

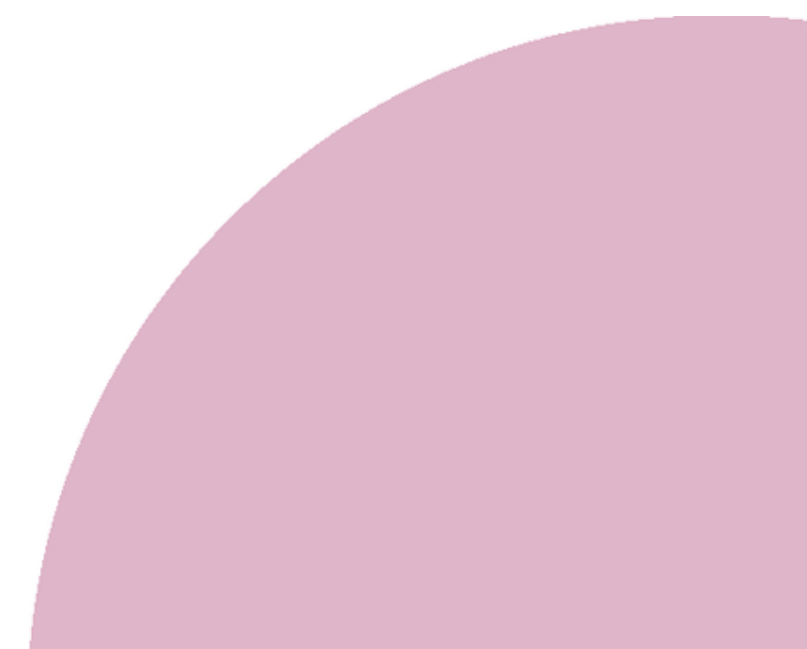


SEMAINE 1

Introduction

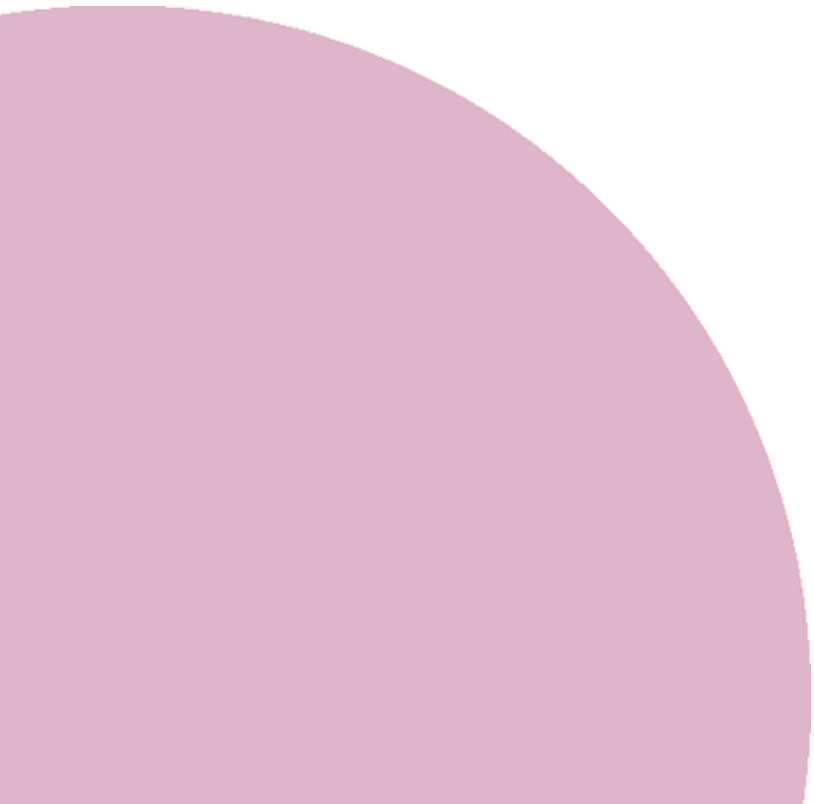
aux météoos à l'aide du
mandala

@lesapprenantsepanouis



La posture

fondamentale de La météo intérieure MC



Bravo de prendre le temps d'être!

Je suis très heureuse de te **faire vivre à toi aussi, cher parent, les ateliers de La météo intérieure** pour que tu puisses mieux accompagner ton enfant dans ce qu'il.elle vit jour après jour. Tu **es un modèle pour lui.elle, car il.elle apprend par imitation!**

D'où l'importance de **mettre en pratique les outils de La météo intérieure dans ta vie et de faire les exercices proposés à la maison avec ton enfant**. C'est essentiel pour l'intégration des outils enseignés. Je t'invite aussi après chaque rencontre, de **discuter de ce que tu as appris avec ton ou ta conjoint.e**.

Je te demande aussi d'attendre que ton enfant ait vécu les ateliers pour faire les exercices avec lui.elle.

Durant les ateliers, je m'engage à créer un **espace bienveillant, empathique et sécuritaire** pour créer un lien de confiance avec les enfants.

Il ne s'agit pas d'une thérapie. Advenant le cas où toi et/ou ton enfant semblerait avoir besoin d'un accompagnement supplémentaire, tu t'engages à faire les démarches auprès d'un professionnel (psychologue, psychothérapeute, psychoéducateur, etc.) pour répondre au besoin de soutien.

Qui suis-je?



Mon retour aux études

Diplômée en enseignement primaire et préscolaire depuis 2017

Mon expérience dans les écoles

La raison de la création de Les Apprenants Épanouis :
Qualité de soutien scolaire en individuel ou en petits groupes,
la dimension de l'être, la connaissance de soi, l'harmonie dans
nos relations

En 2021 : Formation du programme de La météo intérieure MC

En 2022 : Formation initiale de SEVE - Savoir Être et Vivre
Ensemble. Fondée par le philosophe Frédéric Lenoir pour
animer des ateliers de philosophie pour enfants

En 2023 : Parcours Pro de Kaïla Rodrigue, Dre en psychologie
spécialisée en neuropsychologie

En 2025 : Formation du programme de certification
YOGA MÉDITATION ÉDUCATION pour les enfants de
3 à 14 ans

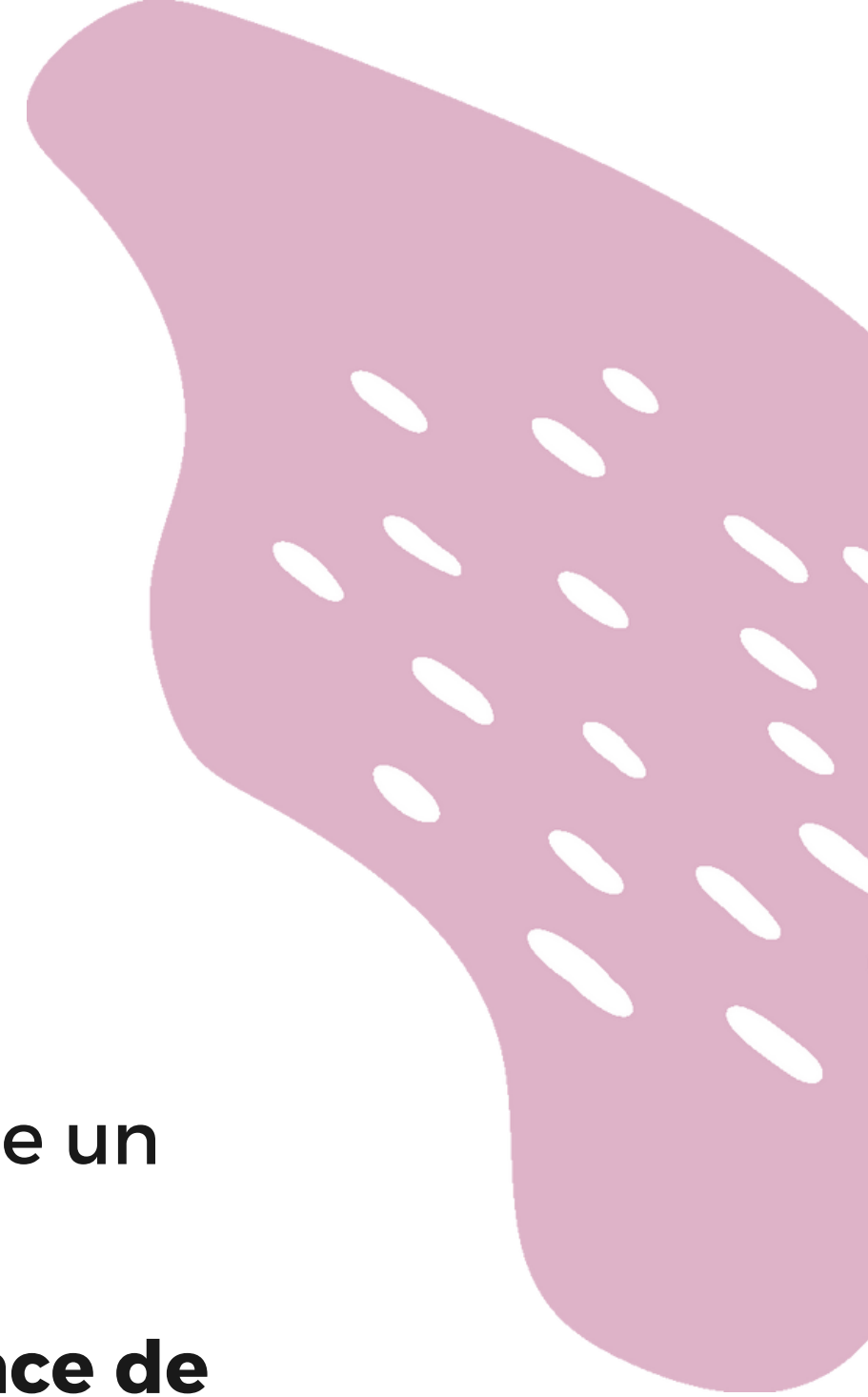
Toi?

Qu'est-ce qui te passionne?

C'est précieux, c'est important pour toi!

Est-ce qu'il y a autre chose qui est **précieux** pour toi, comme un **objet** ou une **personne**?

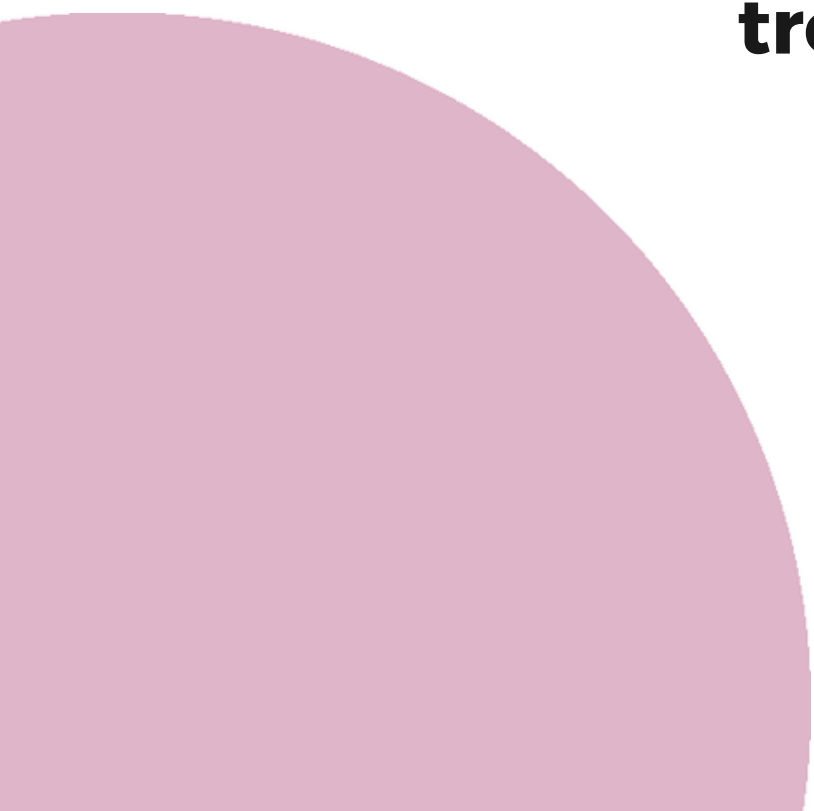
Qu'est-ce qui est **précieux** à l'intérieur de toi? La **connaissance de soi**, nous-mêmes, **ce qu'on aime**. Être à l'écoute de ce qu'on vit, de **ses émotions**, pour se respecter, se donner la bienveillance et pour **faire des choix qui sont alignés avec qui nous sommes**.



La météo intérieure

On va apprendre à prendre soin de soi

en prenant soin de ses émotions. On va apprendre des outils pour trouver du confort dans les émotions plus inconfortables.



Pourquoi utiliser les météo pour parler des émotions?

Comme les météo, **nos émotions changent constamment!**

Dans **la même journée**, il peut y avoir **différentes météo**, **comme nos émotions**. On peut **vivre différentes émotions dans la même journée**, même dans la **même heure**.

Nous faisons **l'analogie avec les différentes météo** puisque pour un enfant, ça peut être **plus facile de nommer une météo qu'une émotion**.

Exercice

Associer les différentes émotions aux météo



Dessiner les météo

que tu vis le plus souvent

Identifier l'émotion à côté de chaque météo. L'intention est de **prendre conscience des émotions** que l'on vit le plus souvent.

Quand tu auras terminé, tu peux écrire ou dessiner un moment où tu étais dans les météo que tu as dessinées.

Respiration

du toit

Pour regarder la **météo à l'extérieur**, on doit **regarder par la fenêtre.**

Pour regarder la **météo qu'il fait à l'intérieur de soi**, on doit prendre un moment pour s'arrêter en **respirant profondément**. Ensuite, **on note ce qui est présent sans jugement**. Est-ce que je suis dans le **vent** parce que je suis **anxieux.euse**? Est-ce que je suis dans la **glace** parce que je suis **inquiet.ète**? Est-ce que je suis dans le **nuage** parce que je suis **fatigué.e**, etc.

À la maison

Tous les jours, prends le temps de te déposer en faisant des respirations profondes et note ta météo du moment dans ton calepin.

Je me pose la question **pour apprendre à me connaître** et pour **apporter de la conscience dans ce que je vis** tous les jours.

Comme ça, je **développe de la bienveillance pour moi** parce que j'apporte de l'importance à ce que je vis et par la suite, je crée de l'ouverture à ce que l'autre vit. Je développe de **l'empathie envers l'autre**.

Le mandala

Placer le mandala à un endroit visible dans la maison et faire participer tous les membres de la famille à venir indiquer sa météo du moment, sans jugement. Même si votre météo est inconfortable, vous l'indiquez. Ainsi, on développe davantage le lien avec chaque membre de la famille. Quand on ose être vulnérable dans nos relations, elles se solidifient. Nous ouvrons le dialogue.

La posture parentale

Être un parent conscient

Comme adulte, nous avons le rôle d'un **alpha bienveillant**! On est **responsable de nos émotions**. Nous savons comment en prendre soin. **Par exemple, oui je suis dans l'orage en ce moment, mais je sais comment en prendre soin**. L'enfant n'est pas responsable de notre émotion. On va en parler dans le prochain atelier avec l'accueil des météo.

L'alpha

- **Guide**
- Est un **modèle**
- **Crée un espace sécuritaire pour l'enfant pour qu'il vive son émotion : c'est toi!**
- Développe un **lien de confiance** en reconnaissant les **besoins de l'enfant** et en y répondant. On doit **comprendre le besoin derrière le comportement** de l'enfant.
- Est **chaleureux** avec lui en démontrant de **l'amour et en créant de la connexion** pour développer le **lien d'attachement**.

« Quand un enfant se confie à un adulte, il a besoin d’être écouté, d’être validé et de vivre son émotion en toute sécurité, sans jugement. C’est tout! Il n’a pas besoin de conseils ou de notre opinion sur la situation. »



« L’enfant a besoin qu’on lui envoie le message : « Je t’accueille, peu importe sous quel jour tu te présentes à moi. Tes émotions sont importantes à mes yeux. »

« Quand on tombe en mode solutions, même si ça part d’une super bonne intention, ça n’aide ni notre relation ni le processus de maturation affective de l’enfant. »

- Sarah Hamel, M. Sc., PS. Ed.

Guide du parent

*conscient pour y retrouver
des informations complémentaires*

Il a été développé par **Kaïla Rodrigue** Dre en psychologie
spécialisée en neuropsychologie.



Description
du programme

Questions?



Ressources

La météo intérieure MC développée par Manon Jean

Le ti-pou d'Amérique de 7 à 12 ans, mieux le comprendre pour mieux intervenir, Sarah Hamel, M. SC., PS. Ed.

À chacun son stress, Sonia Lupien, Ph. D.

Guide du parent conscient développé par Kaïla Rodrigue, Dre en psychologie

Les informations contenues dans ce document sont à titre informatif et éducationnel seulement.

Au besoin, consulte un professionnel comme un psychologue ou un psychoéducateur.

Ce document demeure la propriété intellectuelle de Stéphanie Lépine, enseignante au primaire et animatrice certifiée du programme de La météo intérieure MC. Aucune reproduction ou partage du contenu ne peut être émis.e , en partie ou en totalité.