



Dominique Hardy

Coach de vie et coach professionnel

Instructrice à la Pleine Conscience
pour enfants et adolescents

Formatrice

www.humantouch.be

Rue Entrée Jacques, 19
5030 Gembloux

Tél. 0474 06 78 04

Mail: do.hardy@humantouch.be

Dominique Hardy

Tél. 0474 06 78 04

**PLEINE CONSCIENCE
POUR LES ENFANTS ET
ADOLESCENTS DE 5 À 19 ANS**



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

Cela t'aide vraiment à apprendre quand
tu apprends, à manger consciemment
et à t'endormir quand tu le désires

Cela contribue aussi à te rendre compte que
tu as des pensées et des émotions mais que tu
n'es pas ces pensées et ces émotions



« L'ATTENTION, ÇA MARCHE ! »

MÉTHODE D'ÉLINE SNEL

QU'EST-CE QUE C'EST ?

« L'attention ça marche ! » est un apprentissage de la pleine conscience de 8 à 10 semaines, développé pour les enfants et adolescents. Cette formation s'appuie sur le programme de réduction du stress de Jon Kabat-Zinn.

La méthode est adaptée à quatre classes d'âge : de 5 à 7 ans, de 8 à 11 ans, de 12 à 14 ans et de 15 à 19 ans.

POURQUOI LA PLEINE CONSCIENCE POUR LES ENFANTS ET ADOLESCENTS ?

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

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.

QUELS SONT LES EFFETS ?

Le calme dans le corps et l'esprit permet d'améliorer la concentration et les performances scolaires. Leur confiance en eux-mêmes s'accroît, leur sentiment d'échec diminue.

Ils apprennent à utiliser des qualités telles que la compassion, la patience et la capacité à laisser aller les choses que l'on ne peut changer. Ils ont davantage de bienveillance envers eux-mêmes et les autres, et les harcèlements à l'école diminuent.

Le programme est dispensé en groupe, en classe et en séances individuelles.

Des groupes se forment régulièrement, n'hésitez pas à me contacter pour plus d'informations.

« Si la méditation était enseignée à tous les enfants âgés de 8 ans sur la Terre, nous ferions disparaître la violence du monde, en une génération. »

Le Dalai Lama

