

#sortons
masqués

7

Réinventer

Nos vies

Karinne
collégiens

Arousseau Sevin et les
du collège du Mal Leclerc



DES MOTS SUR NOS EMOTIONS



Réflexion sur deux émotions

- La tendresse

La tendresse est à l'intérieur de toi. Mais ce sont les autres qui en ouvrent la porte, qui l'éveillent. Un visage, un enfant, un animal, un regard... C'est une douce émotion qui apaise.

Prends le temps chaque jour d'éveiller en toi cette émotion, elle fait du bien. Pour cela prends simplement le temps de regarder autour de toi, ou d'écouter.

Il s'appelle **Power**, les animaux ont souvent ce regard plein de tendresse.

Caresser un animal fait aussi beaucoup de bien mais là il s'agira d'une sensation d'apaisement, qui peut également engendrer une émotion comme la tendresse 😊

REGULONS

Nos émotions en gardant le contrôle !



■ La colère

Perçue de façon négative, la colère peut pourtant servir de moteur d'action, elle est bien souvent provoquée par un sentiment d'injustice, de peur, de douleur physique ou de tristesse.

Un réflexe

La colère est un réflexe de survie, un instinct de protection, à nous de l'utiliser à bon escient.

Comment ?

Cette émotion se déclenche quand tu as besoin de te protéger, mais elle est souvent démesurée. Alors éveille ton cortex cérébral, celui qui te permet de raisonner, en reprenant le contrôle de ta respiration, tout simplement. N'oublie jamais que ta respiration maîtrisée et contrôlée, régule ton émotionnel.

Tes idées deviennent alors plus claires, et tes émotions plus ajustées à la situation vécue. Tu as alors, synchronisé ton cortex cérébral (siège du raisonnement) et ton amygdale (siège de tes émotions). Cette amygdale est située à la base de ton cerveau. Et oui nous en avons plusieurs 😊 tu as aussi des amygdales dans la gorge. Retrouve cette histoire de cortex cérébral et d'amygdales page « Sommeil »)

HELLO LES YOGI !

Chien tête en bas



Comment et Pourquoi ?

La posture du chien tête en bas est un grand classique du Yoga. Elle fait référence à celle du chien qui s'étire en insistant bien sur les pattes avant. Etire bien le dos et l'arrière des jambes. C'est également un travail profond sur la détente du diaphragme, le muscle de la respiration qui est situé sous tes poumons, il monte et descend au rythme de ta respiration en position debout. En position inversée comme celle-ci tu soulages aussi tes organes ! Plus d'effet de pesanteur.

LES BIENFAITS DE LA POSTURE - Equilibre, puissance et stabilité

Plie ta jambe droite, puis la jambe gauche comme si tu marchais, cette action entraîne une détente, un étirement puis enfin un apaisement. Cette posture inversée (tête en bas) permet une meilleure régénération des cellules en irrigant mieux le cerveau. Le chien tête en bas ouvre les épaules et renforce le haut du dos. Tu étires à la fois ton dos, tes ischio-jambiers et tes mollets.

Petite astuce si tu ressens une certaine raideur dans les jambes : fléchis les genoux dans un 1^{er} temps, ne tends pas les jambes au début si cela tire de trop, prends ton temps. L'étirement du buste, du diaphragme associé à une respiration lente et profonde, ralentit les battements du cœur. Le relâchement total de la tête, des trapèzes et de la peau du front, calme le mental et relaxe.

RECHARGE TES BATTERIES



Check-list pour prendre soin de soi au quotidien

- Méditer, ou tout simplement se poser 3 minutes en se concentrant sur ta respiration, sur une phrase, un mot, une bougie, un objet que tu aimes à regarder,
- Yoga matinal, ou simplement t'étirer 3 fois,
- Manger des légumes à tous les repas
- Consommer des fruits
- Boire 8 verres d'eau
- Lire chaque jour, même quelques lignes !
- Ranger ton espace
- Faire quelque chose de créatif, ou simplement dessiner,
- Prononcer 3 compliments, 3 mots qui font du bien,
- Chaque soir se remémorer 3 beaux moments de la journée
- Caresser un chat, un chien, un doudou.

COMPRENDRE

1. Ton besoin de sommeil
2. Que se passe t'il la nuit ?



Pourquoi la nuit tout est grave ?

- La nuit nous avons très peu de protection physiologique, ni analyse rationnelle. Tes muscles et nerfs périphériques sont au repos tout comme le cortisol et l'adrénaline, ces hormones qui te permettent d'être réactif et de te mobiliser. Toutes ces fonctions importantes, bien présentes au cours de la journée sont parti se « coucher » ! Eh oui l'équipe de jour a quitté son poste et l'équipe de nuit, avec tous ses petits miracles de bienfaits prend sa garde !
- C'est pourquoi il est important de bien se préparer au sommeil, afin de permettre au corps de faire son travail de nuit. Il lui faut nettoyer chacune de tes cellules de ses toxines, balayer les mauvaises idées, ranger, classer, épurer, intégrer ce que tu as appris, toutes les données importantes. Et puis encore, évacuer les mauvaises pensées.
- Voilà tout ce qui se passe pendant que nous dormons et ceci afin de préparer notre corps et notre mental à de belles journées, et mettre en route notre bonne humeur matinale, avec un corps en pleine forme !

1. Ralentis ton rythme respiratoire. Commence par souffler tout doucement... Et longuement...

2. Relâche tes muscles, par un scan corporel, tes jambes, ton dos, ton visage et ferme les yeux...

3. Lâche le contrôle de tes pensées en te conditionnant, prépare toi, accueille ta nuit. Je sais que ma nuit... Slide suivant pour rappel, vu semaine dernière,

4. Prendre ta position de sommeil et de confort, laisse toi aller...

Et si je me réveille ?

Recommence le processus 😊

Alors comment faire ?

- En cas de manque de sommeil, le cortex cérébral, qui nous permet de raisonner et d'analyser, et l'amygdale, le siège de nos émotions, de nos réactions premières, qui assurent notre survie n'arrivent pas à se synchroniser et jouent de ce fait sur notre état émotionnel.
- **Résultat** : nos réactions émotionnelles deviennent disproportionnées, puisque non gérées par notre physiologie la nuit. La bonne nouvelle est qu'un bon sommeil suffit à tout remettre en place.
- **Et si j'ai des idées noires la nuit qui m'empêchent de m'endormir ?** Lève toi, le fait d'être positionné en mode action va relancer ta physiologie et synchroniser à nouveau ton cortex cérébral (raisonnement) et cette petite amygdale (siège de tes émotions). Il s'agit là de l'amygdale cérébrale, non de tes amygdales pharyngées, celles qui sont situées dans ta gorge.
- **A noter** : le mot amygdale vient du grec ancien, qui signifie amande, la forme de ces dernières.

REVISIONS SUR LE SOMMEIL

- 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'apprête 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...

A black silhouette of a person sitting at a desk, writing with a pen. To the right, there is a pen holder with several pens. A yellow sun icon is positioned to the right of the text. The background is a light gray with a subtle grid pattern.

A la semaine prochaine...

« Dans chaque épreuve ne cherchez pas l'ennemi,
cherche l'enseignement »

karinne