

Bonjour tout le monde !

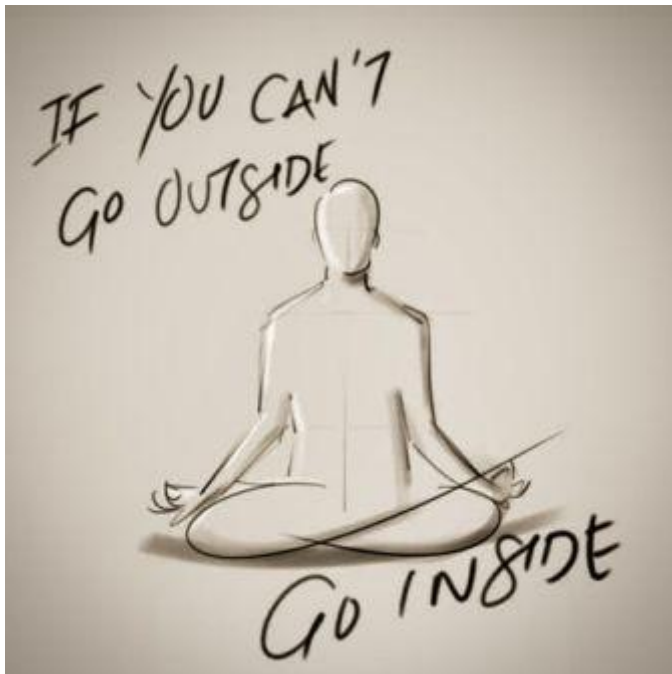
J'espère que vous allez bien ?

Nous voici en vacances de Pâques !

Pour vivre au mieux, cette période un peu « particulière »...

Voici quelques exercices « bien-être »

1 Expérimenter la pleine conscience : Etre « ici » et « maintenant »



« La pleine conscience (ou mindfulness) est l'art de porter son attention () au moment présent, sans jugement et avec bienveillance, sur l'expérience qui se déploie, instant après instant. »

Jon Kabat-Zinn

C'est donc l'art d'être « Ici » et « Maintenant »... Le passé n'existe pas... Le futur n'existe pas encore... Seul le moment présent compte...

Un moment où l'on se met à distance des

pensées contrôlantes (Exemple : Je suis sûr que je vais rater mon examen -ou- je vais attraper le Covid-19) et des émotions parfois débordantes (Exemple : Si un tel ne me dit pas bonjour, ça veut dire que je suis nul,- ou bien- J'ai mal à la gorge, j'ai le Covid-19, je vais mourir, etc.)

Elle permet donc de :

Se concentrer sur l'instant présent qui est unique

(De voir en celui-ci un « cadeau », (un synonyme de cadeau est ... «présent » !)

Prendre conscience du corps

Vivre les 5 sens (Notre esprit va toujours chercher à s'échapper... On peut faire appel aux 5 sens pour le ramener à la conscience Exp : les yeux fermés, se concentrer sur les bruits, les odeurs, etc.)

Religion - Classes : 4G, 5g1, 5g2, 6g, 5an, 6an

Reconnaître et accepter les émotions (ne pas se laisser submerger par les émotions « négatives »)

Prendre du recul....

Réagir calmement

Etc.

La pleine conscience est bénéfique aussi pour les jeunes :

« La pratique de la pleine conscience est désormais proposée aux adolescents et aux enfants afin de diminuer le stress et améliorer leurs capacités d'attention. Elle s'adresse aussi à ceux qui souffrent de douleurs chroniques ou de troubles de l'attention. »

<https://pulsations.hug-ge.ch/article/la-pleine-conscience-benefique-aussi-pour-les-jeunes>

La pleine conscience se pratique partout... Chez soi, à l'école (en salle d'examen), dans le bus, dans les magasins (lors des longues files à la caisse), etc.

Quelques liens :

1 Pour comprendre la pleine conscience :

<https://www.youtube.com/watch?v=oWUKamnoKOs>

2 Site « Le petit bambou » (excellent site)

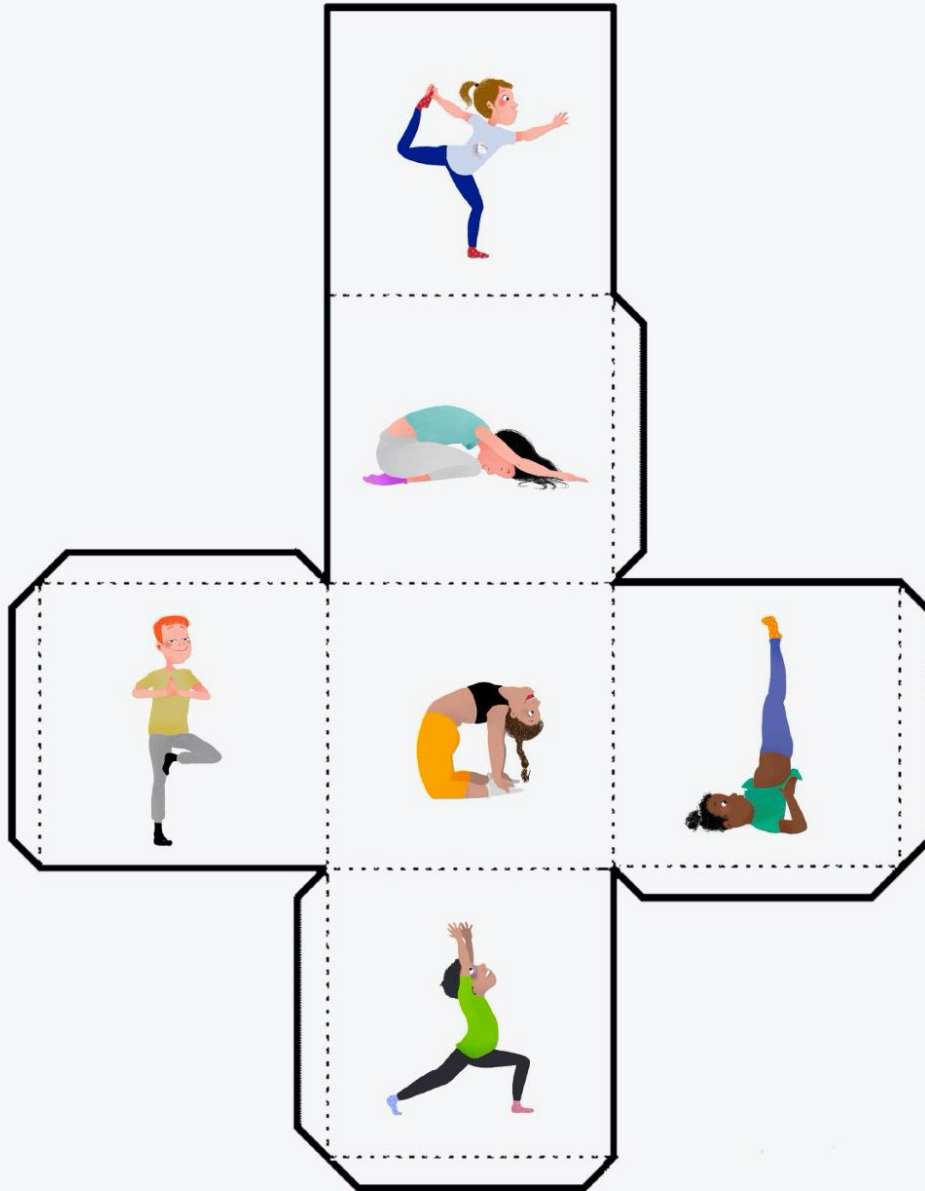
<https://www.petitbambou.com/>

3 Article « La Libre.be » (14 mars 2020) + 1 méditation guidée de 2 minutes

<https://www.lalibre.be/planete/sante/pour-avoir-l-esprit-plus-clair-et-apaise-en-periode-de-crise-mais-pas-seulement-essayez-la-meditation-5e79d48f9978e228413e7c21?fbclid=IwAR1dDLrBh97mHC7Xbf8uWwYOT8urRxbcotj6ev7PRdmsyO7sg91Bbv57c>

Suite : pages suivantes

2 Relié à la pleine conscience : Le yoga



Cette activité vous est proposée par Violette - Instagram @violetteillu

Religion - Classes : 4G, 5g1, 5g2, 6g, 5an, 6an

« Respirer, se concentrer sur le présent pour se relaxer : le yoga peut rapidement nous faire entrer dans une bulle d'air.

L'anxiété, elle ne se soigne pas, elle se maîtrise. Et c'est pour cela qu'en cette période aussi bouleversée que bouleversante, la respiration est une alliée de taille, que l'on oublie trop souvent : on a même tendance à avoir une respiration courte lorsque l'on est stressé.

A la respiration, on peut joindre aussi la méditation ou tout ce qui est zen et nous permet de nous plonger dans l'instant et pas dans l'incertitude et les questionnements en roue libre. Et c'est en cela que le yoga qui rassemble toutes ces qualités peut nous aider. Ou la sophrologie, ou des exercices de respiration, de la relaxation, de la méditation, du taï-chi »

Source texte : la libre 26 mars 2020

3 Pour terminer....

Pour vivre au mieux cette étrange période, soyez **créatifs** !

Dessinez, écrivez (votre journal de bord, de la poésie, de la fiction, peu importe), inventez de nouvelles recettes de cuisine, réinventez la déco de votre chambre... L'exercice « Les petits bonheurs de tous les jours » (voir rubrique « Ateliers bavards » est très sympa... N'hésitez pas à le faire) (site csdm)

Quand vous sortez de chez vous (pour faire des courses, en étant très prudents), faites des photos de votre environnement, etc.

Et... N'oubliez pas de **LIRE**

Et...Prenez bien soin de **VOUS** !

