

# KIT DE SURVIE

Pour un confinement plus serein !



## SOPHROLOGIE

### LE JEU DU COUSSIN



*A faire seul ou en famille.*

Debout, chacun se saisit d'un coussin pour y placer mentalement tout ce qui met en **colère**, ennuie, contrarie. Il n'est pas utile de verbaliser ce dont il s'agit.

Lorsque chacun a trouvé, tendez les bras à l'horizontale à l'inspiration, ramener les avant-bras à hauteur du thorax en rétention de respiration, puis débarrassez-vous de toutes les tensions en soufflant très fort et en jetant le coussin le plus loin possible.

A faire trois fois de suite. Prenez quelques instants pour observer comment vous vous sentez.

### SE REMPLIR DE POSITIF

Installez-vous au calme, fermez les yeux et sur trois grandes respirations prenez le temps de relâcher votre corps.

**Visualisez un moment de votre journée où vous avez ressenti de la joie**, très simplement cela peut être un échange de sourire, un coup de téléphone, une activité que vous avez aimé faire, ...identifiez à quel(s) endroit(s) de votre corps se manifeste la joie...puis à l'aide de votre respiration diffusez ce positif dans tout votre corps ...à l'inspiration laissez venir le positif et à l'expiration remplissez vous de cette sensation agréable.

Pratiquez **sur 10 cycles respiratoires**, puis prenez quelques instants pour observer comment vous vous sentez.

Quelques conseils pratiques pour entretenir la qualité relationnelle et prendre soin de soi en cette période difficile.



**N'oublions pas que le plus important n'est pas d'être parfait mais de faire de son mieux !**  
**Prendre soin de soi et de ses besoins est nécessaire pour nous permettre de prendre soin de nos proches !**

Prenez soin de vous !

## #RestezChezVous

## QUALITÉ RELATIONNELLE

### TENIR UN PETIT CARNET DE BORD DE MON ÉTAT INTÉRIEUR

- Nous pourrions y noter les **moments confortables, ressourçants, positifs** qui nous procurent des émotions agréables, et nous signalent que des besoins sont nourris (besoin de sérénité, de partage, de détente, etc...). **Cela nous permet de porter notre pleine attention sur ces moments positifs et de les savourer.**
- De la même manière, dans les **moments inconfortables**, nous pouvons **prendre des temps d'écriture pour observer** nos émotions, nos ressentis, nos pensées... face aux différentes situations que nous vivons au quotidien et d'identifier les besoins qui ne sont pas nourris.

Ecrire permet de mettre à l'extérieur de soi ce qui nous encombre et de mieux prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur de nous.

