

# PAUSE INTROSPECTIVE

---

PAR COACHING NEWS MAGAZINE





# VOUS AIMERIEZ DIRE **STOP**

- Aux incompréhensions ou aux interprétations limitantes
- Au stress quotidien
- À l'opposition ou au conflit
- Au sentiments de culpabilité ou d'insuffisance

Et si vous optiez pour la méthode  
« **EDUQUER À LA JOIE!** »



Notre monde tue ce qu'il y a de plus noble dans les êtres humains, et dans les enfants en premier: la capacité de rêver, de se projeter dans la vie. Ma conviction c'est que l'on peut éduquer à la joie, vers la joie, dans la joie, approche élaborée par Antonella VERDIANI

L'éducation est un champ privilégié et ce **WORKBOOK** est un appel aux parents, aux enseignants, aux maîtres et maîtresses d'école, aux adultes qui ne savent plus rêver, pour qu'ils mettent de côté, le temps de cette lecture, la masse des connaissances intellectuelles, de savoirs et de théories éducatives qu'ils ont appris sur leurs enfants, ce qu'ils croient « **être bon** » pour eux et pour leur développement.

C'est une proposition impertinente de ne pas « **faire les devoirs** » que l'éducation nous a imposés tout au long de notre vie (réussir, aller vite, être les premiers...), mais de se laisser plutôt embarquer par le vent du changement qui parcourt notre monde aujourd'hui, y compris celui de l'école. Pour en finir avec le mépris systémique de ce qui, avec la pensée, nous distingue des animaux — à savoir

notre capacité de rêver —, nous nous devons de redonner à l'éducation son rôle d'éveil.

Existe-t-il une expérience plus désirable que celle de la joie ? Plus intense et plus profonde que le plaisir, plus concrète que le bonheur, la joie est à la fois la manifestation de notre puissance vitale et la source de notre « **vivance** ».

La joie peut-on l'apprivoiser ? La provoquer ? La créer ? La cultiver ? La partager ? Est-il finalement possible d'éduquer à la joie ?

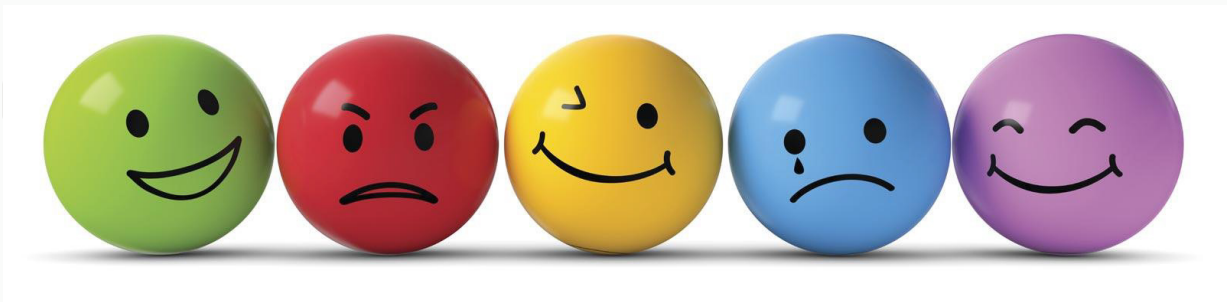




## Qu'est-ce qu'une émotion ?

Une émotion est donc un état d'esprit temporaire, une réaction biologique à des événements, des situations et / ou des relations avec autrui.

Les émotions sont liées à des sensations physiques, des croyances, des habitudes et des comportements. Il existe des dizaines d'émotions et de variantes. Nous ressentons rarement une émotion isolée. Par exemple si vous vous sentez anxieux, vous pouvez ressentir de la peur et de l'inquiétude. Nos émotions sont fortement influencées par nos PERCEPTIONS des situations, des gens et des événements eux-mêmes très orientés par nos scénarios de croyances.



La joie est, par essence, l'émotion de la vitalité. La joie reconnaît le tragique de l'existence. Elle n'en rejette rien, ne ferme les yeux devant aucune douleur ni devant aucune injustice. Elle prend tout. D'où ce sentiment de plénitude qui envahit le corps et l'esprit

C'est en « **arrosant** » notre jardin intérieur chaque journée avec une multitude de petits moments de joie, que nous développerons la capacité d'accéder à **LA JOIE** qui sera alors en nous comme un carburant inépuisable pour réaliser notre potentiel divin avec nous-même comme avec nos enfants.

A graphic consisting of a teal square with a white border, tilted slightly to the right. Inside the square, the text "Dans l'enfant se trouve le destin de l'avenir" is written in white. Below the square, there are two teal diagonal bars, and above it, there are two more teal diagonal bars, creating a quote-like effect.

**Dans l'enfant  
se trouve  
le destin de  
l'avenir**

Montessori

Je vous invite à répondre sincèrement à ces trois questions :

**1** Pouvez-vous citer des situations ou des événements qui ont fait jaillir de la joie en vous ?

**2** Comment partager de la joie avec votre enfant au quotidien ?

**3** Comment saisir chaque jour toutes les occasions de joie qui se présentent avec notre enfant ?

Nous vous invitons à continuer votre introspection et à répondre à ces 10 questions, sans vous juger et en étant honnête avec vous-même.

Notez les affirmations suivantes de 1 à 10 et puis additionnez les 10 lignes.

## C'est Parti !

| <b>Ressentez-vous ces affirmations ?</b>                                                      | <b>de 1</b>                                               | <b>de 10</b>  | <b>Ma note (entre 1 et 10)</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| "Je subis mes réactions, je ne comprends pas pourquoi je réagis si fortement, je culpabilise" | Jamais                                                    | En permanence |                                |
| "Je n'arrive pas à décoder les comportements débordants" de mon enfant"                       | pas du tout, je sais gérer les comportements "débordants" | À chaque fois |                                |
| "Je suis épuisé(e)"                                                                           | Jamais                                                    | En permanence |                                |
| "Je suis désemparé(e) face aux émotions fortes de mes enfants"                                | Jamais                                                    | En permanence |                                |
| Je suis fatigué(e) et perdu(e) face aux conflits entre mes enfants"                           | Jamais                                                    | En permanence |                                |



|                                                                       |                                                               |                                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| "On m'en demande trop, j'en fais trop. cela m'épuise"                 | Jamais je sais partager la charge mentale, demander de l'aide | En permanence : tout repose sur mes épaules |  |
| "Je ne parviens pas à stimuler la coopération de mon / mes enfant(s)" | Pas du tout, j'y arrive                                       | Je vis cela en permanence                   |  |
| "J'ai peur de détériorer la relation avec mes enfants"                | Pas du tout, j'ai confiance                                   | Je vis cela en permanence                   |  |
| "J'ai besoin d'aide, je ne sais plus quoi faire pour aller mieux"     | Pas du tout, je m'en sors bien                                | J'ai besoin d'aide, je n'en peux plus       |  |
| "Je ne sais plus quoi faire pour que mes enfants m'écoutent"          | Pas du tout, je m'en sors bien                                | En permanence, rien ne fonctionne           |  |
| <b>TOTAL</b> (additionner les "points" des 10 lignes)                 |                                                               |                                             |  |

## RÉSULTAT DU TEST

**Si vous obtenez un total supérieur à 30, alors** la méthode « éduquer à la joie » est conçue pour réellement VOUS aider à vivre une relation sereine avec votre enfant !

# BRAVO !

Vous êtes arrivés à la fin de ce Workbook, et ça, ce n'est pas rien ! Alors toutes mes félicitations !

Grace à ces exercices introspectifs, vous avez préparé le terrain pour vous lancer dans une nouvelle aventure celle d'« **éduquer à la joie** ». A présent vous savez quelle direction vous allez prendre ! et surtout vous savez pourquoi ! Encore une fois, toutes mes félicitations pour votre travail incroyable

Je vous invite à réserver votre place à la formation « **éduquer à la joie** », un programme riche et complet par l'initiatrice de la méthode « **éduquer à la joie** » **Dr. Antonella Verdiani** et moi-même **Dr. Sanaa MIKOU** experte en éducation et ICF coach PCC, Directrice du cabinet Insight Coaching.

Et si un jour vous avez l'impression de tourner en rond ou que ce que vous faites manque de sens, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec nous afin de discuter votre situation et trouver ensemble la solution éducative qui vous convient.

Mes offres de coachings sont là pour vous aider à avancer plus vite, plus loin et avec plus d'efficacité. Si cette nouvelle aventure vous tente, c'est par ici que ça se passe !

**Dr Sanaâ Mikou Directrice de Insight Coaching**

**LIEN D'INSCRIPTION**

[www.coachingnews.ma/eduquer-a-la-joie](http://www.coachingnews.ma/eduquer-a-la-joie)

# **Vous souhaitez continuer l'aventure? Vous souhaitez aller plus loin?**



UN PROCESSUS UNIQUE  
DE **2 MOIS**

**FORMATION**

**EDUQUER  
A LA JOIE !**

à partir du

**Vendredi**

**11 juin 2021**

24 HEURES DE  
FORMATION- COACHING  
+ 3 ATELIERS EN BONUS

  
**NSIGHT COACHING**  
COACHING, FORMATION ET CONSULTING

Cette formation coaching est conçue sur  
mesure, pour vous accompagner à  
**Éduquer à la joie et apprendre à être un  
parent heureux.**

[www.coachingnews.ma/eduquer-a-la-joie](http://www.coachingnews.ma/eduquer-a-la-joie)



# COACHING NEWS

## MAGAZINE



## CONTACT ET INFORMATIONS

**Sanaa Mikou**

- Directrice du cabinet Insight Coaching
- Directrice de Coaching News Magazine
- Tél.: 0672 71 62 49
- Mail: [coachingnewsmag@gmail.com](mailto:coachingnewsmag@gmail.com)