



ACADEMY FOR MINDFUL TEACHING
Method Eline Snel



Information sur les écoles, les administrations, les parents et les assistants externes

Découverte de la Méthode Eline Snel de pleine conscience pour enfants et adolescents

Une formation de huit à dix semaines pour les enfants et les adolescents de 4 à 19 ans

De nos jours, enfants et adultes doivent faire face à de nombreuses stimulations. Il y a beaucoup d'animation autour de nous ! Pour pouvoir conserver son sang-froid, il convient d'être capable de se détendre et de mobiliser des compétences permettant de mettre au repos « une tête pleine de pensées ». Il est également important de savoir comment vous pouvez gérer toutes sortes d'émotions, tant agréables que pénibles, sans vous laisser totalement emporter par elles ou, au contraire, les nier. De cette manière, la réaction automatique au stress diminue, et la confiance en soi et la joie de vivre augmentent.

Durée de la formation

Pendant huit à dix semaines, les enfants et les adolescents sont exposés à l'apprentissage de l'attention. A l'école, cela prend une demi-heure (ou plus selon l'âge des élèves) par semaine, à un jour et une heure fixes, déterminés à l'avance. Pendant les autres jours de la semaine, dix minutes par jour sont consacrées à des petits exercices. Le reste de l'année, cinq minutes par jour suffisent. Dans un cabinet particulier ou dans une institution, il s'agira de réunions hebdomadaires de 1 à 1,5 heures. Le support de cinq minutes par jour peut être réalisé à domicile par les parents ou par l'adolescent lui-même.

Que peuvent apprendre les enfants et les adolescents?

La formation à l'attention permet aux enfants et aux adolescents de développer leur capacité à:

- se concentrer et remarquer quand ils ne se concentrent pas. En s'arrêtant régulièrement et en s'asseyant avec l'attention d'une grenouille, les jeunes apprennent rapidement à faire la distinction entre 'faire' et 'ne pas faire'. Remarquer quand on est distrait et apprendre comment revenir vers un point donné, est la base de toute concentration.
- maîtriser leurs fonctions exécutives (planification, organisation, découverte et recherche de solutions, etc).
- mettre leur corps et leur esprit au repos. Un esprit calme permet de mieux apprendre.
- nommer et comprendre les émotions et les processus de pensée, comme l'angoisse, la colère, le chagrin et les idées noires. En acceptant les émotions et les pensées et en leur faisant de la place, on crée une petite distance, juste suffisante pour ne pas être emporté par ces sentiments ni les nier. On aboutit ainsi à la paix et à l'harmonie.
- être dans le présent. Quand des difficultés sont attendues ou quand des choses pénibles se sont produites, c'est vers le présent qu'il convient de se tourner. Les enfants et les adolescents apprennent à positionner leurs pensées moins dans le passé ou dans l'avenir, mais plus dans l'instant présent.



ACADEMY FOR MINDFUL TEACHING Method Eline Snel

- avoir confiance en eux, en apprenant à renoncer à juger leurs propres pensées et émotions, et à ne pas s'y identifier. Une attitude ouverte et sans jugement de la part de l'instructeur, de l'enseignant ou du parent est d'une grande aide dans ce processus.
- mémoriser, en orientant l'attention sur ce qu'ils font maintenant (par la concentration). C'est ainsi que les choses 'pénètrent' plus aisément dans le cerveau et que l'on se rappelle mieux ce que l'on a appris.
- être plus gentil envers soi-même et les autres. La compréhension de ses propres points de vue ou de ses vulnérabilités, mais aussi ceux des autres, augmente. Le rejet des sentiments ou des points de vue diminue. Par la compassion et l'exercice à être gentil, les jeunes remarquent combien la valeur de la douceur est importante. Par la prise de conscience de cette qualité, le harcèlement diminue. Et l'acceptation des différences augmente.

La formation est donnée par un enseignant spécialement formé ou par un instructeur de pleine conscience.

Contexte

Durant ces trente dernières années, une étude scientifique a été réalisée sur la formation à l'attention chez les adultes et a donné des résultats très positifs. L'étude de l'effet sur les enfants est en cours. Nous travaillons dans ce domaine avec l'université Radboud de Nijmegen, l'université City de Hong Kong et l'institut Trimbos d'Utrecht. Hans Nanninga, (2012) a fait des recherches sur la Méthode Eline Snel et les enfants atteints de TSA. Les résultats de ces études sont publiés sur le site d'Eline Snel.

Les résultats de la formation à l'attention chez les enfants et les adolescents sont similaires à ceux obtenus chez les adultes :

- augmentation de la concentration (amélioration de l'étude)
- accroissement de la capacité à gérer les émotions, les frustrations, la douleur et le stress
- réduction durable et perceptible de plaintes telles que la fatigue, le stress, l'absentéisme pour maladie, les idées noires et l'insomnie
- hausse marquée de la capacité de détente du corps et de l'esprit
- plus d'énergie, d'équilibre et de plaisir dans la vie
- plus grand sentiment de responsabilité vis-à-vis de soi-même, des autres et de l'environnement

La formation à l'attention est développée par Eline Snel, certifiée formateur à la pleine conscience et directrice/fondatrice de l'AMT, membre de VMBN. Peggy Carlier est la directrice de l'AMT France.

Contact : www.elinesnel.com / Peggy Carlier : peggy@elinesnel.com +31 6 46115420