

Activités bien-être :



Objectifs : s'apaiser, se relaxer pour améliorer les conditions d'apprentissages et de travail personnel. Ramener au calme, recentrer, et permettre de se réorganiser suite à une dispersion de l'attention.

Activité bien-être n°1 « accueil-relaxation »

Auto-massages.

L'intérêt est de reprendre contact avec son corps : le réveiller ou simplement en prendre conscience. Le massage reporte l'attention sur le présent, tout en détendant les muscles.

Auto-massage des mains.

Le principe est de se masser une main, complètement, doigt par doigt, en étant attentif à ce qu'on fait. Commencer par l'ensemble de la main, le pouce va dans la paume, et les doigts massent le dos de la main. Puis, masser les doigts en entier, jusqu'aux ongles, un par un, et lentement. Revenir dans la paume de la main, stimuler le centre de la paume (très efficace contre le stress) en faisant une pression avec le pouce et en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. On peut aussi pincer et masser la zone entre le pouce et l'index. Puis masser généreusement la base du pouce et la face externe de la main. Terminer en massant le poignet.

Faire la même chose avec l'autre main.

La douche sans eau.

Le principe est de se « savonner » l'ensemble du corps, simplement comme si l'on prenait sa douche. Cela remet instantanément dans l'ici et maintenant, et permet une reconnexion immédiate à son corps. Nous vous proposons deux versions, plus ou moins rapides.

En position debout. Se frotter vigoureusement le corps en commençant par le haut (certains ne veulent pas se toucher le visage, c'est à respecter), et en frottant ainsi les bras, les épaules, le torse, les flancs, le ventre, le dos, les jambes l'une après l'autre, les chevilles, les pieds si l'on est déchaussé, et remonter en sens inverse. Prendre ensuite quelques instants pour juste profiter de la sensation, les yeux fermés.

Massage en binômes : à balles.

Avec deux balles de tennis, une dans chaque main, on les fait rouler doucement sur le dos et les épaules de son binôme. Pas de contact direct

Activité bien-être n°2 parenthèse musicale

Activité : lumières éteintes, inviter les stagiaires à rechercher l'écoute des sensations, des émotions, des pensées procurées par un morceau de musique. Démarche intime, personnelle, centrée sur l'écoute active. Position libre (assise, allongée, debout, yeux fermés (ou pas). 1 seule contrainte : ne pas déranger l'autre.

Morceau choisi : les 4 saisons recomposées par Max Richter-spring01

Activité bien-être n°3 : « la petite grenouille » : Fichier audio aider pour aider à s'apaiser, se calmer

Variante : Pour introduire un temps de pause, prise de conscience du corps dans l'ici et maintenant: « S'ouvrir à soi-même pour se préparer à... »

Consignes de l'exercice:

Vous vous installez le plus confortable possible, en appuyant votre dos contre le dossier de votre

chaise. Vous l'écartez un peu de la table, vous décroisez vos jambes et posez vos pieds à plat sur le

sol. Vos mains reposent tranquillement sur vos cuisses. Votre dos est droit, vous soufflez doucement

et vous fermez les yeux, comme pour regarder à l'intérieur de vous-même.

Dans cette attitude bien calme, sentez vos pieds en contact avec le sol, puis la position de vos

jambes, sentez la partie de votre corps en contact avec la chaise, votre dos, vos bras en contact avec

vos corps, sentez votre cou et votre tête. Vous accueillez votre respiration, par l'inspir, l'air qui rentre dans votre corps et par l'expir, l'air qui ressort. Peut-être sentez-vous les mouvements de votre poitrine. Vous êtes présent à tout votre corps de la pointe de vos pieds jusqu'à votre tête. Vous êtes là avec vous-même dans la classe. Vous allez poser un mot qui dira comment vous vous sentez en ce moment. Puis vous allez penser à quelque chose qui vous fait plaisir, que vous aimez bien, quelque chose qui vous rend heureux. Vous pouvez aussi imaginer quelque chose qui vous ferait plaisir, quelque chose de simple, de joyeux....

Maintenant si vous en avez envie, vous baillez, vous vous étirez et vous pouvez ouvrir les yeux

Activité bien-être n°4 : « contacts »

Descriptif: Il s'agit d'enchaîner deux mouvements pendant au moins 30 secondes chacun. Cela peut se faire debout, ou en position assise.

Partie 1: Croisez les chevilles. Étendez les bras devant vous et croisez un poignet sur l'autre

; puis entrelacez vos doigts et repliez les mains ainsi liées sur la poitrine.

Blottissez-vous ainsi, ainsi, les yeux fermés. Portez votre attention sur le contact de vous avec vous, sur votre respiration, pendant au moins 30 secondes.

Partie 2: Décroisez les pieds et les mains. Cette fois, collez simplement vos deux pieds l'un contre l'autre, et collez vos bouts de doigts ensemble. Laissez vos mains ainsi en contact devant votre poitrine. Fermez les yeux, et portez votre attention sur ce contact léger des pieds et des bouts de

doigts. Vous pouvez sentir les pulsations de votre cœur au bout de vos doigts. Restez ainsi pendant au moins 30 secondes.

Source : Formation Sensibilisation au Bien-être, Niveau 1, Académie de Dijon

