

Vous avez des enfants ? Connaissez-vous Marte Meo[®], une approche qui peut faciliter votre vie quotidienne?

Mais commençons par une question :

Quelle vie souhaitez-vous à votre enfant ?



Santé ? Une scolarité facile ? Une vie professionnelle réussie ? Etre épanoui, vivre plus tard entouré d'amis et de sa famille ?

Vous arrive-t-il de temps en temps de douter de vos compétences parentales ? D'être fatigué ? De vous remettre en question ? D'être perplexe ? Ou d'avoir le sentiment de ne plus comprendre votre enfant ?

Chaque enfant est unique. Et nous aussi. Maria Aarts fondatrice de la méthode Marte Meo[®] dit : „Nous portons tous en nous une mine d'or..." Donc partons à sa découverte.

Donnons-nous la possibilité de vivre mieux ensemble au quotidien, de guider tout naturellement nos enfants.

Soutenons nos enfants pour qu'ils développent aujourd'hui toutes les compétences dont ils auront besoin pour le monde de demain !

Les psychologues et autres professionnels parlent de résilience, du sentiment d'efficacité personnelle, de concentration, créativité, autonomie, empathie etc.

C'est là qu'intervient Marte Meo[®]. Cette méthode est fondée sur l'analyse des micro-interactions et pratiquée dans plus de 50 pays de par le monde. L'efficacité de Marte Meo[®] a été validée par de nombreuses études. De quoi s'agit-il ?



De courtes situations de la vie quotidienne sont filmées à la maison, à la crèche ou à l'école : Repas, coucher, jeux ou devoirs par exemple; cinq minutes suffisent. Un professionnel expérimenté analyse les vidéos en détails suivant un protocole bien précis.

Ensuite ce professionnel visionne avec les parents des extraits de ces vidéos. Quand on se sent bien, on agit souvent sans réaliser l'importance de ce que l'on vient de faire. Avec Marte Meo® vous réalisez quels mots ou tons de voix, quels regards, quelles mimiques, réactions et autres éléments font la différence.

Les informations communiquées avec les extraits vidéos seront concrètes et faciles à comprendre.

Pendant le visionnage on voit bien les compétences que l'enfant a déjà développées et ce qui favorise son évolution naturelle. On voit exactement à quel moment il nécessite notre aide. Donc de concert avec les professionnels vous permettez à votre enfant d'apprendre :

- A mieux communiquer, à dire ce qu'il ressent, ce qui l'intéresse
- A gérer ses émotions négatives comme la colère, la déception ou la frustration
- A comprendre les autres
- A partager des émotions agréables
- A devenir responsable et indépendant

- A reconnaître, quand il doit écouter un adulte, respecter les limites posées que ce soit à la maison, à la crèche ou à l'école !
- A mener des projets avec d'autres enfants et à bien s'entendre avec eux (aussi avec ses frères et sœurs)
- A s'occuper seul
- Pas à pas à réunir tous les éléments avec lesquels il pourra bâtir une vie future satisfaisante.

Nous apprenons à mieux gérer notre stress. Et les enfants ? Ils apprennent en nous regardant faire.

Chaque enfant - **avec ou sans besoin spécifique** - profite d'un entourage attentif qui l'accompagne avec bienveillance : Parents, grand-parents, frères et sœurs, éducateurs, instituteurs, professeurs... Donc des personnes qui s'attachent à prospecter les mines d'or en elles-mêmes et autour d'elles.

Tout cela c'est Marte Meo®. Marte Meo® vient du latin et signifie „de par ses propres forces“.

Vous pourrez avoir des informations supplémentaires auprès de:

