

# Apprendre à se concentrer et à rester calme



1) Comment te sens-tu aujourd'hui ?



Détendu(e)



Zen



Calme



Joyeux(se)



indifférent(e)

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



3) Comment te sens-tu après la séance ?



Détendu(e)



Zen



Calme



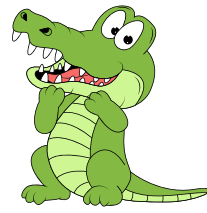
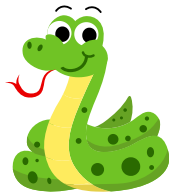
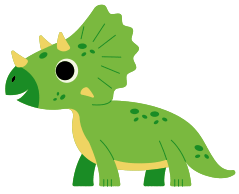
Joyeux(se)



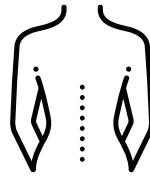
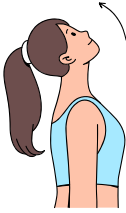
indifférent(e)

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

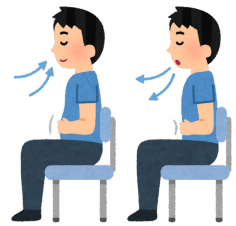
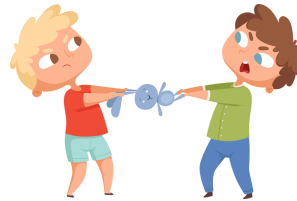
5) Lors de cette séance, un animal est mis en valeur, lequel ?



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



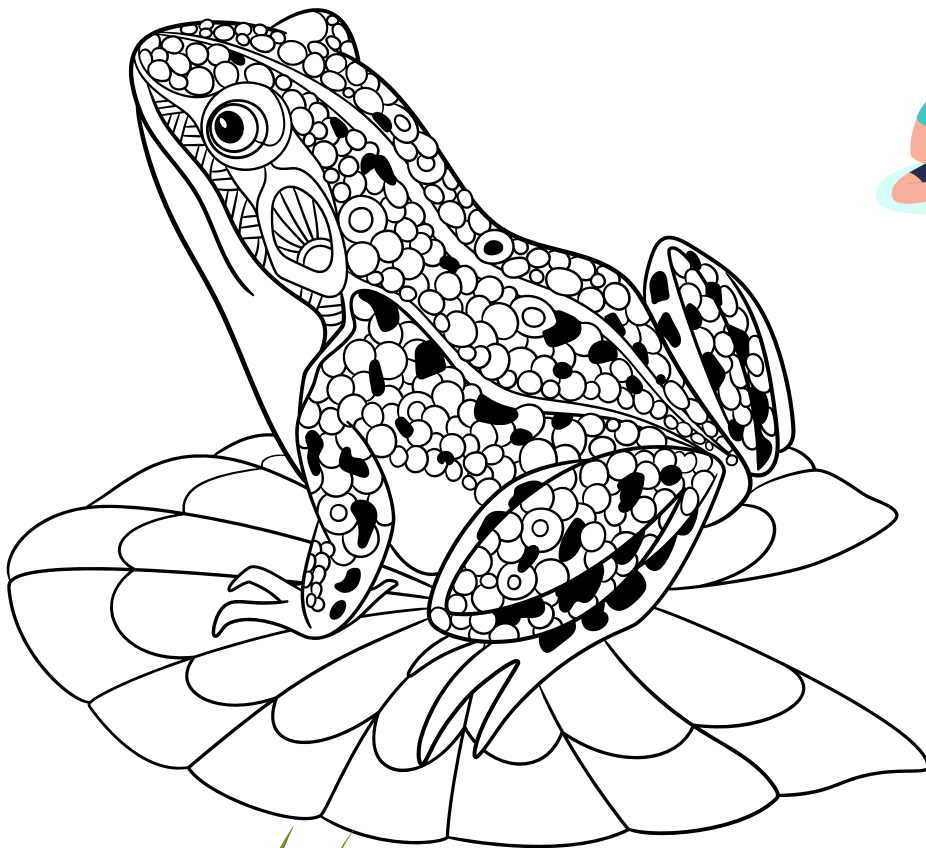
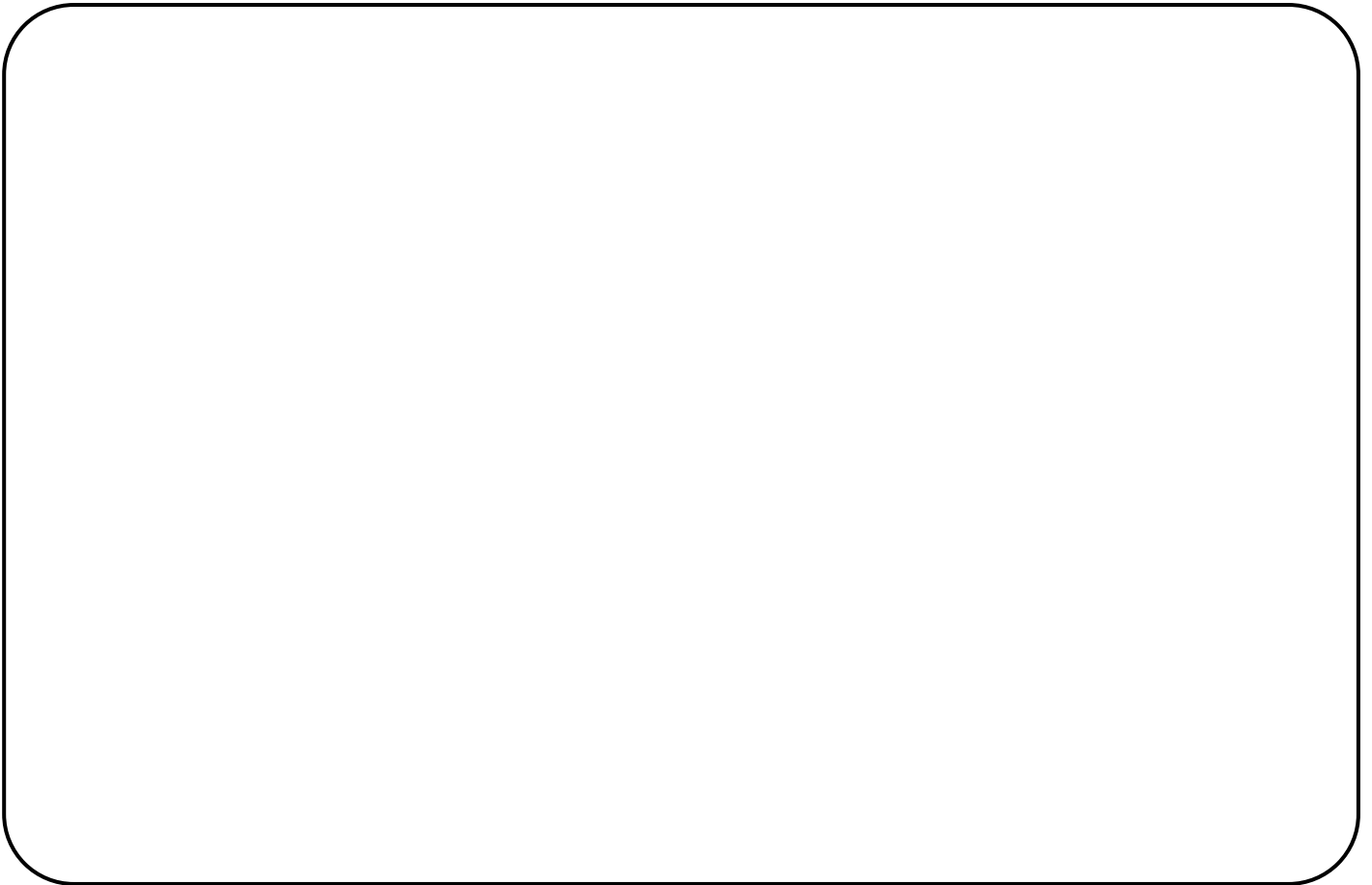
7) Pour qu'une séance de relaxation soit efficace, tu dois faire attention à (barre les intrus) :



8) Ca veut dire quoi être tranquille ?

Etre tranquille,  
c'est quoi ?

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



Frédéric LEJEUNE, CPC