

«AJUSTER SA MÉTÉO INTÉRIEURE»

Conférence du 23 octobre 2014

avec Madame Manon Jean,

massothérapeute, réflexologue et formatrice en techniques de relaxation et de respiration

Chaque jour, nous sommes envahis par des émotions de toutes sortes. Quand elles sont mal gérées, et surtout quand nous vivons des situations difficiles, il peut en résulter des comportements problématiques. Madame Jean nous a présenté une méthode toute simple, inspirée de la météo, qu'elle a développé pour transformer notre état d'esprit. Si on l'applique d'abord pour soi-même, on saura l'enseigner plus facilement à nos enfants et nos adolescents. Voici les principaux éléments à prendre en considération :



1. Aidez votre enfant à identifier et à exprimer les sensations qu'il ressent en recourant à des éléments de la météo :

- Les moments de bien-être sont comme une journée ensoleillée!
- L'agitation intérieure peut s'apparenter à des bourrasques de vent.
- La tristesse peut ressembler à une pluie douce ou forte.
- La colère peut être comparable au tonnerre qui gronde doucement ou à un volcan qui explose...

2. Expliquer lui que ces ressenti, s'ils sont désagréables, peuvent créer comme un nuage noir au-dessus de sa tête.

Ce nuage noir est composé de pensées négatives et d'anxiété. Il ajoute des difficultés supplémentaires.

3. Apprenez-lui des techniques de respiration consciente pour éloigner ou disperser le nuage noir.

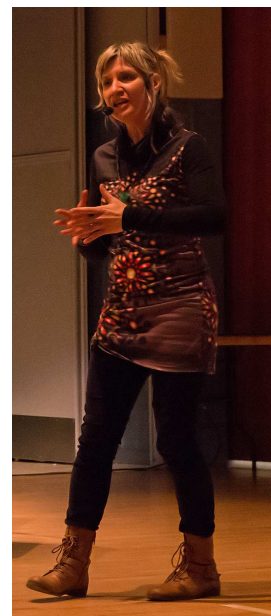
La «respiration du courant d'air» est un exemple. Elle vous est expliquée dans le résumé de la conférence (voir plus loin).

4. Commencer l'enseignement de ces exercices quand ça va bien.

L'enfant qui est submergé par les émotions n'est pas disponible pour apprendre quelque chose de nouveau. Mais s'il maîtrise déjà la technique, il est capable d'y recourir facilement en cas de besoin.

5. Faites-en une pratique régulière.

C'est un bon moyen d'éviter les réactions impulsives.



«La respiration est l'antidote aux nuages noirs.»

Pour plus de détails, consultez...

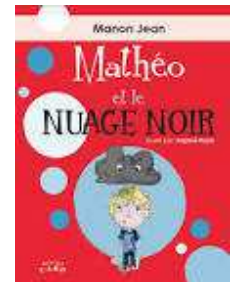
Le résumé de la conférence

http://www.csharricana.qc.ca/RENDEZ_VOUS_RAP

Les livres de Manon Jean

Mathéo et le nuage noir

Cette histoire apprend à l'enfant à reconnaître les émotions qui l'habitent et à prendre conscience du pouvoir qu'il a de les transformer, pour se sentir mieux et être plus heureux.



Ajustez la météo intérieure de l'enfant

Cet ouvrage fournit aux parents, aux éducateurs, aux enseignants des outils concrets pouvant aider les enfants à mieux gérer leurs émotions.

<http://www.arbreencoeur.com/deux-livres-outils>

Le site internet «Arbre en cœur»

Vous y trouverez de l'information sur toutes les activités de Manon Jean ainsi que des dessins de Mathéo à télécharger gratuitement.

<http://www.arbreencoeur.com>

Photos : Dany Germain

Lucie Desruisseaux,

Responsable du soutien aux Rendez-vous RAP d'Amos

**<< Fais émerger
ta solidarité! >>**