



Aider l'enfant à ajuster sa météo intérieure

Conférence de Manon Jean auteure de trois livres

Cette conférence s'adresse à tous les parents, enseignants et éducateurs soucieux d'aider l'enfant à mieux accueillir ses émotions et son stress.

Le stress est inévitable dans la vie. Mais comme notre société actuelle est axée sur la performance, les occasions de stress sont plus fréquentes et marquantes. En fait, beaucoup trop d'enfants vivent du stress à l'école et dans leurs activités quotidiennes. Comment **reconnaître ces signes de stress** et surtout **comment intervenir** ?

Les participants à cette conférence découvriront le concept de la météo intérieure, qui fournit des **techniques applicables à de nombreuses situations du quotidien**. L'objectif de la météo intérieure est de favoriser l'estime et la confiance en soi chez l'enfant en lui apprenant à identifier ses émotions, à les accepter et à les maîtriser afin de vivre moins de stress. Depuis dix ans, Manon Jean a sillonné 10 régions administratives du Québec et visité une centaine d'établissements scolaires. Elle a formé près de 7000 enfants, parents, enseignants et intervenants et depuis 2016, elle offre ses formations et ateliers en France et en Belgique.

Un groupe de recherche en psychologie de l'UQTR* s'est aussi joint au programme Arbre en cœur en vue d'évaluer ses effets chez l'enfant. Les résultats des dernières recherches (2015-2016) **révèlent que l'anxiété, les problèmes d'attention et les comportements agressifs ont diminué de manière significative chez les élèves ayant participé au programme Arbre en cœur étalé sur 12 semaines à raison de 5 à 10 minutes de pratique par jour.**

La météo intérieure, une approche ludique et facilement adaptable à votre quotidien.

* Arbre en cœur et son programme est spécialement adapté aux enfants et est recommandé par Colette Jourdan-Ionescu, professeure au Département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières

info@manonjean.com

