



CORINNE BODU

L'intervenante

Formée à l'Academy for mindful teaching fondée par Eline Snel, j'interviens en milieu scolaire (public ou privé) où je propose en classe, et en présence de l'enseignant référent, des séances visant à développer l'attention et la concentration des élèves.

J'interviens également sur des groupes privés, ou même en séances individuelles.

Formée par Peggy Carlier au programme de pleine conscience pour enfants et adolescents "L'ATTENTION ÇA MARCHE !", j'adapte le contenu à chaque tranche d'âge. C'est avec enthousiasme que je partage la pratique de la pleine conscience amenant les participants à découvrir leurs ressources internes qui vont leur permettre de vivre en harmonie avec eux mêmes et les autres.

Je découvre la pratique de la

pleine conscience en 1997, alors que je suis âgée de 26 ans. Cette dernière devient dès lors une pratique quotidienne jalonnée de nombreuses retraites. Depuis, mes recherches et mon travail s'orientent vers la réconciliation du corps et de l'esprit.

C'est à travers mon métier de clown que j'aborde le travail sur les émotions, et sur leur expression ainsi que sur leur distanciation. Je pratique également la danse butô: mouvements initiés par la vie intérieure sensibles aux interférences du monde extérieur ainsi que le BMC (Education Somatique par le Mouvement). J'enseigne également le clown aux enfants à l'aide de ces outils.

Mère de deux filles de 5 et 13 ans, et consciente dès le premier jour que "le bébé est une personne" je me forme dans les «écoles» telles que la communication non violente, l'éducation positive et la MBSR.

Je continue à me former dans ces domaines et me considère, avec enthousiasme, toujours sur la voie de l'apprentissage.

CORINNE BODU, formatrice à la pleine conscience

06 17 97 89 25

corinne.bodu@laposte.net

WWW.OUYESTU.FR



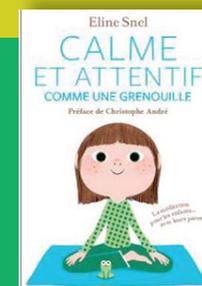
*La méditation enfin à la portée des enfants !
Pour apprendre à surfer sur les vagues de la vie.*

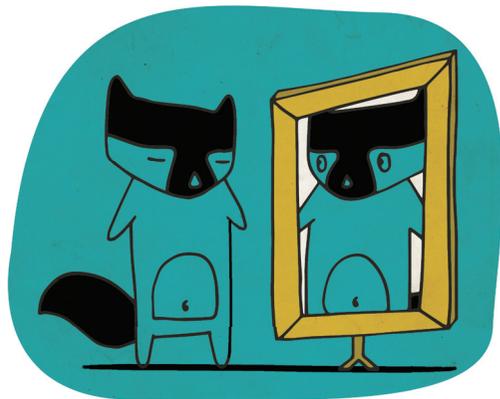
PLEINE CONSCIENCE POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS DE 5 À 19 ANS



4 MODULES:
5/7 ANS - 8/11 ANS
12/14 ANS - 15/19 ANS

8 séances de 30 à 45 minutes sur 8 semaines
Avec Corinne Bodu,
formatrice à l'entraînement à l'attention
D'après la méthode d'Eline SNEL
« L'ATTENTION ÇA MARCHE! »





QU'EST CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE?

LA PLEINE CONSCIENCE, c'est être là, avec toute ton attention, présent à tes sensations et à tes émotions.

En t'exerçant à diriger le projecteur de ton attention sur tes sensations, les signaux de ton corps, tes émotions ou tes pensées, tu ouvres la porte sur ton monde intérieur vaste et varié. Tu apprends à l'observer, à le connaître et à le respecter. Tu es tout simplement là lorsque tu accueilles tout ce qui te traverse.

Sans te laisser entraîner par tes pensées et tes émotions, sans non plus vouloir les rejeter ou les fuir.

Ce comportement va t'aider à mieux trouver ta place dans le monde extérieur. Tu as la capacité de choisir la façon dont tu vas réagir. Bienveillant envers toi même et envers les autres, ouvert à la nouveauté, sans jugement, plein de vie et d'envie, présent à chaque moment, unique dans l'instant. Cela t'aide vraiment à agir à l'aide de « tous tes moyens » et ce pour chaque chose que tu entreprends (tes devoirs, un dessin, apprendre la musique ou un sport...). Ainsi tu fais du mieux que tu peux. Tu profites pleinement des choses simples (manger, dormir quand tu le désires...). Tu peux te rendre compte que tu as des pensées et des émotions et réaliser que tu n'es pas ces pensées et ces émotions. Ainsi libre tu « croques la vie à pleine dents » !

COMMENT FAIT-ON?

Les séances « Où y es tu ? » s'inspirent directement de la méthode d'Eline Snel « L'attention, ça marche ». Cette méthode se présente sous forme de 8 étapes, à raison de 1 séance par semaine.

Ces séances sont proposées à la Conciergerie sous forme d'ateliers individuels ou collectifs ainsi que dans toute structure scolaire (école, collège, lycée,...) ou extra-scolaire (association, hôpital, maison d'enfants...).

Chaque séance comporte une histoire, des exercices sous forme d'expérience et la possibilité de partager son ressenti.

Afin d'ancrer ces exercices et, dans l'idéal, qu'ils deviennent des réflexes, il est conseillé que l'enfant, ou l'adolescent s'entraîne 5 à 10 minutes par jour, aussi, à l'école, la présence de l'enseignant est nécessaire et pour les séances extra-scolaires, la connaissance du processus et le soutien des parents est vivement souhaité.



POURQUOI LA PLEINE CONSCIENCE CHEZ LES ENFANTS?

Tout comme les adultes, les enfants sont souvent surmenés ou stressés. Continuellement sollicités (exigence d'être performants, omniprésence des écrans, offres commerciales multiples...). Ils ont tendance à se disperser et perdent parfois leur sommeil et leur capacité de concentration. Ils savent s'activer, mais n'ont pas connaissance du bouton « pause ».

Mis en contact dès leur plus jeune âge avec la pleine conscience, les enfants apprennent à mieux se connaître et se concentrer.

Ils gardent, ou reprennent contact avec leur corps, véritable « garde-fou », garant des limites de chacun d'entre nous.



SES EFFETS:

Capable de faire des pauses, l'enfant possède les outils nécessaires pour observer les situations et chercher les réactions ou les solutions les plus adaptées.

Il cesse d'être parasité par des pensées envahissantes ou croyances limitantes, faisant place à sa créativité. Son énergie et sa confiance en lui s'accroissent.

Les enfants apprennent à utiliser des qualités telles que, la patience et la capacité à laisser aller les choses que l'on ne peut pas changer.

Ce faisant, ils apprennent à gérer les tensions courtes et prolongées. Ils ont davantage de bienveillance envers eux même et les autres, et les harcèlements à l'école diminuent.

Grâce à cela, ils s'entraînent à « s'arrêter » et sont ainsi plus facilement capables d'observer et de comprendre les « tempêtes et averses » qui agitent leur monde intérieur. Ils apprennent à accepter ces intempéries avec bienveillance. Ainsi entraînés, ils peuvent également déceler leur « fabrique de ruminations ». En se plaçant ainsi, en tant qu'observateur, ils sont en mesure d'ajuster leurs réactions et de trouver les solutions.

D'OÙ VIENT LA MÉTHODE «L'ATTENTION ÇA MARCHE!»?



Le programme de formation MBSR (Réduction du stress fondée sur la pleine conscience) est appliqué depuis trente ans dans le monde entier, et grâce à la méthode "L'Attention, ça marche!", élaborée par Eline Snel, ce programme est désormais accessible et utilisable pour les enfants et les adolescents.

La formation MBSR se fonde sur la recherche scientifique et puise ses racines dans les traditions orientales, la psychologie occidentale et les sciences de la communication.

La formation MBSR se fonde sur la recherche scientifique et puise ses racines dans les traditions orientales, la psychologie occidentale et les sciences de la communication.

