

# Apprendre à se concentrer et à rester calme



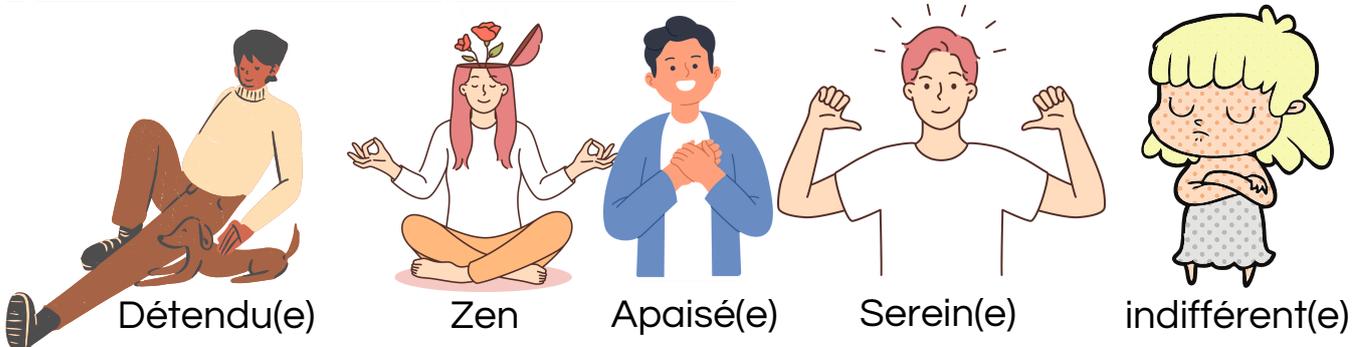
1) Comment te sens-tu aujourd'hui ?

Détendu(e)      Zen      Calme      Joyeux(se)      Indifférent(e)      Enervé(e)  
Stressé(e)      Apaisé(e)      Excité(e)      Impatient(e)      Apeuré(e)

2) Scanne ce QR code, nous allons faire une séance de relaxation.



3) Comment te sens-tu après la séance ?



4) A quoi pensais-tu pendant la séance de relaxation ? Tu peux décrire ta pensée.

5) Lors de cette séance, un animal est mis en valeur, lequel ?

Crapaud

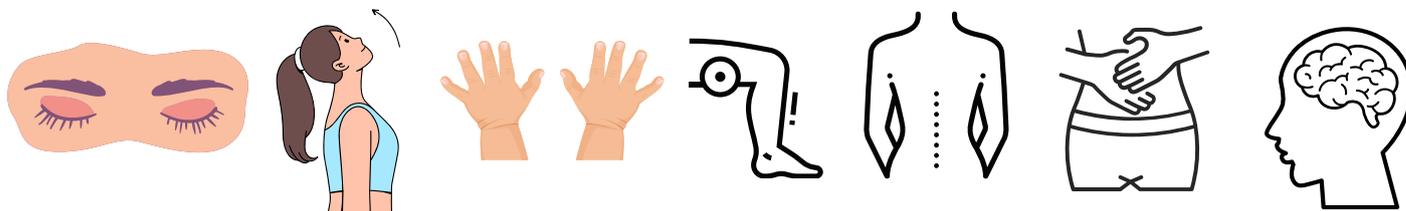
Crocodile

Colombe

Grenouille

Lézard

6) Entoure les parties de ton corps que tu as relaxées pendant la séance :



7) Retrouve les mots qui permettent une séance de relaxation efficace. Réécrit-les correctement puis colorie-les, (attention aux intrus):

TIONPIRARES

TOINSOPI

SIONASP

CENRATCONIONT

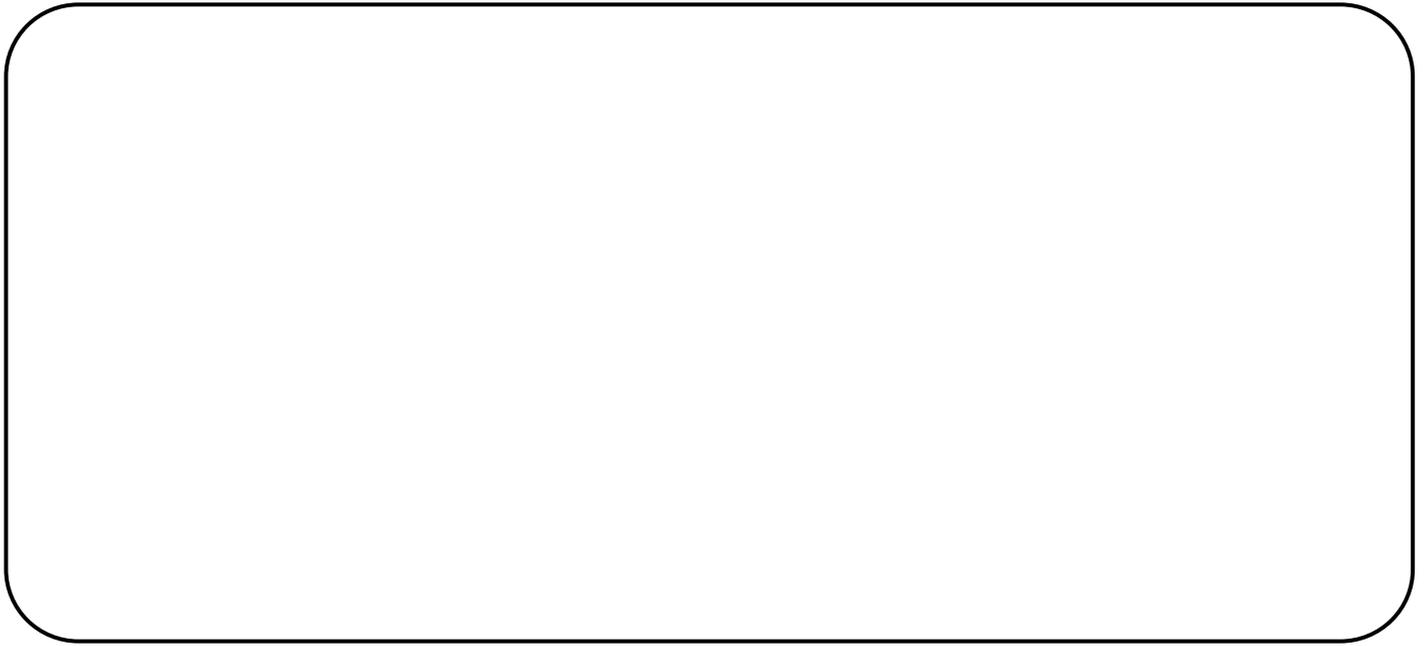
..EMLAC.....

COUEET

8) Ensemble, réfléchissons au concept de tranquillité

Etre tranquille,  
c'est quoi ?

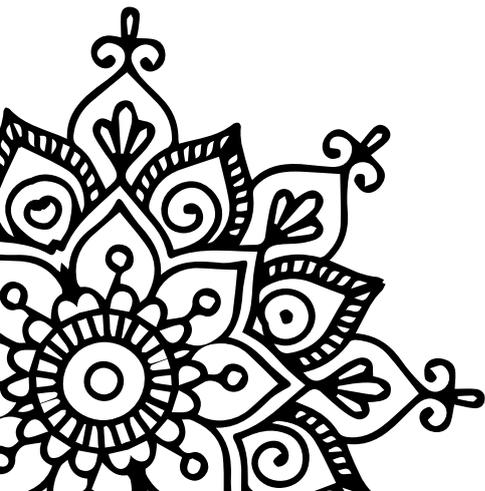
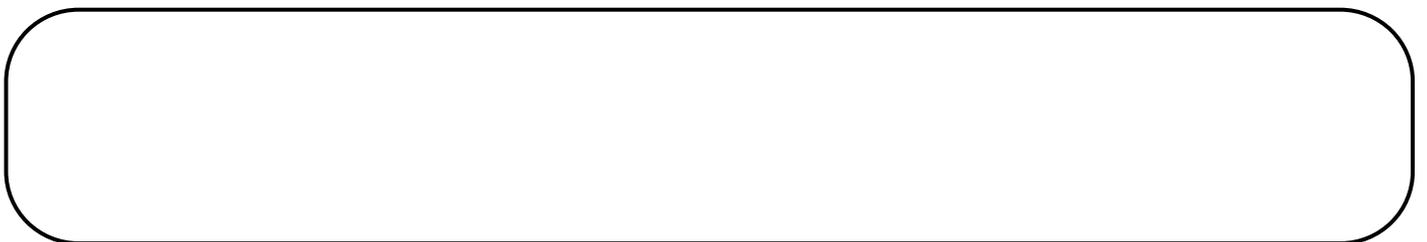
9) Imagine un endroit où tu te sens tranquille et détendu(e), décris puis dessine-le :



10) Qu'est ce que tu n'as pas aimé lors de la séance de relaxation ?



11) Qu'est ce que tu as aimé lors de la séance de relaxation ?



Frédéric LEJEUNE, CPC