

Semaine 8

Imaginer

Créer

Avec
plaisir

Réguler



Karinne Arousseau Sevin
et les Collégiens du Collège
du Mal Leclerc

POP TA VIE

Avec ces 2 jolis verbes et ce mot important

- Partager
- Offrir
- Plaisir

Chaque jour valide ces 3 mots

As-tu partagé ? Mais partagé vraiment, partager c'est échanger, un repas, un objet, un sourire, un fou rire...

Partager, c'est également participer, s'associer à un projet, une tâche à effectuer, prendre part, mettre en commun.

Partager c'est créer du lien !



Partager

Pop Ta Vie

Offrir

Plaisir



Pop Ta Vie !

© Awesome Sophro 2020

OFFRIR avec PLAISIR

As-tu offert quelque chose aujourd'hui ?

Donné en cadeau, un bisou, de jolis mots, un objet. Proposé ou présenté une idée ou encore, mis à la disposition de quelqu'un un peu de ton temps ?

Une citation qui appelle à la réflexion

“Montrer sa colère à l'ennemi, c'est lui offrir sa victoire.”

Un inconnu

As tu fait plaisir au cours de ta journée ?

A toi ? Aux autres ?

Le plaisir est une sensation ou émotion agréable, liée à la satisfaction d'un désir, d'un besoin matériel ou mental. Le plaisir est également ressenti quand tu l'offres à un tiers, quand tu es agréable à quelqu'un, c'est alors un plaisir partagé, donc décuplé !

Etre agréable avec toi-même et te faire plaisir est également très important !

Un peu d'histoire

« Car tel est notre plaisir » est une formule fixée par Louis XI (décret du 31 octobre 1472) et apposée au bas des actes royaux pour affirmer le pouvoir absolu du roi.



A TOI DE JOUER !

Avec des lettres, créer ton sigle

Un sigle est une suite, des initiales de plusieurs mots, employée comme une abréviation, par exemple « RDV », pour rendez-vous. Le synonyme de sigle est acronyme. Quant à POP, je l'ai créé, avec mes mots, mon imagination. Fais en de même pour t'amuser, quand tu satures devant ton travail. Fais toi plaisir et invente, imagine, active ta créativité, c'est important !

Je te lance le mot **PEPS** Attribue à chaque lettre un mot que tu aura choisi, amuse toi !

Une histoire d'équilibre

La créativité libère ton esprit. Elle te permet de mieux te concentrer par la suite, puisque tu auras libéré ton cerveau d'une charge intellectuelle, pour basculer sur une activité différente, la créativité, faisant appel à d'autres aires cérébrales. Tu actives alors d'autres connexions neuronales et retrouves ainsi un état d'équilibre.

Hello les
Yogi



Trop bien !

© Awesome Sophro 2020

La position de l'enfant - 1^{ère} version

Ses bienfaits sont nombreux !

la posture par excellence pour se calmer. Elle ralentit le rythme cardiaque et apaise le système nerveux. C'est une position qui rassure. Le fait d'étirer le dos apporte de plus, un soulagement de toute la région dorsale, de la nuque aux lombaires. Pratiquée le soir avant de se coucher, elle favorise le sommeil !

Comment prendre la posture

Pose ton front sur ton tapis, **Etire tes bras devant toi, écarte tes doigts, paumes au sol.** Tu peux également, pour ton confort, replier et croiser tes bras et tes mains au niveau de ton visage, et y poser ton front.

Relâche tes mâchoires et relâche ta nuque.

Pose tes coudes, afin de relâcher plus encore tes épaules,

Ecarte les genoux et colle tes 2 gros orteils l'un contre l'autre,

Ton ventre est relâché et repose entre les cuisses,

Descends ton bassin au maximum sur tes talons et relâche tes lombaires en soufflant tout doucement et longuement. Descend ton bassin au maximum.

Reste dans la posture le temps qu'il te convient, respire paisiblement.

Je ne dors plus ou mal - Garde le rythme !

Pourquoi est-il important de garder un rythme ?

Tout simplement parce que ton organisme a besoin de s'organiser, d'être rassuré et cadencé. Dès que tu changes tes habitudes, tu le bouscules et il faut, à ta physiologie, tout un temps de réadaptation.

Pourquoi ?

Parce que ton sommeil dépend de ton rythme journalier, qui dépend lui, de tes repas, qui dépendent eux, de ton activité physique et intellectuelle, bref de tes besoins physiologiques, et tout s'enchaîne. Si tu modifies l'un d'entre eux, cela demande à ton organisme de se réadapter, pour cela il va puiser dans tes ressources, ce qui implique souvent une fatigue !

Quand nous ne bougeons pas assez, ne nous nourrissons pas comme il se doit, ne dormons pas assez **tout se dérègle !**



Respirations géométriques pour t'apaiser, t'endormir, te concentrer, réguler,

T'apaiser, t'endormir : Respiration au rectangle

Souffle sur 6 temps, 6 secondes, en rentrant ton ventre.

Inspire sur 3 ou 4 temps, à ta convenance, en gonflant ton ventre. Souffle sur 6, inspire sur 3 ou 4.

Fais cet exercice au moins 3 fois, ou plus suivant ton besoin, au cours de la journée.

Pour t'aider, dessine devant toi avec ton doigt, ou avec ton imagination un rectangle.

Le soir bascule sur ce rythme respiratoire, jusqu'à t'endormir. Prends alors conscience de ton apaisement, ralenti...

Te concentrer et réguler ton émotionnel : Respiration au carré

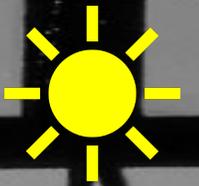
Souffle sur 4, inspire sur 4, souffle sur 4, inspire sur 4. Toujours en mobilisant ton ventre, et par cette action, ton diaphragme, le muscle principal de la respiration. Pour t'aider, dessine devant toi avec ton doigt un carré.

Tu peux aussi faire cet exercice en marchant. Souffle sur 4 pas ou 4 secondes, 4 temps. Idem pour l'inspiration, inspire sur 4 pas, souffle sur 4... Trouve ton timing, ton tempo, ta cadence.

Tu peux faire la même chose sur 5 temps. Rappelle toi, ce rythme de 5 sur 5 qui régule ton émotionnel et ta physiologie, cet état d'équilibre qui induit la cohérence cardiaque. **La cohérence cardiaque** est un état d'équilibre, entre le cœur et le cerveau, qui se met en place grâce à ce rythme respiratoire.



A la semaine prochaine...



« Ne t'arrête pas à mi-chemin,
Il y a trop de monde à cet endroit »