

Faire de mes émotions une force

du mercredi 28 septembre au mercredi 7 décembre, de 14h à 15h30

Un programme de 9 séances (hors vacances scolaires) pour les enfants de **8 à 11 ans** :
Méditation de Pleine conscience pour la gestion des émotions

A qui s'adresse ce programme ?

- Aux enfants présentant des difficultés attentionnelles ou un trouble de l'attention,
- Aux enfants avec un profil de dysrégulation émotionnelle : impulsivité, rigidité, inhibition...
- Aux enfants ayant besoin de développer ou de renforcer leur confiance en eux,
- Aux enfants présentant des manifestations de stress, d'anxiété ou de tristesse récurrentes,
- A tous les enfants qui souhaitent prendre soin d'eux, trouver de l'apaisement...

En quoi consiste ce programme ?

- Un parcours d'apprentissage de la pleine conscience en 9 séances de 1h30 (hors vacances),
- Des exercices ludiques de pleine conscience et de méditation courte,
- Des exercices de découvertes des émotions : leurs expressions, leurs natures, leurs fonctions,
- Des jeux, des bricolages, des histoires pour comprendre et communiquer ses émotions,
- Un court entraînement assidu, quotidien entre les séances, grâce au matériel fourni aux enfants (bandes audios, textes, dessins), pour prendre de nouvelles habitudes.

Est-ce que ça marche ?

- Des programmes de pleine conscience pour enfants, dont celui-ci, ont fait l'objet d'études, et montrent une amélioration dans la gestion de l'impulsivité, une amélioration sur les fluctuations de l'humeur, une meilleure confiance en soi.

Qu'est ce qui permet que ça marche ?

- Définir, pour chaque enfant, un objectif clair et concret à atteindre avec ce programme,
- La nature du programme qui est un apprentissage progressif, ludique et bienveillant,
- Les instructrices, qui elles-mêmes sont formées à la méditation de pleine conscience et qui la pratiquent, car cette approche est avant tout une transmission et un partage,
- L'assiduité aux séances,
- L'engagement à pratiquer les courts exercices au quotidien entre les séances.

Le rôle des parents ?

- Chaque parent est un précieux partenaire dans le déroulement du programme,
- Ils veillent à ce que leurs enfants fassent les exercices, et sont même invités à les faire avec eux, ce qui crée un moment de complicité.
- Ils lisent les documents explicatifs à leur intention, remis aux enfants en fin de séance.

Ce programme devient alors une expérience chaleureuse que les enfants ne veulent plus arrêter !

Renseignements et inscription : contactlyon@regardspsy.com / 04 78 27 91 72 ou en ligne sur notre site.

Coût du programme : 360€, matériel inclus. 8 participants.

Lieu : Cabinet Regards Psy, 17 rue Philippe de Lassalle, 69004 Lyon

Animé par Christel Bourgogne & Lou Frette-Damicourt, psychologues cliniciennes.