

SEMAINE 6

ZEN
restons
ZEN

Karinne
collégiens

Aurousseau Sevin et les
du collège du Mal Leclerc



Des mots et des phrases encore et toujours...

Lorsque que tu restes présent à ce qui arrive, tu vis l'instant. Tu profites des opportunités. Au contraire, dès que tu es prisonnier de tes pensées elles te transportent dans le passé ou le futur avec toutes les angoisses qui en découlent.

Réflexion

- Plus simplement, être présent(e) consiste à sortir nos antennes, à être curieux(se) de ce qui se passe autour de nous, là, juste maintenant.
- Cela te permettra de libérer ton cerveau, de ne plus l'encombrer de mille pensées et, de ce fait, de mieux capter les informations dont tu peux avoir besoin.
- Avoir une meilleure réflexion, économiser ton énergie en te focalisant sur la tâche à effectuer, sans te soucier de l'avant et de l'après et des « et si j'avais... Et si ils avaient... ». Reste dans ce qui est, juste là, maintenant.
- Cela te permettra également d'apprécier, à sa juste valeur, un moment agréable.
- Ouvre la porte à tes pensées, laisse les passer, laisse les s'envoler quand elles ne se sont pas le sujet du moment. Recentre-toi en fermant les yeux, une main sur ton cœur, ou ton ventre, à ta convenance, et souffle tout doucement. Laisse revenir ton inspiration, et souffle à nouveau. Tu peux ensuite reprendre ton travail, en étant plus présent !

REGULONS NOS PENSEES

BYE BYE LES IDEES
NOIRES !

Amuse-toi à les
transformer 😊

- 60 000 pensées naissent et disparaissent dans notre cerveau chaque jour. Soit 2 500 par heure ou 41 pensées par minute ! Et qui se décomposent, en général, en 12 000 positives et 48 000 négatives.
- Alors, à nous de jouer ! Essayons de calmer ce flux de mauvaises pensées en reprenant les commandes. Nous avons le contrôle de ces pensées, évidemment, puisque c'est nous qui les fabriquons en interprétant des situations. Cela nous permettra de revenir au présent, ce qui est bien plus profitable !
- **Alors comment faire ?** Pour 1 idée ou pensée négative il nous faut 5 idées ou pensées positives afin de revenir à un état d'équilibre. Alors, amuse-toi, dès qu'une idée te contrarie, te rends triste ou te fâche, bascule sur 5 jolies idées ou pensées.
- **Exemple tout simple**, « je suis **super** content(e) que le soleil soit présent chaque jour en ce moment » ou encore « **J'adore** cette idée de pouvoir téléphoner à mes amis quand j'en ai besoin », à chaque fois, utilise des superlatifs, ils sont **dynamisants** !

- En position debout
- Souffle fort ! Pour libérer ton énergie
- Balance tes bras
- Secoue tes jambes
- A faire 3 fois



Illustration Margaux Motin

HELLO LES YOGI

Attention
On se défoule !







Comme si c'était ton anniversaire tous les jours !

- Défoule-toi en sautant sur place comme sur cette photo de *Soledad Bravi*, en écartant les bras ! Au moins 3 fois ! Plus, si cela te fait du bien.
- Puis installe-toi devant ta glace, fais passer une musique entraînante, que tu aimes, et comme un boxeur, saute sur place, d'un pied sur l'autre, sur 1 à 2 minutes, bras repliés sur ta poitrine, poings resserrés devant toi, sens ta puissance et ta force dans les biceps.
- Puis allonge ton bras, ton poing devant toi, en rythme, et souffle très fort à chaque fois ! Un souffle qui doit venir du ventre comme dans les arts martiaux, jamais de tes cordes vocales, de ta gorge. Cet exercice est libérateur et salvateur, surtout si tu es énérvé(e). Alterne, bras droit, bras gauche et souffle fort !

RECHARGE TES BATTERIES

La vie
est belle

En boostant tes hormones du bien-être,
stimule chacune d'entre elles

- La dopamine, l'hormone qui nous « dope »  Faire du sport, célébrer tes victoires, si minimes soient-elles ! Méditer, caresser un animal, dormir.
- La sérotonine, hormone de la sérénité  T'exposer à la lumière du jour, te promener dans la nature, les bons moments, les aliments qui te permettent de la synthétiser : vitamine B12, les céréales, le riz complet, le chocolat noir, les noix, les amandes, les œufs, les poissons gras, les sardines, le saumon, les produits laitiers et bien d'autres.
- L'ocytocine, l'hormone de l'attachement  La tendresse, les câlins, les mots doux etc... Tout ce qui fait du bien, de l'un à l'autre.
- L'endorphine, cette hormone qui nous libère du stress et soulage nos douleurs  Sport, rire, chanter, danser, créer et plus encore !

Pour t'endormir plus aisément et que les réveils difficiles ne soient plus...



Positionne-toi dans ton lit

- Ne prends pas ta position de confort pour t'endormir dès que tu es dans ton lit, si tu ne te sens pas près à tomber dans les bras de Morphée tout de suite.
- Positionne-toi sur le dos, bras et jambes légèrement écartés. Relâche ton visage, ferme les yeux, relâche ta mâchoire

Conditionne-toi par une mini méditation, comme une prose qui appelle ton sommeil...

« Alors que je m'apprêtes à m'endormir, je prends un instant pour accueillir ma nuit, et je me souviens de tous les bienfaits qu'elle peut m'apporter. Je me souviens que mon sommeil est précieux, réparateur et que la nuit contient ses miracles de guérison, de régénération, de révélations, qui sont les trésors et la magie de la nuit.

Je décide de me préparer consciemment, afin de profiter au maximum de cette nuit qui vient à moi, de cette nouvelle opportunité de me ressourcer. De laisser mon corps faire son travail de réparation en commençant par quelques respirations, plus lentes, plus amples, plus profondes qui m'apaisent. Je relâche mon visage, mes yeux. Je relâche mes épaules, mes bras, mes mains. Je relâche mes jambes, mes pieds, je relâche... Et je relâche encore chacun de mes muscles.

Je laisse derrière moi toutes les histoires que j'ai entendues dans la journée. Les histoires et les films de fiction que mon propre mental a l'art de créer, les « et si... » et les soucis... Je les lâche. Je les laisse s'éloigner, s'envoler, s'évaporer sur chaque expiration... Je laisse aller, ils s'évaporent encore et encore. L'apaisement est au bout de mon souffle... Et seulement maintenant, je suis prêt(e), je m'installe dans ma position de confort qui appelle mon sommeil et j'expire, je respire, paisiblement, tranquillement, tout doucement, je laisse aller, je relâche... Mon sommeil est à, juste là...

Rappel

Souffler, pour
s'apaiser...

Objectif : T'apaiser en 30 secondes, voire 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 seul(e) 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...

« La tendresse c'est comme une caresse qui protège sans cesse »

Raphaëlle, c'est tout ce que je sais de l'auteur, mais j'aime beaucoup !