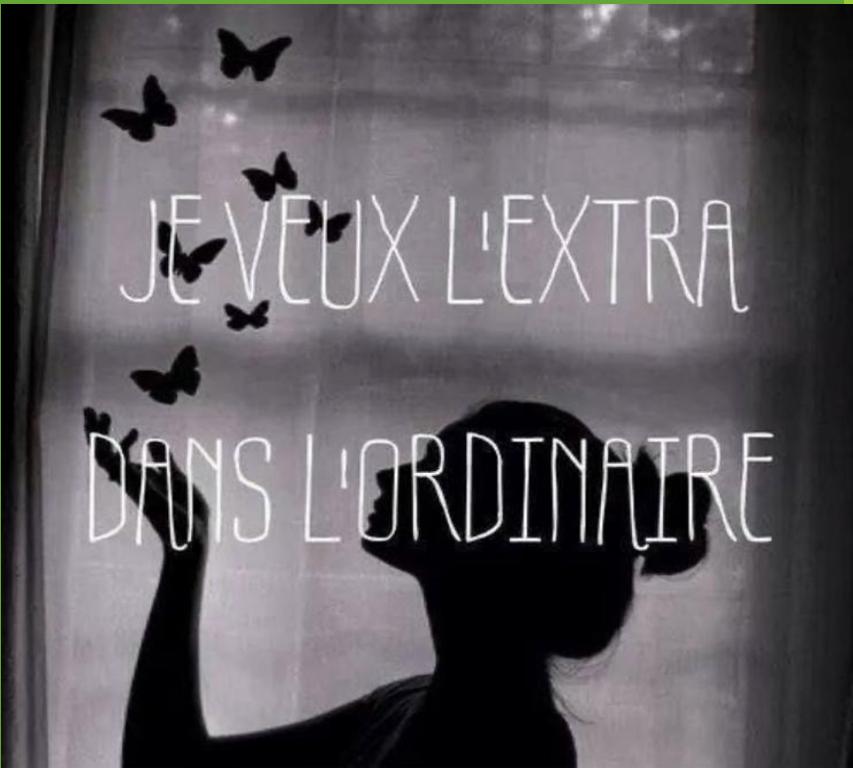




Semaine 4 VACANCES !!!

Karinne Arousseau Sevin et les collégiens
Du collège du Mal Leclerc

Apprendre à jouer avec les mots



Le pouvoir des mots

- Nous vivons avec les mots que nous utilisons. Choisissons donc les plus beaux !
- Les mots font du bien à celui qui les verbalise tout autant qu'à celui qui les reçoit
- Tous les jours commence ta journée par de jolis mots ou une belle citation.
- Mieux encore, si tu aimes jouer avec les mots, compose une citation !

Des mots qui font du bien...

Pour accompagner ta respiration et t'apaiser plus encore utilise des mots qui t'apaisent, les tiens, et conserve toujours les mêmes. On appelle communément cela un mantra. Un mantra est une phrase courte, ou quelques mots, qui ont les vertus d'une comptine. Ce rituel du soir, réservé aux petits enfants afin de les apaiser et les endormir est à se réapproprier. Un enfant réclame toujours la même histoire, c'est bien pour cela, naturellement il instaure son rituel d'endormissement.

Une idée de mantra... « Calme... Tranquille... Relâche... »

Ou les citations que j'ai déjà partagé avec toi. Comme pour une récitation, à ton bureau, ou le soir pour t'endormir, dans ton lit... Ferme les yeux et répète ces quelques mots en boucle, verbalement ou en pensée à la fin de chacune de tes expirations.

L'apaisement est au bout du souffle, à toi d'essayer et d'expérimenter.

Revisiter l'image de soi Pour un moral plus « UP »



Illustration Soledad Bravi

Des citations qui portent à réflexion et font du bien

« Il n'y a pas de réussite facile ni d'échec définitif »

« Une heure n'est pas qu'une heure, c'est un vase rempli de parfums, de sons, de projets... »

Marcel Proust

A toi de composer ton heure...

HELLO LES YOGI !
Je suis occupé(e) à vivre 😊



Pour un moral plus « UP » que « down »

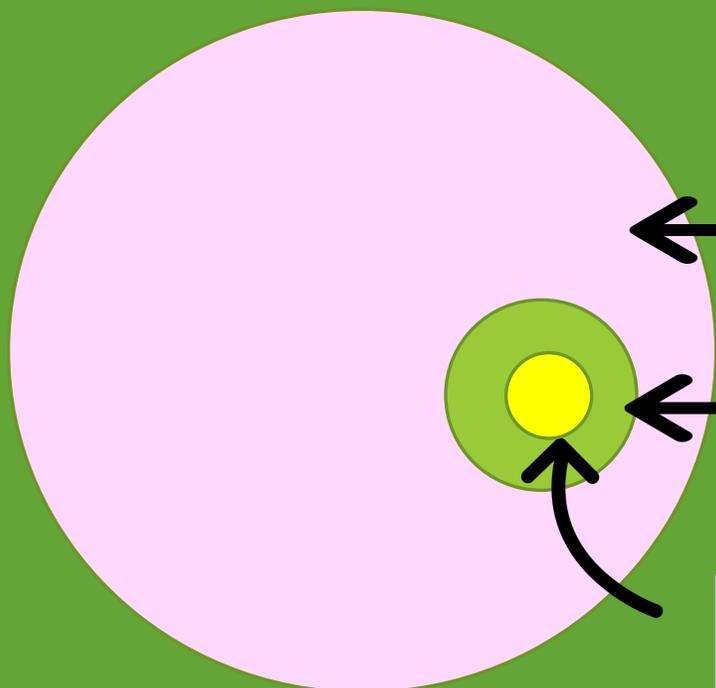
- On se donne des horaires de travail, mieux vaut peu mais performant ! Plus les jours passeront plus tu auras de la résistance et de facilité à travailler efficacement,
- N'oublie pas de t'étirer, de souffler,
- Chaque jour, pense à garder 3 minutes rien que pour toi.
- ferme les yeux et respire tranquillement, paisiblement, imagine une plage. Ton souffle prend le rythme des vagues qui vont et qui viennent, laisse aller... Même 1 minutes ce sera déjà très bien 😊
- Pas si facile de rester immobile 3 minutes à méditer sur ton souffle, yeux fermés, alors 1 minutes ce sera parfait pour démarrer !

Réfère toi à cette image, et respire sur la même gestuelle.

Je révisé ma façon
de penser !

Pour un moral plus
« UP » que « DOWN »

ZEN ZONE



Ce qui te stress

Ce qui risque de t'arriver

Ce qui t'arrive vraiment 😊

Pour un moral plus « UP » que « DOWN »

Le soleil et la lumière du jour
régulent ton système
« jour/nuit » et favorisent ton
sommeil 😊

Prends le temps de regarder le
ciel chaque jour !

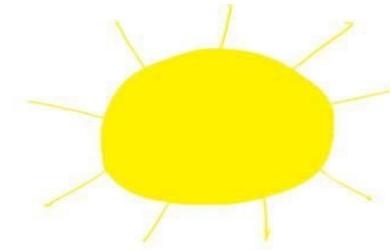


Illustration Soledad Bravi

Dans ton lit pour trouver le sommeil et dormir...

Allongé(e) sur le dos jambes légèrement écartées mains sur le ventre,

- **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...
- Dès que tu sens l'apaisement s'installer, tu prends ta position idéale pour dormir....
- **Un seul mot** d'ordre t'apaiser, même si tu ne dors pas, le fait de respirer paisiblement repose ton corps, et permet à ton organisme de faire son travail de réparation et de classement qui se fait la nuit.
- **Fais toi confiance**, fais lui confiance et laisse aller petit à petit, jour après jour, ton corps intégrera le message. Nous avons souvent du mal à lâcher le contrôle, mais cela s'apprend.

A suivre...

- Des mots et des émotions
- ZEN restons ZEN
- Hello les Yogi !



Rappel

Soufflez 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...

« Il n'y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile,
il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel »

Dalai Lama