

3) Se sentir détendu

A. Se sentir détendu

Il y a certains mots qui expriment différents niveaux de détente. Comme dans le jeu précédent, à quel endroit sur la corde placerais-tu chacun des mots suivants ?

Calme

En sécurité

Relaxe

Reposé

Posé

Satisfait

Confortable

Décontracté

Aisé

Familier

Paisible

Tranquille

Doux

Protégé

Serein

B. Comment ton corps nous montre-t-il qu'il est détendu ?

Qu'est-ce qui arrive à :

Ton coeur _____

Ta respiration _____

Ta posture _____

Ta façon de parler _____

Tes mouvements _____

Tes pensées _____

Tes gestes _____

C. À quel moment es-tu détendu. Pourquoi te sens-tu détendu à ce moment ?

D. Pratique de relaxation

Méthode physique qui utilise les muscles et la respiration.

Méthode de pensée qui utilise l'imagination et le dialogue intérieur.

4) Explication des projets de l'atelier 1

- Les choses dont je suis content ou contente :

Dans ma chambre _____

Dans ma maison _____

Avec ma famille _____

Avec mes amis _____

De moi _____

Avec les ordinateurs _____

Les fins de semaine _____

Autres choses _____

• Journal du bonheur

Durant la prochaine semaine, note un moment où tu t'es senti spécialement content et pourquoi. Est-ce que quelqu'un d'autre s'est senti content à ce moment ?

Note un moment où tu as aidé quelqu'un à se sentir content. Comment y es-tu arrivé ?

• Journal du bonheur

Crée un album souvenirs des activités, expériences, pensées ou sensations qui te font sentir content ou contente. Explique pourquoi elles te font sentir content ou contente. Cet album peut contenir tes activités favorites, tes pensées ou les sensations que tu ressens (plat préféré, arôme, texture, son ou scène).

• Collection d'images relaxantes

À partir de revues ou de journaux, trouve des images de personnes détendues. Décris pourquoi elles sont détendues. Selon toi, quel est leur niveau de détente ? Utilise l'échelle de 1 à 10 (peu détendu à extrêmement détendu).

• Création de cartes « détente »

Crée des cartes à l'aide d'images ou de photographies de moments qui te font sentir détendu(e). Les cartes doivent être petites et résistantes pour entrer dans ton portefeuille (par exemple, la grandeur d'une carte de crédit). Essaie d'en fabriquer trois.

Ces cartes pourront t'aider à te sentir détendu(e) lorsque tu les regarderas.

• Se sentir en colère

Voici une liste d'énoncés décrivant des situations où l'on peut être en colère. Fais un crochet devant les énoncés qui augmentent ton niveau de colère. Indique ton niveau de colère en utilisant l'échelle de 1 à 10. (1 étant peu en colère et 10 étant très en colère).