

Qu'est-ce que le programme iheart et comment aidera-t-il vos enfants ?

Lettre aux parents ...

Cher parent ou accompagnateur ;

Votre enfant est sur le point d'entreprendre un voyage très spécial.

En participant au programme **iheart**, il apprendra à découvrir son bien-être et sa résilience innée, quelles que soient les circonstances ou les défis auxquels il est confronté.

Pourquoi ce programme est-il important pour nos enfants ?

Nous avons tendance à penser que certaines personnes sont nées avec le bien-être - c'est-à-dire avec des sentiments tels que la sécurité, la résilience, la gratitude, la gentillesse, la tranquillité d'esprit et la sagesse - et que d'autres ne le sont pas. Nous pensons souvent que ces qualités sont le fruit de réalisations, de circonstances, d'acquisitions ou d'autres facteurs. Ces qualités innées sont toujours présentes, que nous les ressentions ou non. Mais lorsque nous ne savons pas ou oublions que notre bien-être est inné et inconditionnel, nous pensons qu'il y a des choses qui peuvent nous donner notre bien-être et d'autres qui peuvent nous l'enlever. Nous attachons notre bien-être à quelque chose ou à quelqu'un d'autre, ce qui crée inévitablement un grand nombre de pensées erronées et peu sûres. Nous pouvons commencer à douter de nous-mêmes et croire que quelque chose ne va pas chez nous.

Mais lorsque les jeunes réalisent que toutes ces qualités sont intrinsèques - que nous sommes nés avec - et qu'elles ne peuvent jamais être endommagées, perdues ou brisées, ils se détendent. Sachant qu'ils ont déjà tout ce dont ils ont besoin à l'intérieur d'eux, que rien ne leur fait défaut et que rien ne leur manque, ils se détendent.

Le fait de savoir qu'ils ont déjà tout ce dont ils ont besoin en eux, que rien ne leur fait défaut et que rien ne leur manque, est une découverte profondément encourageante et libératrice pour nos enfants. Chaque fois qu'un enfant se souvient que le bien-être est inné - que rien ni personne ne peut nous le donner ou nous l'enlever - beaucoup de pensées inutiles et erronées disparaissent de son esprit. Les élèves qui ont participé au programme **iheart** déclarent se sentir plus légers, pleins d'espoir et naturellement motivés. D'autres commentaires confirment que les participants ont plus de clarté et de perspective, ce qui leur donne un plus grand sentiment de sécurité et de résilience. Le programme **iheart** a été conçu pour aider nos enfants à apprendre à ressentir plus souvent cette clarté, cette perspective, cette sécurité et cette résilience.





Qu'est-ce que iheart et que signifie-t-il ?

iheart, qui signifie Innate Health Education and Resilience Training (éducation à la santé et formation à la résilience), est une organisation caritative enregistrée dont le siège se trouve à Londres, en Angleterre. Notre vision est celle d'un changement de paradigme (modèle) dans l'éducation à la santé mentale et le travail avec les jeunes, afin que les jeunes puissent accéder à leur bien-être inné et à leur potentiel pour devenir des membres résilients et utiles à la société. Le programme scolaire **iheart** est un projet préventif de santé mentale spécialement conçu pour aider les élèves à découvrir leur résilience innée et à surmonter leurs difficultés personnelles.

La vision de **iheart** repose sur une collaboration étroite avec les écoles et les responsables éducatifs, ainsi qu'avec les parents et les soignants, afin d'instaurer une culture durable de la résilience et du bien-être dans l'ensemble de l'environnement scolaire et des unités familiales.

Que va apprendre mon enfant ?

Le programme **iheart** est un programme d'éducation préventive à la santé mentale destiné aux jeunes âgés de 8 à 18 ans, qui se déroule en 11 séances collectives pour l'ensemble de la classe. Fondée sur une approche d'apprentissage par échafaudage, chaque session a son propre objectif d'apprentissage clair et un mélange de discussions interactives, d'activités, d'auto-réflexion, de diapositives récapitulatives, d'animations, de vidéos et d'exercices de groupe.

Le programme d'études est étayé par une question primordiale :

Pensez-vous que quelqu'un, ou quelque chose, peut vous faire ressentir quelque chose ?

La réponse à cette question, "oui" ou "non", agit comme une boussole, nous informant si nous sommes sur la bonne voie ou non, et nous reconnecte avec notre bien-être et notre résilience innée.

Basé sur cette idée, notre programme enseigne :

- Ce qui est inné/intégré dans notre système psychologique
- Pourquoi nous pensons, ressentons et nous comportons comme nous le faisons
- Pourquoi et comment notre bien-être peut être caché et redécouvert
- Comment notre boussole intégrée nous aide à retrouver notre bien-être



Quelle est la différence avec iheart ?

À l'issue du programme, les participants auront appris comment relever leurs défis avec plus de facilité et de succès, auront trouvé la confiance nécessaire pour opérer des changements positifs et auront compris ce qui les empêche d'accéder à leur résilience naturelle et à leur bien-être. Sur la base du cadre d'impact et de résultats d'**iheart**, nous nous attendons à voir les améliorations suivantes dans la vie des jeunes avec lesquels nous travaillons :

- Résilience et bien-être ; par exemple l'estime de soi, la gestion des revers, les capacités d'adaptation
- Santé mentale ; par exemple anxiété, stress, dépression, automutilation, comportements addictifs
- Motivation ; par exemple progrès, assiduité, persévérance, résolution de problèmes et résultats scolaires
- Comportement ; par exemple autorégulation, exclusions, perturbations, colère, agression
- Relations ; par exemple tolérance, respect de la différence, travail d'équipe, relations positives avec les enseignants, les pairs et les membres de la famille

Ce qui nous motive...

Aider les jeunes à se sentir capables de découvrir la résilience et le bien-être innés que chacun d'entre eux a reçu à la naissance est notre passion profonde. Nous sommes impatients de travailler avec vos enfants et de partager avec eux les enseignements de l'approche **iheart** - non pas parce qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez eux, mais parce qu'il y a beaucoup de choses qui vont bien chez eux.

Nous espérons qu'il s'agira d'un voyage de découverte passionnant et stimulant et nous sommes impatients que vous, parents et soignants, constatiez les avantages et les changements chez vos enfants à la suite de ce programme très spécial.

L'équipe iheart



Disponible par Moshé Messinger, formé chez **iheart** pour le programme Jeunesse 9-12ans et 13-18ans (11 séances d'une heure, en groupe ou en individuel) et aussi pour Adultes (8 séances d'une heure). En directe ou par Zoom.

www.badchan.com