

# Présentation du programme



Pleine conscience  
méditation  
yoga

# Fondatrice & Conceptrice du programme **Attentif & Heureux**

**Marie-France Gagnon** est une femme de coeur. Elle est dévouée à accompagner les **adultes** comme les **enfants** dans la recherche d'une vie épanouie, pleine de sens et de conscience. Maman de 3 enfants, ayant une attestation d'études collégiales

en techniques d'**éducation à l'enfance** et comptant 10 années d'expérience dans ce domaine, elle est **professeure de yoga** certifiée avec plus 20 ans d'expérience et est une **coach** passionnée dans l'enseignement de la **pleine conscience**. Elle a ce désir sincère de vouloir contribuer au bien-être et à la bonne santé physique et mentale. Elle a cette force de rendre les enseignements simples et faciles à comprendre. Marie-France est aussi auteure de deux livres jeunesse.



# Visées du programme Attentif & Heureux

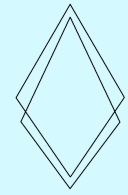


**Attentif & Heureux est un programme clé en main** destiné aux écoles, qui rassemble des outils **simples et efficaces** avec des suggestions pour l'intégrer à même le cursus scolaire, afin d'accompagner les enfants dans leur plein épanouissement.







Tous les enseignements peuvent être utilisés **librement, à la carte**. Basé sur une approche des enseignements de la pleine conscience, de la méditation et des exercices de yoga, ce programme guide l'élève dans ces différents objectifs :

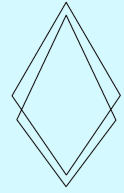
- ★ **Apprendre à mieux gérer le stress et l'anxiété**
- ★ **Cultiver son bonheur et sa paix intérieure**
- ★ **Développer une meilleure maîtrise de soi**
- ★ **Favoriser l'amour et l'estime de soi**
- ★ **Développer des habiletés sociales harmonieuses**



## Structure du programme

Le programme clé en main a été pensé de manière à alléger la planification de l'enseignant. Ce sont des capsules courtes qui **s'intègrent facilement dans la routine quotidienne de la classe et dont la majorité s'intègrent à même le cursus** scolaire. La progression du programme est réfléchie pour suivre une certaine évolution dans les enseignements. Il est présenté sous forme d'abonnement annuel afin de rendre le coût très accessible et chaque cycle a un accès spécifique :

-  **Préscolaire 4 à 6 ans**
-  **1er cycle 6 à 8 ans**
-  **2e cycle 8 à 10 ans**
-  **3e cycle 10 à 12 ans**



## Chaque programme cycle contient :

- ★ Module de préparation
- ★ Documents à télécharger (fiches de réflexion et d'activités, documentation aux parents, affiches du programme)
- ★ 10 capsules qui s'adressent à l'enseignant afin de présenter chacune des clés clés d'enseignement de la pleine conscience et plus de 10 pratiques méditatives ! Des capsules vidéos qui varient de 3 à 10 minutes.
- ★ 10 clés d'enseignement de la pleine conscience qui s'adressent aux enfants et plus de 40 pratiques méditatives ! Des capsules vidéos qui varient de 1 à 12 minutes.
- ★ Une boîte à outils (contes méditatifs, séance de yoga sur chaise et au sol, mandala)

# Nos collaboratrices



**Docteure en psychologie**

**Kaila Rodrigue** est tout d'abord maman de deux jeunes enfants. Elle est aussi spécialisée en neuropsychologie pédiatrique et parentalité consciente. Elle a été pendant 8 ans psychologue scolaire et en parallèle neuropsychologue pendant plus de 12 ans. Elle accompagne maintenant les parents, enseignants, éducateurs et intervenants à comprendre les difficultés des enfants au-delà des comportements et des diagnostics. Sa collaboration au projet vise à vulgariser les processus de maturation émotionnelle chez l'enfant et le fonctionnement du cerveau chez ce dernier pour ainsi mieux comprendre les impacts de ces facteurs dans les apprentissages et sur le comportement. Des pistes d'intervention seront également proposées pour soutenir l'enfant dans son parcours scolaire.

## Nos enseignantes



Isabelle Boisvert



Julie-Anne Doutre



Nadine Chiasson

# Nos collaboratrices

## Notre éducatrice spécialisée



Caroline Désilets

**Nos enseignantes & notre éducatrice spécialisée** sont des femmes passionnées par l'éducation et la pédagogie. Elles contribuent au programme à titre de consultantes et s'assurent que ce qui est mis sur pied corresponde à la réalité scolaire et des services de garde. Elles voient également à faire des ponts entre le Programme de formation de l'école québécoise et le programme Attentif et Heureux et participent à l'élaboration des activités d'apprentissage.

Leur mission pour ce projet : s'assurer que le programme soit un plus à tous les égards pour les enseignants et les éducateurs et non une tâche supplémentaire !

# Quelques bienfaits de l'impact étudié chez les enfants

Les récentes avancées en **neurosciences** démontrent entre autres que la pratique régulière de la pleine conscience chez les enfants permettrait de :

- ★ avoir une **meilleure gestion** du stress et de l'anxiété
- ★ augmenter leur **bien-être** physique, émotionnel et social
- ★ favoriser une meilleure **estime de soi** et une meilleure **confiance en soi**
- ★ développer **l'empathie** et la **compassion**
- ★ favoriser le sens de **l'entraide**
- ★ avoir une meilleure **gestion des émotions** tant positives que négatives
- ★ réduire l'agressivité
- ★ diminuer les problèmes de comportements
- ★ améliorer certaines fonctions cognitives et le rendement académique



# À noter

★ 1 minute par jour peut déjà apporter un impact positif.

★ Les capsules peuvent être faites aléatoirement et à votre rythme.

★ Les enseignements évoluent selon l'âge des enfants.

★ Le coût de l'ensemble des 4 programmes cycles est de 2000\$ la première année. Un tarif fidélité s'appliquera les années suivantes.

Promo 2023 à 1500\$

★ Le coût pour un seul programme cycle est de 600\$ la première année. Un tarif fidélité s'appliquera les années suivantes.

Promo 2023 à 400\$

★ Chaque programme cycle offre 6 accès. Il est possible de recevoir des accès supplémentaires au coût de 100\$.

En plus du programme en ligne, clé en main



## Attentif & Heureux

Nous avons une équipe dévouée  
d'ambassadrices et d'ambassadeurs  
prêts à offrir leurs services en personne !



Engagez un membre de notre équipe pour une  
journée complète d'ateliers pour 550\$ et  
recevez le programme en ligne en BONUS !

Très cool ! Je dois avouer que j'étais un peu sceptique avant d'essayer, mais les élèves ont embarqué à 100%. Les pratiques de respiration permettent un retour au calme nettement plus efficace et rapide que le classique tête sur le bureau avec une musique calme. Ils sont engagés et finissent réellement l'atelier plus attentifs et disponibles aux apprentissages.

Je suis maintenant un converti !

- Un enseignant au 1er cycle

Que c'est merveilleux de pouvoir faire cette pratique nous aussi !! J'ai profité de ma période libre du matin pour faire l'exercice de respiration et cela m'aide déjà à bien commencer ma journée ! Je me sens prête à débiter ce vendredi avec mes élèves. Puisque j'ai expérimenté moi-même la technique, je comprends mieux les bienfaits que les élèves peuvent en retirer.

Merci beaucoup !

- Une enseignante au préscolaire

Mes élèves et moi participons aux ateliers Attentif & Heureux et c'est un gros WOW ! Nous attendons impatiemment les prochaines capsules. En attendant, nous continuons à respirer et à vivre le moment présent. Ils se disent entre eux " Vis le moment présent". On leur donne des mots pour exprimer ce qu'ils ressentent et cela n'a pas de prix.

- Une enseignante au 1er cycle

Le yoga m'aide à me calmer et au lieu d'appeler mes parents le soir quand j'ai de la difficulté à m'endormir, je fais des méditations et des postures.  
**Léa-Rose, 10 ans**



Je me sens beaucoup plus reposée, avant j'étais plus stressée, et maintenant j'ai moins de stress.  
**Mariane, 12 ans**

Je me sens plus tranquille, j'ai appris plein de techniques pour diminuer mon stress.  
**Olivia, 12 ans**

Moi avec le yoga, je me sens moins nerveuse et j'ai moins de tristesse et de colère à l'intérieur de moi.  
**Maria, 8 ans**

Maintenant je vais mieux, je suis plus calme et je ressens moins de stress.  
**Alyssa, 10 ans**

Je suis moins stressé.  
**Gabriel, 10 ans**

J'ai aimé les postures de yoga car cela me calme quand j'ai une émotion.  
**Louis, 9 ans**

Le yoga m'aide à me calmer pour retourner en classe et aussi quand je me réveille dans la nuit.  
**Viviane, 6 ans**

J'ai aimé les histoires (visualisations), je me suis sentie bien.  
**Alice, 5 ans**

Je dors mieux.  
**Dorothé, 11 ans**

Je me sens calme et reposé.  
**Ben, 9 ans**

J'ai aimé les mandalas et cela m'a rendu joyeux de manger en pleine conscience. Ça m'a fait du bien d'écouter.  
**Benjamin, 6 ans**



**Vous souhaitez adhérer au programme ?**

**Contactez votre ambassadrice/ambassadeur  
ou écrivez nous à [info@attentifetheureux.com](mailto:info@attentifetheureux.com)**

**Avez-vous des questions ?**

**Vous pouvez nous écrire à [info@attentifetheureux.com](mailto:info@attentifetheureux.com)**

**Namasté**

