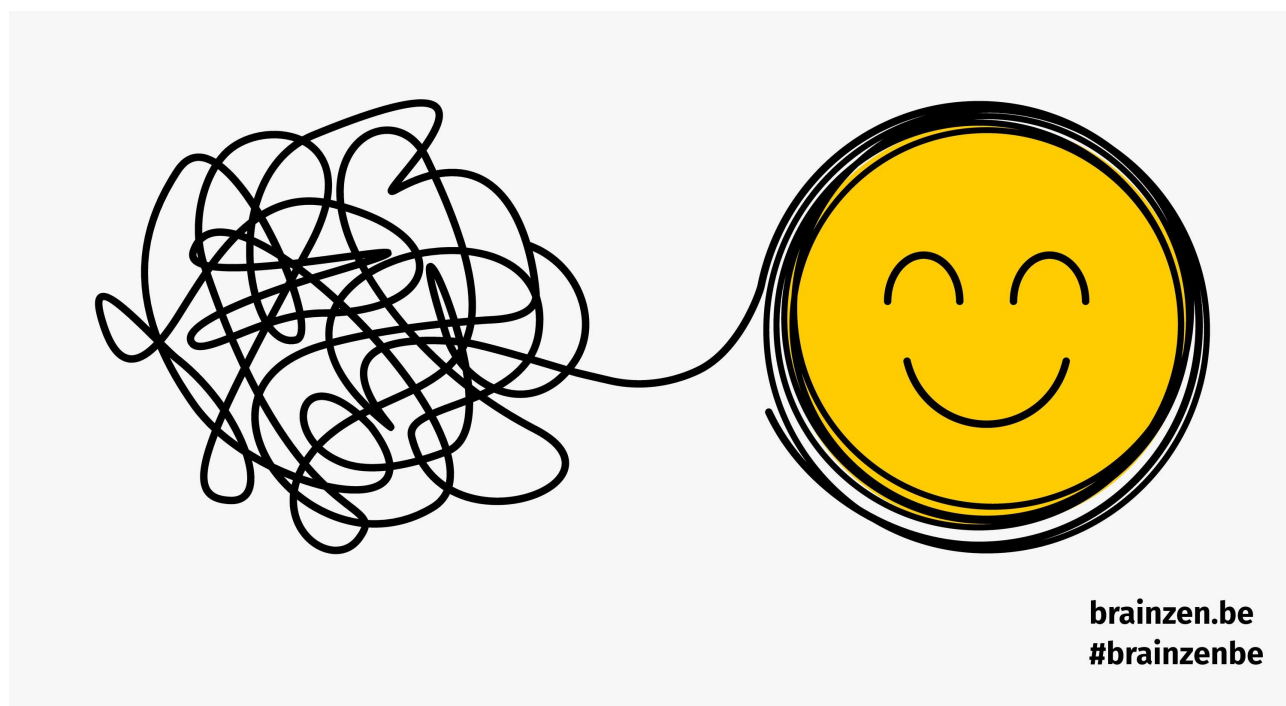


Muscler mon attention et apprivoiser le stress

Développer sa créativité et l'entraide
nourrir sa motivation



Carnet de laboratoire

Jan 2024

Marie Botman

botman.marie.pro@gmail.com

ww.brainzen.be

1 . Écouter attentivement/ grâce à la présence attentive

Exercice écouter attentivement

2. Le cadre du cours

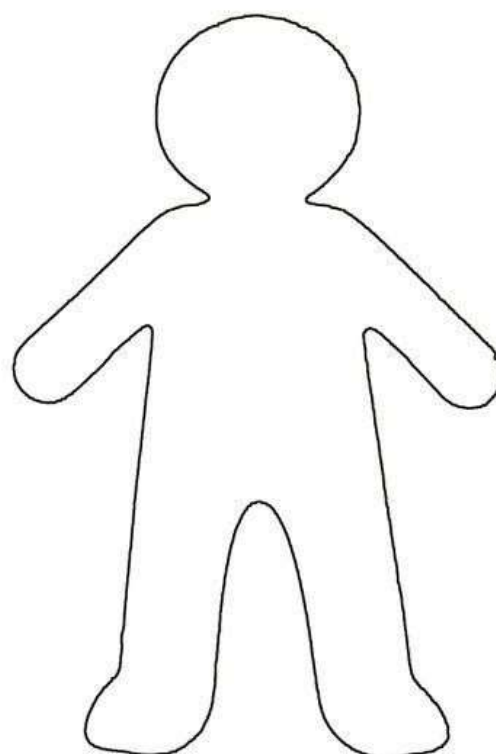
Confidentialité, écouter attentivement, parler attentivement, respecter la bulle/ l'espace de chacun
Règle de 3 R : respect des autres, respect de soi, respect de l'environnement

3. A quoi, ça sert le stress ? Y-a-t-il un bon stress ?

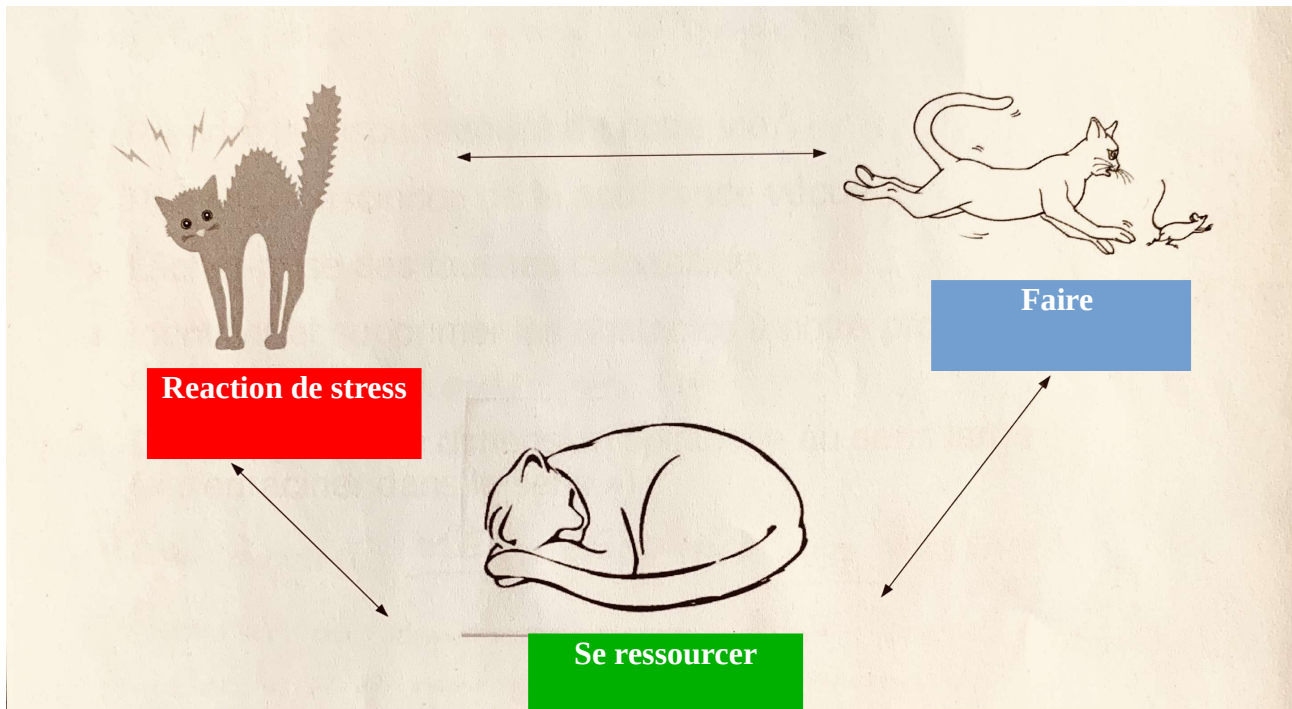
Le stress est une réaction biologique normale du corps face un changement d'environnement.

- Et toi, qu'est-ce qui te stresse pour l'instant ? A la maison ? A l'école ?...

- Où ressens-tu le stress dans ton corps ?



4. Les différentes réactions pendant une journée



5. Comment je me ressource? Comment je recharge mes batteries ?

6. La présence attentive est une manière de se ressourcer

Les exercices « écouter attentivement » et « se poser » sont des pratiques de présence attentive ou de pleine conscience.

Le présence attentive, c'est prêter attention, ici et maintenant, avec bienveillance et curiosité, pour que nous puissions choisir nos comportements.

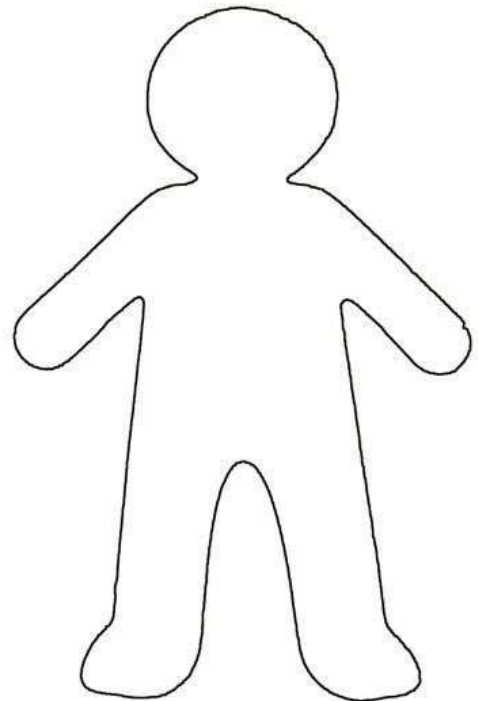
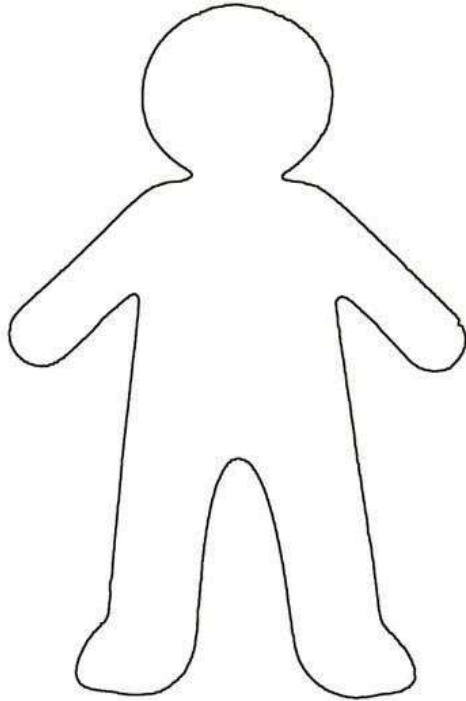
Les scientifiques ont montré que ces pratiques permettaient d'apaiser le cerveau et même de la modifier.

Exercices « se poser » : écouter les sons et ressentir les points d'appui

Comment je me sens :

Pendant :

Après :



**Conclusion : Il y a du bon stress. Le stress est utile pour réagir aux dangers réels
C'est trop de stress sans phase de repos qui est mauvaise pour la santé**

Atelier 2 : Renforcer sa zone verte

1. Présence attentive

La présence attentive est simple et demande de la régularité dans la pratique

Cela signifie *observer avec les 5 sens, avec bienveillance et curiosité, ce qui est là.*

2. Faire des exercices de présence attentive dans sa vie au quotidien

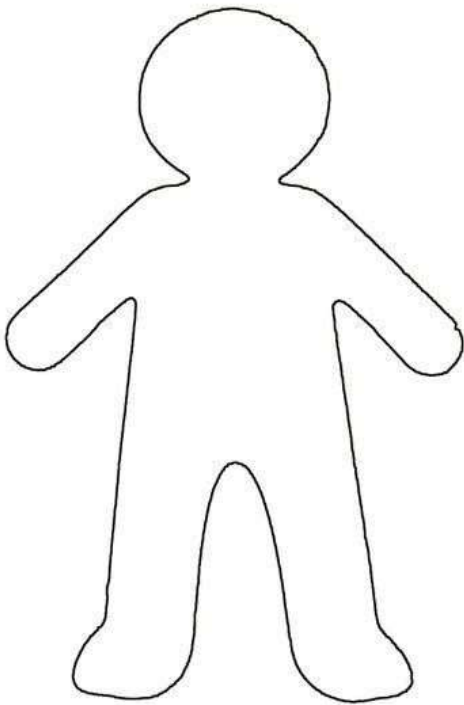
par exemple : se brosser les dents

1. voir,
2. ressentir les sensations dans la bouche,
3. écouter,
4. sentir les odeurs,
5. goûter

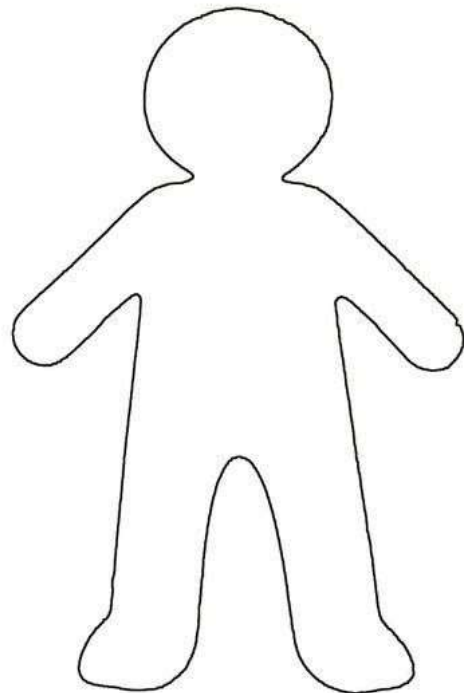


3 . Exercice : se poser - écouter 3 sons – ressentir 3 point d'appui – 3 respirations

Avant/pendant :



Après :



4. Exercice manger en conscience pour revenir dans le moment présent.

Après avoir fait l'exercice, note 1 ou 2 mots qui décrivent le mieux ton ressenti pour chaque sens

Toucher

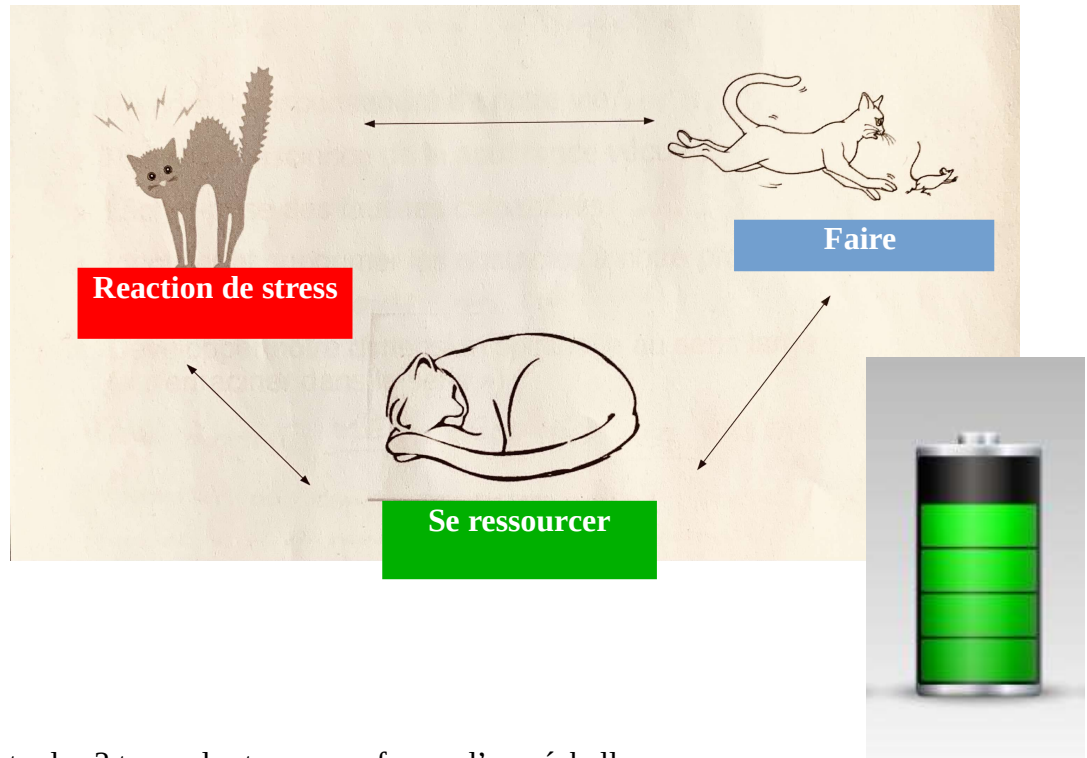
Vue

Audition

Goût

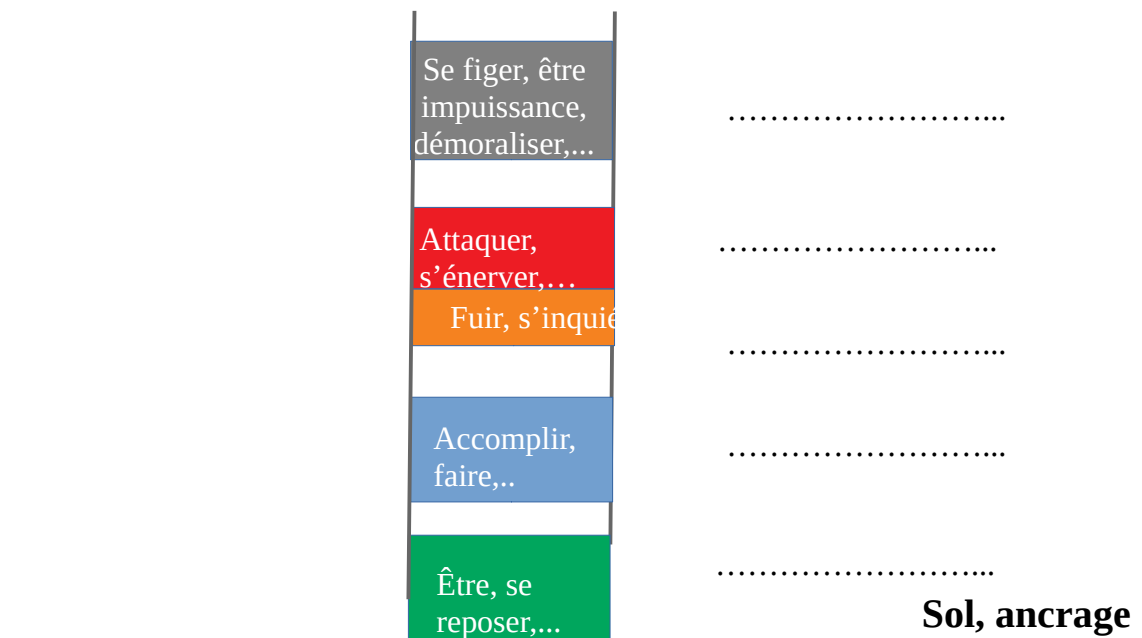
Odorat

5. Il y a 3 grands types de stress



On peut représenter les 3 types de stress sous forme d'une échelle.

Note les émotions en lien avec les différents états :



6. Événement X pensées -  = Stress 

Nomme : un évènement X les pensées négatives = Stress +++++

.....

.....

.....

.....

7. Décris avec tes mots ou un dessin la petite scénette sur les pensées envahissantes :

Que représente la pile de coussin ou de vêtements ?.....

Qu'est-ce qu'il se passe quand il y a beaucoup de pensées envahissantes ?.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Les outils de présence attentive pour faire un moment de pause :

Événement X pensées -  = Stress  ou réaction de Fuir, Attaquer, se Figier

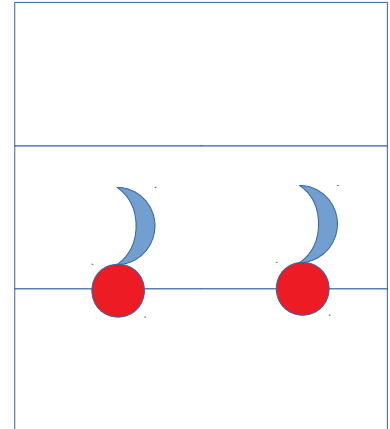
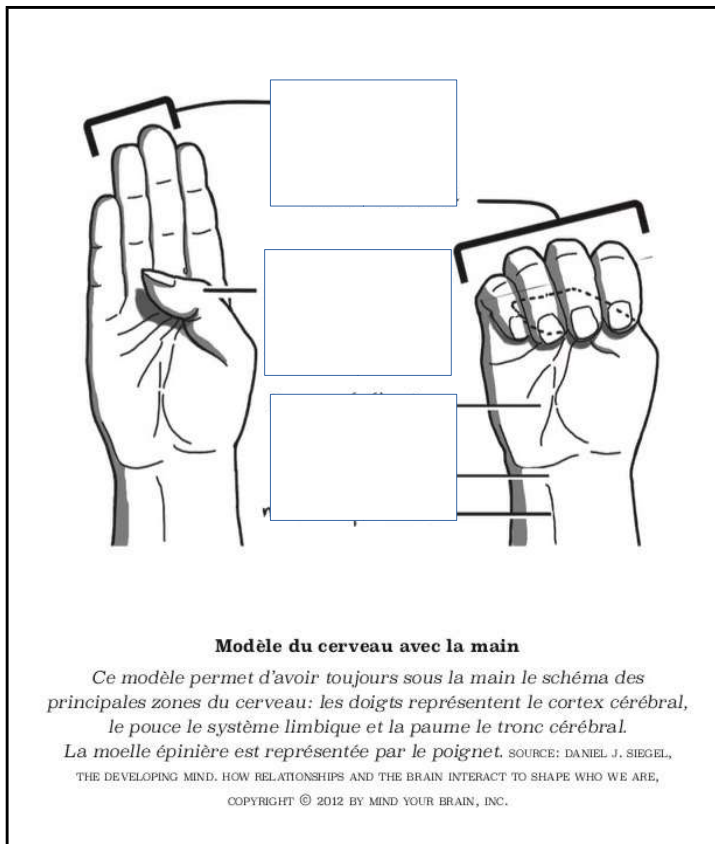


Événement x bouton STOP = Action

8 . Avant un contrôle, un examen, un évènement inhabituel, pour revenir dans la zone verte :

- Faire le cerveau dans la main :

Plier le pouce et puis baisser chaque doigt en inspirant et expirant, et penser au bouton STOP



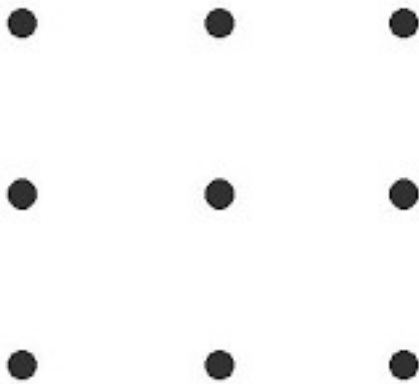
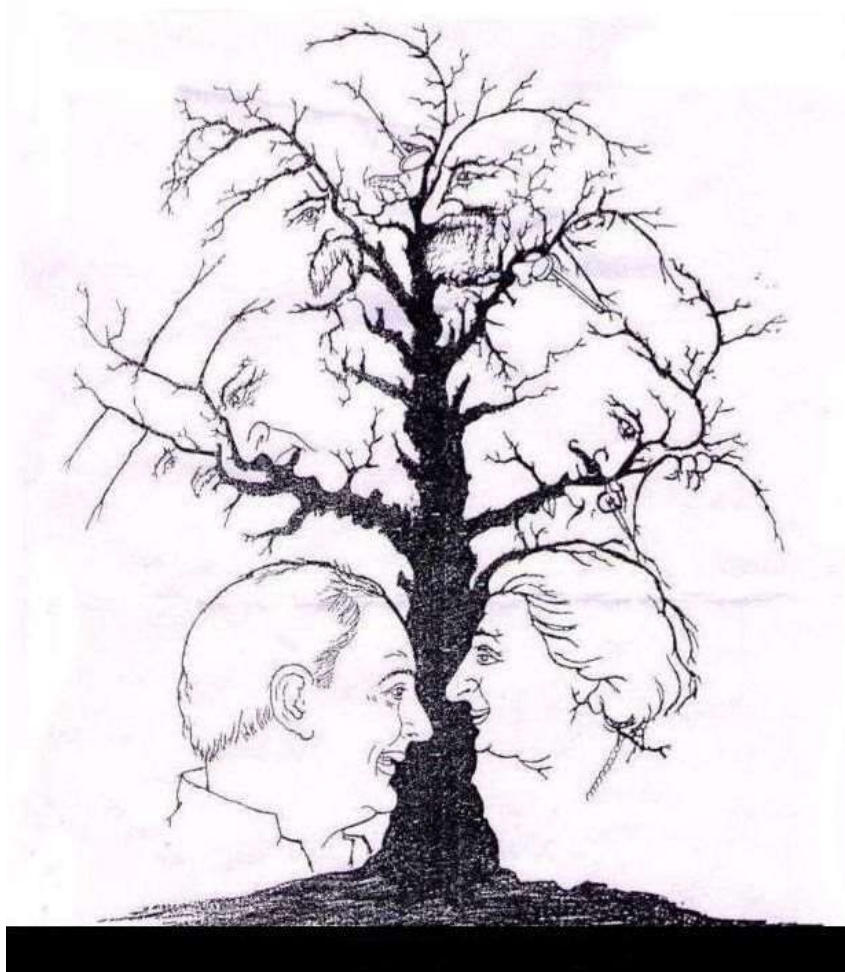
- écouter les sons autour de nous et les sons intérieurs (respiration, battements du coeur,...)
- ressentir les appuis du corps : pieds, bassin, colonne vertébrale, la langue sur le palais, les mains, tout le corps déposer, reposer, poser.
- ressentir la respiration : narines, thorax, ventre.
- manger un goûter sain en étant attentif : à la vue, les odeurs, le goût, les sons, le toucher

Conclusion :

Il y a 3 types de stress : trop de peur, trop de colère et trop de tristesse.

L'important, c'est trouver des outils, des actions pour revenir dans la zone verte

10. Trouver et entourer 10 visages



Ma boîte à outils après l'atelier 1 et 2

1/ Prendre soin de la zone verte : dessin les aventures du chat

dormir (8h à 10h), manger sainement, boire un 1 litre d'eau, accomplir qqchose que j'aime, avoir des contacts gentils avec mon entourage, bouger, se promener dans la nature, écouter de la musique,....

2/ Utiliser ma respiration, les sons et le corps : Se poser 3X3

- écouter 3 sons
- ressentir 3 points de contact du corps
- ressentir 3 endroits la respiration : visage, thorax, ventre

3/ Utiliser les 5 sens : exercices 5, 4, 3, 1, 1

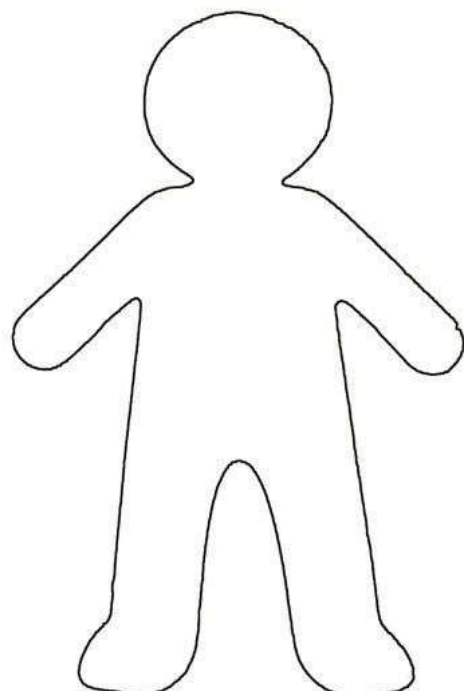
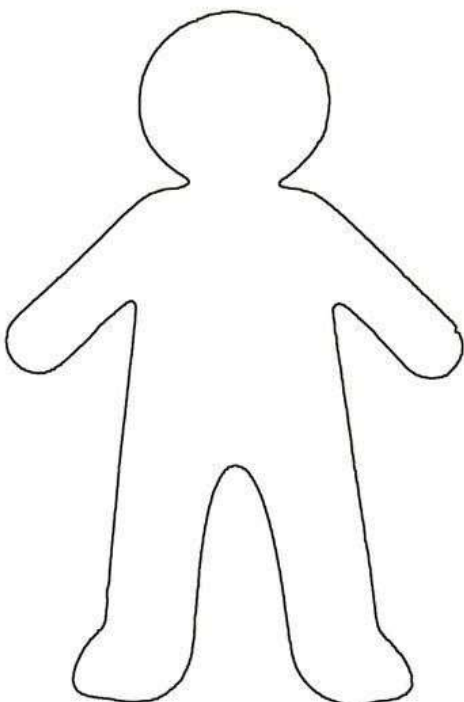
- regarder 5 choses autour de moi
- ressentir 4 points de contacts
- écouter 3 sons
- sentir 1 odeur et ressentir 1goût dans la bouche

4/ Ressentir les signaux de stress et de détente comme un tableau de bord = Météo intérieure

Pendant le stress :

:

Après un exercice



5/ Apprendre à détecter les signaux du corps et les interpréter : échelle des émotions



Atelier 3 : Ressentir la respiration

1. La présence attentive ou pleine conscience :

Cela signifie **muscler son attention** à ici et maintenant, **avec curiosité** (écouter, se concentrer,...) et **bienveillance** (prendre soin, s'offrir un cadeau,) , et ensuite choisir un comportement.

2. Muscler son attention pour :

1. améliorer la concentration, l'apprentissage
2. observer ce qui se passe en moi avec les 3C : corps – coeur – cerveau
3. diminuer l'impulsivité , ne pas faire automatiquement ce qui passe par la tête
4. écouter l'autre vraiment en voulant entendre ce que l'autre dit
5. faire une pause et se détendre
6. développer sa confiance en soi

3. Développer la curiosité avec les 5 sens :

par exemple : se brosser les dents , manger un biscuit, marcher en allant à l'école,...

- voir,
- ressentir les sensations dans la bouche,
- écouter,
- sentir les odeurs,
- goûter

Avec les 5 sens, on peut capter tout ce qui se passe autour de soi....

Utiliser les 5 sens, avec curiosité, sans te mettre à penser, c'est tout un art !

Découvrir avec curiosité :

1. regarder sans commentaire
2. écouter vraiment en voulant entendre ce que l'autre dit
3. manger en dégustant les saveurs
4. respirer en sentant les odeurs du jardin, des bois, de la cuisiner...
5. marcher en étant attentif à ce qui se passe autour de moi et dans mon corps

4. Muscler l'attention grâce à la respiration ou les points d'appui du corps



Pendant l'exercice se poser, j'ai préféré :


1/ écouter le son :

2/ les points d'appui du corps :.....

3/ la respiration :

5. Les outils de présence attentive pour faire un moment de pause :

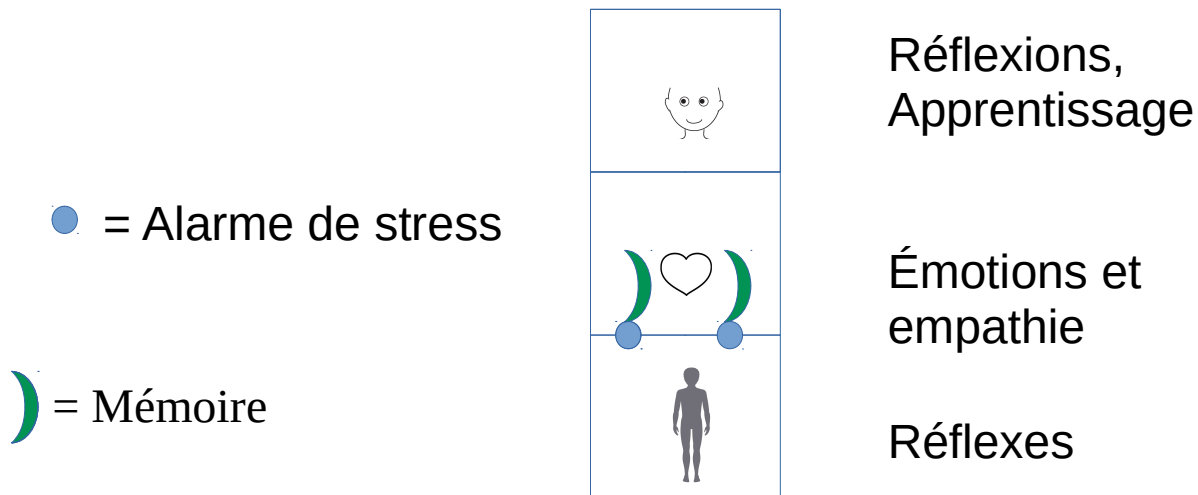
Événement X pensées -  = Stress  ou réaction de Fuir, Attaquer, se Figier



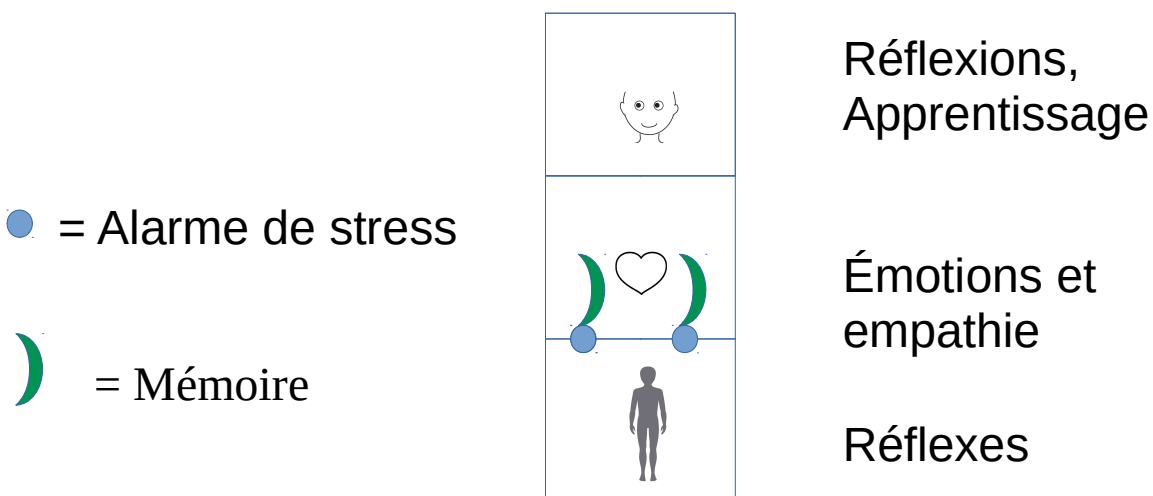
Événement x bouton STOP = Action

6 . Quand je stresse mon cerveau se met en mode de survie :

- **Quand le cerveau est attentif , serein : hachurer les zones actives en VERT**



- **Quand le cerveau est en stress : hachurer la zone active en ROUGE**



1/ Faire le cerveau dans la main :

Plier le pouce et puis baisser chaque doigt en inspirant et expirant, et penser au bouton STOP

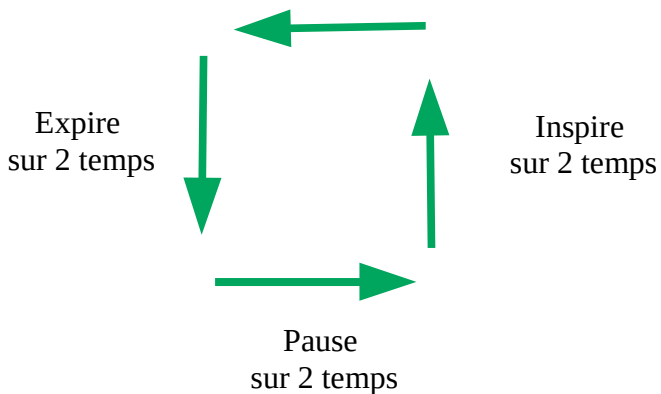


Ou exercices avec les doigts

Toucher chaque doigt avec le pouce et faire un inspire et un expire

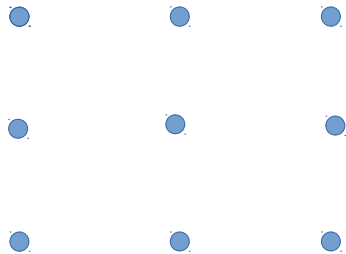
Ou faire des pichinettes avec les doigts tout en respirant doucement

2/ La respiration en carré



3/ Prendre conscience de ma météo intérieure

Relie tous les points en traçant 4 lignes droites, sans jamais lever ton crayon de la feuille. Tu ne peux pas repasser deux fois sur la même ligne. Les lignes peuvent se croiser.



JE COMPRENDS MES ÉMOTIONS

Événement : _____

Localisation des sensations

apprendreduquer.fr



Nature de l'émotion



joie



colère



tristesse



peur



surprise

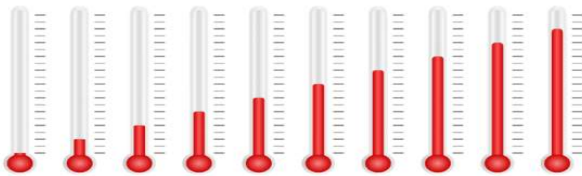


dégoût

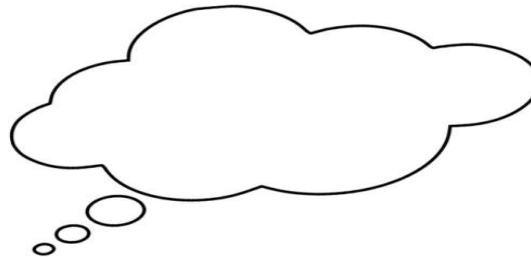


honte

Intensité de l'émotion de 0 à 10



Pensées



Tendances à l'action