



Les collégiens du Collège Maréchal Leclerc
Et l'aventure du « télétravail »

Présenté par Karinne Arousseau Sevin

Karinne Arousseau Sevin
Sophrologue Expert

karinne.aurousseau@orange.fr



07 86 90 74 85



© Awesome Sophro 2020

Objectifs pour les jours à venir...

- T'apaiser, (posture et respiration)
- Réguler ton émotionnel pour gagner en efficacité (cohérence cardiaque et gestuelles)
- Préserver ton moral Prévenir les états plus « Down » que « Up » (techniques de psychologie positive pour enrayer les idées noires et les pensées récurrentes)
- Que se passe t'il dans ma tête et mon corps ? Comprendre ma physiologie pour mieux gérer mes émotions
- Dérouler ton corps afin d'éviter les contractures dues à la posture assise devant un écran, gagner ainsi en puissance et en équilibre grâce à ton petit Yogi intérieur 😊
- Et dormir... ZZZzzz...

➤ Pour adoucir ton quotidien



Des objectifs en mode plaisir

Parce que lorsque je me fais plaisir cela me donne le désir de recommencer 😊

Avant tout, travailler à la maison, cela s'organise !

- **Mon espace de travail**, il est à considérer à sa juste valeur, si je m'y sens bien je m'y installe avec plaisir, ne jamais négliger ce fait ! Je le décore et l'aménage à mon image en prenant soin de ne pas trop le surcharger afin de rester concentrer plus facilement,
- **Mon état d'esprit et ma posture**, Je m'assois à mon bureau avec plaisir et dynamique, dès que je suis assis(e) je n'oublie pas de sourire. Sourire est un puissant stimulant et cela malgré nous !



➤ Trouver mon rythme...

Et à chacun le sien, l'important étant de garder mon modèle de travail à l'identique chaque jour,

- Je me lève tous les matins à la même heure
- Je me prépare et m'habille comme si j'allais au collège
- Je me mets à mon bureau toujours à la même heure
- **Je commence toujours par quelque chose qui me fait plaisir**, une matière pour laquelle j'ai des facilités ceci afin de « lancer » mes moteurs avec aisance.

— AND THE —
adventure
— BEGINS —

- Gardez le rythme et rester concentrer, comment faire ?

En respectant des moments de pause toutes les 30 minutes. L'attention et la concentration cela se travaille comme un muscle, alors nous allons faire en sorte d'être hyper musclés !

Travailler à la maison demande une attention différente de celle du collègue.

- Exercice pour se dynamiser - S'étirer

→ Allonge tes jambes, pieds en position flex, les orteils vers toi afin d'éviter les crampes. Etire tes bras devant toi, mains tendues, doigts écartés pour récupérer du tonus musculaire,

→ Puis lâche tout et souffle fort pour te « dégager » te libérer. Quand tu souffles ton ventre rentre, laisse alors l'inspiration revenir toute seule sans forcer, ton ventre se gonfle naturellement. Relâche bien tes épaules, mobilise-les, épaule droite, épaule gauche, puis secoue tes mains, bouge tes doigts , frotte tes mains, tu peux te remettre à travailler **GO**

A faire 3 fois, cet exercice est à répéter toutes les 30 minutes au début. Petit à petit ta résistance à rester assis(e) et concentré(e) se « musclera » . Tu pourras alors passer à cet exercice toutes les heures afin de retrouver ta dynamique ! **Il est important est de préserver ta vitalité et ton énergie en l'économisant, comme en sport afin de ne pas forcer et ne pas perdre tes moteurs d'action. Quand nous sommes fatigués la volonté s'amenuise.**



© Awesome Sophro 2020

- **Pense à te mobiliser devant ton écran** dès que le besoin se fait sentir. Bien souvent quand plus rien ne va et que tu satures il s'agit d'un signal d'alerte du corps, entends le et agis en pratiquant les exercices à suivre.
- **Exercice pour délier ta nuque et tes épaules**
 - Assis à ton bureau, bien droit(e) passe d'une fesse sur l'autre pour t'y aider, relâche les épaules, tes bras, tes mains posées sur tes cuisses puis enroule ta nuque au ralenti tout doucement et en soufflant lentement... Relâche la pression, ferme les yeux... Quand tu fermes les yeux tu n'as plus à gérer ce qui se passe autour de toi, ton cerveau se libère de cette tâche.
 - Puis tranquillement, déroule ta nuque au ralenti, ouvre tes yeux ou garde-les fermés, à ta convenance. Laisse l'inspiration venir toute seule, laisse faire, ne force pas. Reste toujours bien droit(e) dans une posture dynamique. **A faire 3 fois, puis...**
 - Tourne le visage sur la droite, puis à gauche, ne bloque pas ta respiration, souffle tout doucement, au ralenti... 3 fois également.
 - Pour finir, reprends l'exercice de l'étirement et **HOP tu y es à toi la concentration !**

Des rythmes respiratoires

Et de la dérision !
Pour...

- T'apaiser
- Réguler ton émotionnel et ta physiologie
- Gagner en efficacité



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...

« Regarde vers le soleil,
l'ombre sera toujours derrière toi »

