

METHODE ELINE SNEL



Soyez le
changement que
vous voulez voir
chez les enfants

Formation "Eduquer
en pleine conscience"



METHODE ELINE SNEL

La pleine conscience dans l'éducation

La pleine conscience peut se définir comme une attention consciente au moment présent, bienveillante et non jugeante. Une attention qui permet de reconnaître et d'accepter ce qui est là, ici et maintenant, sans s'y identifier. C'est prendre le temps de se connecter à nous-même, de remarquer ce qui se passe

aux niveaux de ses pensées, de son corps et de ses émotions. C'est devenir conscient de ce qui se déroule moment après moment pour pouvoir répondre à chaque situation de manière plus adaptée et avec bienveillance aux sollicitations de notre vie quotidienne - notamment avec les enfants que nous accompagnons.

Un programme conçu par Eline Snel

Eline fonde en 2009 l'Académie Internationale Mindful Teaching (AMT) afin d'accompagner les professionnels de l'éducation et de la santé mentale à la « Méthode Eline Snel », un programme de pleine conscience pour les enfants et les adolescents. Elle développe cette méthode à partir de sa propre expérience, notamment d'institutrice MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Elle écrit deux livres pour les enfants, les adolescents et leurs parents « Calme et attentif comme une grenouille » (2012 - 350 000 exemplaires vendus dans plus de 27 pays) et « Respirez » (2014). Thérapeute depuis 1980, Eline développe dès 1990 des formations de méditation et d'éveil à la conscience. De plus, en tant qu'enseignante d'une approche éducative autour de la compassion, elle dispense des formations aux adultes, aux enfants et aux adolescents depuis plus de 30 ans.



Un programme à destination des parents, des enseignants, des éducateurs...

Plusieurs intentions sont visées dans ce programme expérientiel dispensé aux parents et professionnels de l'éducation :

- développer la faculté d'être pleinement présent à ses sensations, pensées et émotions à celles des enfants ;
- prendre conscience de la valeur unique, du tempérament unique et des besoins uniques de chaque enfant ;
- réaliser que les enfants n'écoutent pas toujours ce que disent les parents ou les enseignants mais qu'ils excellent à reproduire ce que les parents ou les enseignants font ;
- cultiver la faculté de voir et d'entendre avec attention les qualités qui se déploient chez les enfants ;
- prendre conscience que chaque moment est « nouveau » et que la relation avec l'enfant peut dès lors, à chaque instant, s'expérimenter différemment et se renouveler ;
- avoir confiance dans le fait que l'affection et l'amour peuvent toujours réparer chaque relation lorsqu'il y a blessure ;
- apprendre à reconnaître ses propres réactions automatiques afin de développer des réponses conscientes et non-jugeantes, avec un regard bienveillant et compréhensif tant envers soi-même qu'envers les enfants.

Témoignages

“La formation « Eduquer en pleine conscience » avec Peggy, tout comme la formation à l’attention des enfants ou des ados, m’a permis de la même façon de retourner à la source et à l’essentiel. Revenir dans la famille où j’ai grandi, faire le point, prendre conscience de son fonctionnement, du rôle de chacun avec compassion et auto-compassion. Comprendre et être libérée pour pouvoir accompagner, avec les outils de la pleine conscience, les parents et les éducateurs. Merci pour cela.” Laure

“Depuis que j’ai suivi la formation ‘Eduquer en pleine conscience’, j’adopte une posture différente en classe: un mélange bien dosé de bienveillance et de fermeté. Et quand je suis ferme, je le suis avec plus de sérénité. Je remarque que mon attitude a des effets sur le climat de la classe: quand je me sens débordée par une situation, je respire profondément... les enfants observent ce que je fais et une autre dynamique s’installe.” Valérie



Comment se déroule le programme Eduquer en Pleine Conscience ?

Il s’organise autour de 8 séances hebdomadaires et d’une journée de pratiques en silence, proposés par une formatrice qualifiée et expérimentée.

Quel est l’objectif de ce programme ? La pleine conscience dans l’éducation ne fournit pas de solutions miracles pour tout résoudre. Ce n’est pas non plus une thérapie, mais bien une pratique quotidienne pour devenir plus conscient du fonctionnement de notre esprit et de l’influence de nos pensées et de nos émotions sur nos comportements.

La pleine conscience ne consiste pas à avoir des pensées positives ou à vouloir accomplir telle ou telle action. Il s’agit tout d’abord d’« être » présent à ce qui est là, ici et maintenant. La plupart des adultes trouvent naturellement leur chemin quand il s’agit d’éducation et de soins aux enfants. Ils ont intuitivement un excellent système-radar par lequel ils peuvent accompagner en toute sécurité les enfants vers l’âge adulte.

Mais tôt ou tard, ils sont confrontés à des situations qu’ils auraient préféré ne jamais rencontrer. Suite à des circonstances imprévues, chacun de nous peut



en effet se retrouver au coeur d’une tempête. Et chercher un point stable et ferme auquel s’accrocher. L’objectif de ce programme est de soutenir parents et éducateurs lors des situations parfois agitées, grâce à la pratique régulière de pleine conscience.



Beaucoup de parents font des erreurs,
dont peu sont de véritables erreurs.

Comment devenir instructeur de la méthode « Eduquer en pleine conscience » ?

Comment se déroule la formation ?

Cette formation est expérientielle, chaque participant est son propre expert dans le déploiement de cette formation et dans son expérience. Elle s'organise autour de 9 jours de formation, dont une journée de pratiques en silence, proposés par une formatrice qualifiée et expérimentée. Les 9 jours sont répartis sur 4 week-ends, tout au long de l'année.

Quelques éléments de contenu :

- Définir les trois principaux besoins psychologiques de base de chaque être humain;
- De faire à être;
- Observer l'influence des convictions et des modèles de notre propre jeunesse sur nos comportements;
- Sentir les limites et la façon d'y réagir;

- Travailler avec les qualités de la pleine conscience dans l'éducation;
- Repérer le stress lié à l'éducation : comment le gérer ?
- S'exercer au dialogue exploratoire;
- Communiquer : reconnaître des schémas anciens dans les situations de conflit, s'exercer à « supporter les crises », sensibiliser à de nouveaux styles de communication possibles;
- Construire « des temps de qualité » : qu'est-ce que cela signifie dans l'éducation ?
- Développer la compassion et l'autocompassion dans l'éducation.

Deux supervisions sont également prévues dans le cadre de cette formation.

Qu'est-ce que je peux faire avec cette formation par la suite ?

A l'issue de cette formation, les instructeurs peuvent proposer un programme de 8 semaines destiné aux parents, aux enseignants et à toute personne engagée dans l'éducation désireuse d'incarner les qualités de la pleine conscience. La formation d'instructeurs proposée en français est dispensée par Peggy Carlier, directrice de l'AMT France. Peggy a partagé depuis ses débuts les expériences d'Eline. Elle est instructrice MBSR et thérapeute. Elle intervient auprès des enfants et des adolescents dans le cadre de la « Méthode Eline Snel ». Forte de ses expériences avec les enseignants et les parents, Peggy partage cette formation et ses connaissances avec bienveillance, ouverture et curiosité.



Contactez-nous pour plus de renseignements :

AMT France

Secrétariat: Frédérique Gouvars
frederique@elinesnel.org
Direction: Peggy Carlier

Retrouvez les dates et lieux
des prochaines formations sur
www.elinesnel.com