

FORMATION OUVERTE À DISTANCE

# J'ENSEIGNE DANS LA JOIE

FAVORISER UNE SCOLARITÉ SEREINE  
DANS UN CLIMAT DE CONFIANCE



# TABLe DES MATIÈRES

- 2** **À PROPOS**  
Présentation de My kid is happy
- 3** **BESOINS DES ENSEIGNANTS**  
Résultats de notre enquête
- 4** **J'ENSEIGNE DANS LA JOIE**  
Présentation de la formation
- 7** **MISE EN OEUVRE TECHNIQUE**  
Modalités de la formation
- 9** **TÉMOIGNAGES**  
Les retours de nos stagiaires
- 10** **CONTACT**

# My kid is happy

ORGANISME DE FORMATION

Notre aventure commence avec l'histoire d'une maman comme les autres.

En 2011, Tarisayi de Cugnac accouche d'un petit garçon et commence par l'élever en reproduisant le schéma éducatif qu'elle a reçu. Face aux difficultés éducatives, elle utilise tous les moyens à sa disposition pour le faire obéir. Des longues explications, des menaces, du chantage, des cris, des punitions. Se faisant, sa vie de maman se concrétise par 80% de stress éducatif.

Un jour, elle découvre un document parlant de Discipline Positive, de neurosciences, de la possibilité et des avantages d'élever son enfant sans recourir aux cris, punitions, menaces. Elle se forme à la Discipline Positive et à la pédagogie Montessori, teste ces "nouvelles" méthodes dans son foyer et obtient une vie de famille avec 80% de plaisir éducatif.

Ces pédagogies ont tellement transformé sa vie qu'elle choisit de quitter son travail en finances pour dédier sa vie à transmettre ce message. Une autre relation est possible avec nos enfants. C'est ainsi qu'elle devient formatrice en éducation positive et fonde My kid is happy.



## *Éduquer les enfants dans la joie et la sérénité, c'est possible.*

Depuis 2016, My kid is happy participe à démocratiser les outils de l'éducation positive par le biais de formations en ligne. Entre 2016 et 2018, plus de 20.000 personnes ont participé aux formations de My kid is happy.

Les formations de My kid is happy s'appuient sur la Discipline Positive, la pédagogie Montessori et les recherches en neurosciences.

La Discipline Positive, est une méthode élaborée par Dr Jane Nelsen et Lynn Lott, qui a fait ses preuves auprès de centaines de milliers d'éducateurs depuis plus de 40 ans.

La pédagogie Montessori est utilisée par des millions d'éducateurs dans le monde. Elle favorise le développement de l'autonomie de l'enfant, maximise ses possibilités d'apprentissage, permet à l'enfant d'apprendre à s'écouter, à se concentrer. À grandir dans la joie.

Les résultats des recherches en neurosciences nous permettent de comprendre comment favoriser l'apprentissage et la réception de l'information chez l'enfant et l'adolescent. Comment obtenir leur coopération et pourquoi les méthodes traditionnelles nous limitent.

Au début, les formations de My kid is happy étaient réservées aux parents. Puis, à force de recevoir des messages de professeurs nous disant à quel point les outils proposés dans le cadre de nos formations ont transformé la vie de leur classe, nous avons décidé de créer une formation spécifiquement dédiée aux professeurs.

# Besoins des enseignants

En 2017, My kid is happy a mené une enquête auprès d'un panel de 88 enseignants de la maternelle au lycée. Le but de cette enquête était de comprendre les principales difficultés que rencontraient les enseignants et comment les accompagner au mieux.

## LES 5 DIFFICULTÉS MAJEURES

- Agressivité, violence, conflits entre élèves
- Manque de respect des élèves
- Manque de concentration des élèves
- Manque de motivation des élèves
- Stress éducatif



## LES 5 PRINCIPAUX DÉSIRS

- Savoir gérer le stress éducatif, retrouver son calme
- Créer un climat de classe serein, apaisé, détendu, en confiance
- Donner aux élèves l'enthousiasme, l'envie d'apprendre, parvenir à capter leur attention, les captiver
- S'épanouir au travail, y prendre du plaisir, enseigner dans la joie
- Des élèves épanouis, heureux, enthousiastes, respectueux, autonomes, motivés, confiants, responsables

# J'ENSEIGNE DANS LA JOIE

*Pour retrouver la sérénité en classe et la joie d'enseigner*



## LES OBJECTIFS

- Développer le bien-être de l'enseignant pour qu'il se sente épanoui au travail
- Instaurer un climat scolaire positif, propice au "vivre et apprendre ensemble"
- Apprendre à gérer les comportements difficiles, inappropriés de certains élèves tout en respectant leurs besoins et ceux des enseignants
- Maximiser la concentration et la motivation des élèves
- Favoriser l'engagement des élèves pour leur donner confiance et libérer leur esprit d'initiative
- Apprendre des techniques ludiques d'apprentissage utilisées par les champions de la mémoire



### PUBLIC

Enseignants de maternelle, primaire, collège, lycée



### LIEU

FOAD asynchrone  
Formation en ligne

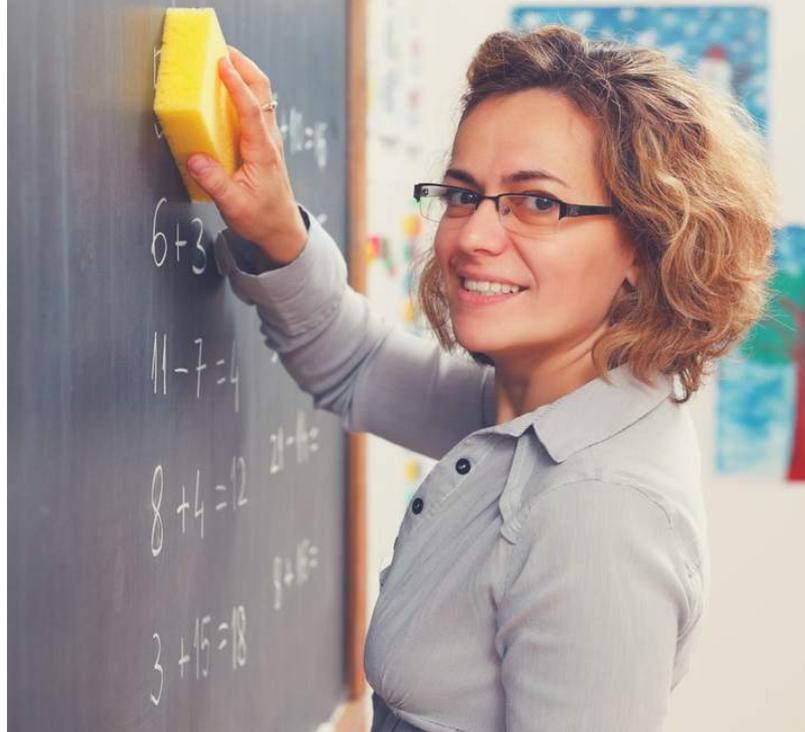


### DURÉE

8h de formation au total  
1 module par semaine

## MODULE 1 MON BIEN-ÊTRE

- Qu'est-ce que le bien-être d'un point de vue scientifique ? Connexions neuronales, hormones et niveau vibratoire
- Quelle est l'influence de mon bien-être sur le comportement de mes élèves ?
- Des exercices simples et efficaces pour augmenter le niveau de bien-être dans sa classe : gratitude, intention positive, rire, maîtrise des perceptions
- Comment identifier les causes des comportements inappropriés de mes élèves ?
- Comment transformer les comportements inappropriés de mes élèves en opportunité pour toute la classe ?



## MODULE 2 RESPECT ET COOPÉRATION

- Quelle est l'influence de la communication de l'adulte sur les émotions et les comportements des élèves ?
- Quels outils de communication permettent d'obtenir le respect et la coopération des élèves : la valorisation, la communication bienveillante, les questions de curiosité, la responsabilisation, le temps d'échange en classe
- L'éclairage des neurosciences sur ce qui se joue dans le cerveau en cas d'agacement, d'énerverment, de colère (fonctionnement du cerveau reptilien, du cerveau limbique, du néocortex et des neurones miroirs)
- Reconnaître et respecter les besoins fondamentaux de l'élève afin qu'il désire s'ouvrir à l'autre et respecter ceux de son entourage
- Exercices pratiques pour calmer les tensions : sophrologie, gratitude, intention positive, EFT

## MODULE 3 CONCENTRATION ET MOTIVATION

- Comment utiliser les leviers de motivation des élèves ?
- Comment créer du lien pour captiver l'attention des élèves ? Les clés de l'introduction
- Maîtriser l'art des questions pour focaliser la concentration des élèves
- Techniques de respiration qui favorisent la concentration (méditation, cohérence cardiaque)
- Les mouvements de gymnastique cérébrale qui favorisent la concentration



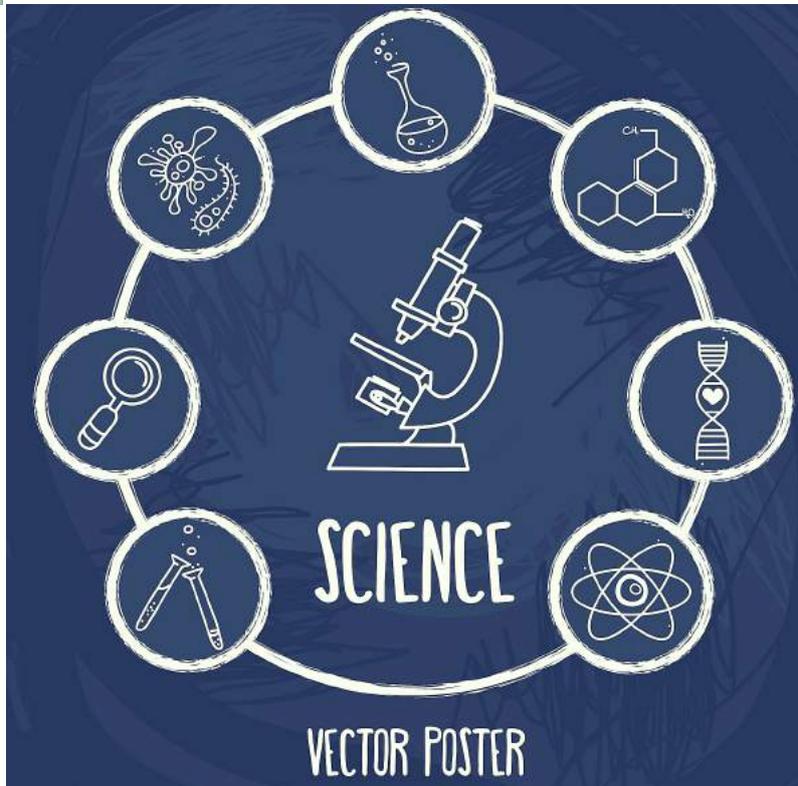
## MODULE 4 L'AGRESSIVITÉ

- Comment fonctionne le triangle de Karpman Victime-Bourreau-Sauveur dans les relations humaines ?
- Les outils qui calment notre partie émotionnelle afin de mieux gérer les comportements agressifs des élèves
- Comment intervenir utilement face à un élève agressif pour restaurer un climat serein ?
- Comment faire redescendre les tensions quand un élève s'apprête à agir avec agressivité ?
- Exercices pratiques à mettre en place dans sa classe pour prévenir les comportements agressifs. Ces exercices permettent aux élèves d'apprendre de manière ludique des méthodes de résolution de conflit pacifiques



## MODULE 5 APPRENDRE À APPRENDRE

- Quels sont les mécanismes de rétention d'information du cerveau humain ?
- Comment parler aux différentes intelligences de la classe pour que chaque élève puisse recevoir et intégrer l'apprentissage ?
- Comment mobiliser les cinq sens dans l'apprentissage pour améliorer la concentration et la rétention d'information ?
- 3 techniques ludiques d'apprentissages utilisées par les champions de la mémoire : la méthode des lieux, la table de rappel et les cartes mentales



## BONUS MONTESSORI

- Les caractéristiques de chacune des 4 phases de développement de l'enfant de 0 à 18 ans selon Maria Montessori
- L'importance de la période sensible de l'ordre mise en lumière par Maria Montessori
- A quoi correspond la période sensible du mouvement et son lien direct avec l'intelligence humaine selon Maria Montessori ?
- Quel est le rôle de l'éducateur selon Maria Montessori ?
- Pourquoi il est capital de prendre le temps d'observer les élèves selon Maria Montessori ?
- Dans quelle mesure la liberté est-elle source de discipline selon Maria Montessori ?





## COMMENT SE DÉROULE LA FORMATION ?

J'enseigne dans la joie est une formation en ligne asynchrone qui nécessite un accès Internet. Dès son inscription, le stagiaire reçoit un code d'accès personnel à la plateforme de formation et peut commencer le premier module. Le stagiaire reçoit un nouveau module chaque semaine, de manière à ce qu'il puisse mettre en pratique ses connaissances avant d'en acquérir de nouvelles. A la fin de chaque module, le stagiaire passe une évaluation pour valider

l'acquisition des connaissances. Tout au long de la formation, le stagiaire est invité à partager ses victoires afin d'inspirer les autres stagiaires, et ses difficultés afin que nous puissions l'aider à trouver des solutions. A la fin de la formation, le stagiaire passe une évaluation finale. La plateforme d'hébergement de la formation nous permet de suivre l'avancée et les résultats de chaque stagiaire.

## DOCUMENTS RESSOURCE

- Vidéos
- Livret pdf de la formation
- Fiches techniques d'exercices
- Espace privé de questions - réponses

## GROUPE PRIVÉ D'ÉCHANGE

Dès son inscription, le stagiaire est invité à rejoindre le groupe privé d'échange et de soutien réservé aux membres de la formation. L'accès au groupe privé est garanti pendant une année scolaire.

## LES ÉTAPES

01

### INSCRIPTION

Inscription par candidature individuelle ou collective

02

### FORMATION

Acquisition des connaissances, mise en pratique et accompagnement en ligne

03

### EVALUATION

Evaluations sous forme de quizz et de cas pratiques





## L'ÉQUIPE J'ENSEIGNE DANS LA JOIE



### TARISAYI DE CUGNAC

Responsable de la formation J'enseigne dans la joie  
Tarisayi est formatrice certifiée en Discipline Positive, assistante Montessori et passionnée de relations humaines. C'est elle qui anime la formation en format vidéo. Tarisayi accompagne également les stagiaires qui le demandent en coaching individuel ou collectif.

### SOLÈNE CHATELAIN

Formatrice J'enseigne dans la joie  
Solène est formatrice certifiée en Discipline Positive et diplômée en psychologie positive. Solène accompagne pédagogiquement les stagiaires de la formation jusqu'à ce qu'ils aient pleinement acquis leurs nouvelles compétences.



### CORALIE BERGEON

Responsable du suivi des stagiaires  
Coralie accompagne les stagiaires pour répondre à toutes les demandes administratives ou techniques. Grâce à Coralie, les stagiaires peuvent se concentrer sereinement sur l'acquisition de leurs nouvelles compétences.

# TÉMOIGNAGES DE NOS STAGIAIRES

## MÉLANIE

Merci... J'ai vraiment bien compris et pris conscience de ce qui se passe lorsqu'un élève ressent de la colère, ou quand moi-même je ressens de la colère (un élève qui sort et utilise son portable en classe, alors que c'est interdit, qui refuse de le ranger, quand je le lui demande...). Savoir qu'il faut faire "redescendre" son néocortex et celui de l'élève, pour trouver une solution, prendre conscience de cela, c'est super. Merci Tarisayi de partager tes connaissances !

## OLIVIA

Superbe idée que celle de repérer les intentions positives. Cela m'apprend à prendre un certain recul vis à vis des attitudes spontanées de mes élèves.

J'avais déjà pris l'habitude de cultiver la gratitude, par contre j'ai décidé de transposer cela dans ma classe avec des enfants qui peuvent avoir du mal à coopérer de manière bienveillante avec leurs pairs. Je demande, par exemple, à un enfant qui a tendance à avoir un comportement trop autoritaire, ou trop violent (verbalement, physiquement) pendant la récréation avec ses camarades, de penser à s'amuser bien sûr, mais je lui dis qu'après la récréation, on discutera de trois choses qu'il ou elle a apprécié faire ou voir dans la cour. La conséquence, pour le moment, est que l'enfant va tout faire pour passer une récréation, à ses yeux, exceptionnelle afin de pouvoir le raconter. Par conséquent, il y a moins de querelles, et donc moins de conflits à gérer.

## FRANÇOISE

Chouette, chouette, chouette et merci Tarisayi. En t'écoutant, je me suis dit "quelqu'un qui pense aux enseignants, je ne rêve pas?!" hé bien, cette formation tombe à pic car je réfléchis beaucoup à mon renouveau pédagogique ces derniers temps. Il y a des choses que j'ai à cœur de changer pour améliorer le bien-être de mes élèves et le mien car même si j'ai maintenant des outils personnels pour gérer des conflits ou différentes situations, il m'arrive encore d'être confrontée à des tensions et je me dis que je ne fais pas ce métier pour en arriver là.

J'ai testé le changement de perceptions avec un élève qui refuse systématiquement de faire ce que je propose. L'effet positif, c'est que j'ai réussi à transformer une colère naissante en fou rire, c'est très surprenant! A refaire..."

## ISABELLE

Ta façon d'expliquer le fonctionnement du cerveau humain est vraiment extra, c'est limpide... Tu es une prof géniale Tarisayi ! Voilà ce que j'appelle de la pédagogie : simple, explicite, imagé, parlant, inspirant... merci...

Alors pour conclure les 2 premiers modules, la première chose que je dirais c'est que je suis plus consciente de disposer des bons outils pour améliorer mon bien-être et celui de chacun de mes élèves, et que je sais mieux comment les utiliser.

## SARAH

J'ai testé la marmite (mais avant un cours et après, pas pendant je n'y pensais pas en plein cours). Je liste (dans ma tête) les meilleurs moments de la journée, pas simplement le soir avant de dormir mais dès que je sens ma fatigue, tristesse ou agacement me submerger... J'ai tout de même réussi en classe à aller chercher un bout de souvenir positif (c'était assez fugitif car j'étais entourée d'élèves) c'était peut-être même une simple image (journée ensoleillée au bord de la mer l'été dernier). Et ça m'a permis de répondre à une élève de manière très zen et en souriant !!! Ce qui est génial c'est que je m'aperçois que d'être en colère ça me fait autant de mal qu'aux élèves et l'inverse est vrai aussi : sourire et rire en classe me fait un bien fou !!!

## ÉMILIE

Merci 1000 fois pour ton énergie et la clarté de tes propos ! Chaque fois que je visionne une de tes vidéos j'ai la pêche ... vive les neurones miroirs !!!!

## ALICE

Impressionnant !! Epoustouffant même. Cela ne fait que conforter mes envies et mes choix de pratiquer des ondes vibratoires positives et de joie ! Une envie personnelle tout d'abord qui irrigue de plus en plus ma vie professionnelle. Ma révolution copernicienne perso ahaha ! Ces éclairages sont très forts et nous apprennent beaucoup.

Motivée pour les exercices !

# CONTACT

*Une question ?*

## CONTACTEZ- NOUS

Nous nous adaptons à vos besoins



### TARISAYI DE CUGNAC

Fondatrice de My kid is happy et responsable de la formation.  
Formatrice en Discipline Positive certifiée par le Dr Jane Nelsen et  
Lynn Lott. Assistante Montessori diplômée de l'Institut Supérieur  
Maria Montessori.

Tél : 06.48.07.24.35

Email : [question@mykidishappy.com](mailto:question@mykidishappy.com)

## MY KID IS HAPPY

ORGANISME DE FORMATION



MY KID IS HAPPY EURL  
SIÈGE SOCIAL  
12 RUE DE TOCQUEVILLE  
75017 PARIS  
N° SIRET : 81796261600014  
N° TVA : FR96 817962616  
N° DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : 11755674075