

Einath MEVEL

Psychologue des écoles

Circonscription de Chatou

07 66 47 89 92

PROGRAMME BIEN ETRE PENDANT LE CONFINEMENT

Bonjour à tous,

Nous vivons une période compliquée et voici quelques pistes pour que cela se passe le mieux possible

1 – si vous pouvez respecter au plus près le confinement autant que possible afin de garder l'esprit plus serein

2 -Prenez ce temps comme un cadeau pour faire des choses que vous ne faites pas d'habitude

'3 – un emploi de temps ca peut être sympa pour les enfants pour garder un rythme.

Vous pouvez par exemple organisez le temps des enfants avec un planning affiché et proposer un rituel

On peut penser à une alternance des temps de travail, de loisir et de détente pour que les enfants ne se fatiguent pas trop.

4 – réservez vous, adultes, un temps de tranquillité chaque jour afin d'avoir votre temps calme à vous où personne ne vous dérangera

5 - puisez dans les ressources autour de vous pour se calmer, développer les pensées agréables, respirez, méditez, écoutez de la musique seul ou en famille

6 – si vous êtes inquiets ou avez besoin de parler de certains points, n'hésitez pas à m'appeler pour échanger

Ou si vous pensez que cela pourrait faire du bien à votre enfant de me parler ou qu'il en aurait envie

Bon courage à tous

Ci-dessous des outils gratuits divers pour apporter de l'apaisement et détente durant cette période.

CONFERENCES GRATUITES

<https://sometdelaconscience.com/somet-2020/?aid=maritzabelcf>

Des conférences sur divers sujets de bien-être dont une conférence très intéressante de Thomas d'Ansembourg sur la communication non violente

MEDITATION POUR ENFANTS MOUVEMENT PEACE

<https://meditation-enseignement.com/videos-des-10-mouvements-programme-peace/>

Méditation pour enfants AUDIO

<https://www.youtube.com/watch?v=00p3K4YoyB0&feature=share>

méditation enfant amour

<https://www.youtube.com/watch?v=jKBwDHkdNjI>

Méditation enfant pour se sentir plus fort, pour traverser les moments difficiles

<https://youtu.be/o0btdlz0rtE>

Méditation de la pluie :

https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI

<https://www.youtube.com/watch?v=aZ0p6X5AI4U&list=RDCMUCxWPLnsVxCRaWfyScpluuQA&index=3> la pluie

Méditation en famille

<https://www.youtube.com/watch?v=HM0wJwYRBvs>

CONFINEMENT

<https://www.facebook.com/100002120879181/posts/2910157805731553/?d=n>

Un lien sur facebook pour le confinement

<https://www.youtube.com/watch?v=YzPlqGR1ADM> DR gueguen DONNE

QUELQUES CONSEILS

Méditations pour adultes

Espacecoeur.com : Site avec méditations et textes

<https://www.facebook.com/elisabeth.couzon/videos/1586786861485884/>

ELISABETH COUZON méditation pour la bienveillance

<http://www.stephany-orain-pelissolo.com/meditations1>

CD

Clarisse GARDET : méditer avec les enfants cd et livre

Calme et attentif come la grenouille. Eline Snel – CD et livre

<https://www.youtube.com/channel/UCxWPLnsVxCRaWfyScpluuQA> (audio grenouille)

<https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc> un endroit où l'on se sent en sécurité

https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398	rester tranquille comme la grenouille
https://www.youtube.com/watch?v=wlr9C_UgOBs	les émotions désagréables
https://www.youtube.com/watch?v=bna0mdS4U0k	la maison des peluches
https://www.youtube.com/watch?v=3RqpSK1-kil	le cerveau gauche et le cerveau droit
https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w	le cerveau dans la main

CAHIER D'ACTIVITE pour les enfants avec les parents ou sans les parents

<https://www.calameo.com/read/001698429d354fcedd651>

cahier activité atelier Isabelle Filiozat - gratuit

PISTES EDUCATIVES

Education positive pour les parents

<https://www.youtube.com/watch?v=GV-cSBKKvWk>

<https://www.youtube.com/watch?v=9it9tZNFImE> l'empathie ça s'apprend

<https://www.youtube.com/watch?v=NY1XBOtdgek> l'équilibre émotionnel

<https://www.youtube.com/watch?v=IXOFByXRHAE> le langage corporel

https://www.youtube.com/watch?v=ES_tWV1qt50&list=RDCMUCxWPLnsVxCRaWfyScpluuQA&index=2 le oui conditionnel

<https://www.youtube.com/watch?v=aZ0p6X5AI4U&list=RDCMUCxWPLnsVxCRaWfyScpluuQA&index=3> l'effet stroop

<https://www.youtube.com/watch?v=aZ0p6X5AI4U&list=RDCMUCxWPLnsVxCRaWfyScpluuQA&index=3> le test d'attention

Livre : l'atelier des parents : Faber et Mazlish

YOGA DES ENFANTS

Je recommande cet exercice que les enfants aiment beaucoup faire et qui leur procure beaucoup de bien-être. Il aide à prendre confiance en soi.

<https://www.youtube.com/watch?v=aZ0p6X5AI4U&list=RDCMUCxWPLnsVxCRaWfyScpluuQA&index=3> L'ARCHER POUR ÊTRE FORT ET COURAGEUX

YOGA adultes : yoga veut dire lien

Philosophie yogie

<https://blog.green-yoga.fr/categorie/yoga/yoga-et-philosophie>

pratiques

<https://www.youtube.com/user/YogaStyleParis>

LA COHERENCE CARDIAQUE

C'est un excellent outil antistress pour tous. Il suffit de suivre la video en respirant au rythme proposé.

Ci-dessous un youtube pour les enfants

<https://www.youtube.com/watch?v=Lin3JOedRvo>

En voici un autre où il suffit de suivre la bille rouge en inspirant quand elle monte et en expirant quand elle descend

<https://www.youtube.com/watch?v=0ShmcJo66Mc>

Il y en a également pas mal pour les adultes.

C'est un exercice à faire 3 fois par jour toutes les 6 heures si l'on veut obtenir un effet de régulation du système respiratoire

COMMENT?

Le cerveau contrôle le cœur mais....Le cœur dispose d'un réseau de neurones actif qui communique avec le cerveau

c'est là que joue la cohérence cardiaque. comment ?

En respirant précisément à un rythme régulier,
on prend le contrôle de son rythme cardiaque.

Le cœur donne le rythme de l'état optimal du corps et envoie au cerveau les signaux de cet état de bien être. Le cerveau le ressent / croit et met le corps en état optimal de calme et bien être.

Que se passe-t-il alors ?

On met le corps en «homéostasie» :

Etat d'équilibre optimal du système nerveux autonome

Etat optimal de la physiologie / chimie du corps

C'est un état naturel qu'on a lors de tout «bon moment»

Avec des amis, dans la nature, en écoutant de la musique,

les effets

Immédiats et pour 4 à 6 heures :

Sensation de calme

Réduction du sentiment de stress

Baisse de la pression artérielle (si elle est excessive)

Baisse du cortisol (marqueur du stress)

Augmentation de la DHEA (hormone de «jouvence»)

Augmentation des immunoglobulines (système immunitaire)

Augmentation de l'ocytocine (hormone du lien social)