

FAMILLE CONCENTRATION



Papillon

Mettre les mains sur le cœur : main droite au niveau du cœur, main gauche par dessus, comme pour former un papillon. Ce papillon va devenir un guide pour la respiration. A l'inspiration, le papillon ouvre les ailes (les mains s'écartent). A l'expiration, souffler et les mains reviennent en place l'une sur l'autre au niveau du cœur.

Le mouvement des mains doit bien monter à l'inspiration puis descendre à l'expiration.

Papillon/ Chiffre 1/ Signe infini/
Tableau/ Pizza/ Bougie

FAMILLE CONCENTRATION

1 Chiffre 1

Debout, les pieds ancrés dans le sol, tracer mentalement le chiffre 1 :
à l'inspiration, tracer la barre qui monte;
à l'expiration, tracer la grande barre qui descend.

Papillon/ Chiffre 1/ Signe infini/
Tableau/ Pizza/ Bougie

FAMILLE CONCENTRATION

Signe infini ∞

Les yeux ouverts avec l'index de la main droite, tracer dans l'espace le signe de l'infini (huit couché) en partant du centre.

Faire ensuite la même chose avec la main gauche.

Refaire la même chose les yeux fermés.

Toujours les yeux fermés, tracer mentalement ce signe à droite puis à gauche sans bouger les mains.

Papillon/ Chiffre 1/ Signe infini/
Tableau/ Pizza/ Bougie

FAMILLE CONCENTRATION



Tableau

Fermer les yeux.

Installer un tableau sur un écran mental.

Dessiner le mot des soucis, de ce qui empêche de se concentrer et de réfléchir sur ce tableau imaginaire.
Effacer ce mot lettre par lettre.

Papillon/ Chiffre 1/ Signe infini/
Tableau/ Pizza/ Bougie

FAMILLE CONCENTRATION



Pizza

Imaginer une pizza brûlante dans une assiette posée devant soi.

Bien inspirer pour sentir la bonne odeur de la pizza puis expirer pour souffler et refroidir la pizza.

Recommencer plusieurs fois, jusqu'à ce que la pizza imaginaire soit refroidie.

Papillon/ Chiffre 1/ Signe infini/
Tableau/ Pizza/ Bougie

FAMILLE CONCENTRATION

Bougie



Imaginer un gâteau d'anniversaire dans la main posée à plat devant soi en l'air. Il y a une bougie sur ce gâteau.

Prendre une grande inspiration et souffler doucement sur la bougie pour la faire danser mais sans l'éteindre.

Papillon/ Chiffre 1/ Signe infini/
Tableau/ Pizza/ Bougie

FAMILLE ENERGIE

Éternuer



Inspirer plusieurs fois d'affilée (3 à 4 fois) comme si on était sur le point d'éternuer (pour augmenter le temps d'inspiration).

Éternuer/ Grimace/ Rituel du matin/
Gorille/ Micro sieste/ Gros câlin

FAMILLE ENERGIE

Grimace



Le but est de grimacer :
-faire sa plus belle grimace
-jouer à "tu me tiens, je te tiens par la barbichette" et remplacer la tapette par une grimace
-faire un concours de la grimace la plus horrible
-bailler, tirer la langue, étirer la bouche le plus grand possible, tendre le cou et donner un nom à cette grimace

Éternuer/ Grimace/ Rituel du matin/
Gorille/ Micro sieste/ Gros câlin

FAMILLE ENERGIE



Rituel du matin

Debout, pieds écartés, prendre une profonde inspiration en gonflant le ventre de manière exagérée.
Expirer en soufflant l'air par la bouche et imiter une personne qui rit en changeant de voyelle sur le rire : Ha, ha ! puis Hé, hé ! puis Hi, hi ! puis Ho, ho ! Hu, hu ! et enfin Hou, hou !
Rire en se mettant dans la peau d'animaux qui rient : une petite souris, un gros éléphant, un ouistiti...
Clôre la séance avec un câlin.

Éternuer/ Grimace/ Rituel du matin/
Gorille/ Micro sieste/ Gros câlin

FAMILLE ENERGIE



Gorille

S'imaginer comme un gorille très puissant.
Avancer poings fermés et serrés contre la poitrine en tapant d'un pied, puis de l'autre, en avant et en arrière.
Recommencer en tapotant avec les poings sur le centre de la poitrine et en rythme avec les jambes.
S'amuser à faire des sons et des grognements.
A la fin, rester juste les bras le long du corps et respirer calmement.
Garder en soi la force du gorille. .

Éternuer/ Grimace/ Rituel du matin/
Gorille/ Micro sieste/ Gros câlin

FAMILLE ENERGIE



Micro sieste

Fermer les volets/ rideaux et s'assurer d'éloigner les sources de bruit/ distraction.
Toujours commencer par respirer tranquillement, en sentant le ventre gonfler sur l'inspiration et dégonfler sur l'expiration.
Mettre une alarme : la durée recommandée d'une sieste se situe entre 10 et 20 minutes.

Éternuer/ Grimace/ Rituel du matin/
Gorille/ Micro sieste/ Gros câlin

FAMILLE ENERGIE



Gros câlin

Le câlin koala est le meilleur car il permet de respirer à deux, ventre à ventre.
Il peut se pratiquer assis, accroupi ou même couché.



Éternuer/ Grimace/ Rituel du matin/
Gorille/ Micro sieste/ Gros câlin

FAMILLE GRATITUDE

Merci à mon corps



Je dis merci à mon corps pour me permettre de respirer et de faire tout ce que je sais faire.

Je réfléchis : si je devais me remercier moi-même, pour quoi me remercierais-je ?

Corps/ Vie/ Autres/ Lieu ressource/
Mes souvenirs/ Mon moment

FAMILLE GRATITUDE

Merci à la vie



Si je devais dire merci à la vie pour quoi la remercierais-je ?

Corps/ Vie/ Autres/ Lieu ressource/
Mes souvenirs/ Mon moment

FAMILLE GRATITUDE

Merci aux autres

Je pense aux personnes qui m'aident, qui me soutiennent, qui prennent soin de moi, qui me témoignent de l'amour et je leur dis merci.



Corps/ Vie/ Autres/ Lieu ressource/
Mes souvenirs/ Mon moment

FAMILLE GRATITUDE

Mon lieu ressource



Je parle d'un endroit où j'aime m'isoler pour me ressourcer, me sentir mieux.

Je le décris : les sons, les couleurs, les odeurs... et je ressens bien dans mon corps les sensations agréables associées.

Corps/ Vie/ Autres/ Lieu ressource/
Mes souvenirs/ Mon moment

FAMILLE GRATITUDE

Mes souvenirs



Je raconte

- un des meilleurs souvenirs de ma vie,
- le plus beau cadeau que j'ai reçu,
- la meilleure surprise qu'on m'a faite.

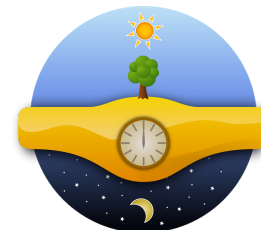
Corps/ Vie/ Autres/ Lieu ressource/
Mes souvenirs/ Mon moment

FAMILLE GRATITUDE

Mon moment

Je réfléchis au moment que je préfère dans la journée.

Lequel est-ce ?
Pourquoi ?



Corps/ Vie/ Autres/ Lieu ressource/
Mes souvenirs/ Mon moment

FAMILLE CORPS

La vue



Je décris tout ce que je vois en ce moment : les couleurs, les choses, les personnes...

J'essaie de décrire le plus possible de choses, en me concentrant bien sur ce que mes yeux perçoivent et en prenant le temps

La vue/ l'ouïe/ le toucher/
l'odorat/ le goût/ contracté

FAMILLE CORPS

L'ouïe



Je décris tout ce que j'entends en ce moment : les sons, les voix, les mots, l'intensité des sons, leur provenance... J'essaie d'en décrire le plus possible et de les distinguer, en me concentrant sur mon ouïe et en prenant le temps, certains sons pouvant être proches et d'autres éloignés.

La vue/ l'ouïe/ le toucher/
l'odorat/ le goût/ contracté

FAMILLE CORPS

Le toucher



Je décris tout ce qui est en contact avec ma peau en ce

moment : dossier de la chaise; rayons de soleil; vêtements doux/ rugueux, serrés; cheveux dans le cou...

Je prends le temps de sentir tous les endroits de mon corps : crâne, visage, cou, poitrine, bras, mains, doigts, dos, fesses, jambes, plante des pieds, doigts de pieds...

La vue/ l'ouïe/ le toucher/
l'odorat/ le goût/ contracté

FAMILLE CORPS

L'odorat



Je décris toutes les odeurs que je sens en ce moment en nommant à quoi elles correspondent ou en faisant des hypothèses si je ne les reconnais pas J'essaie d'en décrire le plus possible, en me concentrant sur mon odorat et en prenant le temps, certaines odeurs pouvant être fortes et d'autres légères.

La vue/ l'ouïe/ le toucher/
l'odorat/ le goût/ contracté

FAMILLE CORPS

Le goût



Je décris tous les goûts que j'ai en bouche en ce moment. Cela peut aussi être sur les lèvres (comme du sel de la transpiration).

J'essaie d'en décrire le plus possible, en me concentrant sur ma bouche, mes lèvres, ma langue et en prenant le temps, certains goûts pouvant être prononcés et d'autres légers

La vue/ l'ouïe/ le toucher/
l'odorat/ le goût/ contracté

FAMILLE CORPS

Contracté



J'arrête tout et je contracte tous mes muscles (mains, jambes, mâchoires, fesses) pendant pendant 5 secondes puis je décontracte tout en soufflant : qu'est-ce que je ressens ?

La vue/ l'ouïe/ le toucher/
l'odorat/ le goût/ contracté

FAMILLE CREATIVITE



Conseil

J'imagine devoir réaménager une pièce de la maison pour qu'elle ne ressemble à aucune autre au monde.

Quels conseils ou idées me donneraient différentes personnes comme une cosmonaute, un homme préhistorique, une inspectrice de police, un danseur, un cuisinier ou encore un enfant de 2 ans ? (liste à compléter à l'infini...)

Conseil/ Libéré des règles / Et si ? / A quoi ça sert ? / Qui cherche trouve ! / Nature

FAMILLE CREATIVITE

Libéré des règles



Je fais une liste de 10 règles, interdits ou obligations.

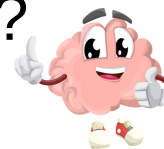
J'écris ensuite 10 permissions que je pourrais me donner pour contrer ces règles.

J'en choisis une et la remets en question : à quoi sert-elle ? que permet-elle (par exemple, la sécurité) ? comment pourrait-on faire sans et/ou autrement ?

Conseil/ Libéré des règles / Et si ? / A quoi ça sert ? / Qui cherche trouve ! / Nature

FAMILLE CREATIVITE

Et si ?



Je réponds sans limite à ces questions (il n'y a ni réponse bête ni interdite) :
Et si les humains n'avaient plus besoin de dormir ?

Et si les humains avaient quatre bras ?
Et si on avait des yeux derrière la tête ?
Et si on pouvait lire dans les pensées des autres ?

Conseil/ Libéré des règles / Et si ? / A quoi ça sert ? / Qui cherche trouve ! / Nature

FAMILLE CREATIVITE

A quoi ça sert ?

Je trouve au minimum 15 idées d'utilisations différentes pour chacun de ces objets :

que peut-on faire avec un trombone ?
avec un carton d'emballage ?
avec des chaussettes ?
avec 6 crayons ?
avec une chaise ?

J'explore toutes les idées possibles.



Conseil/ Libéré des règles / Et si ? / A quoi ça sert ? / Qui cherche trouve ! / Nature

FAMILLE CREATIVITE

Qui cherche trouve !



J'écris le maximum d'idées en 10 minutes pour améliorer un objet parmi ceux proposés : améliorer un train/ un frigo/ un banc/ une voiture/ une maison/ l'école.

Pour avoir le plus d'idées possibles, je peux me rappeler ce que j'ai vécu et ce qui m'a plu ou déplu, ce que j'ai déjà imaginé en utilisant cet objet, ce dont j'ai rêvé, ce dont je me plains...

Conseil/ Libéré des règles / Et si ? / A quoi ça sert ? / Qui cherche trouve ! / Nature

FAMILLE CREATIVITE

Nature !



Je sors faire du landart avec des cailloux (de différentes formes et tailles), des feuilles, des morceaux de mousse, des fleurs, des bâtons... Je crée des formes, je fais ce que je veux avec les éléments naturels qui me plaisent et m'inspirent : c'est moi l'artiste !

Conseil/ Libéré des règles / Et si ? / A quoi ça sert ? / Qui cherche trouve ! / Nature

FAMILLE AVEC LES AUTRES

Dîner

Si j'avais la possibilité d'inviter n'importe qui au monde (mort ou vivant) à dîner, qui inviterais-je ? Pourquoi ? Qu'aurais-je envie de lui demander ?

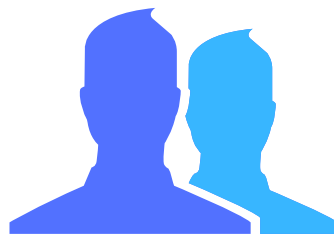


Dîner/ Qui ? / Amitié/
Rire/ J'admire/ Compliments

FAMILLE AVEC LES AUTRES

Qui ?

Je dis qui est la personne qui me connaît le mieux au monde.



Dîner/ Qui ? / Amitié/
Rire/ J'admire/ Compliments

FAMILLE AVEC LES AUTRES

Amitié

Je dis ce que signifie l'amitié pour moi, les qualités que devrait avoir un bon ami et comment on reconnaît qu'on est ami avec quelqu'un.



Dîner/ Qui ? / Amitié/
Rire/ J'admire/ Compliments

FAMILLE AVEC LES AUTRES

Rire

Je dis le nom de la dernière personne qui m'a fait rire.



Dîner/ Qui ? / Amitié/
Rire/ J'admire/ Compliments

FAMILLE AVEC LES AUTRES

J'admire

Je dis le nom de la personne que j'admire le plus au monde et pourquoi. Je cite les qualités que je lui reconnais car ces qualités sont sûrement en germes en moi.

Je m'imagine dans sa peau et je pense/agis comme elle.



Dîner/ Qui ? / Amitié/
Rire/ J'admire/ Compliments

FAMILLE AVEC LES AUTRES

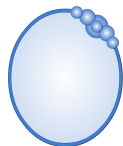
Compliments



Je dis le dernier compliment que j'ai reçu et le dernier que j'ai donné.

Dîner/ Qui ? / Amitié/
Rire/ J'admire/ Compliments

FAMILLE CONFIANCE



Miroir

Je me souris dans le miroir.
Toujours devant le miroir, j'adopte la posture de la confiance : tête relevée, épaules en arrière, mains sur les hanches, pieds légèrement écartés bien ancrés dans le sol. Je ressens à quel point je me sens confiant et je garde cette confiance dans mon coeur.

Miroir/ Anti trac/ Petit pas/ Mes qualités/ Encouragement/ Je peux !

FAMILLE CONFIANCE

Anti trac

Je trouve un rituel/ objet anti trac/ un porte bonheur/ un vêtement qui augmente ma confiance en moi. Je le garde près de moi quand je dois affronter une situation stressante.



Miroir/ Anti trac/ Petit pas/ Mes qualités/ Encouragement/ Je peux !

FAMILLE CONFIANCE

Petit pas

J'imagine le premier petit pas à faire pour m'engager dans le processus de réussite... une action qui me paraît faisable, qui ne me fait pas peur. Et je la fais !



Miroir/ Anti trac/ Petit pas/ Mes qualités/ Encouragement/ Je peux !

FAMILLE CONFIANCE

Mes qualités

Je liste mes 8 plus grandes qualités et je les écris.

Je les relis souvent



Miroir/ Anti trac/ Petit pas/ Mes qualités/ Encouragement/ Je peux !

FAMILLE CONFIANCE

Encouragement



Je me souviens de ma dernière grande réussite/ fierté et j'en revis chaque étape mentalement.

Je me dis des phrases d'auto encouragement.

Miroir/ Anti trac/ Petit pas/ Mes qualités/ Encouragement/ Je peux !

FAMILLE CONFIANCE

Je peux !



Je me répète trois fois :
Je peux le faire !
Je trouve trois personnes qui vont me dire :
Tu peux le faire !

Miroir/ Anti trac/ Petit pas/ Mes qualités/ Encouragement/ Je peux !