

PROGRAMME D'ATELIERS  
POUR LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES ET PÉRISCOLAIRES  
2019 - 2020

Vous cherchez des solutions pour

- \* prévenir efficacement le harcèlement scolaire ?
- \* développer les compétences relationnelles des élèves ?
- \* favoriser un climat scolaire propice aux apprentissages ?



***3 programmes pour une école positive!***

Kimochis

Massage  
à l'école

MMM  
après la classe



**Kimochis**  
(dès 3 ans)

## Kimochis, le programme qui développe l'intelligence émotionnelle et relationnelle des enfants

Le programme Kimochis a été imaginé par la productrice américaine Nina Rappaport (Toy Story, Moi Moche et Méchant), suite à la fusillade de Colombine en 1999, afin de lutter contre la violence en milieu scolaire.

Les Kimochis, dont le nom signifie émotion en japonais, sont des peluches qui guident les enfants à la découverte d'outils simples et accessibles, pour mieux vivre leurs émotions.

Les Kimochis, ce sont:

- 5 personnages, avec chacun leur personnalité et leurs défis à relever
- 30 émotions pour enrichir son vocabulaire émotionnel
- 5 clés pour favoriser une communication positive
- des propositions d'activités ludiques et créatives pour prolonger et ancrer les nouvelles compétences de manière pérenne

Le programme Kimochis se décline en 3 offres:

**Cycle intro Kimochis**  
en 5 séances

**5 émotions**  
**5 clés de communication**

**Cycle découverte**  
en 10 séances

**15 émotions**  
**5 clés de communication**

**Cycle complet**  
en 25 séances

**30 émotions**  
**5 clés de communication**

### Informations pratiques

Programme Kimochis pour les enfants à partir de 3 ans.

Cycle de 5, 10 ou 25 séances de 30-45 minutes (1 séance par semaine).

Tarif sur demande auprès de [guenaelle@lebonheurdeaaz.ch](mailto:guenaelle@lebonheurdeaaz.ch)



Massage  
à l'école  
(4-12 ans)

## MISP, le programme qui renforce le respect et la bienveillance entre les enfants

Le programme MISP (Massage In Schools Programme) est un programme de massage unique, visant le mieux-être des enfants, ainsi que l'amélioration de la qualité de vie en milieu scolaire. Le programme a été créé en 2000 par deux pionnières de l'association internationale en massage pour bébé (IAIM).

La Routine MISP est un massage habillé en position assise, pratiqué entre enfants, sur le dos, la tête, les bras, les mains. Il est donné et reçu avec la permission de l'enfant.

Le programme MISP favorise la notion de respect et la communication, diminue la violence à l'école, améliore la confiance et les capacités d'apprentissage et de concentration.

A l'issue du cycle, l'enseignant est invité à proposer la pratique de la Routine MISP à ses élèves comme un rituel quotidien, pour instaurer un climat de respect et de bienveillance dans sa classe.

Le programme Massage à l'école comprend 2 niveaux:

Cycle de base  
en 5 séances

**Routine MISP  
en 15 mouvements**

Approfondissement  
en 1 à 3 séances

**Variantes ludiques  
Activités kiné-tactiles**

### Informations pratiques

Programme Massage à l'école (MISP) pour les enfants à partir de 4 à 12 ans.

Cycle de 5 séances de 30-40 minutes (1 séance par semaine).

Tarif sur demande auprès de [guenaelle@lebonheurdeaz.ch](mailto:guenaelle@lebonheurdeaz.ch)



**MMM**  
**après la classe**  
**(3-10 ans)**

## **MMM après la classe, le programme bien-être pour favoriser la confiance en soi et diminuer le stress**

Le programme MMM après la classe a été développé par Juliette Siozac, créatrice des ateliers Mon Moment Magique, pour offrir aux enfants une pause bien-être entre l'école et la maison.

Les ateliers MMM après la classe favorisent la concentration, développent la confiance en soi et renforcent l'empathie et la tolérance envers les autres.

Chaque atelier explore un thème (émotions, confiance en soi, respect, différence, tolérance...) et permet aux enfants de tester différentes techniques bien-être (jeux coopératifs, auto-massage, brain gym, yoga, sophrologie, Qi Gong, méditation...)

Les enfants découvrent et s'approprient ainsi des outils simples et ludiques, à réutiliser à l'école et à la maison.

MMM après la classe est proposé en 3 formats:

**Cycle découverte**

**5 séances**

**Cycle trimestriel**

**10 séances**

**Cycle annuel**

**35 séances**

### **Informations pratiques**

Programme Mon Moment Magique après la classe, pour les enfants de 3 à 10 ans.

Cycle de 5 à 35 séances de 45-60 minutes (1 séance par semaine).  
Stage vacances en 5 séances (1 séance par jour sur 1 semaine)

Tarif sur demande auprès de [guenaelle@lebonheurdeaz.ch](mailto:guenaelle@lebonheurdeaz.ch)