

## Qu'est-ce que l'entraînement attentionnel ?

La pression du temps, le stress, les pensées peuvent s'agiter, et parfois les émotions débordent...Le sentiment de ne plus rien comprendre, de ne pas réussir à se concentrer, de ne pas réussir à retenir..., de ne pas réussir à s'organiser, d'être débordé. Et s'il était possible de modifier l'emprise des émotions, de changer cette situation ? Dans le cadre de nos activités, nous proposons des programmes d'entraînement attentionnel pour les enfants, les adolescents et les adultes. Cette pratique contemporaine est validée par de très nombreuses recherches scientifiques et études en neurosciences. Le Professeur Jon Kabat Zinn et le Professeur Zindel Segal en sont les précurseurs. L'entraînement attentionnel a ainsi largement montré ses effets sur la réduction du stress, de l'anxiété, sur l'augmentation de la concentration et de la mémoire, sur le développement de la confiance et de l'estime de soi. Elle permet d'apaiser le flux des pensées et les ruminations négatives, de réguler les émotions, de favoriser attention et concentration, la mobilisation intellectuelle, d'améliorer le lien aux autres... mais aussi de stimuler le système immunitaire, cardiovasculaire, endocrinien...

L'entraînement attentionnel, c'est apprendre à être vraiment présent. Être présent à ce que l'on vit. Au moment où on le vit. Juste maintenant. C'est cela qui change tout. Pour chacun d'entre nous, pour les enfants et les ados aussi ! Jeanne Siaud-Facchin a adapté un programme Mindful Up – Cogito'Z, développé par Jon Kabat Zinn il y a maintenant plus de 40 ans, auquel nous nous sommes formés chez JoseFSchool, spécifiquement adapté aux enfants et aux adolescents. Pour aider nos enfants à grandir, à s'épanouir, à vivre mieux, à résister à la dispersion, à être moins stressés, plus concentrés, décupler leur mémoire. Pour leur permettre de se relier, à chaque instant, à toutes leurs ressources. Tout est là, juste là, pour ne pas se faire engloutir par le flot de ce monde. Ainsi pourront-ils devenir des adultes bien dans leur tête, dans leur cœur, dans leur vie, en accord profond avec ce qu'ils sont.

## A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse à tous ceux qui souhaitent acquérir une pratique et un savoir-être afin de réduire les nombreuses conséquences psychologiques, sociales, professionnelles, physiques du stress. Comme le précise le Psychiatre Christophe André, l'entraînement attentionnel postule que nous avons en nous les ressources pour faire face et que nous pouvons apprendre à les réactiver. Apprécier l'importance de l'entraînement attentionnel à soi-même. L'entraînement attentionnel est bien plus qu'une pratique. C'est un « état d'être » qui permet de se retrouver, afin de réussir à vivre en harmonie avec soi et ceux qui nous entourent, notre famille, nos proches, notre environnement scolaire, professionnel, amical...

Ces programmes d'Entraînement Attentionnel sont considérés aujourd'hui comme une véritable « révolution » pour leur impact dans le domaine de l'éducation et sont devenus accessibles facilement à chacun d'entre nous, dans une démarche personnelle de mieux être. Retrouver une pause intérieure pour se sentir pleinement exister.

Après des siècles d'histoire, l'entraînement attentionnel est aujourd'hui devenu une pratique absolument actuelle, efficace, validée scientifiquement dans de nombreux domaines et qui peut s'apprendre facilement.

## Etudes et publications scientifiques

Pederson, T. « Mindfulness can Boost kid's math scores, kindness, likability ». Psych central. 2015, February 28 ▪ Burke C.A. « Mindfulness-based approaches with children and adolescents : a preliminary review of current research in an emergent field ». Journal of Child and Family Studies 2010, 19 :133-144 ▪ Semple R.J. et coll. « Treating anxiety with mindfulness : an open trial of mindfulness training for anxious children ». Journal of Cognitive Psychotherapy 2005, 19(4) : 379-392. ▪ Semple R.J. et coll. « A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children : promoting mindful attention to enhance socialemotional resiliency children ». Journal of Child and Family Studies 2010, 19 : 218-229 ▪ Reynolds D. « Mindful parenting : a group approach to enhancing reflective capacity in parents and infants ». Journal of Child Psychotherapy 2003, 29(3) :357-374 ▪ Hupperta F.A., Johnson D.M. « A controlled trial of mindfulness training in schools : The importance of practice for an impact on well-being ». Journal of Positive Psychology 2010, 5(4) :264-274 ▪ Flook L. et coll. « Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children ». Journal of Applied School Psychology 2010, 26 :70-95 ▪ Coatsworth J.D. et coll. « Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth : results from a randomized pilot intervention trial ». Journal of Child and Family Studies 2010,19 :203-217 ▪ Université de Madison – Wisconsin (Pr Richard Davidson) ▪ Le Center for Mind and Brain (Pr Cliff Saron) ▪ Shambala (Colorado) – le projet Shamatha (Pr Cliff Saron) ▪ Hôpital Général du Massachusetts et Harvard (Sarah Lazar) ▪ Université de Californie (M.I.N.D. Institute) ▪ L'institut Mind & Life, Francisco Varela ▪ Université Wake Forest, en Caroline du Nord. (Dr Fadel Zeidan) ▪ Université de Montréal et Institut universitaire de gériatrie de Montréal (Dr P.Rainville)

▪ Université de Californie. Elisabeth Blackburn – Prix Nobel de Médecine 2009 Les Télomères ▪ Centre de Recherche en Neurosciences Lyon – Antoine Lutz ▪ INSERM, et de plus en plus de CHU et de laboratoires de recherche en France

## Qui pratique ?

L'entraînement attentionnel s'invite aussi bien dans les entreprises, grandes ou petites – Google, General Mills, Intel, Goldman Sachs..., qu'auprès de puissants hommes d'affaires tels que Jeff Weiner, PDG de LinkedIn, ou Marc Benioff, PDG de Sales Force.

L'entraînement attentionnel s'invite aussi et surtout dans le monde de l'éducation avec de nombreuses initiatives : A.M.E Association pour la Mindfulness Laïque dans l'enseignement Programme P.E.A.C.E [Présence, Ecoute, Attention et concentration dans l'enseignement] – fondé et dirigé par Candice Marro – 9000 élèves et 350 établissements en 2018.

L'A.M.E réalise une étude sur les effets de la mindfulness à l'école, avec le Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie de Savoie.

## Quels bénéfices en attendre ?

- Développer l'attention et la capacité de concentration
- Décupler la mémoire
- Renforcer l'énergie et l'efficacité
- Réguler le courant émotionnel et développer les compétences émotionnelles
- Favoriser la flexibilité mentale et comportementale
- Conditionner un meilleur état physique
- Améliorer la communication interindividuelle et renforcer le lien social
  - Augmenter la qualité de présence à soi et aux autres
- Libérer la créativité ▪ Retrouver la confiance en soi et améliorer l'estime de soi
- Sortir des schémas de pensées négatifs
- Mobiliser efficacement les compétences et les connaissances
- Découvrir comment se relier autrement aux pensées et aux émotions
- Apprendre une nouvelle façon d'être au monde
- Retrouver un espace intérieur de liberté et de sérénité : s'apaiser
- Sortir du pilotage automatique
- Emergence de nouvelles ressources intellectuelles
- Accélération des capacités de compréhension
- Facilitation des processus de prise de décision

## L'entraînement attentionnel, pour quoi faire ?

L'entraînement attentionnel permet de réduire le stress L'entraînement attentionnel permet de réguler ses émotions débordantes L'entraînement attentionnel permet d'apaiser le mental L'entraînement attentionnel permet d'apprivoiser les angoisses L'entraînement attentionnel permet d'évacuer vos ruminations mentales L'entraînement attentionnel permet de mieux dormir L'entraînement attentionnel permet de se sentir exister L'entraînement attentionnel permet d'aller mieux ! L'entraînement attentionnel permet de ... très nombreux bénéfices...

En effet, les besoins singuliers de chacun sont en rapport avec son vécu, son histoire et ses valeurs qui s'inscrivent dans son mode de vie. Notre façon d'appréhender la vie, notre vie, peut nous éloigner de

nous-mêmes, ce qui déclenche des frustrations, des mal-être, des angoisses, du stress, des maux et des pathologies physiques et psychologiques, de l'inefficacité et peut dégrader l'image de soi. Nous pouvons nous trouver en décalage avec nos valeurs, nos besoins, nos aspirations sans même nous en rendre compte, pris dans nos habitudes, nos automatismes de fonctionnement, nos comportements répétitifs qui réduisent considérablement notre espace intime de liberté. Nous avons oublié « d'être ». L'Entraînement Attentionnel nous apporte une nouvelle sérénité, nous reconnecte avec nous-mêmes, nos ressources, notre environnement et nous permet de retrouver ou de découvrir une harmonie de vie et un espace de liberté.

## **Découvrez notre offre :**

### **En séances de groupes**

Apprendre à être pleinement présent, attentif, concentré sur ce que l'on est en train de faire, de vivre, de ressentir, percevoir avec clarté ce qui nous entoure : des apports précieux pour les enfants et les adolescents d'aujourd'hui. Le stress, la pression, le zapping permanent, l'accélération des rythmes, les enjeux de la performance permanente, épuisent nos enfants et nos adolescents. Avec des conséquences plus ou moins sévères :

- . Un vécu de stress qui entrave la pleine expression de soi et de son potentiel
- Des difficultés d'attention, de concentration et de mémoire
- Une fatigue psychique et physique
- Des troubles divers : alimentation, sommeil, hyperactivité, agressivité, perte de confiance en soi, difficultés relationnelles...

### **Le programme d'Entraînement Attentionnel adapté aux enfants et aux adolescents leur :**

- apporte un réel apaisement
- apprend une nouvelle façon d'être et de vivre,
- ouvre à de nouvelles perceptions d'eux-mêmes et de leur environnement, leur redonne toute leur énergie de vie,
- libère leur potentiel intellectuel, créatif, émotionnel. Des séances de pratique ludiques et très interactives :
- Comprendre/Décoder : comprendre comment nous fonctionnons, comment fonctionne le cerveau, le stress, les émotions, etc...)
- Pratiquer : Des exercices ludiques et à la portée de tous pour se centrer, se concentrer, se détendre, se ressourcer.

- Partager : Des moments de partage avec les autres pour se servir et s'appuyer sur le vécu de chacun
- Appliquer : des exercices pour s'entraîner à la maison et devenir autonome. Des outils pour toute la vie !

## **Des outils pour la Vie :**

- Mieux réguler stress et émotions
- Retrouver confiance et estime de soi
- Développer sa concentration et sa mémoire
- Apprendre à décoder les émotions
- Prendre conscience de tout son potentiel

**Programme de 8 ateliers d'une heure hebdomadaire Organisés par tranche d'âge : Enfants / Adolescents / Adultes Groupes de 10 à 15 personnes 30 € TTC l'atelier d'une heure hebdomadaire Du Lundi au Vendredi de 17h30 à 21h30 Au 62, rue Miromesnil 75008 PARIS**

**Contact : [catherine.chevallier@josefschool.com](mailto:catherine.chevallier@josefschool.com)**

**Téléphone : 01 73 49 36 34**

**Mobile : 06 18 21 88 51**