

Atelier Aïkido verbal® - spécial ados

Le "dojo" virtuel qui "muscle" les compétences de vie des adolescents

- améliorer sa communication et s'affirmer dans ses relations
- apprendre à réguler le stress et l'émotivité
- s'exercer à désamorcer l'agressivité et les conflits



photo de Kindle Media - Pexels

- ⇒ Votre ado est témoin ou victime de propos agressifs et insultants au collège/lycée ou sur les réseaux sociaux ?
- ⇒ Il se mure dans le silence ? Il a des difficultés à s'intégrer dans son environnement scolaire ou à communiquer avec les autres : camarades, enseignants, parents ?
- ⇒ Peut-être est-il sujet au stress et à l'anxiété face aux situations d'évaluation, qu'elles soient scolaires, sportives ou artistiques ?

L'aïkido verbal®

C'est une discipline visant à gérer les "attaques verbales" et les tensions du quotidien, de façon simple et efficace. Inspirée de l'art martial du même nom, cette pratique permet de développer des réflexes face aux agressions verbales et la négativité : accueillir l'attaque et se recentrer, se protéger, écouter avec neutralité, développer l'empathie, rééquilibrer un échange agressif, etc. Via un entraînement régulier qui combine partage de techniques et jeux de rôles inspirés des situations réelles amenées par les participants, l'aïkido verbal permet de travailler une posture de communication assertive. Il augmente la capacité de tous à mieux se connaître pour communiquer plus efficacement et transformer les conflits en conversations.

[Lien vers le site officiel](#)

- Atelier en ligne, 100% distanciel
- Aucun prérequis nécessaire
- Approche interactive
- Environnement bienveillant

Bénéfices attendus :

Il s'agit de développer les compétences de vie de nos ados (j'en ai 2 à la maison 😊) comme la régulation et l'expression constructive des émotions, la gestion du stress, l'affirmation de soi et la capacité à interagir au mieux avec le monde extérieur. Aussi appelées compétences psycho-sociales, elles participent à leur bien-être mental, physique et social.

L'OMS souligne qu'elles aident «à communiquer de façon efficace, construire des relations saines, rentrer en empathie avec les autres ou encore faire face aux difficultés, prendre des décisions éclairées, résoudre des problèmes, penser de façon critique et créative». Elles ont habituellement un impact fort sur la santé avec une augmentation du bien-être, une réduction de la violence, des problèmes de santé mentale et des addictions.

Enfin elles contribuent à la réussite éducative : amélioration du climat scolaire et de la motivation, prévention du harcèlement, etc.

Déroulement d'une séance :

L'aïkido verbal vise à contrôler l'agressivité et donc à s'affirmer sans pour autant blesser l'autre. Inspiré de la philosophie de l'aïkido martial, c'est une pratique qui permet de sortir des schémas binaires dominant/dominé en proposant une voie d'évolution personnelle.

C'est avant tout une mise en situation concrète qui s'appuie sur la dynamique de groupe et sur un environnement protégé pour faciliter l'adoption de nouveaux comportements. En lieu et place des réactions habituelles de passivité ou d'agressivité, il propose l'accueil protégé et centré de l'agression, et l'écoute fine de l'autre. Il utilise l'empathie et le contact comme moyen de pour casser la dynamique de l'échange et rééquilibrer l'énergie relationnelle. Il transfère donc dans la vie quotidienne, les étapes de résolution physique de l'attaque par le biais d'un entraînement régulier.

1. Accueil, feedback des pratiques et recueil des attaques à travailler (20 mn)
2. Salut (3 mn)
3. Centrage (15 mn)
4. Stretching verbal® (20 mn)
5. Sparring® sur le tatami verbal (20 mn)
6. Salut et clôture de session (10 mn)

- **Nombre de participants:** 8 à 10 max
- **Date:** le samedi matin, de 10h45 à 12h15, à compter du 09/09/23
- **Durée:** +/- 1h30
- **Lieu:** cours en ligne, 100% distanciel
- **Pré-requis techniques:** l'accès au dojo virtuel se fait via **google meet**. Une adresse email est donc requise. Pour une expérience optimale, vous devez vous connecter avec une webcam, un microphone, un terminal connecté à internet (PC / Mac / Linux / Android / iOS)

- **Tarifs :**

- 1ère séance : **gratuite**
- Séance individuelle : 3,000¥ pour les membres - 3,500¥ pour les non membres
- Pack de 3 séances ¹ : 8,000¥ pour les membres - 9,800¥ pour les non membres



2

¹ la validité du pack 3 séances est de 60 jours à compter de la date d'achat

² Credit photo Mikhail Nilov (Pexels)

Qui suis-je : issue d'une double culture, j'ai développé très jeune une curiosité pour le monde intérieur des autres, à la fois pour comprendre nos différences et notre part commune en tant qu'humains. Franco-camerounaise, j'ai quitté mon Afrique natale à l'âge de 15 ans pour un internat catholique dans l'est de la France. J'ai déménagé une vingtaine de fois et vécu sur plusieurs continents. De ce parcours de vie est né mon intérêt pour le changement et pour les tendances comportementales qu'il suscite, avec son lot de frustrations, blocages, stress et découragements.

Après avoir accompagné la transformation d'organisations privées et publiques pendant 25 ans, en France et à l'étranger, je combine aujourd'hui cette expertise de gestion du changement à la psychologie comportementale et cognitive et aux neurosciences.

Thérapeute et hypnothérapeute clinicienne, spécialiste du stress et de l'anxiété, ma pratique intègre un vaste champ de théories et d'outils afin de proposer des thérapies à court-terme adaptées à chaque patient. J'accompagne les adultes et les adolescents, et milite pour le développement des formules en groupe qui sont connues pour apporter un soutien rapide et durable. Soucieuse du bien-être des élèves, je suis formée à l'approche de la préoccupation partagée et j'interviens depuis 5 ans en milieu scolaire sur les problématiques de harcèlement.

Enfin, j'anime des groupes de parole -notamment sur les problématiques liées à l'expatriation- et des cercles de discussion en entreprise.

Me contacter :

Tél : +81 (0)80-1483 6225

Email : contact.hellochange@gmail.com

Profil LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/mariesolangevotteromelounou/>

Instagram : [HellOchange](#)

Website <https://tokyotherapycenter.com/>

- ⇒ **Commencez à tout moment de l'année !**
- ⇒ **Développez les capacités de vos ados à entrer en relation et à communiquer avec confiance et sérénité**
- ⇒ **Offrez leur une pratique à distance depuis le confort de leur canapé**

*“Blesser un adversaire, c'est se blesser soi-même.
Contrôler l'agression sans blesser est l'art de la paix”*
Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido martial