Semaine 11

Emotions
Sentiments
Envie
Pas envie

On s'amuse !
Nouveau look

On check !
On invente de nouveaux codes

Karinne Aurousseau Sevin
Et les collégiens du Collège Mal leclerc

Le check au collège

Le check est un code de reconnaissance, de salut poing-à-poing avec toutes ses variantes. Le check permet de s'assurer de la reconnaissance de l'autre, un peu comme un mot de passe afin de pouvoir entrer dans un cercle d'amis, une entente, un accord des règles du groupe. Le check permet d'entrer en contact et d'affirmer son appartenance à la même tribu.

Suivant les habitudes reconnues et partagées, le check peut exprimer plus d'affection qu'une simple poignée de mains. De la même façon nous pouvons échanger plus de tendresse profonde et de chaleur par une accolade, par un hug, un câlin, que par une bise.
L'être humain ne peut pas vivre sans contact physique.

Mais comment allons nous faire désormais ?

Pas de souci ! Le check se transforme, se réinvente, avec des gestuelles. Alors improvise et amuse – toi !

© Awesome Sophro 2020

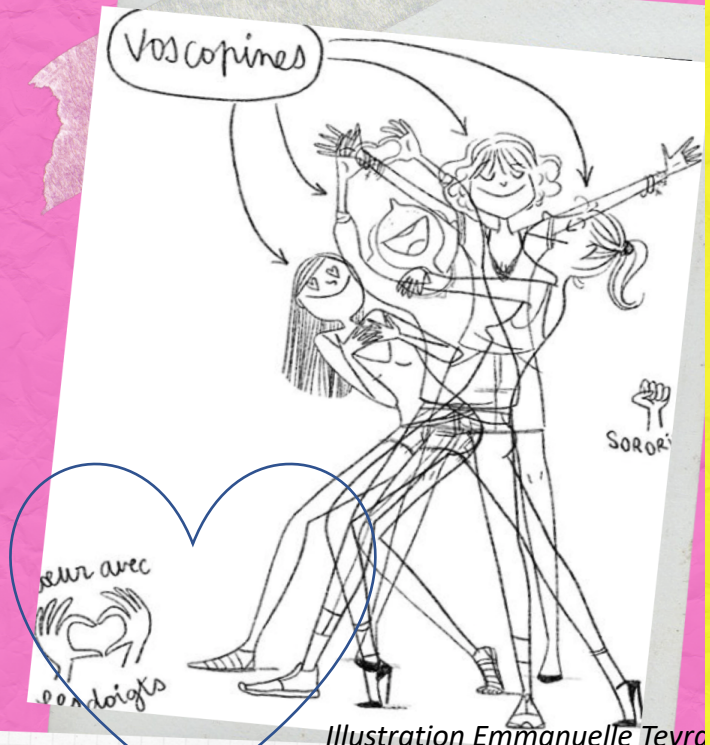


Illustration Emmanuelle Teyra

Solution !

C'est le moment de prendre soin de soi

Parle avec tes mains !

C'est le moment de prendre soin de soi

Check entre copines , Entre copains, Une solution !

Le langage des signes va pouvoir nous aider !

Il nous permet de continuer à communiquer, de véhiculer des messages avec beaucoup d'impact et à distance !

Mais tout cela est parfait !

Soit inventif, créer tes codes !

© Awesome Sophro 2020

Trop bien !

© Awesome Sophro 2020

Réflexion philosophique, pourquoi est-il important, par moment, de ne rien faire ?

Ne rien faire permet à ton cerveau de recharger ses batteries, parce que ta vie c'est peut-être un peu cela…

- 4 groupes whats'app, familles, amis 1, sports, amis 2, Collège…
- Notifications Facebook, Instagram et autres…
- Mails
- Appels
- SMS et Messenger et le télévision !

Il te faut 2minutes après chaque notification pour te recentrer sur ton travail. Cela te fait perdre 1h par jour en moyenne. Ajoute la perte d'énergie accumulée à force de concentration à chaque fois. Le tout est d'en prendre conscience. Dans les 50 % à ne rien faire, intègre ta nuit ☺ Il te reste 20% à ne, vraiment rien faire. Quand tu ne fais rien, tu permets à ton cerveau et ton corps de se régénérer. Parce qu'eux travaillent encore et toujours afin de rétablir ton équilibre !

Mais qui est Nietzsche ?

Friedrich Nietzsche est un philologue, philosophe, poète et compositeur allemand né le 15 octobre 1844 et mort le 25 aout 1900

© Awesome Sophro 2020

L'envie

Un sentiment ? Une sensation ? Ou encore une émotion ?

Les mots « sensation, émotion et sentiment » se ressemblent et pourtant, ils sont un peu différents.

- les sensations sont reliées aux perceptions des cinq sens
- Les émotions et les sentiments sont reliés au **ressenti** d'un individu face à une situation, une personne, un lieu, un objet, un aliment.

L'envie est donc un **ressenti** face à une situation, un lieu, un objet, un aliment, qui anime ou réveille tes émotions et tes sentiments ☺

Pas envie

- Un manque d'énergie ? Prends l'air au maximum en journée !
- Perte de confiance en toi ? Quand tu doutes ou échoue, relis ces mots,

« Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé 10 000 solutions qui ne fonctionnent pas. »
Thomas Edison (inventeur de l'ampoule électrique)

Des idées pour avoir envie

- Le soir, une fois couché, souviens toi de ce qui s'est bien déroulé au cours de ta journée. Puis recherche ce qu'il peut y avoir de plaisant dans la journée à venir !

- As-tu un projet pour ce week-end ? Les prochaines vacances ? Te projeter dans une action qui te plait te motivera énormément !

- Le matin, recherche une musique que tu aimes et Fredonne-là, pense à tout ce qu'elle représente pour toi, c'est un super moteur. Une musique entraînante, dynamisante, danse dans ton lit si besoin !

- Ne pas mettre de réveil, faire confiance à ta physiologie et respecter ainsi ton besoin de sommeil, afin de te réguler une fois pour toute ! Pendant 1 semaine couche toi à la même heure, avant 22H, lis au besoin, écoute de la musique, respire profondément, peu importe. L'essentiel étant de REGULER, ton cerveau finira par comprendre le message : « dort ! ».

- Et tu verras au bout d'une semaine tu te réveilleras avec ENVIE , ce délicieux ressenti ☺

© Awesome Sophro 2020

© Awesome Sophro 2020

On s'amuse !

Ce masque à des inconvénients mais il nous protège et protège les autres, il nous est indispensable. Alors voyons les choses du bon côté. Il peut être amusant, coloré, inventif tout en restant efficace.

OK plus facile pour les filles, certes, mais avant tout apprenez à l'utiliser et à le porter le plus souvent possible, en fait nous nous y habituons ☺. Nous nous habituons à tout !

Tellement sécurisant de se sentir protégé

Quand nous parlons nos postillons sont propulsés jusqu'à 2m, en éternuant 3m, bref un véritable aérosol ! Alors le port du masque c'est indispensable. Souviens-toi qu'il vaut mieux faire partie de la « solution » et non du problème. Peu importe que certains ne le portent pas, nous, nous le porterons et fiers d'aider à notre façon, de même que nous sommes restés confinés ☺

Après #restonscheznous ce sera #jamaissansmonmasque

Salut les Yogi

© Awesome Sophro 2020

Travaille ta souplesse avec Karnapidasana

Karnapidasana, de *karna* signifiant « oreille » et *pidana* signifiant « presser ou appuyer », est la « Posture des oreilles douloureuses ».

Quels sont les bienfaits de cette posture?

Cette position est à pratiquer en cours de journée, évite le matin au risque de te faire mal à la nuque. Une position qui augmente la flexibilité de la colonne vertébrale et des hanches. Elle libère l'accumulation des tensions dans le dos après de trop longues périodes en position assise ou debout et par pression sanguine, favorise l'audition !

Commence par poser tes pointes de pieds au sol dans un premier temps et garde ton équilibre, ne roule pas sur le côté ☺ Aide toi de tes mains sous tes reins afin de maintenir la pause..

Et comment je respire dans cette posture?

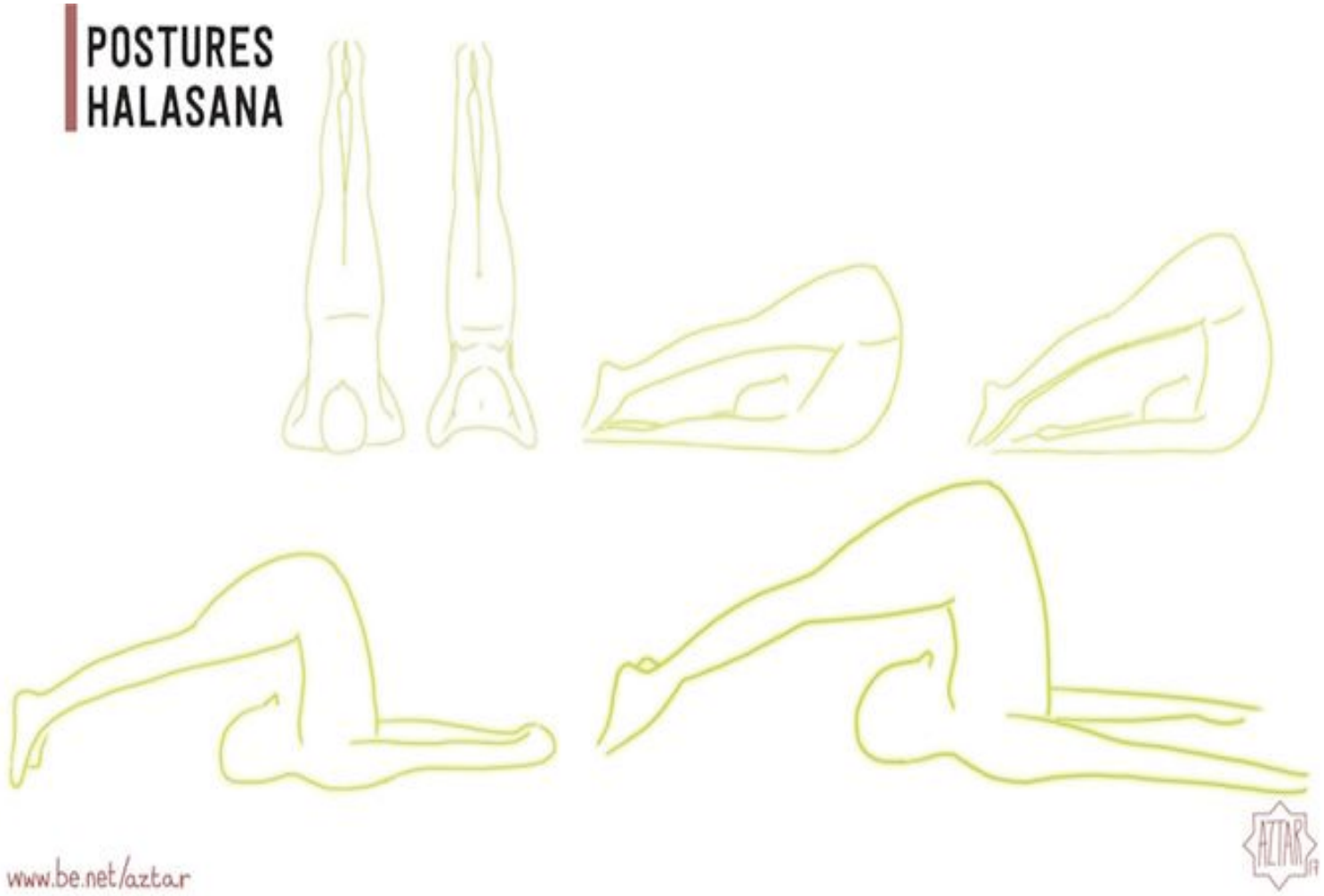
Souffle tout doucement, en ramenant tes genoux vers toi . Relâche tes mâchoires, desserre les dents, et sur un second souffle pose tes genoux au sol, si tu peux, prends ton temps, ne force pas. Laisse faire, si tu n'y arrives pas aujourd'hui, ce sera peut-être pour demain ou après demain. Surtout ne bloque pas ta respiration ! Amuse Toi ☺

1ère version, commence par la chandelle. Souffle sur la montée de tes jambes. Soutiens tes reins au besoin. Inspire,

Descends délicatement tes pieds au sol vers tes mains en soufflant tout doucement, étire tes jambes au maximum, tends tes orteils,

2ème version, garde les bras tendus au sol et parallèles, souffle tout doucement, garde ton équilibre,

Souffle lorsque tu remontes tes jambes, respire paisiblement, ne bloque pas ta respiration. Reste sur la pause sur 3 respirations.



© Awesome Sophro 2020

A la semaine prochaine…

« Souviens toi d'oublier » *Friedrich Nietzsche*

« Oublie ce qui te perturbe, du stock en trop » *Karinne*

© Awesome Sophro 2020 - karinne.aurousseau@orange. - 07 86 90 74 85