

SEMAINE 5

Ne pas
craquer !

Karinne
collégiens

Arousseau Sevin et les
du collège du Mal Leclerc



Des mots et des phrases encore et toujours

Eveiller la curiosité



Réflexion

- Apprendre éveille notre bon sens.
- Notre bon sens éveille notre motivation.

La médecine des émotions

« Douter de tout ou tout croire, ce sont les deux solutions également commodes qui l'une et l'autre nous dispensent de réfléchir. »

Henri Poincaré,

La Science et l'hypothèse

L'importance de moments de pause...

Afin que ton cerveau puisse trier et organiser les informations intégrées lorsque tu apprends.

- L'histoire du « marche-pied » d'Henri Poincaré en est un bel exemple.
- Alors qu'il cherchait depuis des semaines une solution à une problématique, à un moment où, dépassé par certains évènements, son mode de pensées ne s'est plus focalisé sur le sujet. **La solution lui est venue.**

« Les péripéties du voyage me firent oublier mes travaux mathématiques ; arrivés à Coutances, nous montâmes dans un omnibus pour je ne sais quelle promenade ; au moment où je mettais le pied sur le marchepied, l'idée me vint, sans que rien de mes pensées antérieures parût m'y avoir préparé... »

Henri Poincaré

HELLO LES YOGI

Attention Concentration



Jouer au funambule du matin au soir

- Debout prends le temps de te positionner pousse bien sur tes pieds.
- Ecarte un peu tes bras, descends tes épaules, plie tes coudes, mains devant , sur les côtés pour trouver et garder ton équilibre, fixe un point au sol.
- Soulève tout doucement ton pied droit, orteils relevés, pied en position flex et remonte ton genou.
- Souffle doucement et respire tranquillement reste dans cette posture sur 3 respirations.
- Repose ton pied au sol en contrôlant la descente. Puis Recommence sur l'autre jambe.

Recharge tes batteries

➤ Ton alimentation

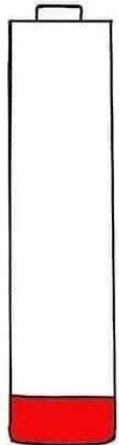
Ce dont tu te nourris influence ta vitalité, ton équilibre et ton sommeil. Fais le plein de vitamines, d'herbes aromatiques, le persil est un concentré de vitamine C et si tu aimes les fruits secs fais toi plaisir, ils sont excellents pour ton cerveau, amandes, noisettes et noix au choix !

➤ Ton activité

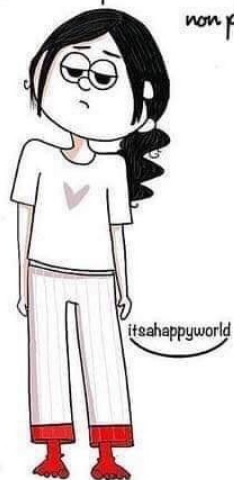
Chaque jour préserve un moment, voir deux, pour t'étirer, balancer tes bras, passer d'un pied sur l'autre, secouer tes jambes.

Autre version, allongé sur le sol, bras de chaque côté, secoue tes jambes, cela évite **les agacements nocturnes**, détend et soulage tes muscles. A force de sédentarité, ces derniers se tétanisent, se crispent jusqu'aux crampes.

Tu ne laisserais pas cela arriver à ton téléphone.



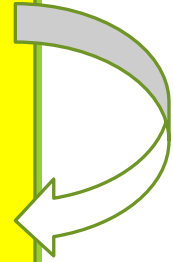
Ne laisse pas cela t'arriver non plus.



PRENDRE SOIN DE SOI EST UNE PRIORITÉ ET NON UN LUXE.

Quand cela
t'arrive...
Et que tu voudrais
juste

DORMIR !



Emmanuelle Teyras

Reprends ce que tu sais déjà faire...

- **Suis ton souffle**, prends conscience du mouvement de ton ventre, de ta cage thoracique, du va et vient de l'air dans tes poumons, dans tout ton corps.
- **Relâche** chaque partie de ton corps en commençant par tes orteils, détends chacun d'entre eux, bouge les, compte les, souris, puis remonte sur tes pieds, tes chevilles, tes mollets qui se relâchent, prends conscience du contact de tes mollets sur ton matelas. Détaille chaque partie de ton corps, relâche chacun de tes muscles, remonte jusqu'à ton visage, desserre la mâchoire, entre ouvre un peu ta bouche. et termine par tes yeux...

Et si tu ne trouves pas le sommeil, ajoute l'exercice suivant...

- Dans ton lit, rapproche les talons près de ton bassin, puis en soufflant tout doucement et longuement rentre ton ventre, arrondie ton dos, tes épaules. Tes lombaires s'enfoncent dans le matelas.
- Puis décolle tes lombaires, creuse ton dos en inspirant. Cette fois ci tes épaules et ton bassin prennent appui sur ton matelas.
- Cet exercice est issu du yoga, la posture du chat inversé 😊 Il soulagera tes lombaires et renforcera tes abdominaux, et par la respiration conjuguée stimulera tes organes vitaux, apaisera ton mental et induira le sommeil attendu.

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...

« Si tu vois tout en gris, déplace l'éléphant »

Proverbe indien,