

ATELIERS ENFANTS / PARENTS / EN FAMILLE

L'école du calme émotionnel

« Être mieux enfant pour être mieux plus grand s'apprend. »

Il s'agit de répondre à un impératif civique, humain, préventif et d'intérêt général. Le mieux vivre ensemble dépend de chacun.

Depuis plusieurs années maintenant, j'accueille des parents dépourvus de moyens pour leurs enfants perturbés par des peurs, cauchemars, tristesses, colères, troubles du comportements, difficultés à s'endormir, blocages etc.

Nos parents et nous mêmes n'avons pas appris dès notre plus jeune âge à bien canaliser, comprendre, communiquer et gérer nos émotions. Maintenant c'est possible grâce à l'école du calme émotionnel.

Le premier des métiers est : l'apprentissage de la relation humaine au jour le jour en commençant chez soi, en famille.

- Pratiquer en famille des ateliers créatifs ensemble.
- Vous accorder un temps de partages, des échanges privilégiés.
- Apprendre à mieux communiquer, accéder à un dialogue cohérent en famille.
- Une pause quotidienne pour écouter les attentes des parents et celles des enfants, débats, compromis...
- Ré-appriivoiser la dynamique relationnelle, épanouir des rencontres ouvertes et stimulantes en respectant le choix de chacun dans les possibles collectifs.

Souvent les parents/enfants cohabitent sans pouvoir se raconter, se comprendre, se rejoindre...

La maladresse et l'emportement des mots créent des impacts parfois douloureux. Le corps récupère les mots incompris et les transforme en toutes sortes de maux...

Les parents aiment leurs enfants et les enfants aiment leurs parents. Pas de doute sur un amour réciproque. La question n'est pas là.

Nous sommes nés émotionnels, et nos émotions nous sont très utiles. Elles nous signalent, nous alertent et nous indiquent d'une situation, d'un fait. Elles nous permettent également de gérer des changements à traverser, à transformer au fil de notre histoire. Sans la présence de nos émotions il est impossible de modifier notre vécu ! Dans la vie de tous les jours, à l'école, en famille, en couple, entre collègues, entre nous et pays nous sommes et serons toujours confrontés à nos émotions. Parfois elles nous dépassent, nous dominent, nous tétanisent, nous submergent.

Apprendre à identifier l'émotion, la reconnaître, la nommer, la considérer à sa juste valeur pour la comprendre et évoluer.

Lorsque notre corps souffre sous l'emprise émotionnelle, nous n'arrivons plus à bien réfléchir, agir et réagir correctement en toute réalité.

« **L'apprentissage du stress émotionnel dès le plus jeune âge** contribue à l'épanouissement de l'enfant, il est indispensable et prioritaire pour tout autre apprentissage quel qu'il soit et à vie. »

Les quatre émotions élémentaires :

La peur rassemble : (Anxiété, angoisse, inquiétude, l'excès de stress...)

La colère (Agacement, irritabilité, rancœur, agressivité, susceptibilité...)

La tristesse (Morosité, nostalgie, mélancolie, culpabilité, chagrin, le repli sur soi...)

La joie (Enthousiasme, bonne humeur, sérénité, contentement, bonheur, tranquillité...)

Il ne s'agit pas de peindre la vie en rose. De chercher à être parfait. Gardons les pieds sur terre. L'être parfait n'existe pas mais nous pouvons apprendre à MOINS SOUFFRIR en commençant par nous calmer.

Pour se faire, je propose des ateliers collectifs, qui ont pour but de découvrir des moyens préventifs, des astuces très simples, ludiques et complémentaires avec l'éducation parentale, l'éducation nationale... Il s'agit d'atténuer et d'apaiser des tensions, des malentendus, des débordements violents régnant parfois en nous et autour de nous.

Évidemment, il n'existe pas de recette miraculeuse mais il existe des techniques pour mieux vivre nos émotions. **Il n'y aura jamais de preuves scientifiques absolues, seulement des preuves vécues. En route essayons-nous !**

J'exclus toutes colorations idéologiques, thérapeutiques, sectaires, religieuses, mystiques ou politiques quelles qu'elles soient.

L'état d'esprit de l'école du calme émotionnel : Simple, accessible et universel à tout public.

Apprendre à nous dépolluer de nos émotions négatives en famille. Cette action éducative se répercutera ainsi vers de meilleures relations par ricochet autour de nous à tous niveaux. Notre rôle est celui d'élargir et d'ouvrir la possibilité de transmettre autrement que par des réactions inappropriées et violentes. Le mieux vivre ensemble commence à la maison et à l'école.

Pas de perdant, pas de compétition, pas d'exclusion et aucun jugement de valeur.
Juste apprendre à partager et développer sa propre créativité, son autonomie et sa liberté d'expression.

Jeux et exercices pédagogiques, récréatifs, ludiques et éducatifs adaptables à chaque classe d'âge, pour faciliter :

- la concentration, l'autonomie, la créativité
- la socialisation, la coopération, la solidarité,
- la mémorisation,
- la communication, la relation équitable, apaiser les conflits,
- la gestion des émotions négatives,
- la réduction de la susceptibilité, l'impulsivité, le réactionnel, le harcèlement...
- l'accentuation du respect de soi et des autres.
- ré-appivoiser le regard...

ATELIERS ENFANTS / PARENTS / EN FAMILLE

Parents 1 enfant = 40€

Parents 2 enfants = 45€

Parents 3 enfants = 50€

Durée 1h/1h30mn

Ateliers au choix proposés

- Le jeu des prénoms

Apprendre à communiquer dans le respect des uns avec les autres.

- Le jeu du j'aime et je déteste

Oser dire spontanément, à la maison, à l'école, ce qui va et ne va pas sans agressivité.

- L'exercice du karaté - des moulinets - des pompages

Apprendre à gérer et à libérer sa colère, ses ennuis, agacements...

- L'exercice des étirements

Apprendre à gérer et libérer sa tristesse...

- L'exercice, respiration du soleil - thoracique accordéon -

Apprendre à gérer et libérer sa peur, trac, angoisse, nervosité...

- L'exercice des poignets

Apprendre à libérer et partager sa joie...

- Exercice de la marionnette

Apprendre à se détacher des attaches négatives et perturbatrices...

- Le jeu de l'imaginaire

Développer son imaginaire et sa créativité en inventant une histoire ensemble autour de la nature, de la vie à l'école ou à la maison, comment raconter son émotion du jour...

- Le carnet des émotions

Écrire et dessiner son émotion pour ne pas oublier d'en parler, l'exprimer...

- Le jeu du vélo

Partager et échanger pour apprendre à avoir confiance en soi et en l'autre.

- Relaxation Enfants/Préadolescents

Apprendre à se calmer, à se détendre et à récupérer...

- Le pouvoir réalisable du magicien

Exprimer un souhait personnel à partager, sans jugement de valeur, sans appréhender la peur du regard de l'autre...

- La danse des émotions

Se libérer dans l'instant présent d'une émotion par le jeu collectif et sans jugement de valeur.

- Le jeu du ballon

Exprimer ses émotions ou son humeur du jour, sa colère, sa peur, sa tristesse ou sa joie...

- Le partage familial dans le juste respect

Oser demander la permission de...

- OUF, ça va mieux

Chanson ludique et dynamique pour exprimer ses émotions dans la joie...

- La boîte à tendresse, tristesse, colère, joie, peur...

Écrire au quotidien sur un post-it un mot correspondant à son histoire du jour, le placer dans la boîte attribuée à l'émotion...

- La chaise et l'oreille

Soutien et compassion en toute discrétion...

Ateliers complémentaires 1h – 1h30mn...

- Supplément 15 €

Atelier créativité nature collectif

Créer un tableau nature dans le respect de l'environnement et le partage des territoires... (fournitures, colle et décorations fournis...)

Me consulter pour plus d'infos.

- Supplément 20€

Composition florale familiale

Respect du monde végétal, assemblage floral en lien avec l'humain et ses proches...

(Fleurs et matériel fournis...)

Votre composition réalisée vous appartient. Me consulter pour plus d'infos.

Bibliographies

J'ose prendre mes émotions en main

- 1) Bonjour Madame la peur
- 2) Bonjour Madame la colère
- 3) Bonjour Madame la tristesse
- 4) Bonjour Madame la joie

Papier broché - PDF - e-book publié sur Amazon

L'art-thérapie florale en sophrologie Ed. L'Harmattan

CD audio

Relaxe à la maison / Relaxation sommeil / Relaxation Enfants/adolescents

Contact : 06 82 80 24 58

Lieu : 6, place de l'église - 27490 La Croix Saint Leufroy

Sites : www.sophrofleurs.com / 3w.jose-prendre-mes-emotions-en-main.com

SIRET : 313 785 768 00059