



Centre de Consultations
Enfants Adolescents Familles
Eric Ferrand & coll.
www.cceaaf.ch

Contact

Par téléphone : +41 22 566 54 66

Par fax : +41 22 566 54 69

Par mail : info@cceaaf.ch

Sur notre site : www.cceaaf.ch

Consultations sur rendez-vous.

Les prestations sont remboursées par l'assurance maladie de base (LAMal)

Adresse

4, rue du Vieux-Marché – 1207 Genève

Dans le quartier des Eaux-Vives

A l'arrêt de tram 12 Villereuse

Parkings Eaux-Vives 2000 ou Villereuse



Centre de Consultations Enfants Adolescents Familles

Eric Ferrand & coll. - www.cceaaf.ch



Programme d'entraînement « L'attention, ça marche ! »

pour enfants entre 8 et 11 ans

Je dors mal
Je suis stressé
Je ne profite pas du présent
J'ai du mal à me concentrer
Je me précipite trop

De nos jours, les enfants, comme les adultes, doivent faire face à toutes sortes de stimulations et d'exigences. Nombreux sont les enfants qui souffrent de difficultés de concentration, qui dorment mal, s'inquiètent, n'arrivent pas à se détendre...

Comment apprendre aux enfants à se calmer par eux même, à cesser de se tourmenter, à faire confiance à leurs propres qualités ?

□ **La pleine conscience pour les enfants**

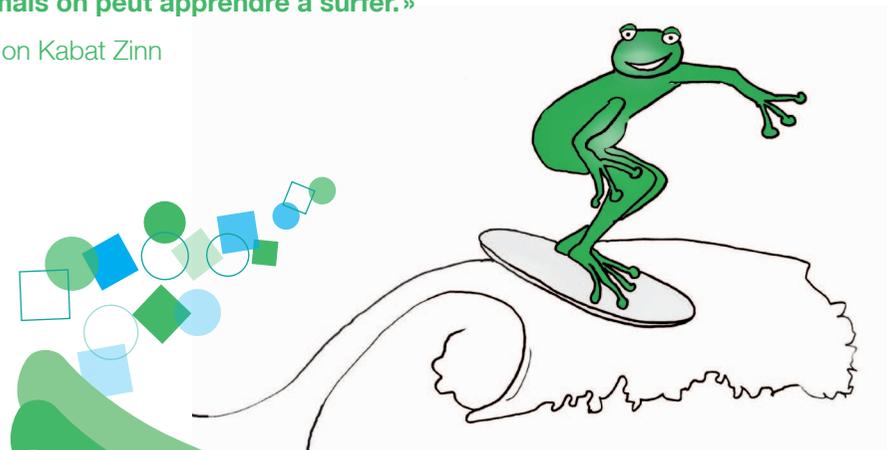
Le programme « L'attention ça marche ! » est une méthode de pleine conscience développée par Eline Snel, auteure du célèbre ouvrage « Calme et attentif comme une grenouille ».

Dispensée dans de nombreuses écoles aux Pays Bas, la méthode est désormais reconnue scientifiquement.

La pleine conscience apprend aux enfants à diriger volontairement leur attention sur ce qui est ici et maintenant, à observer le moment présent sans jugement. Les enfants se familiarisent avec leur monde intérieur. Sans devoir aussitôt juger ce qu'ils pensent, ressentent, ils se sensibilisent à une attitude d'ouverture, de bienveillance envers eux-mêmes et avec les autres.

**« On ne peut pas arrêter le flot des vagues
mais on peut apprendre à surfer. »**

Jon Kabat Zinn



■ **« L'attention ça marche » permet de :**

- Développer la concentration, la mémoire et les fonctions exécutives. L'enfant apprend à :

- observer où est son attention,
- se rendre compte quand il a été distrait,
- savoir comment retourner à son objet d'attention.

L'attention s'accroît, la mémoire aussi et l'impulsivité diminue.

L'enfant apprend à s'arrêter et se calmer avant de réagir. Il développe ainsi de meilleures capacités de planification, d'organisation et de résolution de problèmes.

- Apaiser son esprit et son corps en s'arrêtant régulièrement et en « s'asseyant avec l'attention d'une grenouille ». Cela favorise le calme et le sommeil.
- Identifier et comprendre les émotions ainsi que les processus de pensées comme l'anxiété, les ruminations, la colère. Les enfants découvrent que les craintes d'échec, les pensées négatives, soucieuses, ne sont que des pensées et ne sont pas la réalité.
- Renforcer la confiance en soi et diminuer les réactions de stress, l'anxiété et la dépression.

○ **Déroulement :**

- Un entretien préalable parents-enfants pour faire connaissance
- Une séance d'information destinée aux parents
- 8 séances d'entraînement hebdomadaire d'une durée de 60 minutes en groupe de 4-6 enfants âgés entre 8 et 11 ans
- Une séance individuelle facultative à partir de la 4ème séance de groupe en cas de besoin

Ce programme est dispensé par une psychologue formée comme instructrice de la pleine conscience pour les enfants à **l'Académie Mindful Teaching**.

Il peut également être proposé en classe. Pour plus de renseignements, veuillez contacter Mme Cindy Cotard (cindy.cotard@cceaf-ge.ch).

