h) retraite de 5 jours.

Dia.13

Merci beaucoup pour votre attention !

Si vous souhaitez obtenir plus d'information à ce sujet, veuillez prendre contact avec Eline Snel, formatrice MBSR certifiée, auteure, et fondatrice de l'AMT.

- www.elinesnel.com
mail: info@Elinesnel.nl
- Tel. 0031 6 14435232
0031 6 17216984