

DÉVELOPPER LA FACULTÉ DE L'ATTENTION PAR L'APPROCHE DE JEAN-PHILIPPE LACHAUX ET CELLE DE STEVEN LAUREYS



« L'attention ça s'apprend »

FORMATION OFFERTE PAR
RICHARD ROBILLARD ET KRYSHNA MARTINEAU

RR
Richard Robillard
Psychopédagogue

DESCRIPTION DE LA FORMATION 2023-2024

« Ces dernières années, le secteur florissant de la recherche sur l'ATTENTION s'est porté bien au-delà de la vigilance. Ces travaux nous disent que l'attention est déterminante dans la façon dont nous exécutons n'importe quelle tâche. Quand notre attention est faible, nous travaillons mal; si elle est solide, nous pouvons atteindre l'excellence. La dextérité générale que nous déployons au cours de notre existence dépend de cette subtile faculté. Bien que cela n'apparaisse pas toujours de façon flagrante, le lien entre l'attention et l'excellence est présent dans à peu près tout ce qu'on cherche à accomplir.

Cet outil particulièrement souple réside au cœur d'innombrables opérations mentales, comme la compréhension, la mémorisation, la réflexion, l'imagination, l'apprentissage et l'interaction fluide, pour ne citer que les plus élémentaires. Malgré l'influence considérable qu'elle exerce sur notre parcours dans la vie, **l'attention sous toutes ses formes est une ressource très peu remarquée et généralement sous-estimée.** Il faut prendre conscience de cette faculté mentale furtive et méprisée et sur le rôle qu'elle joue dans l'épanouissement de l'individu. » (Goleman, D. (2014). *Focus. Attention et concentration: les clefs de la réussite*. Robert Laffont. p. 11)

L'APPROCHE DE LACHAUX ET LAUREYS

Dans cette formation, nous retiendrons les recherches de deux chercheurs en neurosciences cognitives et particulièrement leur approche pour développer la faculté de l'attention chez les enfants, les ados et les adultes.

Nous examinerons l'approche de Jean-Philippe Lachaux avec les Bulles de l'attention et celle de Steven Laureys sur différentes techniques pour développer la faculté d'attention.

Deux chercheurs qui nous invitent à bien comprendre le fonctionnement de l'attention chez l'individu et améliorer son attention dans son quotidien.

DIX RENCONTRES DE TRANSMISSION DE CONNAISSANCES, PARTAGE D'EXPÉRIENCES ET DE PRATIQUES

La formation se vit par l'entremise d'un groupe de personnes qui choisissent de se rencontrer pour vivre de riches expériences de partage, d'écoute, de bienveillance, d'empathie et de coopération. Par sa qualité de présence, chaque personne enrichit le groupe par son écoute et ses partages. Le groupe apporte également quelque chose d'incalculable à chacune des personnes.

Chacune des rencontres est donc un lieu de:

- Présence attentive à soi et également aux autres;
- Partage d'expériences et de pratiques ;
- Compréhension des théories issues de recherches scientifiques.

« Le paradoxe de la condition humaine c'est qu'on ne peut devenir soi-même que sous l'influence des autres. » (Boris Cyrulnik)

Présentation des formateurs

Richard Robillard est formé en psychopédagogie, en psychosynthèse et en intervention psychothérapeutique individuelle. Chargé de cours à l'université de Sherbrooke au diplôme de deuxième cycle et à la maîtrise professionnelle en enseignement au préscolaire et primaire. Conférencier dans divers centres de services scolaires et écoles du Québec. Consultant en psychopédagogie auprès des parents, des enseignants et des jeunes. Impliqué dans le monde de l'éducation depuis l'automne 1967 dans lequel il a occupé la fonction d'enseignant, de conseiller pédagogique et de direction d'école primaire. Il a également été superviseur de stages et formateur auprès des enseignants associés. Depuis plusieurs années, il s'intéresse aux neurosciences affectives, sociales et cognitives, à la maturité du cerveau ainsi qu'à la maturité affective et sociale, à l'importance du lien d'attachement, au développement de l'intelligence émotionnelle et relationnelle, à la psychologie, l'éducation et l'approche positives, à la pratique d'interventions d'empathie, de bienveillance et de saine autorité et fermeté auprès des enfants et des adolescents, à la gestion positive du stress et de l'anxiété et au développement de la conscience.



Kryshna Martineau travaille comme enseignante titulaire au primaire. Elle est diplômée à la maîtrise professionnelle en enseignement au préscolaire et primaire ainsi qu'au baccalauréat en éducation physique et à la santé à l'Université de Sherbrooke. L'activité physique et le bien-être font partie intégrante de son mode de vie. Elle s'intéresse à la pratique de la pleine conscience dans le but d'intégrer à son enseignement des interventions orientées sur le mieux-être, la découverte de soi ainsi que l'apprentissage à vivre avec les autres, la nature et la vie. Son regard est dirigé vers des pratiques éducatives en concordance avec les prises de conscience, l'émerveillement, la communication bienveillante et la créativité.



INFORMATIONS IMPORTANTES

La formation de 2023-2024 comprend dix rencontres de trois heures (9h00 à 12h00), **EN LIGNE**, les DIMANCHES suivants :

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1) 17 septembre | 6) 18 février |
| 2) 15 octobre | 7) 17 mars |
| 3) 12 novembre | 8) 14 avril |
| 4) 3 décembre | 9) 5 mai |
| 5) 21 janvier | 10) 2 juin |

LE COÛT DE CETTE FORMATION EST DE
450,00\$ (45,00\$ PAR RENCONTRE)
PAYABLE EN DEUX VIREMENTS (225,00\$
chacun) ou UN SEUL VERSEMENT par
INTERAC VIA LE COURRIEL DE
RICHARD ROBILLARD
richardrobillard@me.com
ou
robillardric@videotron.ca

Le premier versement avant la 1^{re} rencontre et
le deuxième avant la 6^e rencontre.

Le montant est exigé même si vous devez vous
absenter à une des rencontres.

Un reçu vous sera remis à la fin de la
formation.

Les quinze premières inscriptions par courriel
seront retenues pour la formation.

Avant de vous inscrire, assurez-vous que vous
pourrez assister et participer aux dix
rencontres, à moins d'un empêchement
majeur.

Les **INSCRIPTIONS** doivent être faites
avant le 10 septembre 2023
en cliquant sur le lien ci-dessous:
<https://richardrobillard.com/formationsconsultationsprivees/>

Vous pouvez également nous
rejoindre aux deux courriels ci-dessous
en nous indiquant votre nom et
numéro de cellulaire.
richardrobillard@me.com
ou
kryshna.martineau@gmail.com

**POUR PLUS D'INFORMATIONS,
COMMUNIQUEZ AVEC NOUS :**
RICHARD ROBILLARD:
514-912-8911
OU
KRYSHNA MARTINEAU
(438) 392-9804

La formation se donnera avec
l'application ZOOM. Veuillez installer
cette application avant le début de la
formation.
Au plaisir de vivre cette expérience
avec vous!

