

## FORMATIONS MBSR

Gestion du Stress par la Pleine Conscience  
Éducation à l'attention pour enfants & adolescents



MBSR Aquitaine

Emmanuelle CHARENTON  
Enseignante Mindfulness certifiée par  
l'Université de Médecine - Massachusett

### Stages et ateliers Méditation & Pleine Conscience - ADOS

## **MIEUX GÉRER SON STRESS, SES ÉMOTIONS ET SON IMPULSIVITÉ AMÉLIORER SA CONCENTRATION ET SA CONFIANCE EN SOI ÊTRE MIEUX DANS SON CORPS, DANS SA TÊTE À L'ÉCOLE ET À LA MAISON**

### **Pourquoi des stages ados Mindfull ?**

Le stress fait de nombreux dégâts, on se sent souvent coincé, paniqué. Mieux connaître ses mécanismes automatiques quand on est stressé est primordial, afin de pouvoir ensuite choisir des réponses plus adaptées, plus efficaces, et qui procurent davantage de liberté et de satisfaction dans sa vie.

Ces stages se basent sur les programmes MBSR adultes dont les nombreux bienfaits par rapport au stress ont été validés par la science. Les stages MBSR adaptés aux ados offrent la possibilité aux participants de découvrir les outils de la pleine conscience, des outils pour mieux vivre sa vie, et trouver les ressources dont on a besoin pour faire face aux difficultés qui elles apparaissent (stress, angoisse, manque de confiance etc ..).

### **C'est quoi la Pleine conscience ?**

C'est cultiver l'intention d'être relié à ce que nous vivons, tel que cela se présente réellement à nous.

La Pleine conscience permet de mieux se connaître, de devenir comme des «experts» de soi-même, de se sentir plus libre, et de vivre différemment la relation à soi-même, et au monde.

### **Pour qui ?**

Ces ateliers sont destinés aux jeunes, aux ados et aux étudiants.

Plusieurs groupes existent selon l'âge : de **12 à 14 ans, et de 14 à 17 ans**

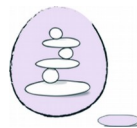
Les séances se passent en petit groupe. La taille du groupe est variable : de 4 à 10 jeunes.

### **Objectifs**

Ce programme pour ados a principalement pour objectif d'améliorer ses compétences d'attention, de se centrer sur le moment présent, et d'apprendre à mieux gérer son stress, ses tensions, émotions, et

## FORMATIONS MBSR

Gestion du Stress par la Pleine Conscience  
Éducation à l'attention pour enfants & adolescents



MBSR Aquitaine

Emmanuelle CHARENTON  
Enseignante Mindfulness certifiée par  
l'Université de Médecine - Massachusett

### Stages et ateliers Méditation & Pleine Conscience - ADOS

l'impulsivité.

#### Les ados apprendront à :

- Renforcer leur capacité à être attentifs et concentrés
- Se familiariser avec les sensations corporelles
- Apprivoiser leurs émotions, leurs désirs, les accueillir, et y répondre de façon plus adaptée, plutôt qu'impulsive.
- Mieux connaître et apprivoiser le stress
- Reconnaître leurs pensées, les auto-critiques, les jugements sur les autres, les ruminations et en prendre distance.
- Développer confiance en soi et ses capacités
- S'arrêter et prendre conscience de ce dont ils ont besoin pour se sentir bien
- Trouver un espace de calme intérieur
- Développer une attitude de bienveillance pour ce qu'ils vivent, et dans leurs relations aux autres.

#### Programme - Contenu des ateliers

Le programme est structuré et progressif, adapté aux adolescents.

Une alternance d'exercices formels et informels permet de cultiver l'attention et la présence, tout autant dans un espace de calme, que dans la vie de tous les jours !

Divers objets d'attention permettent de prendre davantage conscience de son corps, de ses limites, des sensations, travail autour de la respiration, des émotions et des pensées, l'écoute.

#### Méthodologie

Cet apprentissage se fait au moyen de :

- Histoires, jeux exploratoires, exercices corporels, échanges autour des activités
- Exercices guidés d'entraînement de l'attention et de la concentration
- Pratique quotidienne d'exercices à domicile (5 à 15 minutes par jour)
- Des supports variés sont prévus pour soutenir l'apprentissage à la maison.

#### Plusieurs formules de stage – ateliers existent :

- Stage court sur un we
- Formation complète MBSR Pleine conscience sur 2 mois.

## FORMATIONS MBSR

Gestion du Stress par la Pleine Conscience  
Éducation à l'attention pour enfants & adolescents



MBSR Aquitaine

Emmanuelle CHARENTON  
Enseignante Mindfulness certifiée par  
l'Université de Médecine - Massachusett

### Stages et ateliers Méditation & Pleine Conscience - ADOS

**STAGE COURT** (sur une journée ou un we)

Gérer son stress et ses émotions - Mieux préparer les examens

#### **Pourquoi un stage court ?**

Un temps de pause avec soi-même. L'occasion de découvrir et d'expérimenter les outils de la pleine conscience durant une journée / un we, pour mieux appréhender ses émotions, le stress des examens & celui du quotidien.

Le stage pourra ensuite être complété par la formation plus complète sur 7-8 semaines (à raison d'une séance par semaine) pour approfondir la mise en pratique des outils, et arriver à davantage les intégrer dans son quotidien.

#### **Programme / contenu** (voir détails plus haut)

Au cours du we alterneront des temps de pratiques guidées, de méditation, de relaxation, d'exercices de réflexion, de mise en situation, jeux, et des temps d'échange autour de l'expérience.

#### **Déroulé :**

Le stage débute à 9h30 le samedi matin. Le stage se termine le dimanche à 12h30.

Les jeunes sont pris en charge pendant les heures de stage. Il rentrent chez eux après 17h30.

Des temps de pause sont inclus dans le déroulé du stage (matin et après-midi).

#### **Quand ? Dates à venir**

#### **Horaires :**

Samedi : 9h30 – 12h30 / Repas / 14h – 17h30 (avec pause)

Dimanche : 9h30 – 12h30

#### **Les repas :**

Le repas du midi est pris ensemble sur place, en groupe, comme faisant partie intégrante du stage.

Le repas sera assuré un traiteur bio végétarien (ou prévoir pic-nic sur place pour le midi).

Le coût du repas est en plus du stage

#### **Lieu :** les stages se déroulent à **Bordeaux & en Dordogne**

## FORMATIONS MBSR

Gestion du Stress par la Pleine Conscience  
Éducation à l'attention pour enfants & adolescents



MBSR Aquitaine

Emmanuelle CHARENTON  
Enseignante Mindfulness certifiée par  
l'Université de Médecine - Massachusett

### Stages et ateliers Méditation & Pleine Conscience - ADOS

#### FORMATION COMPLETE MBSR ADOS ( 6 à 8 séances)

Gérer son stress et ses émotions - Développer ses capacités d'attention - Se préparer aux examens

Prochain cycle : **Septembre 2020**

#### Pourquoi un programme sur 2 mois ?

L'occasion de faire le point, de découvrir et d'expérimenter les outils 1 fois par semaine, un temps de pause avec soi-même.

Un programme progressif sur 6 à 8 semaines, chaque séance permettant d'explorer un aspect différent, autour du stress, du corps, des émotions etc.

Un entraînement qui s'installe dans le temps. Et l'opportunité de continuer cet apprentissage à la maison en complément de ce qui sera abordé en séance.

Au bout de 2 mois, chaque ado aura des outils pour apprendre à mieux se connaître, être davantage autonome, pour savoir ce dont il a besoin et comment faire face de façon constructive aux situations difficiles de la vie.

#### Programme / Déroulé des séances (voir détails plus haut)

Durant 2 mois, les ados s'entraînent à mettre en pratique les outils de la pleine conscience pour développer de nouveaux automatismes, prendre du recul par rapport à leurs émotions, faire un temps de pause, retrouver un peu de calme intérieur, et générer de nouvelles ressources pour faire face au stress et aux tensions quotidiennes.

Les séances durent environ 1h15, au cours desquelles alternent des temps de pratiques guidées, de méditation, de relaxation, d'exercices de réflexion, de mise en situation, de jeux exploratoires, et des temps d'échange autour de l'expérience.

#### Quand ?

Bordeaux : les **mercredis de 17h à 18h15** / Périgueux : les séances les **jeudis de 17h30 à 18h45**

**Dates** : 30 septembre au 18 novembre 2020

**Lieux** : les ateliers se déroulent en Dordogne et en Gironde

- à **Bordeaux** (Barrière Judaïque)
- à **Périgueux** (Rue Gambetta)

**Tarif** du **Programme complet** MBSR Ados (durée 2 mois) : **220 €**

Le coût inclus : les séances, le matériel, le suivi hebdo avec les parents et les exercices.

**Le Règlement** est à effectuer dans sa totalité lors de l'inscription. *Possibilité de régler en plusieurs fois.*

**>> Atelier Découverte** → **Samedi 11 septembre 2020, à 18h30**

## FORMATIONS MBSR

Gestion du Stress par la Pleine Conscience  
Éducation à l'attention pour enfants & adolescents



MBSR Aquitaine

Emmanuelle CHARENTON  
Enseignante Mindfulness certifiée par  
l'Université de Médecine - Massachusett

### Stages et ateliers Méditation & Pleine Conscience - ADOS

#### INFORMATIONS PRATIQUES

**Dates :** 1<sup>er</sup> octobre au 19 novembre 2020 → **Séances** les mercredis à 17h à Bordeaux.  
**Ateliers découvertes :** samedi **29 août** 17h15 à Périgueux / vendredi **11 septembre** 18h30 Bdx

#### Conditions de participation – Stages Ados

- Les parents et ados participent à un atelier découverte et complètent le questionnaire en ligne
- Les parents s'engagent à soutenir leur ado dans les exercices à la maison, avec bienveillance
- Les ados s'engagent à être présent à toutes les séances, et à s'entraîner à la maison.

**Matériel nécessaire :** le livre « Relax, méditation pour les ados » d'Eline Snel, et un lecteur MP3 pour les exercices audios

**Groupe :** de 5 à 10 ados (de 14 à 17 ans)

**Enseignante :** Emmanuelle CHARENTON, Enseignante MBSR spécialisée dans l'éducation

#### Comment s'inscrire? Demander un bulletin d'inscription à MBSR Aquitaine

Renvoyez, le bulletin d'inscription dûment complété à Emmanuelle Charenton MBSR Aquitaine

Les inscriptions sont clôturées 1 mois avant le début du stage.

- Remplir le questionnaire en ligne
- Parents et ados prennent connaissance des conditions de participation au stage.
- Une brève entrevue entre la formatrice et le jeune permettra de mieux connaître ses attentes.

Pour être maintenue, un minimum de 4 ados doivent être inscrits par groupe. Au-delà de 8 ados, une liste d'attente sera ouverte. La participation à la session est habituellement confirmée 10 jours avant le début du stage. Vous recevrez des informations complémentaires avec la confirmation.

#### En cas d'annulation

Si nous sommes amenés à annuler une formation, nous vous préviendrons au plus tôt et vous rembourserons automatiquement l'intégralité de votre versement.

Si vous êtes amenés à annuler votre réservation :

- Les frais de participation restent totalement dus si l'annonce de votre désistement nous parvient moins de 8 jours ouvrables avant le début de l'activité, sauf cas de force majeure.
- Un certificat médical devra être fourni pour toute annulation de moins de 2 jours avant le stage.