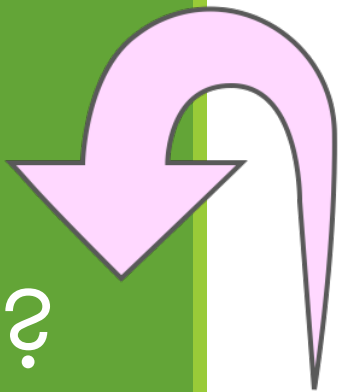




Semaine 3 « Ne rien lâcher ! »

Karinne Arousseau Sevin et les collégiens
Du collège du Mal Leclerc

Et si nous
allions bien ?



Comment
ça va?

La magie des mots pour adoucir nos vies



Des citations qui portent à réflexion et qui font du bien à notre cerveau !

« Il ne sert à rien de s'encombrer de mauvais souvenirs ni de regrets : du temps perdu, du stock en trop ! »

« Les obstacles sont ce que l'on voit quand on perd de vue notre objectif »

A toi de définir ton objectif du jour,
3 objectifs maximum pour les ambitieux !

Ne jamais oublier que...



Exemples d'objectifs du jour :

- Maintenir mon rythme de travail en étant bien concentré, ce qui implique de lâcher mon smartphone pendant 1H. Là c'est un challenge !
- Sourire, et avoir prononcé au moins 3 phrases agréables au cours de la journée, même à toi-même, cela compte aussi ! Verbaliser de jolis mots apaise et fait du bien. A noter tout de même que si ces phrases s'adressent à une tierce personne tu décuples les bienfaits...



Tout
simplement
Prendre le
temps...



Des gestuelles pour t'accompagner
Quand tu fatigues devant ton travail...

- **Ferme tes yeux** et relâche tes épaules. Une main sur le coeur, une main sur ton ventre, berce-toi d'avant en arrière sur un rythme de cohérence cardiaque jusqu'à l'apaisement nécessaire, 3mn suffisent. Souffle sur 5 temps, 5 secondes en te penchant vers l'avant et reviens sur 5 temps à nouveau.
- **5 minutes ? LE TOP** tu bénéficieras des bienfaits de cet état de régulation et d'apaisement pour une durée de 4 heures. A toi la performance avec plus de facilité dans tes apprentissages. Tu éviteras ainsi la fatigue et la démotivation 😊

Pour un moral plus
« UP » que « DOWN »



Les mots et la thérapie des 3 B

Le beau est partout, il suffit d'ouvrir les yeux et de prendre le temps de visualiser ce qui est autour de toi. de jolies choses nous fait du bien. Regarde autour de toi ce qui te plait, ce qui ne te plait pas ou qui ne te plait plus. Réorganise ta chambre peut être

Le bon, lui se décline, le bon goût de la nourriture, le bon moment, le bon et le mauvais goût, le bon geste, la bonne action, les bons choix

Le bien, lui est peut-être l'addition du beau et du bon ?

Pour un moral plus
« UP » que
« DOWN »

Rire !

Tous les jours pour
booster ton système
immunitaire et favoriser
ton sommeil 😊

ZEN ZONE



Illustration Soledad Bravi

La semaine prochaine...

- Des mots et des émotions
- Hello les Yogi !
- Dormir ZZZ zzz ZZZ



Rappel, toujours
et encore...

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...

« Lorsque l'on regarde dans la bonne direction, il ne reste plus qu'à avancer » un bien joli proverbe