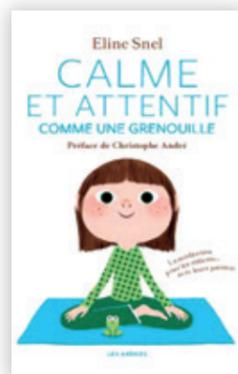


MÉTHODE « L'ATTENTION, ÇA MARCHE ! »

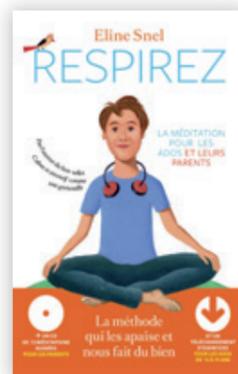
LES PARENTS PARTICIPENT À LA MAISON

La méthode est décontractée, simple, efficace et claire. Elle est écrite avec sincérité.



Calme et Attentif comme une Grenouille (+ CD)

Pour les enfants de 5 à 12 ans et leurs parents (le livre a été publié dans 20 pays).



Respirez

La pleine conscience pour les parents d'adolescents (de 12 à 19 ans).



Application Calme et Attentif

Application interactive pour les jeunes, les étudiants et les adultes. Pour Apple et Android.

« De par sa perspective joyeuse mais profondément sincère, *Calme et Attentif comme une Grenouille* transforme la culture de la pleine conscience en quelque chose qui ressemble plus à un jeu, à une expérience et à une aventure, qu'à un fardeau. Je souhaite que ce livre soit lu par tous les parents et les enfants qui peuvent en bénéficier. » – Jon Kabat-Zinn, préface de *Calme et Attentif comme une Grenouille*.

COMMENT DEVENIR ÉDUCATEUR POUR ENFANTS SELON LA MÉTHODE « L'ATTENTION, ÇA MARCHE ! » ?

L'Académie internationale pour l'enseignement de la pleine conscience (Academie voor Mindful Teaching, AMT) est un institut de formation international destiné aux éducateurs pour enfants pour l'enseignement de la pleine conscience. Nous proposons aux enseignants, médecins et pédiatres, thérapeutes, orthopédagogues et éducateurs de la pleine conscience une formation professionnelle pour l'enseignement de la pleine conscience aux enfants et adolescents de 5 à 19 ans, selon la méthode « L'attention, ça marche ! ». Pour en savoir plus, voir le site : www.elinesnel.com.

Cette méthode a été traduite et utilisée dans le monde entier, pour de bonnes raisons.

Vives Onderwijs magazine



Pour tout complément d'informations et tout renseignement : www.elinesnel.com

PLEINE CONSCIENCE

POUR LES ENFANTS ET ADOLESCENTS DE 5 À 19 ANS

POUR OUVRIR LES YEUX

Tu ne peux pas arrêter le flot des vagues dans ta vie, mais tu peux apprendre à surfer.



« L'ATTENTION, ÇA MARCHE ! »
MÉTHODE D'ELINE SNEL

**NE PAS
CONFONDRE AVEC...**
Confusion, thérapie
magique, bouddhisme
ou religion

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

La pleine conscience est la capacité naturelle d'être consciemment attentif et réellement présent :

- Consciemment présent auprès du soleil sur ta peau, du vent dans tes cheveux, de l'irritation ou de la fatigue dans ton corps et de toutes les autres choses que tu peux observer dans ton monde intérieur et le monde extérieur.
- Tu apprends à observer avec curiosité et naïveté tes émotions, tes pensées et les signaux de ton corps, dès qu'ils apparaissent et durant tout le temps qu'ils sont là. Tu apprends à mieux découvrir ton monde intérieur en n'excluant et en ne refoulant aucune pensée ni aucune émotion, et en ne te laissant pas entraîner par elles. Tu trouves également mieux ta place dans le monde extérieur. Moins réactif ! Présent. Bienveillant, spontané et curieux. Sans chercher à juger. À chaque moment unique, dans l'instant.

COMMENT FAIT-ON ?

Chez eux, à l'école, au collègue ou au lycée, à l'hôpital ou dans le cabinet d'un psychologue, les enfants et adolescents apprennent entre autres à être calmes et attentifs comme une grenouille. En apprenant à comprendre les « tempêtes et averses » qui agitent leur monde intérieur et en s'exerçant à contrôler leur « fabrique des ruminations ». Ils apprennent également à accepter leurs émotions au lieu de les refouler, et à cultiver la bienveillance. Cela commence par un entraînement à l'attention consciente et sans jugement. Car c'est de cela qu'il s'agit.

POURQUOI LA PLEINE CONSCIENCE POUR LES ENFANTS ?

Tout comme les adultes, les enfants sont souvent surmenés. Ils perdent le sommeil et leur capacité de concentration et ils sont souvent agités. Leur esprit est tourmenté. Le bouton « démarrage » fonctionne, mais où est le bouton « arrêt » ? En se trouvant à un jeune âge au contact de la pleine conscience, les enfants apprennent à mieux observer et à mieux se concentrer, à être en contact avec leur corps et à retrouver le calme.

Effets

- Le calme dans le corps et l'esprit permet d'améliorer la concentration et les performances scolaires. Les enfants ne sont plus accablés de problèmes : ils trouvent des solutions. Leur confiance en eux-mêmes et leur dynamisme s'accroissent, leur sentiment d'échec diminue.
- Les enfants apprennent à utiliser des qualités telles que la compassion, la patience et la capacité à laisser aller les choses que l'on ne peut pas changer. Ce faisant, ils apprennent à gérer les tensions courtes et prolongées. Ils ont davantage de bienveillance envers eux-mêmes et les autres, et les harcèlements à l'école diminuent.

ÉTUDE

Le magazine néerlandais spécialisé sur l'autisme *Wetenschappelijk Tijdschrift Autisme* a publié dans son édition de septembre 2012 une étude des effets de la méthode « L'attention, ça marche ! » sur les enfants souffrant de troubles autistiques. H.R. Nanninga et B.B. Sizoo sont les auteurs de cet article.

Leurs conclusions

La fréquence des sautes d'humeur diminue fortement ; les problèmes d'angoisse diminuent eux aussi. Les enfants se sentent mieux physiquement. Ils ont aimé suivre la formation. Les parents pouvaient participer aux exercices à la maison, à l'aide du manuel destiné aux parents.

« L'ATTENTION, ÇA MARCHE ! », QU'EST-CE QUE C'EST ?

« L'attention, ça marche ! » d'Eline Snel est un apprentissage méthodique de la pleine conscience de 8 à 10 semaines, spécialement développé pour les enfants et les adolescents à l'école, au collège et au lycée, dans les cabinets privés, les hôpitaux et les établissements spécialisés. Cette formation se fonde sur des faits et s'appuie sur le programme de réduction du stress en huit semaines de Jon Kabat-Zinn. La formation est adaptée à quatre classes d'âge et elle est assurée par des éducateurs pour enfants certifiés, qui ont suivi leur formation à l'Académie internationale pour l'enseignement de la pleine conscience (Academie voor Mindful Teaching, AMT) dans différents pays d'Europe et à Hong Kong.

POUR QUI ?

- Tous les enfants et adolescents âgés de 5 à 19 ans
- Enseignants et tous autres professionnels travaillant avec des enfants ou des adolescents (médecins, psychologues, pédagogues, etc.)
- Parents

OÙ ?

- Établissements scolaires d'enseignement primaire, d'enseignement secondaire et d'enseignement spécialisé
- Établissements spécialisés, hôpitaux et cabinets privés
- Chez soi, confortablement



« L'ATTENTION, ÇA MARCHE ! »
MÉTHODE D'ELINE SNEL



EN QUOI LA MÉTHODE « L'ATTENTION, ÇA MARCHE ! » EST-ELLE SI PARTICULIÈRE ?

- Eline Snel a développé la formation dans le cadre de l'expérience pratique. Dans différents établissements scolaires, par d'innombrables essais préparatoires avec des enfants et adolescents de tous âges, dans des instituts spécialisés et à travers des parcours individuels.
- La méthode est adaptée à quatre classes d'âge, à savoir de 5 à 7(8) ans, de 8 à 11(12) ans, de 12 à 14 ans et de 14 à 19 ans. Elle est adaptée aux enfants et adolescents diagnostiqués et non diagnostiqués, aux jeunes sportifs et sportifs de haut niveau et aux musiciens en herbe.
- Les quatre manuels pour éducateurs sont rédigés de manière détaillée et sont entièrement adaptés aux besoins des éducateurs. Ceci permet d'assurer la qualité et d'effectuer des études.
- La formation d'éducateur pour enfants AMT est approfondie et personnelle et elle souligne qu'il importe que l'éducateur ait une attitude pleinement consciente. Un approfondissement est également assuré par une remise à niveau et une supervision annuelles.
- La méthode a été traduite en quatre langues et la formation est assurée dans ces quatre langues, dans le monde entier.
- La formation convient parfaitement à tout type d'enseignement, aux instituts de soins de santé mentale et aux cabinets privés.

« L'ATTENTION, ÇA MARCHE ! »

Cela t'aide à vraiment apprendre quand tu apprends, à vraiment manger lorsque tu manges et à t'endormir quand tu le désires. Cela t'aide aussi à te rendre compte que tu as des pensées et des émotions, mais que tu n'es pas ces pensées et ces émotions ! »