

# un lien mindful

« *Tout est lien !* »

D.W. Winnicott

Du premier cri au dernier souffle, la vie est une expérience de liens multiples que l'être humain tisse, brode, noue et dénoue avec ses proches, son environnement et souvent de façon beaucoup plus hésitante et fragmentaire... avec son monde intérieur. Pourtant, l'intimité avec soi-même fait partie des besoins essentiels de chacun. Favoriser le contact avec son intériorité, prendre le temps nécessaire à cette écoute pour y considérer ses désirs profonds, ses aspirations, ses intentions nourrit puissamment le sentiment de sécurité pour être au monde par soi-même, en lien avec ses propres ressources de vie. Il est ici question de tisser du lien de soi à soi, mais aussi de reconnaître la trame enchevêtrée des relations au monde.

Et c'est par le fil de l'attention que se brode à chaque instant cet ouvrage riche, subtil et contrasté, chemin de nous-même vers le monde extérieur et du monde extérieur vers soi.

L'attention procède d'une habileté singulière, qui engage la personne toute entière.

Complexe, elle est déjà difficilement saisissable pour les spécialistes qui l'étudient. Comment peut-on alors d'emblée demander aux enfants de la connaître au point de savoir la contrôler sans leur donner les outils nécessaires pour le faire ?

Elle est pourtant bien essentielle, puisqu'elle les aide à construire leur vie autant intellectuelle que relationnelle et affective.

Avec les pratiques de pleine conscience au cœur des actions pédagogiques, éducatives et thérapeutiques avec les enfants, la formation «Un lien mindful» propose de développer une qualité d'attention particulière faite d'ouverture, non jugement et bienveillance. Deux axes seront ainsi proposés : un lien «mindful» que le participant à la formation entretient avec lui-même et un lien de pleine conscience qu'il établit avec les enfants en partageant les pratiques avec eux, leur permettant ainsi de développer une plus grande présence attentive aux différents domaines de leur vie.

« *Au lieu de demander sans arrêt aux enfants d'être attentifs, montrons-leur comment !* »

J. Kabat-Zinn

**Françoise Stuckelberger-Grobéty**  
Psychologue-Logopédiste  
Instructrice MBSR  
www.mbsr-ge.ch

**Katia Lehraus**  
Docteure en Sciences de l'éducation  
Université de Genève  
Instructrice MBI

## RESPONSABLES DE LA FORMATION

**Françoise Stuckelberger-Grobéty**  
Psychologue clinicienne, logopédiste,  
instructrice MBSR, cabinet privé, Genève.

**Katia Lehraus**  
Docteure en Sciences de l'éducation, formatrice  
d'adultes, chercheuse, instructrice MBI, Genève.

## INTERVENANTES EXTÉRIEURES

**Patricia Genoud**  
Responsable, avec son époux, du centre de  
méditation bouddhique Vimalakirti à Genève.

**Dr Agnès Harding**  
Médecin psychiatre et psychothérapeute FMH,  
instructrice MBCT, cabinet privé, Genève.

**Dr Russia Ha-Vinh Leuchter**  
Médecin pédiatre, Service du développement  
et de la croissance, HUG, Genève.

**Gwénola Herbette**  
Docteure en Psychologie, psychothérapeute,  
formatrice et instructrice MBSR, Belgique.

## PUBLIC CIBLE

Toute personne engagée professionnellement  
dans une relation éducative, pédagogique  
ou thérapeutique avec des enfants en âge de  
scolarité primaire, en groupe ou en individuel,  
et ayant une pratique personnelle régulière  
de la méditation de pleine conscience  
(mindfulness).

## PRÉREQUIS

- . Être en activité professionnelle auprès  
d'enfants en âge de scolarité primaire.
- . Avoir suivi un programme MBSR  
ou MBCT de 8 semaines.
- . Entretenir une pratique régulière de  
méditation de pleine conscience.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Limité à 16 personnes pour favoriser les  
échanges et faciliter l'appropriation des  
nouvelles pratiques.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- . Développer sa pratique personnelle de  
mindfulness en lien avec les thèmes abordés.
- . Transmettre et partager des pratiques de  
mindfulness adaptées aux enfants dans son  
cadre professionnel.

## CONCEPTION DE LA FORMATION

La formation est constituée de 8 journées  
et de 2 retraites résidentielles, totalisant  
250 heures de formation (en présentiel et en  
travail personnel). Elle se déroule sur 8 mois  
pour permettre l'exploration et l'appropriation  
des notions et des pratiques.

Basée sur l'expérience de la pratique de  
mindfulness avec soi et avec les enfants, la  
formation est avant tout de type expérientiel.  
Elle est conçue selon un principe d'alternance  
entre l'acquisition de notions et de pratiques  
pendant les journées de formation et la mise en  
pratique sur le terrain professionnel ainsi que  
sur le plan personnel entre les journées.

## ENGAGEMENT PERSONNEL

Tout au long de la formation, un engagement  
important sera demandé à chaque  
participant(e), sous forme de présence à  
l'ensemble des journées de formation  
et de pratique personnelle régulière tout  
au long de la formation.

## CALENDRIER 2018 - 2019

24 nov.	Journée d'introduction à la formation
25 nov.	Module 1   La nature du lien
8 décembre	Module 2   Le lien au corps
12 janvier	Module 3   Le lien à la respiration
9 février	Module 4   Le lien aux émotions
8-10 mars	<b>Retraite résidentielle de pratiques méditatives</b>
6 avril	Module 5   Le lien aux pensées
25 mai	Module 6   Le lien aux autres
15 juin	Journée de présentation des travaux
1-4 juillet	<b>Retraite résidentielle de pratiques méditatives</b>

### LIEU

Rue de Carouge 28  
1205 Genève  
À définir pour les retraites  
résidentielles

### PRIX

CHF 2'900.  
Hébergement retraites  
résidentielles  
**non compris**