

Apprendre à se concentrer et à rester calme



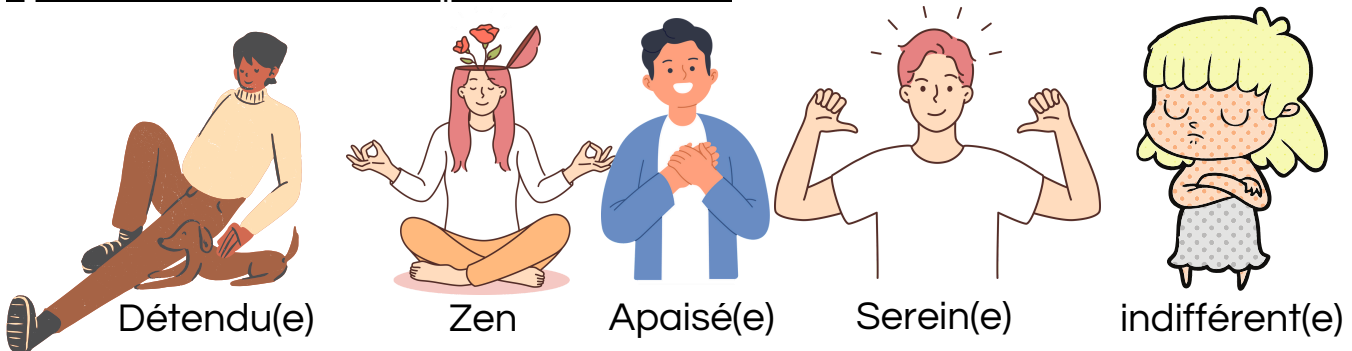
1) Comment te sens-tu aujourd'hui ?

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 ?



Détendu(e)

Zen

Apaisé(e)

Serein(e)

indifférent(e)

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

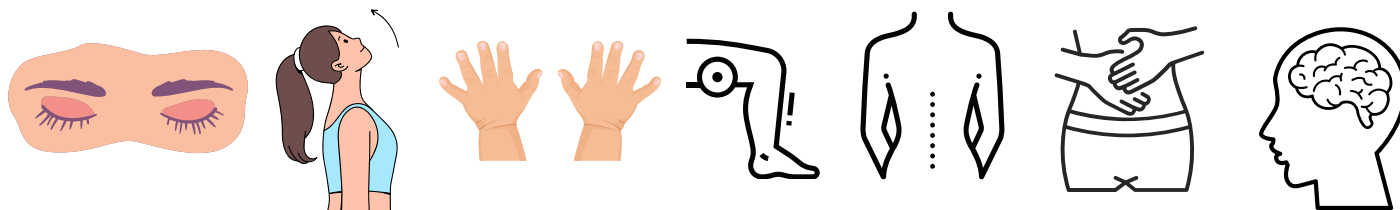
Crocodile

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. Réécris-les correctement puis colorie-les, (attention aux intrus) :

TIONPIRARES

TOINSOPI

SIONASP

CENRATCONIONT

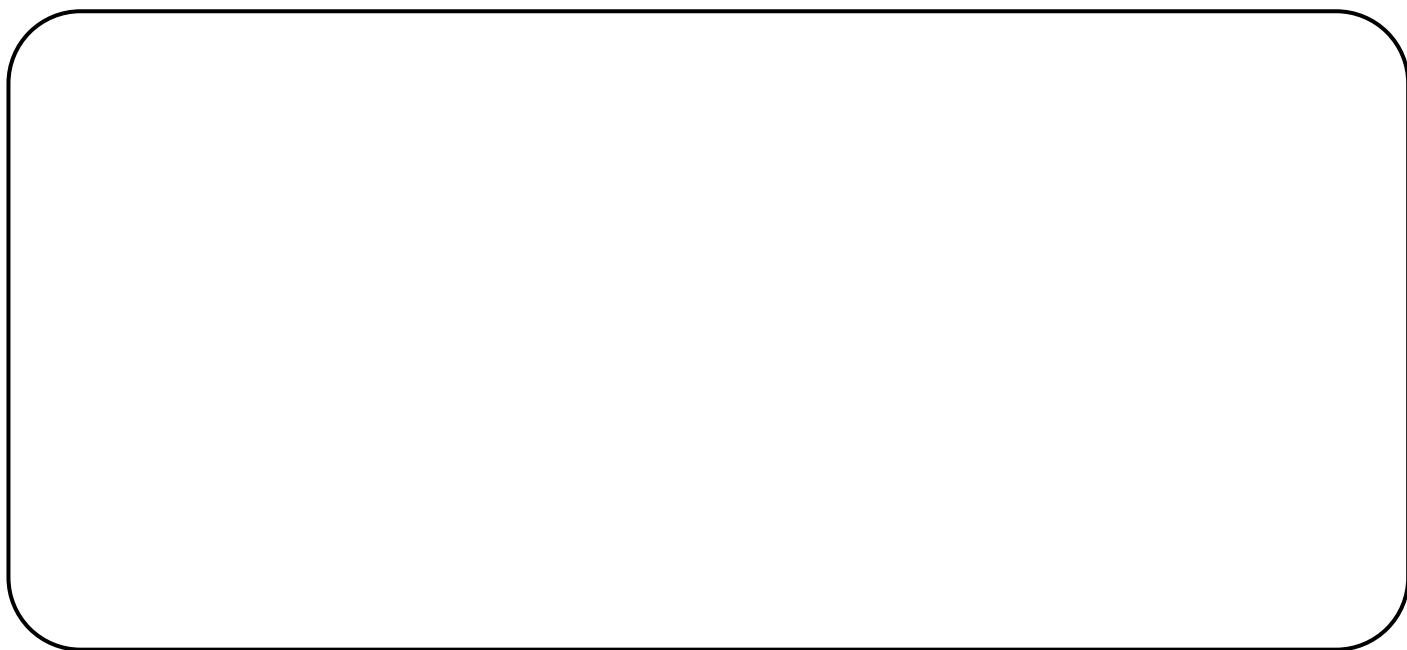
..EMLAC.....

COUEET


8) Ensemble, réfléchissons au concept de tranquillité

Etre tranquille,
c'est quoi ?

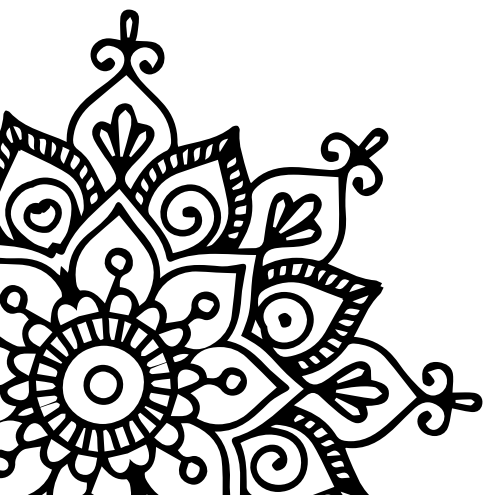
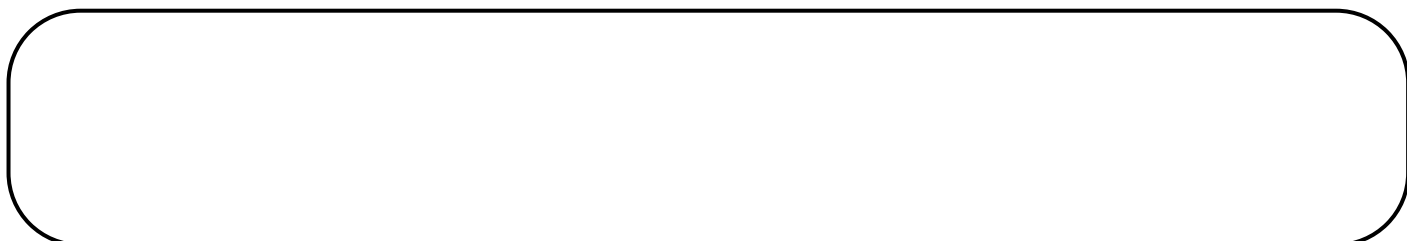
9) Imagine un endroit où tu te sens tranquille et détendu(e), décris puis dessine-le :



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