

## Retour sur la conférence – La météo intérieure<sup>MD</sup> 🌈

Merci d'avoir été présents lors de la conférence portant sur *La météo intérieure<sup>MD</sup>*. Ce moment avait pour intention de vous proposer un regard différent sur les émotions vécues par les enfants... en commençant par celles des adultes qui les accompagnent.

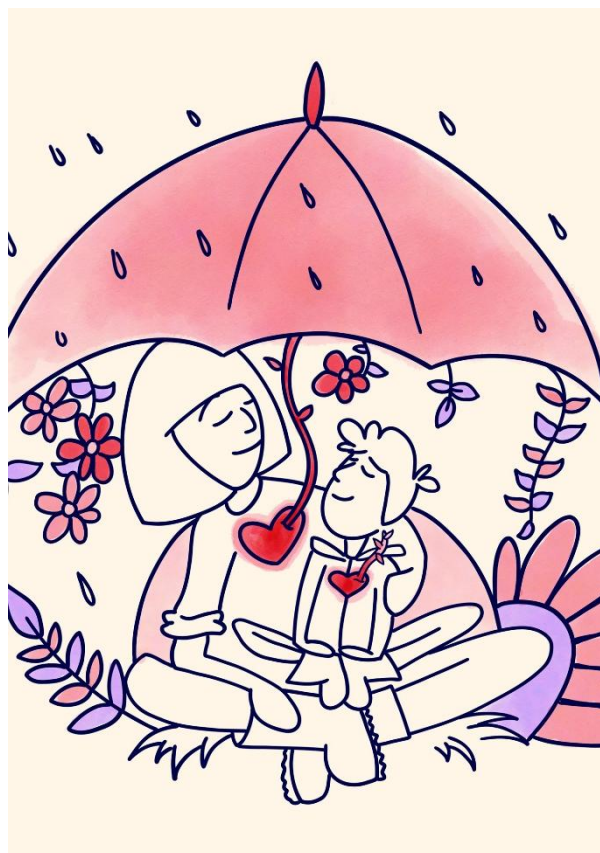
### Ce que nous avons exploré

Les émotions ne sont pas des comportements à corriger, mais des expériences intérieures à accueillir.

À travers la métaphore de la météo, l'enfant apprend à :

- Reconnaître ce qu'il vit
- Mettre des mots sur ses émotions
- Se sentir accueilli plutôt que jugé

Un point central de la rencontre : ***L'enfant s'apaise d'abord dans la présence de l'adulte, avant de s'apaiser par lui-même.***



### Les éléments clés :

- L'importance de reconnaître les émotions (confortables et inconfortables)
- Le rôle de l'adulte comme repère émotionnel
- L'impact de notre propre état intérieur sur les enfants
- La création d'un climat sécurisant propice à l'expression
- L'utilisation d'un langage simple pour accompagner les émotions

### Une réflexion à garder avec soi

Et si accompagner les émotions des enfants passait d'abord par une meilleure écoute de notre propre météo intérieure ? Parce que ce sont souvent de petits ajustements dans notre présence... qui créent de grands changements chez l'enfant.

## **Pour aller plus loin**

Je vous invite à écouter (et à partager) cette conférence gratuite afin de revisiter certains éléments à votre rythme :

<https://manon-jean.mykajabi.com/conference-gratuite-la-resonance-emotionnelle>

Merci pour votre présence et votre engagement auprès des enfants 🧡

Manon Jean