

Semaine 10

Mes amis
Mes
émotions

Retrouvailles
Souriez

Plus forts
Ensemble



Karinne Aurousseau Sevin
et les Collégiens du Collège Mal Leclerc

Super ! C'est
aujourd'hui



CHAQUE JOUR EST UN CADEAU

Parce qu'aujourd'hui est un cadeau !

Chaque jour est l'opportunité de nouvelles rencontres et de nouveaux apprentissages.

Chaque jour je retrouve ma petite zone de confort, mes habitudes, mes routines, tout ce qui me rassure. Et puis, chaque jour je pars aussi à la découverte ! Que va-t-il se passer ?

Tu as le pouvoir de décider de l'orientation de ta journée. N'oublie jamais que tu peux prendre la main sur tes pensées. Alors conditionne toi , et ton cerveau associera tes mots à ton humeur du jour. Chaque matin prononce ces mots, et ton cerveau enclenchera sur ce tempo « J'ai la patate ! »

L'origine de cette expression vient du vocabulaire des sports de combat où la patate a commencé par désigner un coup de poing lourd, puis l'aptitude d'un boxeur à porter le coup décisif.

De ce fait « avoir la patate » signifie frapper avec force et efficacité. Ceci va suggérer l'idée première du dynamisme qui va s'étendre dans le même sens à toute condition physique et mentale que tu sois sportif ou non.

Mes amis
mes émotions



Illustration Emmanuelle Terras

Le manque

Le manque signifie prendre conscience de l'absence de quelque chose, régulièrement utilisé, ou de l'absence de quelqu'un faisant partie intégrante de nos vies. Le manque se ressent lorsqu'une personne que l'on a pour habitude de voir souvent et que l'on aime beaucoup n'est plus à nos côtés, pour diverses raisons, ce que tu as pu vivre ces derniers temps.

« Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout où je suis »

Victor Hugo

Le manque de confiance en soi

Est une altération du jugement que l'on porte sur soi, entraînant de forts préjugés « je ne suis pas capable de... Je n'y arriverai jamais... Les autres ne m'aiment pas... etc... »

Quand tu perds pied, que ta confiance n'est plus au RDV, provoque la !

Invoke la ! Remémore Toi un moment de vie où tu as été brillant(e), un moment où tu t'es senti(e) aimé(e). Ferme les yeux, relâche les épaules et ferme tes poings, coudes serrés au corps. Pousse sur tes pieds, prends de la hauteur, redresse le menton, prends de la puissance !

Retrouvailles



Les retrouvailles après un sentiment de solitude

Ce mot vient du latin « solus » signifiant seul. C'est un état, ponctuel ou durable, d'un individu qui n'est engagé dans aucun rapport avec autrui. ... La solitude est une sensation d'isolement, parfois choisie, mais souvent subie.

«**Se sentir seul(e)**» ? À l'origine, il s'agit d'un fait, et non d'une émotion, lorsque personne n'est à vos côtés, vous êtes physiquement seul. De ce fait peut découler une impression d'isolement, un manque.

Nous pouvons également ressentir un sentiment de solitude au milieu d'une foule. Il s'agit là d'une **solitude psychologique**. « Se sentir seul(e) » englobe les émotions provoquées par l'absence d'interactions sociales. À savoir rire, partager, échanger, parler. Ou, être incompris(e), exclu(e), jugé(e) différent(e.)

Alors regarde autour de Toi, ne laisse jamais seule une personne avec sa solitude, bien souvent non choisie. Cette solitude peut se transformer en détresse. Juste 1 parole suffit parfois pour éclairer notre journée ☺

Attention la solitude n'est pas synonyme de tristesse. Pour certains, être seul(e) implique un moment choisi, le désir d'être tranquille !

Garder le
sourire !



Ensemble plus forts pour garder le sourire

Ensemble face aux évènements pour prendre de la puissance

Première règle, entraîne toi à la reconnaissance et au contrôle de tes émotions, « tant pis si tu chutes pourvu que tu te relèves ». Souffle fort et avance ! Le pire ennemi face au « danger » que peuvent représenter le monde, les autres, l'inconnu, c'est la peur. Alors **la seconde règle** pour gagner en puissance, c'est de former un groupe et de rester soudés par la niaque, la solidarité et le dépassement de soi et grandir ensemble avec le sourire.

Ensemble, partager des moments de plaisir et les décupler !

Se protéger, aider, soutenir les autres pour tous ces jours où ce sera nous qui en aurons besoin. Nous ne pouvons pas être toujours au top de notre forme, alors ces jours là appuyons nous sur la force d'un groupe, sur le sourire des autres. Le sourire est d'une puissance fantastique il se voit même derrière nos masques ! Eh oui parce que nos yeux sourient aussi 😊

La chandelle



Illustration Soledad bravi

Les positions inversées

A faire le soir ou au cours de la journée. En fait tu es seul juge, essaye à divers moments et vois ce qui te convient le mieux. Chaque corps est différent et nos rythmes également. Une position inversée signifie simplement que ta tête soit positionnée plus basse que le cœur.

L'un des premiers bienfaits des postures inversées est de stimuler le système cardio-vasculaire et le système lymphatique, qui participe à l'élimination des toxines. Un coup de Boost pour ta physiologie !

Dès lors que la tête se retrouve vers le bas, le sang circule différemment, aidé par la gravité, sa circulation est largement facilitée, les jambes sont allégées et la lymphe est stimulée et de ce fait entraîne une meilleure élimination des toxines.

Un meilleur afflux sanguin qui te redonne de l'énergie. De plus tu fais travailler tes muscles profonds et tes abdominaux !

Hello les Yogi

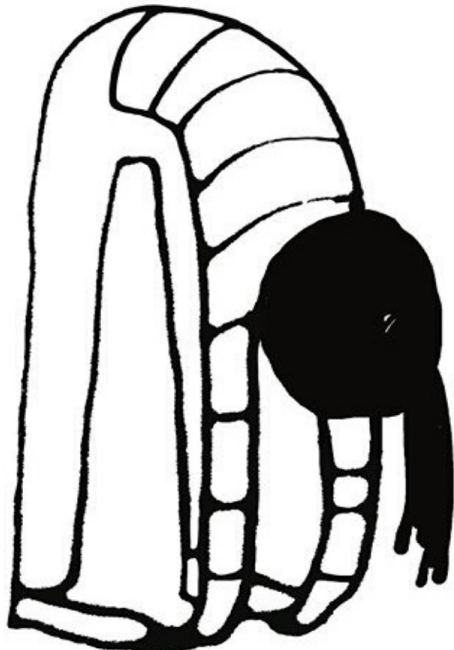


Illustration Soledad bravi

Gagner en souplesse et en vitalité grâce à cette 2^{ème} position inversée

Chaque matin et chaque soir, enroule ta nuque, ton dos et laisse descendre tes bras, tes épaules, tes mains et relâche chacun de tes doigts jusqu'au sol.

Souffle en descendant, plie tes jambes sur la descente et tends-les si tu peux, une fois ta tête en bas. Si tu ne peux, ce n'est pas grave, l'essentiel est le déroulé de ton dos, de ta nuque et le relâchement.

Puis pousse sur tes pieds, garde tes jambes pliées, déroule ton dos, ta nuque, tends alors tes jambes et étire les bras vers le ciel, mains et doigts écartés, prends du tonus !

Tu peux le refaire plusieurs fois au cours de ta journée. Fais des séries de 3 pas plus, tu risquerais d'avoir le « tournis » !

Trop d'afflux d'oxygène fini par étourdir 😊 Il faut donc s'entraîner comme pour les respirations profondes qui nous permettent de capter plus d'oxygène. Donc 3 fois pour commencer.



A la semaine prochaine...

« La créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse »
Albert Einstein

J'aime beaucoup !