



Labelle Énergie

Coach en harmonisation intérieure

est heureuse de vous présenter





Les ateliers de pleine conscience
pour enfants de 5 à 17 ans

Reiki | Méditation | Pleine conscience



À propos de Claudine Labelle, conceptrice

Coach en harmonisation intérieure

-  Animatrice d'ateliers de pleine conscience
-  Formatrice en méditation PC (certifiée par l'OPQ)
-  Maître Reiki certifiée, soins et formation
-  Conférencière



Passionnée par l'être humain depuis toujours, j'ai œuvré au mieux-être des gens depuis aussi loin que je me souviens. Forte d'une démarche personnelle riche et de compétences marquées pour l'enseignement et la relation d'aide, j'ai fondé l'entreprise Labelle Énergie pour accompagner tous ceux et celles qui désirent faire briller la plus belle version d'eux-mêmes.

Mon engagement à outiller petits et grands fait des services de Labelle Énergie un incontournable dans le domaine du développement personnel. Mes valeurs professionnelles sont axées sur l'empathie, l'écoute et l'ouverture. Mon approche respecte le rythme de chacun et privilégie la prise en charge individuelle et l'autonomie. J'assure un suivi personnalisé à ma clientèle, basé sur ses besoins et adapté à ses objectifs.

Les ateliers de pleine conscience pour enfants sont nés d'une volonté d'outiller l'enfant pour qu'il soit l'acteur principal de sa vie, qu'il en tienne les guides et profite d'une vie intérieure épanouie. Les ateliers Accueillir l'émotion désagréable, Le pouvoir magique des pensées, Être à l'écoute de soi et Cultiver la gratitude, permettent aux enfants de découvrir et reconnaître leurs besoins personnels et ceux des autres et les outillent pour accéder à l'harmonie intérieure.

La visualisation, la méditation, la respiration, l'improvisation, la réflexion et l'expression artistique sont des moyens simples et puissants pour permettre aux enfants d'intégrer de nouveaux concepts. Par leur utilisation, l'enfant développe des compétences-clés pour devenir un être conscient, ouvert, connecté, responsable, sensible à lui-même et aux autres.

Chaque atelier a une durée moyenne de 70 minutes, est interactif, propose des exercices pratiques et efficaces et cible des valeurs et des objectifs précis. La participation aux ateliers donne accès à des documents résumés pour les parents et des exercices de réinvestissement accessibles pouvant être réalisés facilement au retour à la maison.

Le genre masculin est employé afin d'alléger le texte et représente à la fois les genres féminin et masculin.



Table des matières



Atelier #1 Accueillir l'émotion désagréable _____ 4



Atelier #2 Le pouvoir magique des pensées _____ 5



Atelier #3 Être à l'écoute de soi _____ 6



Atelier #4 Cultiver la gratitude _____ 7

Appui scientifique _____ 8

Modalités _____ 11

Atelier #1

Accueillir l'émotion désagréable



L'émotion désagréable est une messagère qui m'informe qu'il se passe quelque chose d'important en moi dont je dois m'occuper. Cette attention permet à l'émotion d'exister pour être mieux libérée. Savoir la reconnaître et l'accueillir permet de poser le bon geste pour retrouver l'équilibre, tant avec soi-même qu'avec les autres.

Objectifs:

- Développer la capacité d'exprimer ses émotions et de mettre des mots sur son vécu émotionnel.
- Comprendre le rôle important des émotions désagréables et apprendre à y faire face.
- Comprendre le cycle d'une émotion désagréable en prenant conscience des 5 étapes présentées.
- Ne pas résister aux émotions désagréables, mais plutôt intégrer des outils pour les vivre adéquatement.
- Être capable de mettre en perspective le vécu émotionnel personnel et la réalité extérieure.
- Comprendre son pouvoir personnel face à ses émotions pour ne pas en être victime.
- Utiliser la respiration profonde et ses différents étages pour s'auto-réguler émotionnellement.
- Vivre des expériences de méditation pleine conscience pour se relaxer et être à l'écoute de son vécu intérieur.
- Reconnaître la forme que prend l'émotion désagréable chez l'autre pour mieux le comprendre.
- Interpréter ses émotions et apprendre à les maîtriser par la pensée, l'expression et la mémoire.

Valeurs proposées:

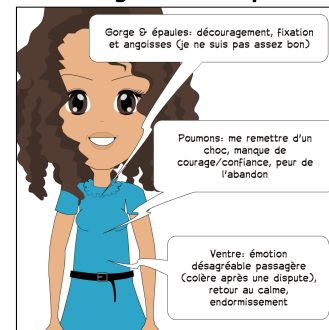
- Exprimer son vécu émotionnel.
- Écouter ses pairs dans un climat d'ouverture et de respect.
- Être en contact avec son essence profonde pour enrichir sa vie.
- Être autonome dans la gestion de ses émotions.

Outils et activités pédagogiques utilisés:

- Activité brise-glace de présentation
- Bâton de la parole
- Technique de respiration 3 étages
- Méditation du « Bulletin météo intérieure » et activité artistique d'expression émotionnelle
- Bande dessinée « Dont vous êtes le héros »
- Activité « Connaître une émotion »
- Activité « Les 5 étapes de l'émotion »
- Jeu « Sculpte-moi une émotion »
- Improvisation « Sketch des émotions »



Les 3 étages de la respiration



CRÉE SUR PIXTON.COM

Atelier #2

Le pouvoir magique des pensées



Les pensées sont de petites voix qui ont des opinions sur tout et sur tout le monde. En prenant conscience des pensées que nous entretenons, nous pouvons agir sur nos émotions et nourrir les pensées qui permettent d'accomplir nos désirs. Cet atelier révèle le pouvoir que nous possédons d'agir positivement sur les situations qui se présentent à nous.

Objectifs:

- Prendre conscience que les pensées, lorsqu'elles ne sont pas prises en charge, peuvent devenir très nombreuses, persistantes et desservir nos intérêts personnels et collectifs.
- Prendre conscience de sa responsabilité et de son pouvoir personnels dans la gestion d'une vie mentale de qualité.
- Comprendre ce qu'est une pensée et comment elle fonctionne pour pouvoir l'utiliser de façon positive.
- Vivre des expériences de méditation pleine conscience pour se relaxer, être à l'écoute de son vécu intérieur et pour se distancer de ses pensées (dès le 2^e cycle du primaire).
- Identifier ses désirs profonds et apprendre à s'investir positivement pour les voir se concrétiser.
- Utiliser le pouvoir de la visualisation comme outil pour diriger et concentrer ses pensées sur des éléments positifs.

Valeurs proposées:

- Prendre soin de sa qualité de vie mentale.
- Considérer ses désirs et rêves profonds et les prioriser dans sa vie.

Outils et activités pédagogiques utilisés:

- Tableau électronique « L'histoire de Léa »
- Jeu « Le penseur »
- Bricolage « La boîte des ruminations »
- Activité « La fabrique des ruminations »
- Bricolage « L'arbre des désirs »
- Tableau de visualisation
- Méditation « La fabrique des ruminations »



Atelier #3

Être à l'écoute de soi



Le cœur exprime ses désirs, ses besoins et ses limites. Être à l'écoute de soi permet d'entendre les messages du cœur. Dans cet atelier, nous comprenons que l'esprit, utilisé de façon constructive, fournit la carte routière pour se rendre là où le cœur nous appelle. Enraciné et attentif, je prends conscience de qui je suis et je respecte mes limites.

Objectifs:

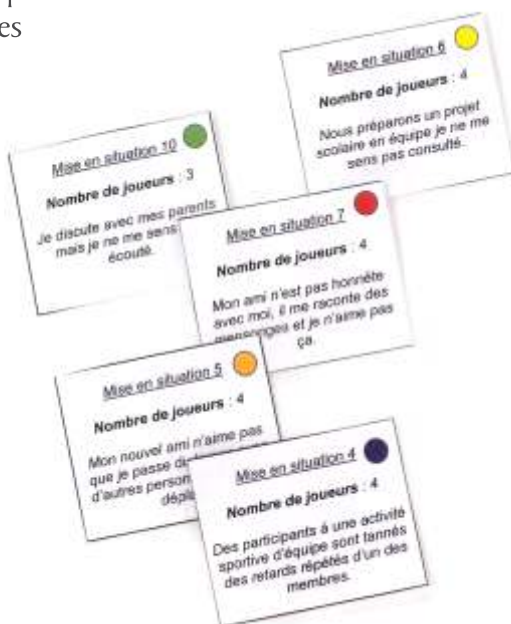
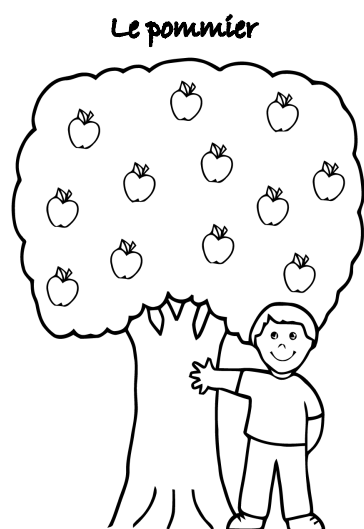
- Établir et entretenir une connexion avec les désirs du cœur.
- Apprendre à utiliser positivement le mental pour accomplir ce que l'on désire.
- Vivre des expériences de méditation pleine conscience pour se relaxer, être attentif, être à l'écoute de son vécu intérieur et pour se distancer de ses pensées.
- Apprendre à reconnaître et à respecter ses propres limites et celles des autres.
- Apprendre à s'enraciner pour se sentir fort et mieux traverser les épreuves de la vie.

Valeurs proposées:

- Respecter ses propres limites et celles des autres.
- S'écouter pour prendre le temps de bien vivre tout ce qui nous affecte (positif et négatif).

Outils et activités pédagogiques utilisés:

- Technique d'enracinement
- Méditation « Attentif comme une grenouille » ou « Faisceau de l'attention »
- L'exercice du pommier et le dessin du pommier
- Présentation d'un organisme de protection des animaux
- Jeu d'improvisation sur les limites



Atelier #4

Cultiver la gratitude



À tous les jours il y a une multitude d'occasions d'éprouver et d'exprimer de la gratitude. En plus d'être un des états le plus bénéfique à ressentir pour la santé, elle permet de concentrer notre attention sur les bonnes choses de la vie et renforce notre relation avec les autres. Cet atelier éveille à la gratitude et donne l'occasion d'en développer l'expression au quotidien.

Objectifs:

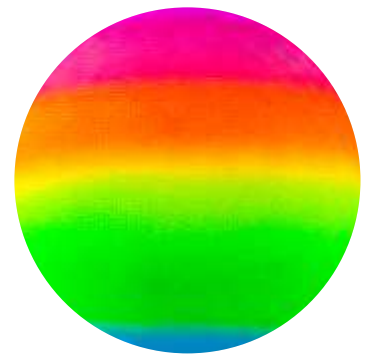
- Apprendre à reconnaître les éléments présents dans sa vie et qui apportent un sentiment de gratitude.
- Reconnaître les bienfaits de la gratitude et la cultiver dans sa vie quotidienne pour améliorer sa santé, se concentrer sur les belles choses et vivre en harmonie avec les autres.
- Vivre des expériences de méditation pleine conscience pour se relaxer, accueillir et cultiver la gratitude.
- Apprendre à exprimer sa gratitude aux autres.

Valeurs proposées:

- Prendre conscience des belles choses dans sa vie et développer un sentiment de gratitude pour elles.

Outils et activités pédagogiques utilisés:

- Cercle vertueux de la gratitude
- Jeu « Le ballon des compliments »
- Méditation de la gratitude
- Pot Masson de la gratitude
- Activité « La merci-thérapie »
- Activité « Le carnet de la gratitude »





La méditation a de nombreux effets bénéfiques sur la santé et la qualité de vie. Elle améliore le rapport à soi et aux autres. Mais comment est-il possible qu'une activité aussi simple que de se concentrer sur un seul objet puisse produire des résultats aussi remarquables? Les bouddhistes méditent depuis des millénaires. Ils en connaissent les effets positifs, notamment la stimulation de la force intérieure et de l'introspection nécessaire à une existence riche et satisfaisante. Mais ce n'est que récemment que les neuroscientifiques ont pu jeter un œil à ce qui se passe directement dans le cerveau. La venue de l'IRM et d'autres techniques d'imagerie médicale ont grandement contribué aux avancées.

Voici ce que des études récentes nous apprennent au sujet de la méditation et de la manière dont elle peut modifier le cerveau.

1. Pense vite!

La méditation renforce le cerveau en améliorant la connexion entre les neurones. Les gens qui pratiquent la méditation présentent des niveaux plus élevés de gyrification – ensemble des replis du cortex cérébral – ce qui permet de traiter l'information de façon plus rapide.

2. Cerveau, cœur et poumons...

Les différences structurelles observées entre les cerveaux de méditants et de non-méditants ont mené les scientifiques à spéculer que certains bénéfices, comme l'amélioration des réponses cognitives, émotionnelles et immunitaires, peuvent être liés aux effets positifs sur la respiration et la fréquence cardiaque.

3. Par ici le positivisme

L'intégrité de la matière grise, qui joue un rôle majeur dans le système nerveux central, semble vraiment profiter de la méditation; on parle d'une augmentation du volume de l'hippocampe et du lobe frontal. Ainsi, on note des émotions plus positives, un maintien de la stabilité émotionnelle et une plus grande focalisation dans la vie de tous les jours. De plus, la méditation aide à améliorer l'état de conscience et les pensées contemplatives et à alléger les symptômes dépressifs.

4. Finies les difficultés de concentration

En plus des composants physiques et chimiques du cerveau, la méditation affecte aussi l'activité cérébrale! Par exemple, la méditation touche les fonctions indésirables qui sont responsables de troubles tels que le TDAH et l'anxiété et de maladies telles que l'Alzheimer.

5. À bas le stress!

Une étude a démontré, sans grande surprise, que la méditation peut grandement diminuer le niveau de stress après seulement huit semaines de pratique, probablement en raison d'une réduction des niveaux de cortisol (hormone du stress). Fait intéressant, si vous méditez avant une situation stressante, vous vous sentirez moins stressé pendant l'événement.

6. Libre cours à la créativité

Si vous désirez augmenter votre créativité, la méditation en pleine conscience est pour vous : elle favorise la production de nouvelles idées. La méditation en pleine conscience est à l'opposé de la méditation attentive; il s'agit de centrer son attention sur le moment présent.

7. Des bienfaits... biologiques!

Des données probantes sur la méditation indiquent que puisqu'elle contribue au développement du cortex préfrontal de l'enfant, elle pourrait entraîner des bienfaits tels que:

- Une diminution des comportements indésirables chez les enfants
- Une amélioration de leurs fonctions exécutives
- Une sensation de bien-être physique, émotif et social
- Une amélioration des performances scolaires des élèves



Comme elle facilite la transition entre le monde du jeu et celui de l'école, pratiquée en début de journée elle pourrait permettre aux jeunes de se mettre en mode « apprentissage ». De plus, la méditation a plus d'effets chez les enfants qui ont de plus grands besoins.

8. Un cadeau de soi à soi

La méditation améliore sa qualité de présence, forge une image positive de soi-même et permet de s'affirmer et prendre sa place. Elle permet de développer une plus grande acceptation et bienveillance envers soi-même et les autres ce qui améliore les relations interpersonnelles.

9. Des résultats à l'école

La méditation à l'école donne des résultats. Les enseignants observent :

- de l'apaisement, même après une récréation mouvementée
- une meilleure qualité de présence
- une plus grande concentration de la part des participants
- une diminution du stress
- une amélioration de la qualité de vie, tant en classe qu'à l'extérieur
- un meilleur comportement
- un retour au calme après un affrontement entre élèves
- un intérêt pour la méditation pleine conscience

10. Matière grise par ici!

La méditation augmente le volume de matière grise dans le précunéus, région du cerveau qui est plus volumineuse chez les personnes ayant tendance à ressentir les émotions positives de manière intense et percevant un sens réel à leur vie.

Pour en apprendre davantage sur les effets bénéfiques de la méditation, consultez les études suivantes, qui ont servi de référence pour l'article (inspiré de [//centrechiropratiquefamilial.ca/10preuvesmeditation/](http://centrechiropratiquefamilial.ca/10preuvesmeditation/)):

- 1 [//newsroom.ucla.edu/releases/evidence-builds-that-meditation-230237](http://newsroom.ucla.edu/releases/evidence-builds-that-meditation-230237)
- 2 [//www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3184843/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3184843/)
- 3 [//www.neurobiologyofaging.org/article/S0197-4580%2807%2900243-6/abstract?cc=y](http://www.neurobiologyofaging.org/article/S0197-4580%2807%2900243-6/abstract?cc=y)
- 4 [//pss.sagepub.com/content/early/2010/05/11/0956797610371339.abstract](http://pss.sagepub.com/content/early/2010/05/11/0956797610371339.abstract)
- 5 [//online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2010.0142](http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2010.0142)
- 6 [//journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2012.00116/full](http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2012.00116/full)
- 7 Dr Anne-Marie Bureau du Centre de pédiatrie sociale de Gatineau, Ici Radio-Canada Première 30/05/2017. [//rire.ctreq.qc.ca/2015/07/meditation-pediatrie](http://rire.ctreq.qc.ca/2015/07/meditation-pediatrie)
- 8 [//plenisources.com/Formation de méditation pleine conscience](http://plenisources.com/Formation%20de%20m%C3%A9ditation%20pleine%20conscience), Roger Marcaurrelle, psychologue ph.d
- 9 [//canalvie.com/famille/education-et-comportement/articles-education-et-comportement/la-meditation-pour-les-enfants-1.1197375](http://canalvie.com/famille/education-et-comportement/articles-education-et-comportement/la-meditation-pour-les-enfants-1.1197375)
- 10 [//commentcava.org/2017/07/05/mediter-recherche-scientifique-mbsr-lille-stephane-nau-mindfulness-meditation/](http://commentcava.org/2017/07/05/mediter-recherche-scientifique-mbsr-lille-stephane-nau-mindfulness-meditation/)

Quelques photos...



Modalités



Offrez la série complète pour un enrichissement total.
Jusqu'à 30% de rabais! (comparé au coût à la carte)

Groupes d'âge: Maternelle à 3e année du primaire
4e, à 6e année du primaire
Secondaire 1 à 5

Coût :

Nombre de participants (même catégorie d'âge)	Coût (par enfant) pour la série complète	Coût (par enfant) à la carte par atelier
10 enfants et plus	50\$	15\$
6 à 9 enfants	85\$	25\$
3 à 5 enfants	125\$	45\$
1 à 2 enfant(s)	260\$	65\$

Des frais de kilométrage s'appliquent pour un déplacement de plus de 25 km aller-retour.

Ce qui est inclus:

L'animation de l'atelier, comprenant des ateliers interactifs, des activités d'expression, des techniques efficaces et des exercices ludiques.





Tout le matériel.

Des documents qui résument le contenu abordé ainsi que des exercices de réinvestissement à l'intention des parents et des adultes accompagnateurs.

Une partie des revenus est réinvestie pour subventionner en partie ou en totalité la tenue des ateliers dans des écoles situées dans des milieux défavorisés.



Claudine Labelle

-  Animatrice d'ateliers de pleine conscience
-  Formatrice en méditation PC (certifiée par l'OPQ)
-  Maître Reiki certifiée, soins et formation
-  Conférencière

514 923-4407

www.labelle-energie.com | info@labelle-energie.com

