

La météo intérieure^{MC} petite enfance



Idéal pour la garderie, la maternelle et la famille !

On se sent souvent dépassé et démuné devant les émotions fortes des enfants. Pas vrai ?

Et on se demande comment réussir à les accueillir là-dedans sans se mettre en colère ou se sentir coupable. Ces émotions sont souvent difficiles à comprendre pour nous, car dès l'enfance, on nous a appris qu'il ne faut pas pleurer. Qu'il ne faut pas se mettre en colère, qu'il ne faut pas avoir peur ni se laisser paralyser par l'angoisse, sous peine d'être moins performant, moins fort.

Je le sais, je suis moi-même maman et formatrice dans les écoles et les centres de la petite enfance. Et des émotions, j'en vis des centaines par jour!



Et s'il y avait une solution pour développer une relation plus intelligente avec nos émotions, et ainsi, vivre une vie sereine et harmonieuse avec soi-même et les enfants?

Les enfants vivent toutes sortes de tempêtes émotionnelles (comme nous, d'ailleurs !).

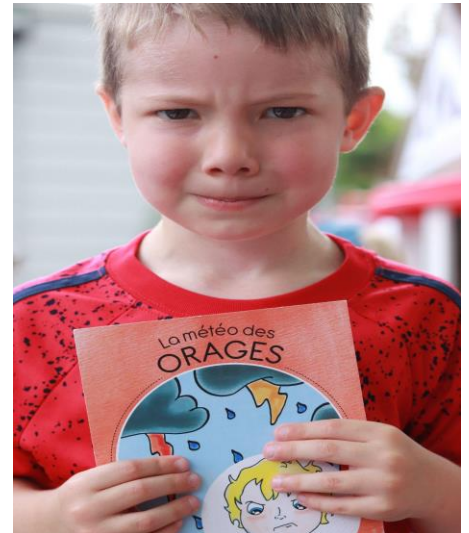
Ils expérimentent de nombreuses situations et apprennent à vivre avec les émotions qui en découlent.

Malheureusement, nous réagissons souvent trop vivement à ces sentiments. Nous-même n'arrivons pas toujours à bien les accueillir! Alors il n'est pas facile de comprendre les enfants lorsqu'ils vivent (ou nous font vivre) des...

- Tornades de larmes
- Silences et isolement
- Chicanes et conflits quotidiens
- Problèmes de concentration ou d'anxiété

Pas facile pour le cœur d'un parent, d'un enseignant ou d'un éducateur... Mais si tu savais à quel point **ON** peut faire mieux. À quel point **TU** peux faire une différence notable dans la vie des enfants, en leur offrant un espace d'accueil émotionnel d'amour et de bienveillance.

En tout cas, ça a fait une grande différence pour les 7 000 enfants, parents, enseignants et éducateurs que j'accompagne depuis 15 ans.



Je grandis un peu plus chaque jour avec La météo intérieure.^{MC}
Cela me fait vivre de belles choses avec les enfants avec qui je la partage à mon CPE. Je vois le bien-être que la météo peut m'apporter et ça me fait tellement de bien.

Je suis heureuse de transmettre les belles valeurs de ce programme !



Chantal Chassé
éducatrice

Voici donc pour TOI, la formation parfaite pour t'apprendre à faire tout cela même plus !

La météo intérieure^{mc} petite enfance (2-7 ans) !

Lors de cette formation, je te propose un MODE de VIE où
l'accueil des émotions devient une PRIORITÉ.



Tu y trouveras des informations pratiques sur POURQUOI et COMMENT intégrer la météo intérieure^{mc} au sein de ton groupe en garderie, dans ta classe en maternelle ou tout simplement dans ta famille avec tes enfants. Tu repartiras avec des outils concrets (cahier d'exercices imprimable inclus) et des exercices (qui fonctionnent) pour parler la langue des émotions, respirer et accueillir les météos inconfortables tout cela à mettre en application dès le lendemain parce que OUI c'est SIMPLE !

IMAGINE...Tout ça dans le confort de ton foyer en seulement 3 heures.

Au besoin, cette formation inclue une attestation, car elle est conforme aux exigences du Ministère, dont l'article 59. Elle aborde le développement de l'enfant et le programme éducatif, dont 3hrs sur le développement social affectif.

QUAND : Dès maintenant ou lorsque tu seras disponible, car la formation est préenregistrée et tu auras 3 mois pour l'écouter.

Où : Dans le confort de ton foyer via ta tablette.

Prix : 75\$ (environ 53 euros) INCLUANT un cahier d'exercices d'une valeur de 30\$ à imprimer chez toi.

PRIX INSTITUTION DISPONIBLE !

« Merci beaucoup de ces précieux enseignements. On part de la formation avec des outils clé en main qu'on peut utiliser dès le lendemain matin en classe » !

« Très bonne formation, chaque éducatrice et TES devrait connaître La météo intérieure^{mc} » !

Quels sont les bénéfices pour les enfants?

***Selon une étude validée et expérimentée par l'Université du Québec à Trois-Rivières, sous la direction de Dr Colette Jourdan Ionescu**

✓ Réduction du stress et de l'anxiété

L'enfant découvre sa propre planète des émotions et il apprend à nommer rapidement ce qu'il ressent. Parce qu'un enfant qui n'arrive pas à mettre de mots sur son émotion devient vite englouti de stress et d'anxiété. Ici, on lui donne des outils pour qu'il se sente beaucoup plus calme.

✓ Diminution des comportements d'agressivité

L'enfant exprime librement ses émotions et cela le libère de son agressivité, parce que « savoir exprimer » est extrêmement libérateur. Lorsqu'un enfant n'exprime pas ses sentiments, il explose ou implose et c'est ainsi qu'il devient agressif.

✓ Augmentation de l'attention et de la concentration

L'enfant apprend à être plus en contact avec son corps et ses 5 sens. Il sait être à l'écoute de lui-même et diriger son attention sur ses besoins. Il sait comment revenir conscient de son corps lorsqu'il est submergé par des tempêtes émotionnelles. Ainsi, on remarque les bienfaits sur son attitude apaisée et sur sa concentration.

**C'est un beau voyage dans mon intériorité et une belle aventure humaine.
C'est un cheminement avec des personnes inspirantes et d'exception.
C'est aussi un super outil pédagogique à transmettre à mes élèves dès leur plus jeune âge afin qu'ils puissent mieux appréhender le monde émotionnel.**

Merci Manon Jean



Sabrina Palm
Enseignante maternelle

À propos de Manon Jean

Mue par un sens du dévouement universel, Manon Jean s'est appuyée sur ses propres années de méditation, de travail et d'étude, de même que sur ses apprentissages de mère, pour expliquer clairement et simplement aux enfants l'attention consciente, le savoir-être et l'accueil des émotions.

Le programme de La météo intérieure^{mc}, qu'elle a fondé en 2008, est donc le résultat de toutes ses expériences de vie, de pratique professionnelle et de réflexion personnelle. Ce programme témoigne de sa motivation soutenue et de sa recherche constante de méthodes pratiques, sensées, efficaces et, surtout, susceptibles de développer la sérénité, la santé mentale, le bien-être et l'équilibre autant chez l'enfant que chez l'adulte.



L'approche pédagogique élaborée par Manon Jean est appliquée dans de nombreuses écoles au Québec et a rejoint plus de 7000 élèves sur le territoire, sans compter les clientèles européennes visées par les formations données à Bruxelles en France et en Suisse. En parallèle, depuis quatre ans, madame Jean participe activement à des recherches avec l'Université du Québec à Trois-Rivières* afin de mesurer les effets et bénéfiques de son programme auprès des enfants et des enseignants. Son programme d'atelier est reconnu depuis 2018 par le CIUSSS Mauricie-centre-du-Québec pour œuvrer avec des enfants ayant un parent atteint d'une problématique de santé mentale.

*Dr Colette Jourdan-Ionescu, Département de psychologie
Dr Marie-Gabrielle Litalien Pettigrew

