

Et si on cultivait ensemble  
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°8  
Octobre 2023



## Le harcèlement...

La rentrée scolaire a mis en lumière un sujet très douloureux, le harcèlement scolaire. Gageons que les projets du gouvernement ne soient pas des paroles en l'air mais des actes concrets, et des solutions EFFICACES pour les enfants.



Touchée personnellement dans mon enfance, j'aurais apprécié que des accompagnements soient mis en place. Mes différentes formations me permettent de développer dans les écoles un cadre FERME et BIENVEILLANT.

### ↳ OUTIL n°1 : la discipline positive.

Celle-ci est fondée sur les droits des enfants à un développement sain, à la protection contre la violence et à la participation à leur apprentissage. Elle a pour but d'encourager la coopération, et le sentiment de compétence qu'elle fait naître chez l'enfant.

### ↳ OUTIL n°2 : la pleine conscience

Le programme que j'anime dans les écoles dure 8 semaines. Il aborde plusieurs thématiques dont celle de la gestion des émotions. Les enfants apprennent à les reconnaître et à réagir différemment lorsqu'ils les reconnaissent ensuite. Semaine après semaine, des comportements altruistes émergent et les conflits diminuent.



- "Grâce à tes séances, il y a beaucoup moins de conflits et d'agressivité dans la classe. Je ne viens plus à l'école avec la boule au ventre." - Une maîtresse de la plaine de Nay.



Vous vous sentez concerné.e à titre personnel ou professionnel ? Prenons quelques minutes pour en parler. Ecrivez-moi ou appelez-moi au 06.61.67.10.74.



## Ateliers philosophiques

Le café librairie "Danser sous la plume", situé aux portes du Château de Pau accueillera un atelier philosophique pour les enfants le mercredi 25 octobre 2023 à 14h30. La participation est de 10€ par enfant, boisson incluse.



Formée par la fondation SEVE - Savoir Être et Vivre Ensemble, créée par Frédéric Lenoir, j'anime des ateliers philosophiques à partir de divers supports : œuvre d'art, littérature de jeunesse, court métrage, spectacle vivant. L'atelier philo est un espace de parole. Il permet à chaque enfant de développer son langage, son argumentation et son esprit.

Et si on cultivait ensemble  
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°8  
Octobre 2023

# Prochains programmes



C'est parti, les inscriptions sont ouvertes pour les 2 prochains programmes en groupe. Le premier sera celui de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR), et le second est orienté vers les parents et les professionnels de l'enfance "Je cultive la pleine conscience dans l'éducation".

## MBSR



1

Le programme **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction existe depuis 1979 ! Il est structuré en 8 RDV hebdomadaires de 2H30. Mais plutôt qu'un long discours, je vous laisse Bernard vous l'expliquer tellement bien :

**Bernard Truong**

1 avis · 1 photo

★★★★★ il y a 8 mois

Les 8 semaines de formation MBSR m'ont été extrêmement bénéfiques tant personnel que relationnel grâce aux talents pédagogiques de Christelle. On est très loin des soi disants formations à la méditation en ligne. Avec elle, c'est une vraie découverte et un approfondissement de cette puissante technique de réduction du stress. Grâce à sa bienveillance, son professionnalisme et surtout son implication, j'ai pu me recentrer sur les essentiels du moment et trouver le véritable sens d'une vie trop souvent malmenée, bouleversée, et superficielle. Entre deux sessions, j'ai eu des exercices, pas toujours faciles à faire mais tellement enrichissants. C'est toujours un bonheur de la retrouver pour parler de mes expériences. Je la recommande à 1000 % et son programme pour retrouver votre sérénité, votre bien-être, et pour améliorer vos relations avec les proches et enfin se découvrir soi-même tel quel, sans artifice, sans masque.

Merci mille fois Christelle et à très bientôt pour d'autres programmes

Bernard Tmk

Visité en janvier

- Cabinet d'Art-thérapie de Vanessa Fourcade à Poey-de-Lescar.
- A partir du vendredi 8 mars de 19h à 21h30. RDV hebdomadaires.
- Conférence le 9 février afin d'échanger sur le programme.

## Je cultive la pleine conscience dans l'éducation

2

Ce programme s'adresse à toutes les personnes concernées par un rôle éducatif, qu'il soit personnel (parents) ou professionnel (enseignants, éducateurs...).

Je vous propose un suivi spécifique en faveur d'une relation éducative plus apaisée au cours de 5 journées de formation. Vous prendrez le temps d'explorer vos problématiques.

Grâce à ce parcours de pleine conscience, vous développerez, vos propres outils pour un quotidien plus serein. Ne laissez plus le stress, le manque de temps ou le silence ternir votre vie de famille.

★★★★★ il y a 8 mois

J'ai suivi le programme "Cultivons la pleine conscience dans l'éducation" et cela m'a aidé à repartir sur des bases solides et différentes en accord avec l'évolution avec notre société et de ses nouvelles problématiques avec les élèves. A titre plus personnel, j'ai appris à prendre du temps pour moi et avoir un niveau d'exigence moindre par rapport à mon travail et à prendre du recul en lâchant prise. Un dialogue constructif avec Christelle qui est d'une écoute attentive et bienveillante et sait s'adapter à chacun.

Je conseille ce parcours à tous ceux qui veulent se recentrer pour mieux accueillir l'autre et développer ses qualités de patience, d'acceptation, de lâcher-prise et de lâcher-prise entre autres...

Centre de méditation "Un moment pour soi" à IDRON.

A partir du  
samedi 20 janvier 2024  
à 9h30.

1 atelier par mois.

Entretien préalable  
afin d'écouter vos besoins.



Et si on cultivait ensemble  
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°8  
Octobre 2023



Agenda



21 ET 22  
OCTOBRE  
BORDERES

Salon du livre de Jeunesse, Frissons à BORDERES (64)  
**3 ateliers de lecture, débat philo et création**  
14h30 et 15h30 (sauf le dimanche). Durée 45mn.

25  
OCTOBRE  
PAU

**"Danser sous la plume", au pied du château de PAU**  
A 14h30, un atelier philo enfants sera animé pendant 1h.  
Le thème abordé sera l'amitié.  
L'atelier se déroulera en 3 temps : une pratique de l'attention,  
la discussion, une création artistique.

20  
JANVIER  
PAU - IDRON

Centre de méditation "Un moment pour soi"  
**Début du programme "Je cultive la pleine conscience  
dans l'éducation".**  
Voir en page 2 de la newsletter pour plus d'informations.

9  
FÉVRIER  
POEY DE  
LESCAR

Conférence gratuite : **"Présentation du programme de réduction du stress  
par la pleine conscience (MBSR)"**  
Inscriptions au programme jusqu'au 17 février.  
RDV à 19h au cabinet d'Art-Thérapie de Vanessa Fourcade, 2 Rue Principale 117,  
64230 Poey-de-Lescar.

20  
MARS  
POEY DE  
LESCAR

Cabinet d'Art-Thérapie de Vanessa Fourcade.  
**Début du programme MBSR pour la réduction du  
stress par la pleine conscience.**  
Voir en page 2 de la newsletter pour plus d'informations.



3 / 3

Tous mes  
événements

Christelle  
Normand  
COACHING EN ÉDUCATION  
ET EN DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL



06.61.67.10.74  
CHRISTELLE.NORMAND64@GMAIL.COM  
<https://christellenormand.com>