La Magie de la Métamorphose

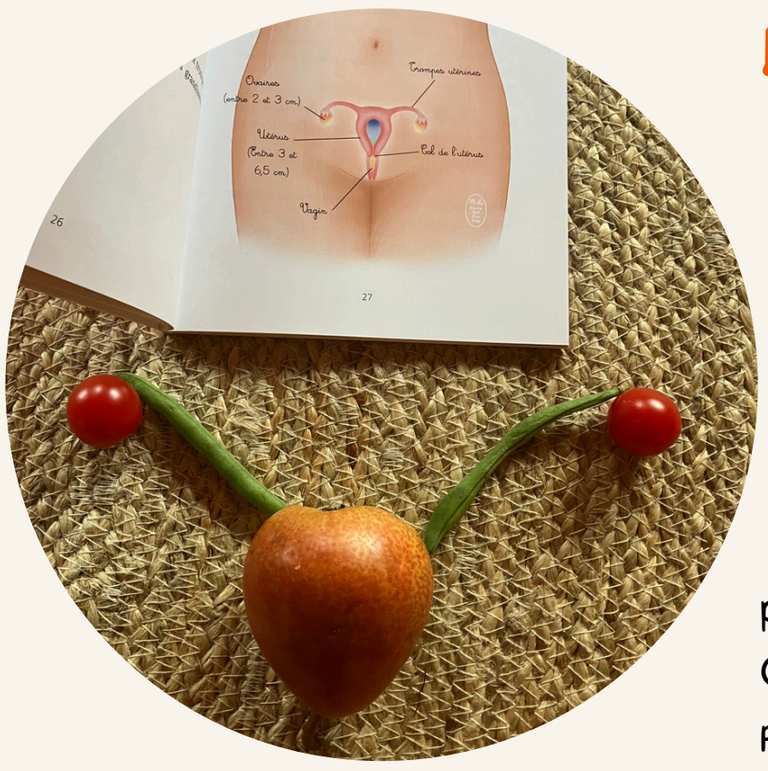
Un atelier découverte pour partir à la rencontre de soi et de son corps qui se transforme

Pour les garçons de 9 à 12 ans

Pour les filles de 8 à 12 ans, avant leurs premières menstruations

Un moment privilégié pour que les enfants...

... puissent reconnaître les différents signes de la puberté
... parviennent à se situer dans leur propre puberté
... puissent se préparer aux changements qui les attendent
... entendent les mots "justes" et puissent mieux appréhender l'anatomie de leurs organes génitaux, sans tabou
... (re)découvrent les notions de jardin secret et de consentement
... apprennent à se relier à leur corps, à leurs ressentis, à leurs émotions



Déroulement d'un atelier

Chaque atelier est unique et nous nous adaptons toujours au groupe. Le propre de nos ateliers est de créer un cadre sécurisant pour que chacun.e ose s'exprimer et poser des questions. C'est pourquoi les ateliers ne sont pas mixtes et ils visent des petits groupes (max 6 enfants). Vous trouverez ici le descriptif d'un atelier découverte. A noter que le programme est susceptible d'être modifié en fonction du groupe.

1. Accueil et tour de présentation

Petit tour où chacun.e se présente, peut nommer comment il/elle se sent. Chacun.e peut tirer un mantra, une affirmation positive qui l'accompagnera pendant l'atelier. Présentation de ce qui va être vécu et abordé lors de l'atelier.

2. Méditation guidée et respiration ventrale

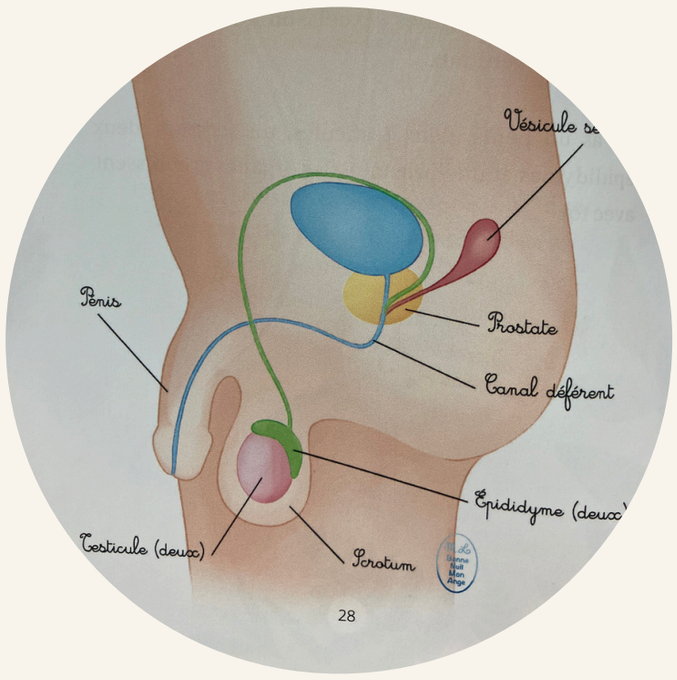
Pour se sentir en sécurité et partir à la découverte de ces notions intimes , le corps a besoin de se sentir calme et détendu. Les enfants seront amenés à se connecter à leur respiration en imaginant un ballon qui se gonfle et se dégonfle dans leur ventre.

3. Dessine-toi comme tu te vois...

Exercice d'introspection pour permettre aux enfants de se dessiner. Comment se perçoivent-ils? Comment se perçoivent-elles?

4. A la rencontre de leurs organes sexuels

De manière ludique et poétique mais aussi scientifique et pragamatique, nous découvrirons à l'aide de belles illustrations et de mannequins anatomiques, les organes génitaux. Dans l'atelier découverte "garçons", nous parlerons des testicules, des épididymes, de la prostate et du pénis. Pour les filles, nous parlerons de la vulve, du vagin, de l'utérus, des trompes utérines et des ovaires. Nous évoquerons le rôle du cerveau et des hormones responsables du "Grand Réveil" (oestrogènes et testostérone) qui viennent petit à petit provoquer les changements physiques et émotionnels.



5. La danse du oui et du non

Une danse pour montrer aux enfants comment reconnaître les messages de leur corps et se connecter à leur intuition. Sur une musique entraînante que chacun.e aime (on se mettra d'accord), on laissera petit à petit son corps bouger librement, comme s'il disait un grand OUI, jusqu'à ressentir ce grand oui dans toutes les cellules du corps. Une autre musique rythmée les invitera à dire NON, montrer leur détermination, oser se positionner, poser leurs limites. Une danse pour ressentir quand le corps dit "Oui" et quand il dit "Non".

6. Consentement et jardin secret

Leurs organes sexuels font partie de leur jardin secret et eux seul.e.s en détiennent la clé. Nous aborderons la notion de consentement et d'intimité. L'importance de ressentir dans son corps lorsque ça dit "oui" ou "non". "Si tu es d'accord c'est OUI, si tu n'es pas d'accord alors c'est NON et si tu hésites... c'est que c'est NON aussi."

7. Les signes visibles et invisibles de la métamorphose

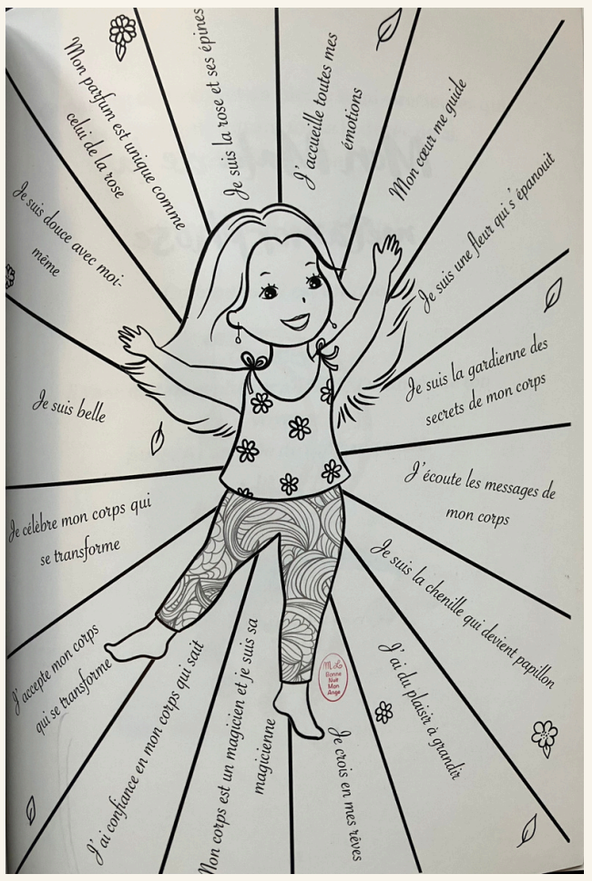
Nous dresserons la liste des changements physiques qui arrivent lors de la puberté. Nous insisterons sur le fait que chaque corps est unique, suit son propre rythme et est parfait tel qu'il est. Nous aborderons l'arrivée des premières règles et de la première éjaculation qui sont une étape-clé. Dans les signes invisibles, nous parlerons des émotions qui font souvent les montagnes russes à la puberté, sous l'effet des hormones. Chacun.e pourra alors se situer dans sa propre puberté.

8. Mantras et coloriages

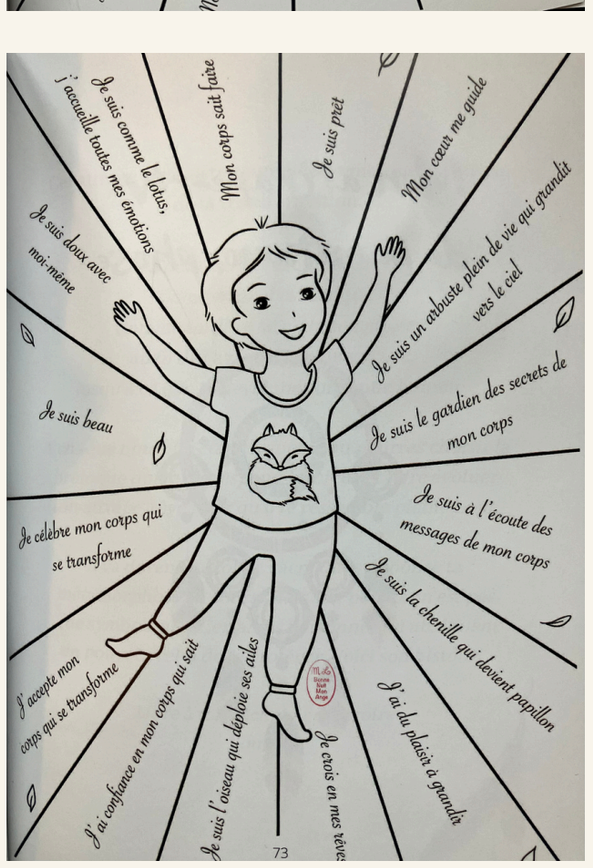
Un mantra est une affirmation positive, comme un compliment qu'on se fait à soi-même. Les enfants pourront colorier les messages qui leur font du bien et dont ils ont besoin. Ils pourront emporter leur coloriage avec les mantras à la maison.

9. Bilan et clôture de l'atelier

Echange sur ce que les enfants ont appris, vécu durant l'atelier et sur comment ils se sentent au terme de l'atelier. Si certain.e.s ont des questions par la suite, ainsi que leurs parents, ils/elles pourront toujours nous contacter. Les enfants qui aimeraient poursuivre l'exploration autour de ce thème pourront rejoindre une série d'ateliers "La Magie de la métamorphose" proches de leur village.



Merci pour votre confiance!



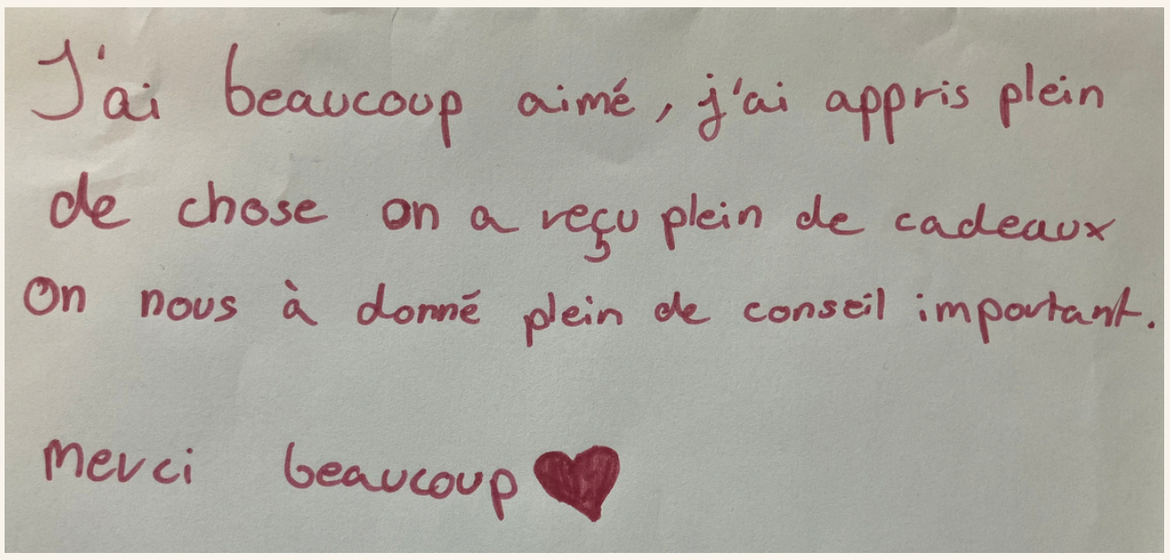
Pour plus d'informations:

www.lamagiedelametamorphose.com

la_magie_de_la_metamorphose

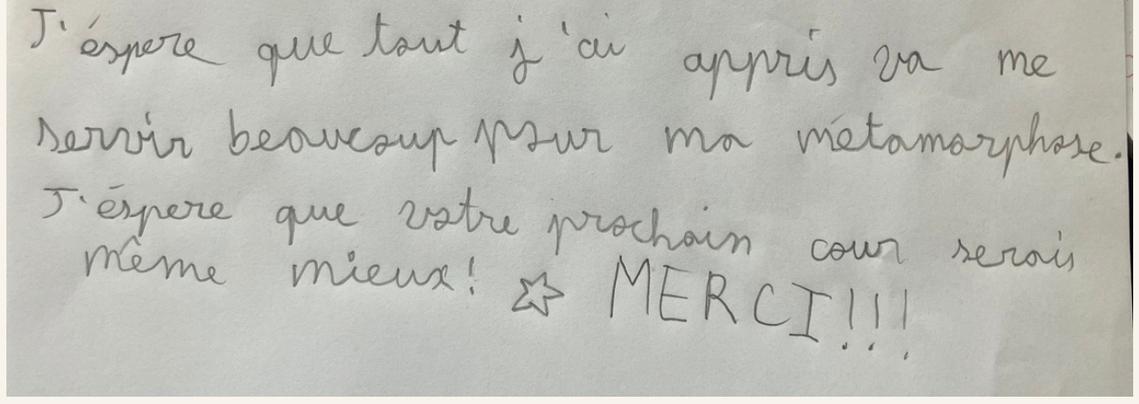
Témoignages

St-Légier janvier 2024



"Ma fille a adoré, elle a dit qu'elle aimait les ateliers autant que l'équitation (et c'est beaucoup dire je vous assure!) et s'il y avait tous les mercredis après-midis, elle viendrait! Merci pour elle."

Céline, St-Légier (VD), octobre **2023**



"Les ateliers ont vraiment favorisé le dialogue à la maison. Cet accompagnement nous a encouragé, en tant qu'adultes, à oser parler à notre jeune fille, à utiliser certains mots, à sortir certains sujets du tabou. Suite aux ateliers, nous avons eu des échanges très ouverts et profonds. Nous avons pu partager de magnifiques moments de partage ! Je pense qu'aujourd'hui, ma fille sait qu'elle peut me parler de tous ces sujets ouvertement.
Maude et Aurélie ont mis tout leur coeur dans ce programme d'accompagnement et cela se sent !
Elles ont transformé un sujet tabou en échanges naturels. Elles s'efforcent de transformer un moment qui pourrait être parfois traumatisant dans la vie d'une jeune fille, en un passage rempli de joie et d'amour ! Leur travail est tellement nécessaire ! Un énorme merci à elles !"

Caroline en ligne- mars **2022**

" Merci d'avoir développé ces ateliers aussi pour les garçons. Quentin est tellement enthousiaste avant chaque atelier et tellement heureux juste après! Il n'arrête pas de parler et de me raconter tout ce qu'il a découvert. C'est beau de le voir s'approprier son corps comme cela. Cela permet de magnifiques échanges entre nous et avec son papa aussi."

Hélène, Promasens février **2024**

"Ces ateliers ont permis à ma fille de grandir et de comprendre qu'il fallait prendre soin d'elle et de son corps, c'est magnifique! J'ai beaucoup aimé la voir ravie à chaque fin des ateliers."

Gaëlle En ligne, juin **2022**

D'autres témoignages sur notre site Internet...

"J'ai appris plein de choses sur mon corps avec Aurélie. J'aime les livrets parce que je les trouve hyper stylés. On rigole beaucoup et c'est trop bien!"

Quentin, Promasens, février **2024**