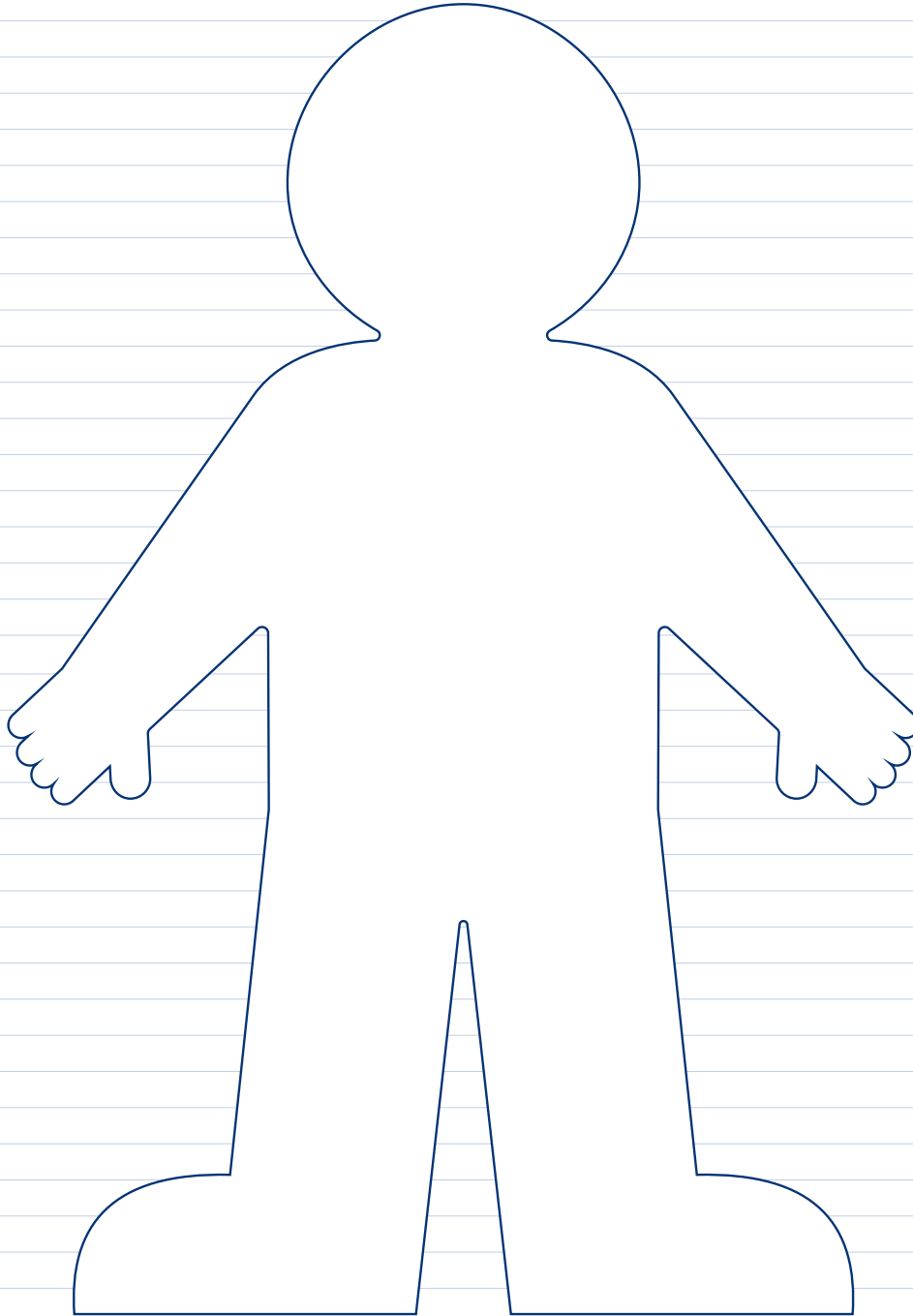




ACTIVITÉ





ACTIVITÉ

Repense à la dernière fois où tu t'es senti en colère...

Que s'est-il passé?

Qui était là ?

Où et quand est-ce arrivé ?

Pourquoi penses-tu que ça arrive ?

Quelles sensations remarquez-vous dans votre corps ?

Exemples : Muscles tendus, mâchoire serrée, zones qui semblent chaudes ou froides, faire un poing, rythme cardiaque qui augmente, transpiration

Sur l'image fournie à la première page et dans la couleur qui représente votre colère, colorez les zones du corps où vous remarquez ou ressentez de la colère.





ACTIVITÉ

Repensez à la dernière fois où vous vous êtes senti anxieux...

Que s'est-il passé?

Qui était là ?

Où et quand est-ce arrivé ?

Pourquoi penses-tu que ça arrive ?

Quelles sensations remarquez-vous dans votre corps ?

Exemples : Muscles tendus, mâchoire serrée, zones qui semblent chaudes ou froides, faire un poing, rythme cardiaque qui augmente, transpiration

Sur l'image fournie à la première page et dans la couleur qui représente votre anxiété, colorez les zones du corps où vous remarquez ou ressentez de l'anxiété.

Essayez de faire la même chose avec une émotion différente comme la tristesse ou le bonheur!

En utilisant une couleur différente qui représente cette émotion, colorez le contour du corps sur la première page dans les zones où vous remarquez cette émotion.





ACTIVITÉ

Examinez les résultats à la première page.

Demandez-vous :

- Y a-t-il des zones où les couleurs se chevauchent?
- Ressentez-vous parfois de la colère lorsque vous êtes également anxieux?
- Quelle émotion semble faire réagir davantage votre corps?
- Y a-t-il une zone de votre corps où vous ressentez le plus d'émotions?
- Y a-t-il une zone de votre corps où vous commencez à remarquer vos émotions?
- Remarquez-vous des tendances?

Maintenant que vous êtes plus conscient de l'endroit dans votre corps où vous ressentez le plus d'émotions, quelles techniques de pleine conscience et compétences d'adaptation pensez-vous que vous pourriez utiliser?

Vous cherchez des idées? Essayez un balayage corporel comme La fourmi de nos Moments Conscients!

