



Semaine 2 « On garde le rythme » !

Karinne Arousseau Sevin et les collégiens
Du collège du Mal Leclerc

MEMO DE LA SEMAINE

« Lorsque je me fais plaisir cela me donne le désir de recommencer. Je commence donc toujours mon travail par une matière qui me séduit »

J'active mon système de récompense qui fonctionne à merveille !

Comme la madeleine de Proust,
« Mais qui est Marcel Proust ? »



Cette semaine j'apprends à réguler mon émotionnel pour gagner en efficacité

➤ **Je découvre la cohérence cardiaque et ses atouts**

Puissance, performance et concentration

par l'apaisement dû à la régulation de ma physiologie

➤ **Un moral plus « UP » que « DOWN »**

Revisiter l'image de soi Pour un moral plus « UP »



Illustration Soledad Bravi

Des citations qui portent à réflexion et font du bien

« Il n'y a pas de réussite facile ni d'échec définitif »

« Une heure n'est pas qu'une heure, c'est un vase rempli de parfums, de sons, de projets... »

Marcel Proust

A toi de composer ton heure...

La cohérence cardiaque c'est quoi ?

➤ Un état d'équilibre

L'état de cohérence cardiaque est un équilibre entre ton cœur et ton cerveau émotionnel. Ta respiration te permet de réguler cet équilibre.

RAPPEL : ton souffle est comme ton « frein » quand tu perds le contrôle SOUFFLE pour réguler tes émotions et t'apaiser. Souffle fort ou tout doucement à ta convenance, suivant ton besoin. Ressens ce qui est le mieux pour toi, fais toi confiance.

➤ Un rythme respiratoire

Magie de notre physiologie, ce rythme respiratoire de 6 respirations (expir/inspir) par minute met notre corps en homéostasie. L'homéostasie est la capacité à préserver notre équilibre physiologique et psychologique en dépit des contraintes extérieures comme le confinement actuel ou autre.

Entrez en cohérence

➤ Objectif

Réguler ton émotionnel afin de retrouver ta vitalité, ton efficacité, ton équilibre et ta performance, ceci dans le but de te préserver de la fatigue, de ce fait éviter une perte de motivation.

Garde à l'esprit que tu dois trouver du plaisir à travailler. Prends le temps d'y réfléchir, c'est important. Évalue la ou les matières que tu apprécies.

➤ Quand l'utiliser ?

Dès que tu satures, que tu relâches. Quand tu as besoin de reprendre du tonus ou de retrouver ton équilibre. Après une montée de stress ou quand tu t'énerves reprend le contrôle en régulant.

➤ Combien de fois par jour ?

3 fois, le matin au réveil afin de relancer ta « mécanique du corps ». **Après le déjeuner** afin de retrouver une dynamique. La cohérence cardiaque n'est pas une méthode de relaxation mais de régulation, cet état d'équilibre au travers duquel nous nous apaisons et pouvons profiter de tout notre potentiel. **Le soir** dans ton lit pour remettre ta physiologie au calme et pouvoir ainsi t'endormir plus aisément.

La cohérence cardiaque - Le rythme respiratoire

ZEN ZONE émotionnelle

➤ Action en position (assis(e), debout ou allongé(e) suivant les circonstances

Souffle sur 5 temps (5 secondes) en rentrant ton ventre et laisse venir l'inspiration en gonflant ton ventre sur 5 temps. Une main sur le ventre, une main sur le cœur peuvent t'y aider.

Tes épaules doivent rester basses afin d'éviter les contractures, ne force jamais sur l'inspiration au risque de ressentir un blocage au niveau du sternum et de t'épuiser à forcer. Il s'agit juste de mobiliser ton ventre, rentre-le, gonfle-le. Ce mouvement de va et vient va actionner ton diaphragme le muscle principale de la respiration qui, de ce fait va monter et descendre par un effet piston du à ton souffle. De ce fait tout tes organes seront stimulés et tu bénéficieras d'un meilleur fonctionnement de tout ton organisme, cerveau y compris !

Ce rythme t'amène à une cohérence entre ton cœur et ton cerveau émotionnel grâce à ta respiration. Ta respiration est la seule que tu peux contrôler dans ton système nerveux autonome Pour commencer exerce toi sur 3 respirations, puis 3mn...Puis 5...

Combien de temps ?

- Pour commencer, débute par 3 respirations, juste pour apprécier les bienfaits. Si cela te fait du bien, tu auras envie de recommencer. Tu stimules ainsi ton système de récompense. Ta récompense sera ton bien-être, ta performance, ta motivation puisque tu preserves ta vitalité.
- 3 minutes et déjà, le cortisol et l'adrénaline, les hormones impliquées dans le processus du stress commencent à se réguler,
- 5 minutes ? **LE TOP** tu bénéficieras des bienfaits de cet état de régulation et d'apaisement pour une durée de 4 heures, à TOI la performance avec plus de facilité dans tes apprentissages. Tu éviteras ainsi la fatigue et la demotivation 😊



Illustration Soledad Bravi

La semaine prochaine...

- Des mots qui font du bien
- Un mental au top !
- ZEN ZONE encore...



Rappel

Souffler pour s'apaiser...

Objectif : T'apaiser en 30 secondes, voir 2 minutes chrono,
#tonsouffletonequilibre

Situation : Suite à une montée d'adrénaline, de stress trop puissante, une forte contrariété, crise de panique, une montée de larmes, quand tu as la sensation d'être perdu(e), de ne plus savoir,

Exercice 1 : **Souffle tout doucement** et longuement par la bouche en rentrant ton ventre avec cette sensation de **t'apaiser** et laisse revenir ton ventre sans jamais forcer sur l'inspire, moins tu forces plus tu preserves ton énergie. Si besoin aide-toi en posant une main sur le ventre en te penchant vers l'avant, tes épaules restent basses tu évites ainsi les contractures.

Exercice 2 : **Souffle fort** pour « **dégager** » évacuer et revenir sur l'exercice plus paisiblement, tu es seule juge suivant la situation et ton besoin.

Anticipe, Joue avec ton souffle lorsque tout va bien, amuse toi ! A chaque « OUPS ' » de la vie tu souffles fort pour évacuer et/ou tout doucement pour te récupérer, OK ?



A la semaine prochaine...

« Il n'y a pas de perdant dans la vie.
Ce ne sont que des héros qui s'ignorent »