

Et si le bien-être
s'invitait en
milieu scolaire ?



*Pour des enfants
bien dans leur tête, leur cœur et leur corps,
bien avec les autres et avec la planète.*

Avec Caroline Guyader et Ha2py
Heureux Accompagnements en Psychopédagogie Positive et en Yoga

Des interventions de bien-être en classe pour répondre à des problématiques

Comment favoriser un **climat de classe positif et serein** ?

Comment prendre en compte le **bien-être des enfants en milieu scolaire** ?

Comment cultiver leurs **compétences psychosociales** : cognitives, émotionnelles et sociales ?

Comment les aider à mieux **se connaître** (leurs émotions, leurs mémoires, leur attention...) ?

À mieux **connaître les autres** (vivre-ensemble, relations apaisées, acceptation de la différence...) ?

À mieux **connaître la planète** (sa géographie, sa préservation, ses enjeux...) ?

Comment aborder le **parcours éducatif de santé** ?

Comment insérer des bulles de **douceur et de sérénité dans leurs apprentissages** ?

Et si la solution était d'installer des séances de bien-être (avec des techniques de yoga et de relaxation) pendant lesquelles le corps et le cœur seraient pleinement et autant pris en compte que la tête ?

Bonne nouvelle : les interventions de bien-être « corps et mouvements » que je propose, offrent des clés solides pour répondre efficacement à ces questions pédagogiques et humaines !

Des sessions de 5 à 7 séances

Exemples de sessions pour des enfants de primaire



« À la rencontre des différents règnes animaliers » (voir annexe 1)



« Chevaliers et chevelaresses des temps modernes » (voir annexe 1)

À partir du conte « Les accords toltèques expliqués aux enfants »



« Le tour du monde en 5 jours » (voir annexe 1)

À partir du roman « Le tour du monde en 80 jours »

« Prendre soin de soi, des autres et de la planète »

À partir de la biographie de Wangari Maathai adaptée aux enfants



« Voyage au cœur des émotions »

Cycle pour développer les compétences émotionnelles des enfants (cf CPS)

Chaque séance est construite sur un cadre en 6 étapes :

- 1- Activité de vivre ensemble
- 2- Étape pour éliminer les tensions
- 3- Étape pour se mettre en bonne posture
- 4- Étape pour bien respirer
- 5- Étape pour se relâcher
- 6- Étape pour se concentrer

- Des ateliers calés sur les périodes scolaires de 5 à 7 séances hebdomadaires d'1 heure et progressives.
- Des ateliers portant sur des thématiques précises répondant à des problématiques pédagogiques ou d'actualité, parmi celles-ci-dessus **ou sur demande**.
- Des ateliers pouvant s'appuyer sur des supports pédagogiques, littéraires ou artistiques.
- Des ateliers adaptés au niveau et à l'âge des participants.
- Des sessions déjà expérimentées en milieu scolaire et périscolaire.

Pour aller plus loin

Si vous souhaitez rentrer plus en profondeur dans les sciences cognitives et les compétences psychosociales (CPS), c'est possible. Selon vos besoins et attentes pédagogiques, des sessions sur mesure peuvent être construites sur une thématique précise ou une compétence spécifique (qu'elle soit cognitive, émotionnelle ou sociale).

La grande particularité de mon offre est de placer le mouvement et le corps au centre des séances. On apprend à apprendre et à se connaître avec sa tête, son cœur et son corps. Et ici aussi.

Exemples sur les compétences cognitives

CPS générale : Avoir conscience de soi

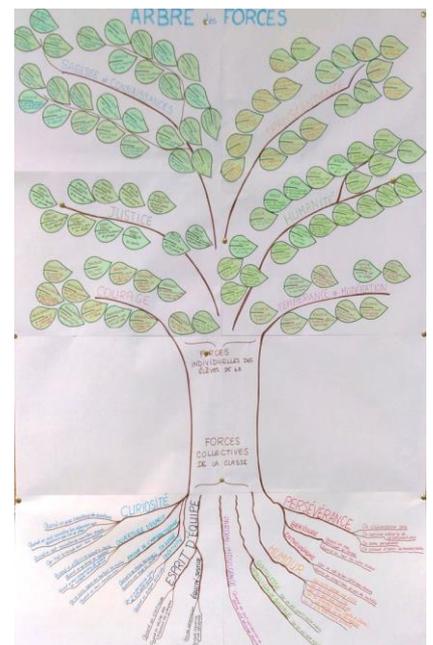
CPS spécifique : connaissance de soi (forces, qualités)

Séances sur les forces de caractères (individuelles et collectives).

CPS générale : Avoir conscience de soi

CPS spécifique : connaissance de soi (fonctionnement cognitif)

Séances sur la mémorisation, l'attention, la concentration, les fonctions exécutives.



Arbre des forces individuelles et collectives d'une classe de 30 élèves

Des ateliers d'initiation pour les équipes pédagogiques

Vous souhaitez vous **initier en équipe pédagogique** à ses techniques de bien-être et de relaxation ?

Deuxième bonne nouvelle, en plus d'être formée et certifiée aux techniques du RYE pour intervenir auprès des élèves dans un cadre scolaire, j'ai également validé avec succès la formation « intervenant ». Je suis donc habilitée à dispenser des initiations aux techniques de yoga et de relaxation aux équipes enseignantes et éducatives des établissements scolaires.

Cette intervention fait l'objet d'un cadrage afin de définir conjointement les objectifs pédagogiques et les modalités d'intervention qui permettront de les atteindre : nombre de séances, durée, nombre de participants, etc. (exemple : atelier de 5 séances de 2 heures pour 10 participants ou d'1 séance de 3 heures...). Un premier contact permettra d'avoir des éléments pour construire un scénario pédagogique, définir une progression, identifier des exercices...

Ces ateliers seront aussi de belles occasions de prendre le temps de prendre soin de vous pour pouvoir mieux prendre soin des autres.

Si cela vous intéresse, contactez-moi pour que nous en discutons.

Qui suis-je ?

Caroline Guyader



Professeur de mathématiques pendant 22 ans, j'ai de l'expérience avec les élèves et la connaissance du système scolaire.

Trois formations solides, volumineuses et reconnues m'ont permis de conforter l'approche tête-cœur-corps des apprentissages.

Tête



Diplôme Universitaire de **Neuroéducation**, mention très bien
Par le *LaPsyDé* (Laboratoire de psychologie du développement et de l'éducation de l'enfant, CNRS)
(Formation d'1 an)

Cœur



Certification de **Psychopédagogie Positive**
Par *la Fabrique à Bonheurs*
d'Isabelle Pailleau
(Formation d'1 an)

Corps



Certification de **yoga dans l'éducation**
(avec plusieurs spécialisations)
Par le *RYE*, Recherche sur le Yoga dans l'Éducation, association ayant un double agrément de l'Éducation Nationale
(Formation de 3 ans)

Ha2py

Heureux Accompagnements en Psychopédagogie Positive et en Yoga

Auto-entreprise créée par Caroline Guyader

pour aborder les apprentissages selon une approche tête-cœur-corps

Tête



Attention. Concentration.
Mémoires et mémorisation.
Fonctions exécutives.
Planification des apprentissages.

Cœur



Gestion des émotions et du stress.
Relationnel.

Corps



Prise en compte du corps dans les apprentissages. Sollicitation des sens.
Activités physiques. Sommeil.
Alimentation. Hygiène de vie.



Site internet :
www.ha2py.fr



Adresse mail :
contact@ha2py.fr



Téléphone :
06 63 84 40 14



Page Facebook
[@Ha2pyCarolineGuyader](https://www.facebook.com/Ha2pyCarolineGuyader)

Annexe 1 : Précisions sur des sessions « bien-être » en milieu scolaire

Trois exemples en primaire

Session sur les règnes animaliers



- Une session pour découvrir les postures de yoga
- Une session pour apprendre à se connaître (son corps, ses émotions, sa respiration)
- Une session pour créer un groupe



- *Séance 1* : découverte sur les différents règnes animaliers
- *Séance 2* : focus sur le règne des animaux « terrestres »
- *Séance 3* : focus sur le règne des animaux « aquatiques »
- *Séance 4* : focus sur le règne des animaux « aériens »
- *Séance 5* : le zoo de nos rêves construit à partir des différentes activités et travaux produits dans les précédentes séances

Session sur les chevaliers et chevalereses de temps modernes



- Une session pour découvrir les 4 accords toltèques avec la métaphore des chevaliers
- Une session pour apprendre à mieux se connaître
- Une session pour apprendre à mieux connaître les autres et vivre-ensemble



- *Séance 1* : Sur l'épée pour l'utiliser comme la parole à bon escient
- *Séance 2* : Sur le bouclier pour se protéger mais sans pour autant s'isoler des autres
- *Séance 3* : Sur le blason pour rechercher la vérité et ne pas se faire de fausses idées
- *Séance 4* : Sur l'étendard pour se rappeler de faire de son mieux
- *Séances 5 ou +* : Les 4 accords toltèques au secours de Jefferson (prolongement possible sur plusieurs séances avec la lecture du conte sur Jefferson)

Session sur le Tour du monde en 5 séances



- Une session pour s'ouvrir à la différence (traditions, peuples...)
- Une session pour découvrir le monde (des monuments artistiques, historiques et naturels...)
- Une session pour découvrir une œuvre littéraire et le périple de ses personnages



- *Séance 1* : Étape en Europe
 - *Séance 2* : Étape en Afrique
 - *Séance 3* : Étape en Asie
 - *Séance 4* : Étape en Océanie
 - *Séance 5* : Étape en Amérique
- Chaque séance commence par la lecture d'un résumé du « Tour du monde en 80 jours » de Jules Verne