

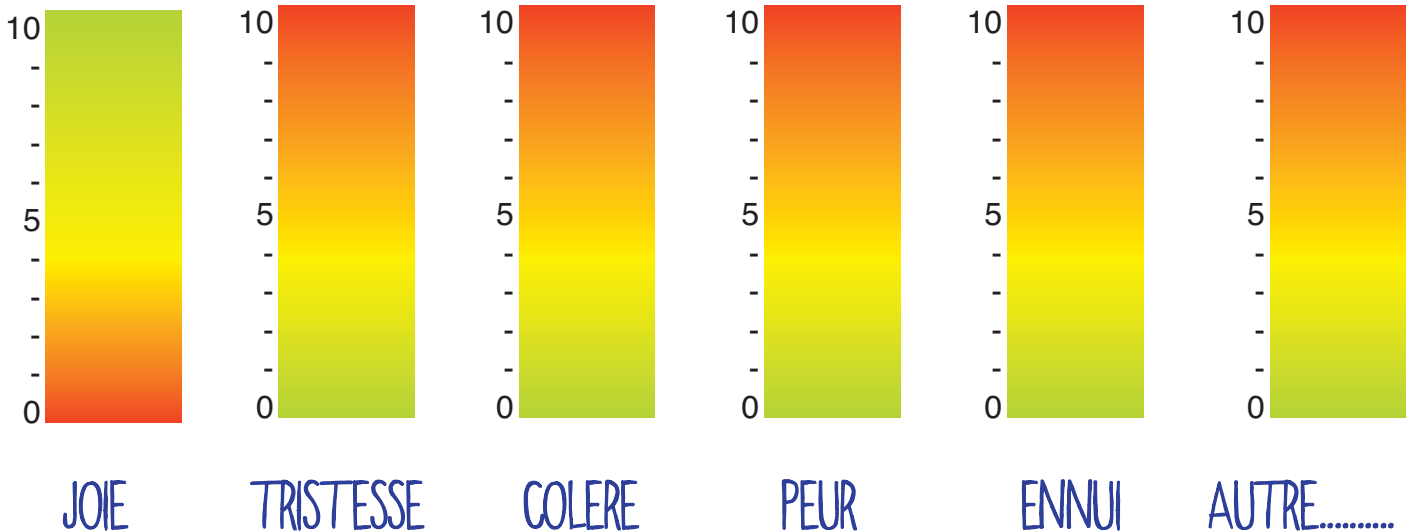
Bulletin Météo spécial Je craque !

PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

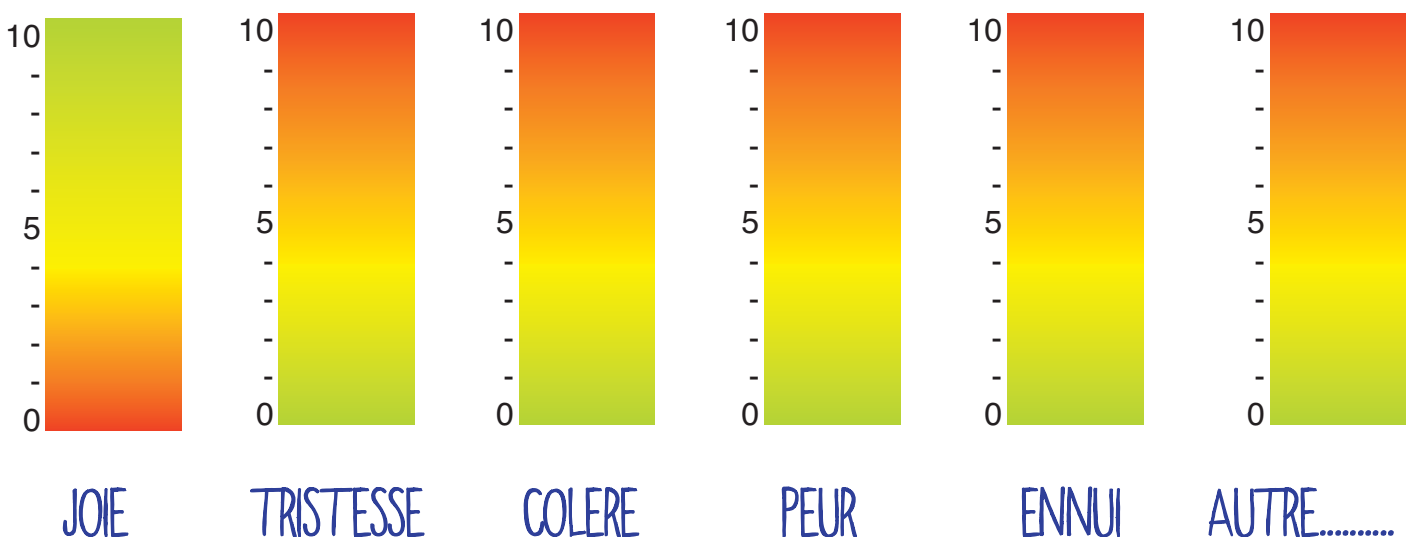
MÉTÉO DEHORS (entoure)



MÉTÉO DEDANS : je ressens... Evaluer entre 0 et 10 pour chaque émotion. S'inviter à réfléchir en parlant à haute voix ... "pourquoi je mets cette note... je me sens triste parce que peut-être que..." etc.



MÉTÉO AUTOUR DE MOI : je sens, je vois...Evaluer entre 0 et 10 pour chaque émotion. S'inviter à réfléchir en parlant à haute voix ... "pourquoi je mets cette note... je me sens triste parce que peut-être que..." etc.



PRÉNOM..... DATE..... HEURE.....

je craque !



PAROLE DE PSY (Juile Dauly-Renaud, Psychologue)

J'en peux plus, j'en ai marre, tout me prend la tête etc.

J'ai le droit ! Je prends conscience Je revois mes priorités Si ça dure... **Voir le texte développé en page 3**

MON CORPS A LA RESCOUSSE !

Objectif : décharge émotionnelle !

Les pieds dans la boue (même dans une baignoire !), dans l'herbe, des massages ou auto-massages de pied avec une huile, ou une crème dans laquelle on met quelques gouttes d'huiles essentielles... Lavande officinale ou orange douce,

Les mains dans la pâte à sel (et on fait des jolis objets avec si on veut ! Voir exemples page suivante) Dans la pâte à tarte, la pâte à pain etc... c'est le moment cuisine !



Taper... sans risque ! une bonne bataille de coussins taper sur son matelas, ou sur un coussin dédié...



Objectif : dopamine, ocytocine, sérotonine, endorphines !

- * **Rire !** Source de dopamine, rire est bon pour tout et tout le monde !! Concours d'histoires drôles, séance guidée de yoga du rire, spectacle d'humoriste... **yoga du rire >> <https://www.youtube.com/watch?v=5mPDb-7UYtE>**



- * **Chanter !** ressortez les chansons de l'enfance, faites un karaoké,



- * **Danser !** court mais intensif !!

Proposition de Michèle Grenier, Art-thérapeute Danse

Musique : Les Guerriers du Rythme - Danse Fusion Rythmique

<https://www.youtube.com/watch?v=E14D7pu1bjQ>



Comme les guerriers du rythme, on crée sa danse du rythme : On se positionne les pieds un peu écartés et bien ancrés au sol, genoux légèrement fléchis. On commence par frapper les pieds au sol sur le rythme un pied puis l'autre ou on fait de petits sauts une jambe puis l'autre ou les 2 ensemble. Lorsque le rythme change, on fait des percussions sur son corps avec ses mains en suivant le rythme : les cuisses, les hanches, les fesses, le torse, les bras, les épaules ... le tout sans se blesser.

- * **Ecouter** le chant des oiseaux, de la nature... Montez le son dans la maison !
par exemple : <https://www.youtube.com/watch?v=T7SRwfBOhlc>



MON CORPS A LA RESCOUSSE ! SUITE

Objectif : retrouver le calme, se détendre

* Respirer..

- **cohérence cardiaque** : (voir applis ou sur youtube <https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>) respirez, 3 fois dans la journée, pendant 5 minutes, au rythme de : 5 secondes j'inspire par le nez, 5 secondes j'expire par la bouche.

- **diffusez des huiles essentielles** dans la maison : orange douce, lavande,

* - **faites brûler de l'encens** quand il n'y a personne dans la maison, puis aérez en grand !

Retrouver le calme..

- **tap-tap (EFT)** voir démos sur youtube

Je m'initie à l'EFT - Jean-Michel Gurret : https://www.youtube.com/watch?v=_SOKJSecVjQ

- **méditation**

Méditation guidée pour les enfants, Un cœur tranquille et sage : https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI

Le yoga du papillon, un exercice de yoga pour les enfants : <https://www.youtube.com/watch?v=OhVoG7TNVUc>

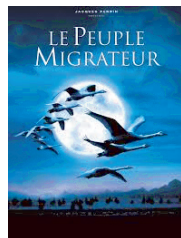
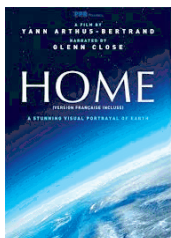
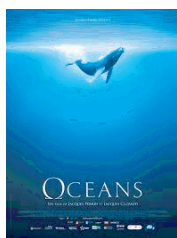


- **mudra garuda** ou geste de l'aigle
Croiser les mains comme sur cette image en se tenant les pouces.
Inspirez par le nez en battant des ailes (les doigts tapotent légèrement de chaque côté), j'inspire sur 10 temps par le nez, j'expire sur 10 temps par la bouche. A réitérer plusieurs fois...

COUPER AVEC LA ROUTINE

Faire un **truc différent tous ensemble**... avec un petit grain de folie! Exemples : une soirée déguisée, un jeu de mime, un karaoké, un petit bac, un cache-cache, préparer un repas où tout est de la même couleur (vert ! rose!) etc.

Vous êtes seul ? Un dîner aux chandelles rien que pour vous, un bain chaud et parfumé éclairé par des bougies, etc.....



DU SENS...

Parce que c'est aussi le bon moment pour aborder notre besoin de changer quelques petites et grandes choses dans notre vie...Voici des idées films à regarder seul ou ensemble pour se reconnecter à notre nature...

LA RECETTE DE LA PATE A SEL (avec cuisson)

Ingrédients de la pâte à sel

Farine

Sel fin

De l'eau tiède

Les étapes de fabrication de la pâte à sel

Préparez 2 verres de farine, 1 verre de sel fin et 1 verre d'eau tiède.

Respectez bien les proportions en remplissant le verre au même niveau à chaque fois.

Versez la farine, le sel et l'eau dans un récipient et mélangez à la cuillère.

Une fois les ingrédients bien mélangés, continuez avec les mains !

La pâte à sel doit former une boule de pâte bien souple et elle ne doit pas coller aux doigts. Vous pouvez rajouter un peu de farine si elle colle, mais pas trop, votre pâte se craquellerait.

Paasez alors à l'étape de modelage!

Une fois le modèle terminé, il est temps de le placer au four 1 heure (ou plus) à 100°. L'eau va ainsi s'évaporer et la pâte sécher.

Quand l'objet sera refroidi, il sera temps de le peindre !



PAROLE DE PSY

(Juile Dauly-Renaud, Psychologue)



1 - J'ai le droit!

Cette situation inédite n'est pas une évidence. Elle se prolonge, avec son lot d'incertitudes, d'inquiétudes, de tensions... Les conflits familiaux peuvent parfois s'intensifier, parfois au contraire c'est la solitude et le manque de contacts physiques qui pèsent.

Quand va-t-on retrouver notre "liberté"? ai-je vraiment envie de la retrouver finalement, de reprendre le rythme d'avant? comment cela va-t-il se passer? Nos repères sont chamboulés et mettent nos émotions à rude épreuve alors, oui j'ai le droit de craquer (et de passer cette journée à déprimer en pyjama en regardant des séries sous la couette, à m'énerver pour un rien, à avoir envie de crier sur tout ce qui bouge...au choix mais pas tout en même temps quand même!!!)

2 - Je prends conscience... que je suis en train de craquer, que j'en ai marre et j'en parle à mon entourage. Cela permet de les prévenir des désagréments éventuels cités ci-dessus que je pourrais leur faire subir. Et puis, mettre en mots c'est une première étape qui vide et fait du bien

3 - Je revois mes priorités

Notre rapport au temps et à l'espace est bouleversé par ce confinement. A force d'essayer de tout et bien faire (le sport, la cuisine, les devoirs, le travail, les visio et les contacts avec les autres..), on peut s'imposer une pression à soi-même. Alors, on s'arrête, on se pose et on s'interroge : Qu'est-ce qui me semble vraiment important et primordial à ce moment même? avoir des liens de qualité avec les autres? finir ce travail demandé parce qu'il est important pour moi? me retrouver seul à écouter ma musique? ... et on lâche du lest sur le reste.

4 - Si ça dure dans le temps, j'appelle un copain, un psy, un médecin - ligne écoute CUMP au 0 800 130 000 - La Croix Rouge au 0 800 858 858