

CONFÉRENCE VIRTUELLE

IMAGER
la PLEINE
CONSCIENCE

UN VÉRITABLE JEU D'ENFANT

Par **ÉDITH LAVASSEUR**,
enseignante, formatrice,
professeure d'impact, autrice
et Membre de l'Ordre de l'excellence
en éducation du Québec

PAUSE!

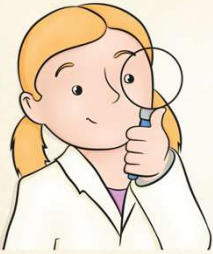


Créer un **PONT** entre l'école et la maison,
afin de transmettre le langage d'impact aux parents

Génération **IPC**

1

Qu'est-ce que la la pleine conscience?



✓ **La pleine conscience c'est:**

L'art d'être **vigilant** et **attentif** à l'instant
présent, à notre expérience de vie **interne** et
externe.

C'est **accueillir** ce qui est, **sans jugement de**
valeur avec la conscience de
l'**impermanence**.

Tous droits réservés à GÉNÉRATION IPC

2

Un coffre rempli d'outils

Pour affronter la complexité du monde
on ne peut malheureusement éviter les événements
douloureux que la vie nous oblige souvent à traverser.

Par contre, plus nous disposons de **ressources**, d'**outils**
moins les douleurs, les souffrances, les injustices nous détruiront,
physiquement et psychiquement.

Oui, nous souffrirons, mais nous ne serons pas totalement ravagés.
Nous saurons en mesure de nous **alimenter**, nous **réalimenter** pour
ne pas être complètement "vidés".



Tous droits réservés à GÉNÉRATION IPC

3

Comment introduire le concept aux enfants ? Les enseignements doivent s'appuyer sur...

- ✓ Images
- ✓ Objets
- ✓ Mots-clés- Analogies- Codes
- ✓ Métaphores inspirantes et simples à mémoriser
- ✓ Expériences multisensorielles
- ✓ Contre-exemples
- ✓ Techniques d'impact



Tous droits réservés à GÉNÉRATION IPC

4

Miser sur LE POURQUOI

Je te propose un « deal » :
Donne-moi 2 \$ et je vais t'en donner 20

Est-ce un bon placement pour toi?



Tous droits réservés à GÉNÉRATION IPC

5

Des contradictions pour ACCROCHER

Pleine conscience Conscience pleine

Être en pleine présence
ou
être en pleine absence?

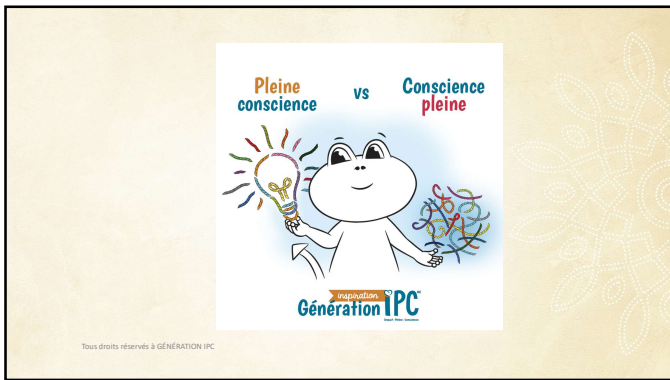


Tous droits réservés à GÉNÉRATION IPC

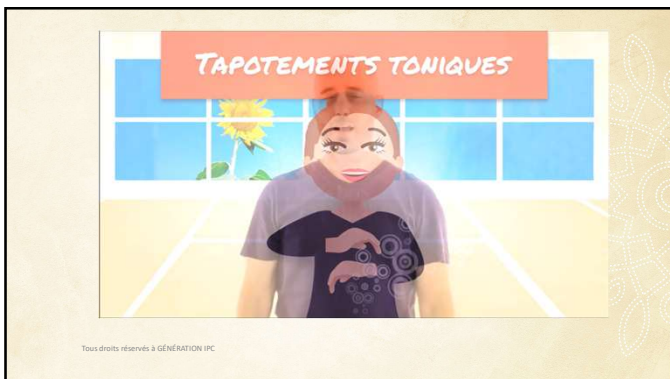
6



7



8



9



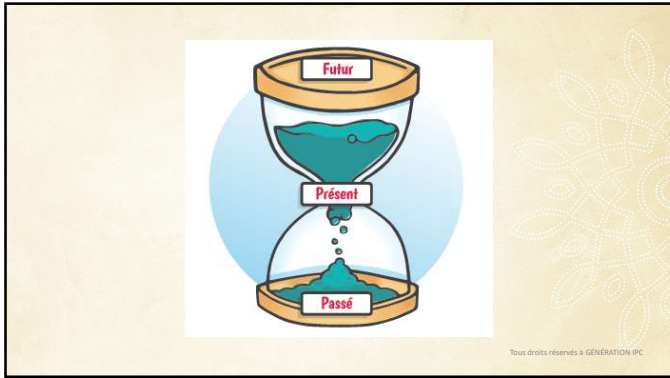
10



11



12



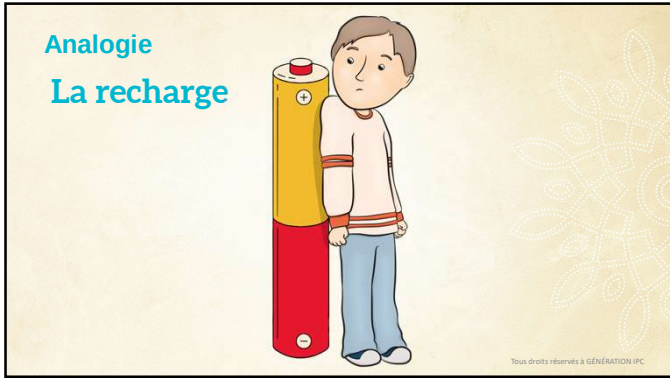
13



14



15



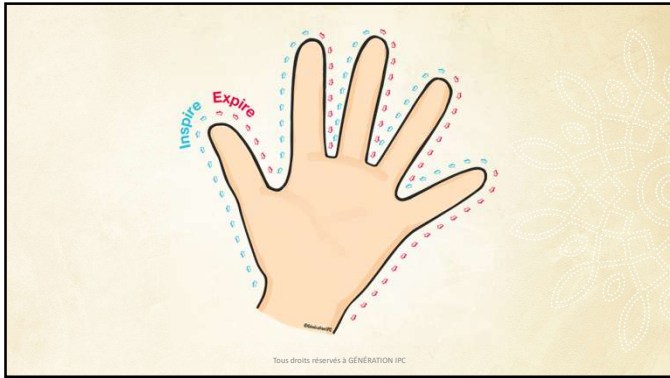
16



17



18



19



20



21

Le mantra

Le Mantra



Je ferme les yeux. Je mets mes mains sur mon coeur et je me répète une formule magique pour m'apaiser!

© Happet Films Communication



Tous droits réservés à GÉNÉRATION IPC

22

Quand tu balaies, balaies !



Tous droits réservés à GÉNÉRATION IPC

23

Avec quelle image forte repartez-vous suite à cette présentation?



Tous droits réservés à GÉNÉRATION IPC


24

Vous doutez?

J'en suis fort aise! Eh bien... essayez maintenant!

Il ne s'agit pas de CROIRE ou de ne pas CROIRE
à la PLEINE CONSCIENCE,

il suffit d'essayer, de faire le Plus Petit Pas Possible
de persévérer, encore et encore, et... d'observer !



Tous droits réservés à GÉNÉRATION IPC

25

Vous désirez découvrir d'autres outils d'impact et de
pleine conscience,

VISITEZ NOTRE BOUTIQUE WEB
<https://impactpleineconscience.ca>

VISITEZ NOTRE CHAÎNE YOUTUBE
GénérationIPC

CODE PROMO: asfq2510 / asfq2510

Apprendre à nos enfants à **ÊTRE** pour
ensuite être mieux disposés à faire!

Génération IPC
Tous droits réservés à GÉNÉRATION IPC

26
