



## Aider l'esprit, le cœur et le corps



Les recommandations suivantes sont pensées comme un accompagnement. Il s'agit d'un ensemble de suggestions que l'on peut adapter et transformer en fonction de chaque situation particulière.

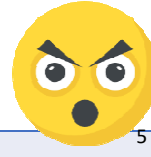
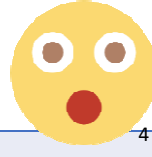
En ces temps difficiles marqués par beaucoup de tension, il peut s'avérer compliqué de se sentir tout à fait serein et content. En effet, des émotions fortes nous « bousculent », nous indiquant ainsi qu'il y a un déséquilibre et que nous devrions faire quelque chose pour retrouver notre **sérénité**.

Nos pensées, nos émotions et notre corps sont étroitement liés et s'influencent mutuellement. Lorsque quelque chose ne va pas, certaines personnes le ressentent avant tout dans leur corps, tandis que d'autres remarquent plutôt comment leurs pensées et leurs émotions changent. Il en va de même pour le « remède » adopté : certains réussissent particulièrement bien à utiliser leur corps pour se sentir mieux, là où d'autres y parviennent davantage grâce aux pensées et aux émotions. Il y a une bonne nouvelle : toutes ces possibilités ont le même effet positif, de sorte que n'importe qui, petit ou grand, peut essayer plusieurs choses pour trouver ce qui l'aide le plus et y avoir recours régulièrement.

Ainsi, tu trouveras ici toute une série d'exercices très variés qui t'aideront à te sentir à nouveau **serein(e)**. Pour ce faire, il est important de commencer par identifier ce qui t'arrive. En effet, si l'on a parfois besoin de recharger les batteries pour se sentir mieux, il arrive aussi que ce soit l'inverse : on pourrait presque « exploser » sous la pression que l'on doit expulser de toute urgence.

Suis donc toujours les trois étapes suivantes lorsque tu ne te sens pas bien :

1. Utilise le tableau des smileys et demande-toi : « Que m'arrive-t-il ? », « Comment je vais ? ».
2. Cherche les mini-exercices correspondant au smiley que tu as choisi.
3. Essaie un ou plusieurs de ces mini-exercices. Ils t'aideront à échapper à l'humeur **morose, flagada, excitée** ou **irritée** et à te sentir à nouveau plutôt **serein(e)**. Observe comment tes émotions changent.



**Morose**

**Flagada**

**Serein(e)**

**Excité(e)**

**Irrité(e)**

Être **morose** signifie que tu te sens abattu(e) ou triste. Tu es d'humeur grincheuse, tu n'as envie de rien ou rien ne t'amuse.

Être **flagada** signifie que tu ressens de la fatigue voire de l'épuisement, que tu n'arrives pas à te secouer ou que tu as du mal à te concentrer. Tu manques d'énergie et d'envie de faire des choses ; ton corps te pèse.

Si tout va **bien**, tu peux le ressentir dans ton esprit, ton cœur et ton corps. Tu es tranquille, détendu(e), apaisé(e), attentif/-ve sans doute, curieux/-se, satisfait(e), heureux/-se, tu te sens en sécurité et bien pris(e) en charge.

Lorsque l'on est **excité**, on a du mal à rester en place. Tu te sens remonté(e) voire surexcité(e), il y a sans doute un trop-plein d'émotions. Cette agitation s'accompagne parfois d'angoisse et d'idées noires que l'on ne parvient pas à calmer ou à se sortir de la tête.

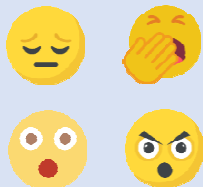
Souvent, on est **irrité** lorsque l'on ressent de la frustration et de la colère. Tu as peut-être l'impression que tu pourrais « exploser » et « sortir de tes gonds ». Peut-être que tout t'énerve, te met en colère même ou que tu es craintif/-ve et très susceptible.

### Mini-exercice

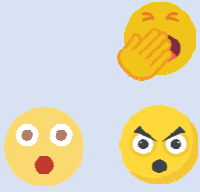
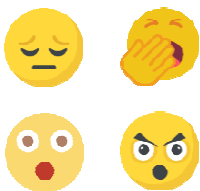

### Dans quelle situation ?

### Réalisation

Vérification : que m'arrive-t-il ?



- Pose une main sur le ventre et l'autre sur le cœur.
- Observe ta respiration et les battements de ton cœur.
- Demande-toi : « Est-ce que tout va bien ? Ou suis-je d'humeur **morose**, **flagada**, **excitée** ou **irritée** ? »
- Poursuis avec un autre mini-exercice associé à ton smiley ou qui t'a déjà été utile.

Mini-exercice	Dans quelle situation ?	Réalisation
Respiration anti-stress		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inspire par le nez en comptant jusqu'à 4.</li> <li>- Retiens brièvement ta respiration.</li> <li>- Expire lentement par la bouche, comme si tu voulais éteindre les bougies d'un gâteau d'anniversaire, tout en comptant jusqu'à 6.</li> <li>- Ressens la différence et répète l'exercice si tu en as envie.</li> </ul>
La gym qui fait du bien		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pose une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre.</li> <li>- Inspire profondément par le nez de telle sorte que la main sur la poitrine et celle sur le ventre bougent. Expire alors tout l'air avec force par la bouche. Répète cette étape trois fois.</li> <li>- Tends tous les muscles de ton corps, du bas vers le haut (pieds, jambes, fesses, ventre, dos, bras, mains, épaules, cou, visage) jusqu'à ce que tout ton corps soit tendu. Lorsque les muscles sont chauds ou brûlent légèrement, tiens encore 3 secondes !</li> <li>- Relâche tous les muscles et, si tu le souhaites, secoue-les légèrement. Sens comme tes muscles picotent légèrement tandis que la tension se relâche ou que le manque de tonus disparaît.</li> <li>- Pour finir, étire-toi autant que tu peux, d'abord un côté du corps, puis l'autre côté, des orteils jusqu'au bout des doigts.</li> </ul>
Appuyer sur l'émotion		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifie l'émotion qui occupe trop de place actuellement et imagine-toi que tu la déposes dans la paume de ta main.</li> <li>- Avec le pouce de l'autre main, appuie sur cette émotion et masse-la en effectuant des mouvements circulaires jusqu'à ce qu'elle se dissipe ou s'atténue.</li> </ul>

Fredonner



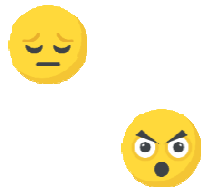
- Pose une main sur le ventre et l'autre sur le cœur.
- Inspire profondément et, en pensée, envoie tout l'air dans des deux mains.
- En expirant, fredonne doucement et ressens la vibration.
- Si tu n'es pas seul(e) et préfères donc ne pas fredonner, tu peux simplement te l'imaginer. Ça marche aussi.

Réconforter les émotions



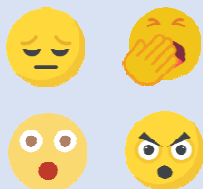
- Identifie l'émotion qui a besoin de réconfort et pose-la en pensée dans la paume d'une de tes mains.
- Pose maintenant la main qui tient l'émotion directement sur ton cœur ou doucement à hauteur de ton cœur, devant ta poitrine.
- Imagine que ton cœur reprend force à chaque inspiration et qu'il se met à briller à chaque expiration.
- Laisse ton cœur rayonner symboliquement et ainsi prendre soin de l'émotion qui se trouve dans ta main.
- Observe comme l'émotion se détend, se dissipe ou se laisse réconforter.

Se tenir les mains



- Identifie l'émotion pesante ou agitée et vérifie dans quelle main tu la ressens le mieux.
- Pose dans l'autre main cette main qui porte l'émotion.
- Découvre quel bien cela te fait, à toi et à l'émotion. La seconde main doit-elle simplement tenir la première ? Doit-elle plutôt la presser, la freiner, la caresser, la réchauffer ou la calmer ? Qu'est-ce qui te vient encore à l'esprit ?

Musique



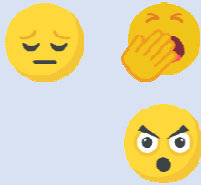
- Cet exercice nécessite un peu de préparation : pense à la chanson ou au morceau qui te fait du bien habituellement, lorsque tu vas bien. Quel titre t'apporte du réconfort, quelle chanson t'apaise ou te transmet un sentiment plein d'énergie ? Quelle musique a le ton qu'il faut lorsque tu es fâché(e) ou que tu en as après le monde entier ? Prépare diverses playlists et écoute-les dès que tu en as besoin. Tu trouveras peut-être plusieurs chansons, mais une seule suffit aussi.

## Collection d'animaux



- Concentre-toi sur le jeu de réflexion suivant pour aider ton esprit, ton cœur et ton corps à se tranquilliser. Pour ce faire, trouve d'abord un animal commençant par A, un en B, puis en C, etc. (alligator, brebis, chien, ..., zèbre) et concentre-toi uniquement sur chaque animal individuellement, l'un après l'autre. Si tu le souhaites, tu peux également jouer avec une autre personne, en alternant. Il existe aussi une autre variante : énumère mentalement, ou en alternant avec une autre personne, autant d'animaux que possible appartenant à un même groupe : les animaux à fourrure, les animaux de la forêt, ceux à plumes, les animaux de la jungle ou aquatiques, etc.

## Auto-étreinte



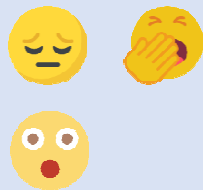
- Croise les bras devant la poitrine, pose la paume de tes mains sur tes bras et serre-toi fort.  
- Expérimente et découvre quel type d'étreinte te fait du bien à cet instant. Plutôt tendre ou plutôt vigoureuse? Avec des caresses ou en tapotant les bras ?  
- Adresse-toi un encouragement. Quelle phrase pourrait t'aider ? Peut-être « Respire profondément, tu verras, tout va te sembler plus facile » ou « Ça ira mieux très bientôt » ?

## Je vole !



- Allonge-toi sur le ventre et étire les bras et les jambes autant que tu le peux.  
- Tends le ventre et les fesses et appuie les hanches sur le sol. Essaie d'abord de lever les bras du sol, puis peut-être aussi les jambes. Regarde devant toi par terre, de sorte que ta nuque soit détendue.  
- Pense à toujours bien respirer !  
- Pendant un instant, imagine que tu survoles le monde et que tu l'observes depuis tout là-haut. Si tu veux, tu peux aussi fermer les yeux.  
- Tends le ventre, les fesses, les bras, le dos et les jambes pendant 10 secondes, jusqu'à ce qu'ils soient chauds.  
- Repose les bras, les jambes et la tête, détends tous les muscles et apprécie les sensations dans ton corps.

Jumping jacks



- Saute avec force en l'air et retombe avec les jambes et les bras écartés pour former un X.
- Ressaute immédiatement et retombe cette fois les jambes fermées et les bras sur le côté, pour former un I.
- Saute à nouveau pour former un X, puis un I, etc.

Se clarifier les idées



- Si tu sens ton corps flagada, ton esprit ramollo ou si des pensées brumeuses occupent ton esprit, pose les deux mains sur la tête et le bout des doigts sur le cuir chevelu.
- Masse, active et détends tout ton cuir chevelu, jusqu'au front, aux tempes et à la nuque.
- Avec le bout des doigts, cherche la pensée brumeuse et essaie de trouver le mouvement, la pression et le rythme qui commencent à la faire se dissiper et à te permettre d'y voir plus clair.

*Crédit graphique : graphiques conçus par 1 Vectors Market, 2 Smashicons, 3 Pixel perfect, 4 Smashicons, 5 Vectors Market from Flaticon*

*Sources : AETAS Kinderstiftung (2020) : Aider l'esprit, le cœur et le corps. AETAS Kinderstiftung. Munich. Disponible en ligne sur [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de), version du : 13/05/2020.*

Financé par :

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Avec l'aimable soutien  
de :



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**