



RELEVEZ LE DÉFI

DEFI 6 :

Se concentrer ou se relaxer sur ma respiration

Cette semaine, je te propose de faire un point sur toi-même... Comment tu te sens moralement et physiquement après ses 2 mois de confinement.

Consigne 1 :

Complète le document « météo intérieure »



Consigne 2 :

Lire les bienfaits d'une séance de relaxation

Consigne 3 :



Ecoute et réalise les consignes données dans la vidéo dont le lien est le suivant

<https://www.youtube.com/watch?v=JaCxFK1ttYE>

(suivre sa respiration Christophe André)

Consigne 4 :

Réponds aux différentes questions du document

« je me concentre sur ma respiration »



N'oublie pas de renvoyer ta séance, « la météo intérieure et je me concentre sur ma respiration » sur école directe.

BONNE SÉANCE et BONNE DÉTENTE !

NOM :

Ma météo intérieure...

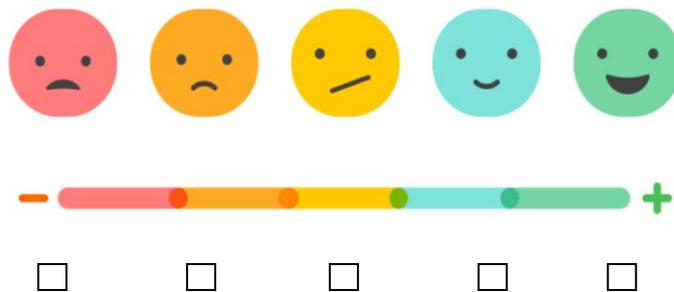
Prénom :

Classe :

Objectif: Identifier mon état général, exprimer mon ressenti

Consignes:

a) Coche l'image qui correspond à mes émotions



Comment expliques-tu cela ?

Mon état est lié :

Aux sensations de mon corps.....

Ou lié à mes pensées et mes émotions...



b) Coche l'image qui correspond à ton état de bien-être physique :

Je ne me sens pas en
forme

Je me sens bien

Je me sens en
grande forme



Comment expliques-tu cela ?

Durant le confinement, tu as pratiqué une activité sportive :

Jamais

Rarement

Souvent

Les bienfaits d'une séance de relaxation :

Elle sert à **détendre l'organisme**, à **diminuer le stress musculaire et mental**.

La relaxation favorise également **une meilleure qualité d'écoute, une plus grande participation et une réceptivité accrue**.

Après un exercice intellectuel ou physique plus ou moins intense, la relaxation te permet **d'atteindre un état de bien-être, de calme et de concentration harmonieuse pour entreprendre l'activité suivante** (apprentissage d'une leçon par exemple).

La relaxation aide à **vaincre la timidité, facilite l'apprentissage et permet de persévérer davantage dans tous genres d'activités**. Elle favoriserait même chez les gens très nerveux la **«guérison» de tics et d'autres symptômes liés à l'anxiété**. De plus, chez les enfants qui souffrent de problèmes de santé, par exemple les asthmatiques, les épisodes de détente réguliers aident à **prévenir les crises et à intervenir plus efficacement durant celles-ci**.

La relaxation améliore le **développement de la personnalité, la confiance en soi, la patience et l'équilibre**.



• AVANT LA SÉANCE DE RELAXATION :

Choisir un lieu adapté: dans le salon ou la chambre, sur un petit tapis ou une couverture. Cet endroit doit être **isolé du bruit** (pour faciliter la concentration) et **bien chauffé** (pour faciliter la détente).

La pénombre: éteindre les lumières et fermer légèrement les volets de la pièce afin d'être dans la **semi-obscurité pour faciliter la concentration**.

Des vêtements suffisamment chauds: se mettre en pantalon (confortable, pas trop serré) et en manches longues. Éviter le short et le t-shirt. Le fait de rester allongé, immobile ralentit la circulation du sang et, de ce fait, refroidit légèrement le corps. **La température chute en moyenne de 0,3 degrés**. Le froid provoque un resserrement musculaire qui nuit à la détente et au relâchement.

• PENDANT LA SÉANCE DE RELAXATION

Tu vas pouvoir réaliser la séance seul grâce à l'enregistrement audio.

Dès que l'audio est mis en route, plusieurs consignes sont essentielles (elles sont rappelées au tout début de la séquence audio):

Choisir ta position puis rester immobile: pour être maintenue, une position ne doit demander aucun effort. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la position allongée sur le dos, les bras le long du corps, les jambes légèrement écartées, n'est pas la plus confortable pour tous. Certains préfèrent être allongés en position ventrale, fœtale ou autre. Choisis celle dans laquelle tu penses être le plus confortablement installé pour te relâcher.

Ensuite, essaye de ne plus bouger.

Le silence: il est très important de garder le silence pendant ce temps de détente c'est-à-dire ne pas parler, ne pas rire, ne pas faire de bruit.

Le choix de fermer ou non les yeux: tu peux soit fermer les yeux, soit les garder ouverts. Tu fermes les yeux si tu en as envie ou si tu sens que cela va t'aider à te concentrer.

La possibilité de s'endormir: si tu as une grande envie de dormir, tu peux t'endormir. Tu constateras plus tard que ces envies apparaîtront de moins en moins souvent.

La possibilité d'arrêter la séance: cela arrive très peu souvent mais si jamais tu te sens mal durant la séance, tu t'assois et tu arrêtes la séance de relaxation.

• APRES LA SÉANCE DE RELAXATION

Tu vas pouvoir faire un point ce que tu as vécu à l'aide d'un questionnaire que tu auras à remplir.

Questionnaire : Je me concentre sur ma respiration

1) As-tu fermé les yeux pendant toute la séance de relaxation ? OUI - NON

Si tu n'as pas fermé les yeux toute la séance, explique pourquoi :

2) As-tu réussi à rester dans la même position sans bouger durant toute la séance ?

OUI - NON

Si tu n'as pas réussi, explique pourquoi :

3) As-tu réussi à ne pas parler, à garder le silence pendant toute la séance ? OUI - NON

Si tu n'as pas réussi, explique pourquoi :

4) Est-ce que tu t'es endormi pendant la séance de relaxation ? OUI - NON

5) Tu as réussi à te concentrer sur ta respiration ?

- Pendant toute la séance
- Seulement une partie de la séance
- A aucun moment

Comment expliques-tu cela ?

Lorsque tu n'arrives pas à te concentrer sur ce que tu entends, à quoi penses-tu ?

6) Comment te sentais-tu AVANT cette séance de relaxation ? en 1 mot : _____

Comment te sens-tu maintenant APRES cette séance de relaxation ? en 1 mot : _____

Comment expliques-tu cela ? _____

Tu peux formuler des remarques personnelles (si tu le souhaites) concernant la séance : _____