

Programme Mindfull UP

Le programme Mindfull UP a été conçu par Jeanne Siaud-Facchin, psychologue et fondatrice de COGITO'Z, pour permettre aux enfants et aux adolescents de s'approprier plusieurs outils, dont celui de la pleine conscience pour améliorer leur quotidien à l'école et à la maison.

Ce programme décliné pour les enfants de 6 à 11 ans et les jeunes de 11 à 17 ans est construit de manière ludique, adapté à leurs âges, en y mêlant pratiques de Pleine Conscience, notions psycho-éducatives et expériences issues de pratiques de thérapie comportementale pouvant être utilisées à la maison comme au collège.

Objectifs : mieux se connaître, ressentir le fait d'être présent à soi-même, réguler son stress et ses émotions, développer la confiance en soi et le lien aux autres, être plus attentif, apaisé et moins dispersé.

Etre plus présent à soi permet d'identifier ce qui est bon pour soi, repérer ses forces et les fausses croyances "c'est trop difficile, je suis nulle en maths, c'est de famille" et les ruminations négatives "je ne vais pas y arriver, comme d'habitude"....et proposer plutôt de s'appuyer sur ses ressources.



Thématiques du programme

- Que se passe-t-il à l'intérieur de moi ?
- Comment fonctionne mon attention ?
- Découvrir ce que je ressens
- Le stress dans tous ses états !
- Les émotions, les identifier, les réguler
- La confiance en soi : repérer mes qualités et mes valeurs

Déroulé type d'une séance

- **Début de séance** :
 - Une minute de silence pour se poser, une pratique de météo intérieure ou autre pratique d'accueil de soi
- **Coeur de la séance** :
 - Explication du thème et des mécanismes cognitifs engagés
 - Exercices pratiques, expériences et échanges autour de l'expérience
- **Fin de séance** :
 - partages, quelques pistes et propositions pour s'entraîner à la maison et à l'école



La méditation de pleine conscience

C'est un ensemble de pratiques permettant d'être plus présent à soi. Ce sont des pratiques simples et courtes de méditation guidée pour les enfants et ados.

Il s'agit d'observer en soi et sans les juger, ses sensations, ses émotions et ses pensées.



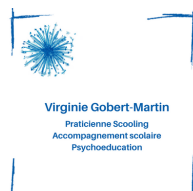
Ce n'est pas une religion, ni une pratique spirituelle ou encore "ne plus penser" (ce n'est pas possible...)

Ce n'est pas contrôler son mental (le contrôler est toujours une action du mental), ni de la relaxation (type sophrologie)

On ne se coupe pas du monde, nous sommes au contraire bien présents au monde



Mindful UP
Praticien en Mindfulness
Enfants et Adolescents



Virginie Gobert-Martin
Praticienne Scouting
Accompagnement scolaire
Psychoéducation

Virginie Gobert-Martin

Contact : scoolingenfantsados@gmail.com
06 16 72 32 55

www.virginiegobertmartin.com