



7

Sérénité dans la tempête



Ce que nous avons vu :

- Le stress est une réaction naturelle de notre corps à une situation rencontrée inhabituelle. Il permet de s'adapter et de dépasser les obstacles.
- Cependant, lorsqu'il se répète ou dure trop longtemps, il peut dégrader l'état de bien-être.
- Savoir repérer ses manifestations permet de réguler ses effets dans son corps et dans sa tête.
- La respiration est l'un des moyens permettant de diminuer l'intensité du stress.

Mon rituel de fin de séance



1) Je fais part de ma météo personnelle :
 Comment je me sens suite à cette séance ?
 J'entoure ma réponse



2) J'écris ce que j'ai aimé aujourd'hui :

-
-

3) J'écris ce que j'ai moins apprécié aujourd'hui :

-
-



7

Activité à la maison

A faire après la séance 7

Pour qu'un nouveau défi ne me paraisse pas insurmontable et que le stress ne me bloque pas, je peux utiliser la technique des "petits pas" : je me fixe un objectif, et pour réussir à l'atteindre et ne pas me décourager, j'y vais doucement, par étapes.

- Note ci-dessous un objectif que tu aimerais bien atteindre

.....

.....

Exemples :

Faire du vélo,
savoir nager,
rester seul.e à la
maison, gagner un
match, avoir de
bons résultats
dans une
matière...

- Quels sont les étapes à franchir pour atteindre cet objectif ?

J'ai réussi à le faire!



Étape 3

.....

.....



Étape 2

.....

.....



Étape 1

.....

.....



Aidez l'enfant à trouver un objectif qui lui tient à coeur, et les étapes à franchir pour l'atteindre

Je ne sais pas encore le faire

