

MON ARC-EN-CIEL DU BIEN-ÊTRE

Je me sens en sécurité,
je perçois toute ma force intérieure.



J'exprime ma joie,
j'écoute mon envie de jouer.

J'ai confiance en moi,
je fais rayonner ma fierté.



J'offre ma gentillesse
et mon attention aux autres.

Je mets en avant ma sincérité,
mon honnêteté et ma loyauté.



J'ose mon intelligence
et je libère ma créativité.

Je me concentre sur ce que je
ressens dans mon corps et je prends
soin de moi-même.



apprendreaeduquer.fr

SÉCURITÉ ET FORCE INTÉRIEURE



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

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

SÉCURITÉ ET FORCE INTÉRIEURE



Je m'imagine comme un gorille très puissant. J'avance poings fermés et serrés contre la poitrine en tapant d'un pied, puis de l'autre, en avant et en arrière.

Je recommence en tapotant avec les poings sur le centre de la poitrine et en rythme avec les jambes.

Je m'amuse à faire des sons et des grognements.

A la fin, je reste juste les bras le long du corps et je respire calmement.

Je garde en moi la force du gorille. .

SÉCURITÉ ET FORCE INTÉRIEURE



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.

JOIE



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

JOIE



Je réfléchis au moment que je préfère dans la journée.

Lequel est-ce ?
Pourquoi ?

JOIE



Je raconte la plus grande joie de ma vie. Puis j'imagine ce qui me mettrait en joie cette semaine.

CONFIANCE EN MOI ET FIERTÉ



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

CONFIANCE EN MOI ET FIERTÉ



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

CONFIANCE EN MOI ET FIERTÉ



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 !

GENTILLESSE ET LES 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.

GENTILLESSE ET LES AUTRES



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

GENTILLESSE ET LES AUTRES



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

SINCÉRITÉ ET HONNÊTÉTÉ



Je raconte une difficulté que j'ai rencontrée et que j'ai surmontée. Je raconte pourquoi c'était difficile et comment je me suis sentie (ex: honteux.se, impuissant.e, découragé.e...)

SINCÉRITÉ ET HONNÊTÉTÉ



Je cite trois choses que j'apprécie chez la première personne que je croise.

SINCÉRITÉ ET HONNÊTÉTÉ



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.

INTELLIGENCE ET CRÉATIVITÉ



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 ?

INTELLIGENCE ET CRÉATIVITÉ



Je faire 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 ?

INTELLIGENCE ET CRÉATIVITÉ



Je raconte :
- la dernière chose que j'ai apprise
- la dernière chose que j'ai inventée
- le dernier objectif que j'ai atteint
- la chose que j'ai faite pour la première fois dans la semaine

MON CORPS ET MOI-MÊME



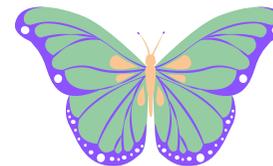
Je dis merci à mon corps pour me permettre de respirer et de faire tout ce que je sais faire.

MON CORPS ET MOI-MÊME



Je demande ou propose un câlin koala. Le câlin koala permet de respirer à deux, ventre à ventre. Il peut se pratiquer assis, accroupi ou même couché.

MON CORPS ET MOI-MÊME



Je fais la respiration 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.