



La pleine conscience pour développer l'intelligence émotionnelle des enfants

NAMASDÉ· VENDREDI 16 AOÛT 2019· TEMPS DE LECTURE ESTIMÉ : 6 MINUTES

D'après l'entrevue d'Edith Levasseur, enseignante, auteure, formatrice et créatrice d'outils pédagogiques

Je suis française installée dans la belle Province depuis 11 ans maintenant. Depuis que je suis entrepreneure et que j'ai la chance de rencontrer d'autres entrepreneures passionnées qui œuvrent notamment pour le bien-être des enfants, je suis remplie d'un sentiment de fierté et d'appartenance de plus en plus fort à la découverte de toutes ces initiatives et projets incroyables qui fleurissent au Québec. Émergents dans l'ombre et portés par des inconnues la plupart du temps, c'est aussi ma mission, à mon échelle, de vous partager ces projets, mais surtout de vous faire connaître les personnes formidables qui en sont à l'origine.

Je me sens privilégiée de rencontrer des femmes qui bousculent tranquillement l'ordre des choses et les conventions, parce que la majorité sont avant tout des mamans, et qu'il n'y a pas mieux qu'une maman pour comprendre et répondre aux besoins des enfants.

Aujourd'hui je vous parle d'Edith Levasseur qui, dans sa belle région du Bas Saint-Laurent, révolutionne à sa façon l'école primaire, précisément l'école de Saint-David à Pohénégamook où elle enseigne.

Mini révolution à l'école à Pohénégamook

J'ai découvert Edith Levasseur il y a deux mois à peine grâce au site de socio-financement de La Ruche où son projet de financement d'un outil thérapeutique inédit dont je parlerai plus loin a atteint 217% de son objectif.

Edith, c'est une enseignante comme on aimerait en avoir dans toutes les écoles. Curieuse, passionnée de psychologie positive, de pédagogie et de développement personnel, elle est de ces personnes qui se sont données une mission de vie et qui s'y tiennent. En l'occurrence, celle d'Edith est d'apprendre aux enfants à s'aimer, à développer une attitude positive et à contrôler leurs émotions.

Edith est enseignante depuis 20 ans à la Commission scolaire du-Fleuves-et-des-Lacs au primaire. Dévouée à ses élèves et passionnée par l'éducation et la petite enfance, elle est formée à l'Académie Impact, fondée par la psychologue Danie Beaulieu qui enseigne des techniques d'intervention pour les professionnels de toutes disciplines pour interagir positivement et efficacement avec les enfants.

“Les enfants sont de plus en plus connectés dans une société hyper connectée ce qui entraîne une hyperactivité cognitive »

Formée à la méditation pleine conscience, depuis 3 ans Edith est à l'origine du projet pilote d'école en pleine conscience. L'hyperconnectivité quotidienne à laquelle sont soumis les enfants dès le plus jeune âge engendre une sur-stimulation qui fait perdre le contact avec le corps et ses signaux dont les émotions font partie. La pleine conscience c'est se déconnecter pour mieux se reconnecter avec soi, c'est pourquoi c'est un excellent outil pour la gestion des émotions et des comportements.

Les effets de la pratique de la méditation pleine conscience chez les enfants sont indéniables et les avantages pour le personnel éducatif réels. En effet, la méditation pleine conscience stimule positivement les enfants, augmente leur concentration et les place dans de meilleures dispositions face aux apprentissages. En outre elle développe le sentiment de bienveillance et le calme.

Pour les enseignants, les enfants étant plus calme, c'est une économie de temps et d'efforts puisque le maintien de la discipline est facilité. Ce projet a une force qui en fait tout son succès : tous les intervenants de l'école utilisent un langage commun, celui emprunté des techniques d'Impact, qui renforce la cohésion de l'équipe éducative et la cohérence des interventions.

Concrètement, la pleine conscience est réalisée au travers d'ateliers et d'exercices dynamiques comme la musico-détente, la magie des sons, la médiation guidée ou la réalisation de mandalas.

La pratique de la pleine conscience ne s'arrête malgré tout pas à la porte de l'école. Les enfants en redemandent et l'ont parfaitement intégré dans leur routine à l'école mais aussi à la maison où les parents observent une évolution positive des comportements.

Des outils pédagogiques pour développer l'intelligence émotionnelle

Edith est aussi auteure et formatrice. Son premier ouvrage « Le filet magique » tiré de la collection **Impact Pleine Conscience** regroupant 6 livres ayant pour objectif d'expliquer les émotions, apprend aux enfants à appréhender la colère. Le 2e volet de la collection "la lettre magique" qui parle de la tristesse est aussi édité et disponible. Les quatre autres livres sont à venir.

L'ouvrage « Une image ... pour éviter mille maux » contient 25 fiches d'intervention qui appliquent les techniques d'Impact et pleine conscience permettant de mettre en place des actions concrètes pour accompagner quotidiennement les enfants dans leurs émotions et gérer leurs comportements.

Edith a aussi créé un outil thérapeutique original et ludique : Ethos le lézard messager. Il s'agit d'un lézard aux multiples fonctions qui aident l'enfant à identifier et réguler ses émotions, diminuer l'anxiété, améliorer l'estime de soi, libérer le stress et favoriser la détente.

Des formations pour tous

Edith propose des formations à tout le personnel œuvrant en milieu scolaire, dans les CPE et les CISSS dans différentes régions dès cet automne.

“Les parents sont démunis et parfois en détresse”

Ses formations sont aussi ouvertes au grand public et aux parents qui y apprendront des techniques efficaces pour accompagner avec bienveillance leurs enfants dans leur développement.

Souhaitons maintenant que ce beau projet d'école en pleine conscience soit un réel succès et fasse son chemin en gagnant le cœur de toutes les commissions scolaires de la Province pour le bien-être de tous les écoliers, ces adultes en devenir qui feront le Québec de demain car *“les habitudes qui s'apprennent tôt dès le plus jeune âge s'inscrivent durablement et pour la vie”* (E. Levasseur).

Pour aller plus loin

<https://Facebook.com/impactetpc>

<https://Instagram.com/impactpleineconscience>

<https://impactpleineconscience.ca/>

<http://www.academieimpact.com/fr/>

<https://www.rumeurduloup.com/meditation-pleine-conscience-une-histoire-inspirante-a-pohenegamook/>



Edith Levasseur.

Des outils pour développer l'intelligence émotionnelle des enfants

Une image pour éviter mille maux

Intégrer la pleine conscience au quotidien de l'école

Éthos, le lézard messager

La lettre magique

Le filet magique



Les outils pédagogiques développés par Edith Levasseur.

Edith Levasseur lors du lancement de Ethos en juin dernier.

