

SEMAINE DU 13 AVRIL 2020

## BONJOUR!

On s'imagine parfois que lorsque vous recevez le courriel des études à faire dans la semaine, qu'il est possible que vous soyez submergés par le travail à la maison. Certains sont dépassés, stressés, anxieux, découragés, etc. Nous avons pensé que la « RESPIRATION » de la page suivante pourra vous aider à vous apaiser.



**#CAVABIENALLERCDSL**



### LE BIEN-ÊTRE DES AUTRES

La bonté, c'est la gentillesse, c'est un sourire, c'est un câlin, c'est une bonne écoute, c'est prendre soin de l'autre, c'est un geste, c'est de l'aide, c'est des mots (ça va bien aller),... En gros, on pense avec notre cœur aux gens qui nous entourent. La bonté est une activité simple et efficace pour diminuer nos hormones de stress en donnant un rayon de soleil à une personne et ce, gratuitement. Les petits gestes sont importants et ils nous apportent aussi du bonheur.

# RESPIRE

## FAIRE SES DEVOIRS EN PLEINE CONSCIENCE

Tu peux appliquer la pleine conscience à tout ce que tu fais, y compris tes devoirs. Les étapes suivantes t'aideront à te centrer avant de commencer tes devoirs ou d'entreprendre un examen. Si tu as l'impression d'être tendu ou stressé quand tu étudies, tu peux répéter ce processus à n'importe quel moment.

- Assieds-toi dans une position confortable.
- Place tes mains sur tes cuisses ou sur ton bureau.
- Mets-toi à l'écoute des sons que tu remarques et permets-toi d'être dans la pièce, ici et maintenant.
- Pose une main, ou les deux, sur ton ventre. Sans changer ta respiration, remarque que ton estomac s'élève doucement à l'inspiration et baisse à l'expiration.
- Respire cinq fois, de la façon habituelle, sans essayer de changer ta façon de respirer.
- Prends conscience des sensations dans ton corps.
- Si tu te sens angoissé (ou si tu as d'autres sentiments inutiles), respire à fond. En libérant cette respiration, imagine que tu expires doucement ces sentiments.
- Respire ensuite et imagine la décontraction et la paix qui arrivent.
- Visualise-toi en train de passer ton examen ou de faire ton devoir avec aisance.
- Imagine-toi finir et poser doucement ton crayon, puis te féliciter pour avoir fourni l'effort nécessaire à la réussite. Si tu veux, tu peux même te dire que tu es intelligent.

Tu es maintenant prêt à commencer tes devoirs. Si tu te sens pris au dépourvu, rappelle-toi qu'à tout moment tu peux respirer à fond ou même répéter tout le processus.

Référence : « Journal pour gérer monstress » de Gina M. Biegel