



CHECKLIST POUR DES ATELIERS POUR ENFANTS RÉUSSIS



PAR LA BULLE DES ÉMOTIONS



Sommaire

- 01 Introduction
 - 02 Planification Préliminaire
 - 03 Préparation du Contenu
 - 04 Engagement des Enfants
 - 05 Gestion de Groupe
 - 06 Communication avec les Parents
 - 07 Pour aller plus loin...
-

INTRODUCTION



Si tu lis ces lignes, c'est que tu ressens cette envie profonde de plonger dans l'univers des ateliers pour enfants, mais que tu te trouves face à cette question lancinante : par où commencer ?

Les ateliers de sophrologie pour enfants offrent un espace (de temps et de lieu) où les enfants peuvent apprendre à bien grandir, à mieux se comprendre et à mieux vivre-ensemble.

Quand j'ai donné naissance aux ateliers de **La bulle des émotions** en 2015, l'idée même d'ateliers spécifiquement pour les enfants était encore peu répandue. Aujourd'hui, c'est un paysage qui foisonne, et c'est tant mieux ! Cela me remplit de joie de constater que les adultes de demain ont désormais à portée de main des outils concrets pour cultiver la sérénité.

J'ai décidé de t'offrir cet e-book suite à de nombreuses sollicitations... Évidemment, tu ne trouveras pas ici le contenu et la méthode LBDE qui sont réservés aux Pétilantes (sophrologues formé.e.s à la méthode LBDE).

Mais je t'offre ici quelques pistes pour t'aider à franchir le pas, te faciliter la mise en place d'ateliers pour enfants, et pourquoi pas te donner envie d'aller plus loin en devenant toi aussi, un.e pétillant.e !

Bonne lecture !

PLANIFICATION PRÉLIMINAIRE

Avant de te lancer, réfléchis à ces quelques points...

La route des objectifs clairs :

Lorsque tu te lances dans l'animation d'ateliers pour enfants, il est essentiel de jeter un regard réfléchi sur tes objectifs. Que souhaites-tu accomplir avec tes ateliers ? Est-ce que tu vises à cultiver la confiance en soi des enfants ? Peut-être désires-tu les aider à gérer le stress ou à exprimer leurs émotions de manière saine ?

Prends le temps de définir tes objectifs avec clarté, car ils seront les phares qui te guideront à travers chaque étape.

Le choix des thèmes significatifs :

Savais-tu que chaque atelier peut être une opportunité de guider les enfants à travers une expérience émotionnelle unique ?

Les thèmes que tu choisis peuvent influencer profondément leur parcours. Il peut s'agir de thèmes saisonniers, comme l'exploration de la gratitude à l'automne ou de la revitalisation au printemps. Peut-être que tu préfères aborder des émotions spécifiques, comme la confiance en soi, la colère, ou l'empathie. En personnalisant les thèmes en fonction des besoins actuels des enfants, tu crées un espace d'apprentissage pertinent et inspirant.



Un pas à la fois :

Il est parfaitement normal de ressentir une touche d'appréhension face à cette nouvelle aventure. Mais rappelle-toi, chaque grand voyage commence par un pas audacieux. Commence modestement, peut-être avec un atelier pilote pour un petit groupe d'enfants. Cela te permettra de tester tes idées, d'ajuster les exercices en fonction des retours et d'acquérir de la confiance. Ensuite, avec chaque nouvel atelier, tu auras l'occasion de grandir, d'apprendre et de t'améliorer.

PRÉPARATION DU CONTENU

ADAPTATION CRÉATIVE : RÉVÉLER LA MAGIE DE LA SOPHROLOGIE POUR ENFANTS

Les enfants sont naturellement attirés par le jeu et la découverte. L'une des clés pour captiver leur imagination réside dans l'adaptation créative des exercices de sophrologie. Imagine des manières ludiques d'intégrer les exercices dans des scénarios captivants. Transforme des exercices de respiration en voyages spatiaux, où les enfants respirent comme des astronautes explorant des planètes. Transforme la relaxation en une aventure dans une forêt enchantée, où ils explorent chaque coin avec leurs sens éveillés. L'innovation est la clé, tout en restant fidèle aux principes fondamentaux de la sophrologie.

SÉQUENCES D'ÉMOTIONS : EXPLORER EN PROFONDEUR LE MONDE DES SENTIMENTS

Les émotions font partie intégrante de la vie de chaque enfant. C'est pourquoi la création de séquences d'exercices axées sur des émotions spécifiques peut être particulièrement puissante. Par exemple, lors d'un atelier sur la confiance en soi, tu pourrais proposer une série d'exercices qui renforcent l'estime de soi et l'assurance. .



De même, pour aborder la colère, tu pourrais introduire des techniques pour apaiser l'esprit et canaliser l'énergie. Les séquences d'émotions servent de guide pour aider les enfants à comprendre et à exprimer leurs sentiments d'une manière saine

ENGAGEMENT DES ENFANTS

Comment maintenir l'engagement des enfants tout au long de tes ateliers de sophrologie ?

Jeux et activités : le plaisir dans l'apprentissage

Les enfants sont naturellement attirés par les jeux et les activités interactives. Intégrer des éléments ludiques à tes ateliers peut susciter un intérêt durable. Par exemple, tu pourrais transformer un exercice de relaxation en une quête imaginaire où les enfants se voient comme des aventuriers à la recherche de trésors intérieurs. Les jeux de rôle peuvent également être utilisés pour explorer différentes émotions, permettant aux enfants de comprendre et d'exprimer leurs sentiments de manière amusante.

Histoires imaginatives : voyage au cœur de l'imagination

Les enfants ont une imagination débordante, et les histoires sont un moyen puissant de les captiver. Créer des histoires imaginatives qui intègrent des éléments de sophrologie peut ouvrir une porte vers l'exploration émotionnelle. Par exemple, tu pourrais raconter une histoire sur un petit animal qui apprend à accueillir ses peurs en utilisant des techniques de respiration. Les enfants peuvent se projeter dans le personnage et vivre l'expérience de transformation à travers l'histoire.



Rappel :

Les enfants ont une capacité de concentration limitée. Sois attentive en les observant et adapte-toi ! Prévois un rythme soutenu et raccourcis considérablement les phases d'intégration. Souviens-toi que les enfants peuvent garder les yeux ouverts et parler tout en intégrant la pratique !

GESTION DE GROUPE

ÉTABLIR DES RÈGLES : LE FONDEMENT D'UN CADRE POSITIF

La création de règles claires et positives est essentielle pour maintenir un climat harmonieux lors de tes ateliers. Les règles doivent favoriser le respect mutuel, l'écoute attentive et la participation active. Par exemple, tu pourrais instaurer une règle telle que "Écoutons attentivement lorsque quelqu'un partage ses sentiments" pour encourager l'attention et l'empathie entre les enfants. Les règles fournissent un cadre rassurant qui permet aux enfants de s'exprimer en toute confiance.

GÉRER LES DYNAMIQUES : CRÉER UN ESPACE D'ÉCOUTE ET D'EXPRESSION

Les enfants sont en constante exploration émotionnelle, et les interactions au sein du groupe peuvent susciter une variété d'émotions. En tant que sophrologue animant des ateliers collectifs, il est crucial de savoir gérer ces dynamiques avec sensibilité. Explique aux enfants que toutes les émotions sont valides, et que l'atelier est un espace sécurisé pour les exprimer.



Si un enfant partage une émotion intense, encourage les autres à écouter sans jugement et à montrer de la compréhension. Créer cet environnement où les enfants se sentent en sécurité pour exprimer leurs sentiments est une étape fondamentale de la gestion de groupe.

COMMUNICATION AVEC LES PARENTS

Comment gérer les parents ? Doit-on tout leur dire ?

Rétroaction positive : nourrir la confiance des parents

Lorsque tu communique les progrès et les réalisations des enfants aux parents, tu construis une connexion solide entre ton travail et leur confiance en la méthode. Partage avec eux les moments positifs et les avancées remarquables que tu observes durant les ateliers. Cela renforce le lien entre l'enfant, les parents et toi. Les parents se sentiront rassurés en sachant que leur enfant bénéficie d'un espace d'apprentissage émotionnel positif et encourageant. En revanche, cultive le jardin secret de l'enfant et ne raconte que s'il est ok pour ça !

Suggestions pour la maison : cultiver la continuité

La continuité de la sophrologie peut être renforcée grâce à des suggestions simples que tu peux offrir aux parents. Fournis-leur des conseils pratiques pour soutenir la pratique à domicile. Par exemple, suggère des moments de relaxation avant le coucher ou des techniques de respiration pour gérer les moments de stress. Encourage-les à partager des moments calmes avec leurs enfants pour renforcer l'expérience émotionnelle positive en dehors des ateliers.



Conseil :

Les parents adorent avoir du pratico-pratique à reproduire à la maison. N'hésite pas à créer des fiches, des infographies à remettre eux parents. Tu peux aussi utiliser les miennes [ici](#).

TA CHECKLIST

- Clarté sur les objectifs que tu veux atteindre avec les enfants.
- Sélectionner des thèmes pertinents pour chaque atelier.
- Préparer un espace confortable et chaleureux pour les enfants.
- Réfléchir à des moyens créatifs pour rendre les exercices ludiques et captivants.
- Concevoir des séquences d'exercices spécifiques pour explorer différentes émotions.
- Intégrer des jeux et des activités interactives pour maintenir l'engagement des enfants.
- Créer des histoires engageantes pour rendre les enseignements plus vivants.
- Définir des règles positives pour maintenir un environnement respectueux.
- Être prêt(e) à accueillir les émotions et les interactions au sein du groupe.
- Prévoir des moyens de communiquer les progrès et les réalisations aux parents.
- Fournir des conseils aux parents pour soutenir la pratique à domicile.

En complément, tu peux aller (re) découvrir [ce post](#) sur Instagram dédié à la mise en place d'ateliers

POUR ALLER PLUS LOIN

Cet e-book touche à sa fin et je suis sûre que tu as déjà plein d'idées !

Si tu souhaites intégrer un réseau bienveillant et avoir des déroulés d'atelier clés en main avec la méthode LBDE, rejoins- nous !

Tu trouveras toutes les informations [ici](#).

<https://labulledesemotions.com/les-formations/formation-complete-lbde/>

Je serai également ravie d'avoir ton retour sur cet e-book et sur la mise en place de tes ateliers !

Je te souhaite plein de beaux ateliers et à bientôt !

Sophie LE MILLOUR

Créatrice des ateliers de "La bulle des émotions"



La bulle des émotions