



Extrait du La CODE (La Coordination des ONG pour les Droits de l'Enfant)

<http://lacode.be/conference-la-pleine-conscience.html>

# **Conférence : la pleine conscience pour les enfants et les ados expliquée aux parents - Université de Paix - Namur**

- Agenda -

Date de mise en ligne : mardi 11 décembre 2018

---

**La CODE (La Coordination des ONG pour les Droits de l'Enfant)**

---

**Objectifs :** "Tu ne peux arrêter le flot des vagues, mais tu peux apprendre à surfer" a écrit J. Kabat-Zinn.

Aujourd'hui, les enfants et les ados vivent dans un monde qui file à la vitesse grand V, et où ils sont sans cesse sollicités par des activités ou des médias. Nous nous étonnons alors qu'ils soient distraits, dissipés, hyperactifs, agités, colériques ou amorphes sans nous douter un instant que c'est aussi ce rythme quotidien, que notre mode de vie leur impose, qui les empêche de se poser, de ralentir et de juste « être » présent à eux-mêmes et au monde qui les entoure.

Est-il possible d'aider nos enfants et nos ados à « surfer » sur les hauts et les bas du quotidien, à s'arrêter quand ils en ont besoin ? Oui. Les techniques de pleine conscience peuvent les aider à se reconnecter au moment présent pour prendre soin d'eux-mêmes, respecter leurs limites, mieux gérer le stress et les émotions, développer leur confiance en eux et leur bienveillance dans leurs relations. De plus en plus de recherches scientifiques le prouvent.

Et ce qui est encore mieux, c'est lorsque cela devient une aventure où parents et enfants apprennent à surfer ensemble...

**Public cible :** tous les parents.

**Date et lieu :** Le mardi 11 décembre 2018 à 18h30 à l'Université de Paix (Boulevard du Nord, 4 - 5000 Namur)

Plus d'informations sur <https://www.universitedepaix.org/co...>