



# L'instant d'être

Marie-Dominique Chamard

## Fiche d'information

# TRANSMETTRE LA MÉDITATION À DES ENFANTS OU ADOS

*Dessin réalisé par Claire Mists*



[chamard.md@gmail.com](mailto:chamard.md@gmail.com)

06 12 70 11 63

[www.linstantdetre.fr](http://www.linstantdetre.fr)

# OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

---

## POURQUOI MÉDITER AVEC DES ENFANTS?

- Pour partager avec eux un moment unique et ludique et se reconnecter à notre âme d'enfant.
- Pour les aider à se recentrer et à s'apaiser, à apprivoiser leurs émotions, leurs pensées parfois bouillonnantes, à réguler leur énergie fluctuante, et à se reconnecter à leur corps.
- Pour qu'ils puissent cultiver des moments de présence attentive, et développer une meilleure concentration et ouverture d'esprit en dehors de toute pression et critère de performance.
- Pour leur permettre d'acquérir plus d'humanité et de s'ouvrir à la sagesse du cœur, leur donner le droit d'être exactement tels qu'ils sont et leur offrir un champ infini de nouveaux possibles pour devenir des adultes confiants.



## UNE FORMATION DESTINÉE AUX ADULTES

- Vous êtes parents, grands-parents, professionnels du soin, de la santé, de l'enseignement, de pratiques corporelles...
- Vous avez développé une pratique régulière de méditation....
- Et vous souhaitez introduire et animer des pratiques simples et ludiques de méditation de pleine conscience laïque auprès d'enfants ou d'ados.

## UNE FORMATION SOUTENUE ET INTENSE

- Elle alterne des enseignements, des entraînements à la pratique en petit groupe pendant les séances et une mise en situation auprès de votre « public » entre les différents modules.
- Le véritable but sera de pratiquer **AVEC** les enfants ou ados, et de partager un vrai état d'être, de présence, d'écoute et de bienveillance.

## A L'ISSUE DE CETTE FORMATION

Vous serez en capacité :

- D'adapter votre cadre d'intervention spécifique à votre public, selon votre personnalité, votre créativité, vos compétences personnelles ou professionnelles.
- De transmettre et animer des pratiques simples et ludiques de méditation à partir de votre propre pratique auprès des enfants que vous êtes amenés à côtoyer (en groupe ou individuel) dans votre entourage personnel ou professionnel.
- De gagner en confiance et en légitimité.

**En fin de formation**, il vous sera délivré une attestation de suivi du cursus pour un nombre total d'heures de **30H**

## CE QUE N'EST PAS CETTE FORMATION

- Ce ne sont pas des ateliers parents/enfants.
- Cette formation n'est pas suffisante pour toute personne qui souhaiterait devenir enseignant en méditation de pleine conscience auprès d'un public d'enfants, ou instructeur MBSR, ce projet nécessitant des années de pratique et de formation. Le cursus officiel pour se former en tant qu'instructeur MBSR est proposé par l'Association de Développement de la Mindfulness : [www.association-mindfulness.org](http://www.association-mindfulness.org)
- **Cette formation n'a pas pour but de vous initier à la pleine conscience et aux pratiques de méditation. Vous devez déjà avoir une pratique installée et quotidienne. Elle est destinée à adapter vos pratiques de base à votre « public » et de vous appuyer sur votre propre pratique pour transmettre des exercices simples et développer votre créativité.**

# CONTENU ET DÉROULÉ DU CURSUS

## LES BÉNÉFICIAIRES DE LA FORMATION

Peuvent bénéficier de la formation les personnes ayant les prérequis suivants :

- Être parent ou grand parent désireux de pratiquer chez soi avec ses enfants ou petits-enfants;
- Ou avoir un projet ou une activité professionnelle en cohérence avec l'enseignement de la pleine conscience dans un cadre laïc auprès d'un public d'enfants ou ados : professionnels de la santé ou de la relation d'aide auprès d'enfants ou ados, enseignants de pratiques corporelles, enseignants en primaire, secondaire, collège ou lycée, etc.
- Avoir une expérience de pratique méditative quotidienne idéalement au moins depuis 2 ans et de préférence avoir suivi au moins un programme MBSR ou MBCT ou une formation similaire pour se familiariser avec les pédagogies communes de méditation de pleine conscience.
- L'âge visé pour les enfants et les ados est d'environ 3-15 ans; mais ce qui va surtout compter c'est la réceptivité de ces enfants et votre capacité d'adapter les exercices, tant dans le contenu, que la forme, la durée ou le vocabulaire utilisé ! Ce qui nécessitera de votre part créativité et sens de l'adaptation!



## CONTENU

- **1 réunion d'information en ligne** présentant la formation (2H30)
- **10 modules de 2H**, soit sur 10 semaines en ligne soit sur 3 journées en présentiel en alternant:
  - Enseignements
  - Entraînement à la pratique
  - Partage d'expérience
  - Repérage des points d'ajustement et des axes d'amélioration
  - Q/R
- **Du travail de préparation et d'entraînement** sera demandé entre les modules.
- **1 journée d'entraînement en ligne ou en présentiel** à la fin des 10 modules de 2H ou des 3 journées en présentiel (7H30)
- **Type d'action de formation:** Les actions d'adaptation et de développement des compétences des salariés (article 2° de l'article L. 6313-15 du Code du Travail.
- **Durée totale de la formation: 30H**

# DÉROULE DU PROGRAMME

---

## MODULE 1 : CADRE PÉDAGOGIQUE

- Clarifier ses intentions : Le Quoi, le Pourquoi.
- Préciser sa cible –Le Pour Qui.
- Construire la place de la pleine conscience au sein de son objectif professionnel ou personnel- le Comment.
- Préparer le cadre : le Quand
- Connaître et intégrer les règles de base pour enseigner les méthodes de la pleine conscience auprès de son public et animer des séances.
- Savoir répondre aux questions.
- Identifier ses freins et ses atouts.



## MODULE 2 : ENTRAÎNEMENT AU CADRE PÉDAGOGIQUE

- Savoir présenter ses interventions auprès des parents, école ...
- Animer ses toutes premières séances.

## MODULE 3 : LA PRÉSENCE AU SOUFFLE

- Savoir proposer un temps de pause
- Aider à poser l'attention sur le souffle

## MODULE 4 : LA PRÉSENCE AUX SENSATIONS DU CORPS IMMOBILE

- Savoir suggérer un temps d'immobilisation, pour poser le corps et apprendre à s'y connecter
- Apprendre à faire goûter la richesse des sensations corporelles et aider l'enfant à repérer ses zones de tension et les relâcher.

## MODULE 5 : LA PRÉSENCE AU CORPS EN MOUVEMENT

- Aider à développer leur attention au corps en mouvement, à réguler les variations d'énergie
- Savoir transmettre les indications pour leur apprendre à repérer leurs zones de blocage, à écouter leurs limites et développer leur potentiel.

## **MODULE 6 : LA PRÉSENCE AUX ÉMOTIONS**

- Leur permettre de repérer et accueillir leur météo émotionnelle.
- Développer des pratiques simples pour les aider à mieux vivre leurs états d'âme et faire face au stress.

## **MODULE 7 : LA PRÉSENCE AUX PENSÉES**

- Comment les aider à mieux accueillir le foisonnement mental.
- Transmettre des pratiques simples pour une meilleure concentration et encourager l'attention.

## **MODULE 8 : LA PRÉSENCE A L'ENVIRONNEMENT**

- Les aider à développer la richesse des sens afin qu'ils apprennent à s'ouvrir à l'environnement.
- Savoir utiliser les 5 sens pour poser leur attention.

## **MODULE 9 : LA PRÉSENCE AUX FACTEURS DE STRESS**

- Les aider à repérer les facteurs de leur propre stress.
- Leur apprendre à moduler leur stress.

## **MODULE 10 : LA PRÉSENCE AU CŒUR**

- Transmettre les attitudes nécessaires pour les encourager à développer la bienveillance envers eux-mêmes et les autres et progresser dans l'écoute et la relation.

## **JOURNÉE D'ENTRAÎNEMENT**

- Entraînement en petits groupes au regard des différentes thématiques, repérage des atouts et des points de difficulté et des axes de progression



# MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

---

**Effectif formé** : minimum 6 jusqu'à 10 stagiaires. Un groupe en nombre limité permettra de nourrir les échanges et de personnaliser le projet de chacun.

**Les approches pratiquées sont :**

- La méditation de Pleine Conscience et de Pleine Présence
- Des pratiques corporelles inspirées du yoga, du qi gong, etc
- Des fiches pédagogiques vous seront remises sur lesquelles vous pourrez vous appuyer pour créer par la suite vos propres pratiques de méditation à transmettre à votre public.

**Chaque module combine :**

- théorie et pratique,
- ainsi que temps d'échange et de partage d'expérience, de réflexion et de mise en situation.
- Il s'agira de s'entraîner au sein du groupe, repérer les points d'ajustement et les axes d'amélioration.

**Des fiches pédagogiques seront fournies pour chaque module.**

**Il sera fondamental d'expérimenter et de s'entraîner** entre chaque séance auprès d'enfants ou d'ados pour tirer profit au maximum de la formation et de retrouver un espace d'échange et de partage à chaque séance.

**Un questionnaire d'évaluation** sera remis au participant en fin de cursus.

**Un certificat** attestant du suivi de cette formation sera remis au stagiaire à l'issue du programme.

## LA FORMATRICE

---

**Marie-Dominique CHAMARD**



- **Diplômée de Sciences Po Paris**, elle a développé dans un premier temps une expérience professionnelle de 12 ans dans les domaines de la **conduite et gestion de projet d'aide humanitaire d'urgence médicale et de développement**,
- Elle a ensuite poursuivi depuis 20 ans **une carrière de Coach et Formatrice** dans les cabinets RH, les entreprises et les Ecoles Supérieures en tant qu'indépendante. Elle a notamment proposé des cours sur le management et le leadership et s'est spécialisée dans la prévention des risques psychosociaux en sensibilisant et formant les managers et futurs managers aux problématiques de la santé et du mieux-vivre au travail.
- **Méditante depuis près de 20 ans, elle a suivi la formation à la mindfulness et au programme MBSR**, puis le Practicum de formation professionnelle organisé en France par les responsables du CFM (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society) fondé par le Pr. Jon Kabat-Zinn, Massachussets ainsi que le programme de formation intensive (TDI) animé par le CFM.
- **Instructrice MBSR**, elle anime environ une douzaine de sessions MBSR/an depuis 2012 et formé près de 1000 personnes, dont de nombreux cadres et managers, et professionnels de la santé ou du monde de l'éducation.
- Elle **accompagne également en individuel des salariés, cadres et dirigeants d'entreprise** avec l'outil de la pleine conscience pour les aider à mieux gérer stress et anxiété, éviter la spirale qui conduit au burnout, ou les accompagner dans la phase « post burnout » qui nécessite un travail sur l'estime de soi et la motivation.
- Elle est **membre active de l'ADM**, seule association habilitée en France à former et référencer des instructeurs MBSR : <https://www.association-mindfulness.org/>
- Elle est également **Professeure diplômée de Qi Gong et de la FEQGAE, thérapeute psycho-corporelle** et co-fondatrice de l'Association Méditation dans l'Enseignement.



# MODALITÉS PRATIQUES

---

## Conditions de participation

- S'engager à être présent sur l'ensemble des modules
- Nourrir sa pratique de méditation au quotidien.
- S'entraîner entre les différents modules

## Dates, lieu, horaires

Consultez l'agenda du site qui est régulièrement actualisé pour connaître les dates, horaires, adresses et disponibilités de ce cursus qu'il soit en présentiel (à Toulouse ou Mirepoix en Ariège) ou en direct et en ligne via la plateforme Zoom.

## Tarifs

### Le coût de la formation, s'élève à :

- **Tarif individuel :**  
*Pour toute personne prenant à son compte personnel le coût de la formation*  
**650€TTC**
- **Tarif professionnel :**  
*salariés pris en charge par leur entreprise, indépendants et professions libérales.*  
**750€ HT** (+20% de TVA pour les personnes récupérant la TVA via leur activité professionnelle (TTC si pris en charge dans le cadre de la formation professionnelle continue).  
*Me demander les documents nécessaires à la demande de prise en charge éventuelle par le FIFPL ou votre entreprise.*
- **Tarif réduit :**  
*(étudiants non-salariés, chômeurs qui ne bénéficient pas de prise en charge par leur ancienne entreprise ou des organismes tels Pôle Emploi , minimas sociaux/sur justificatifs) :*  
**575€ TTC**

**Cette somme** couvre l'intégralité des frais engagés par l'organisme de formation pour ce cursus y compris les fiches pédagogiques.  
Facilités de paiement si nécessaire (1 à 3 mensualités).

**Suivi individuel optionnel : 60€TTC /Heure (tarif individuel) ou 75€HT en tarif pro**

## LES MODALITÉS D'INSCRIPTION

---

- **Compléter la fiche d'inscription téléchargeable sur le site, et la retourner avec un chèque d'arrhes de 100€** (remboursable jusqu'à 2 semaines avant le démarrage du module 1) à l'adresse indiquée sur la fiche d'inscription.
- **Délais de rétractation** : Le participant a la possibilité de se rétracter **jusqu'à 2 semaines avant le démarrage du module 1 de la formation**. Au-delà de ce délai, les arrhes ne seront pas remboursées quel que soit le motif de cette rétractation.
- **Solde** : Le solde est versé à la première séance au plus tard (**non remboursable en cas d'interruption**) en 1 jusqu'à 3 mensualités (encaissables en début de mois) ou avant le 1<sup>er</sup> jour pour les formations en ligne.
- Si le stagiaire ne pouvait assister à l'intégralité de la formation pour cause de force majeure, il lui sera possible de compléter les modules manquants sur une session ultérieure, dans la mesure des places disponibles.
- **Annulation du stage par la formatrice** : Si la formatrice annule le stage pour des causes de force majeure ou faute d'effectif suffisant, les participants seront intégralement remboursés des arrhes versées et si la formation a déjà commencé, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue.

- *Siret : 481 242 121 00038*
- *Code TVA intracommunautaire : FR06481242121*
- *Déclaration d'activité : enregistrée sous le numéro 73 31 07268 31 auprès du préfet de la région Midi-Pyrénées.*
- *Référencée DATADOCK*