

CONFINÉ : UNE OPPORTUNITÉ !

AU RÉVEIL : ORGANISER !



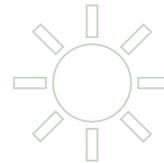
Au réveil prendre le temps de visualiser sa journée :

- 1) Formulez un objectif
- 2) Imaginez la fin de votre journée positivement en termes de satisfaction, ressentis physiques, émotionnels. Imaginez votre journée « réussie » et l'accomplissement de son objectif.
- 3) Décomposez et identifiez dans votre tête chaque étape pour atteindre votre objectif.

AU LEVER : MOBILISER !

Prendre le temps de sentir son état physique et émotionnel :

- 1) Allongé dans votre lit avant de vous lever, « scannez » votre corps de la tête aux pieds ou des pieds à la tête, en respirant de manière régulière, en prenant le temps de checker chaque partie de votre corps, puis, le corps dans sa globalité.
- 2) Vous pouvez effectuer des petits mouvements par parties du corps (ex : basculer doucement la tête d'un côté puis de l'autre, basculer vos épaules d'un côté puis de l'autre, mobiliser vos poignées, vos mains etc...), successivement mobilisez chaque partie de votre corps.
- 3) Etirez l'ensemble de votre corps.



Si vous identifiez un état émotionnel altéré :

Ex : sentiment d'abattement, « pas le moral »...



- Prenez le temps de vous remémorer un souvenir agréable et les sensations physiques et émotionnelles associées Ex : l'odeur d'un gâteau sorti tout droit du four la veille, une vidéo amusante sur les réseaux sociaux, un moment de partage avec une personne, un coucher de soleil printanier que l'on a contemplé...

OU

- Piochez un souvenir dans votre Happy Boxe

Pour mobiliser votre énergie, vous pouvez réaliser 3 respirations dynamisantes en inspirant par le nez plus longuement et en expirant fortement par la bouche. L'inspiration doit se faire en 3 temps par exemple et l'expiration en 1 temps.



Alice Bugeaud

PSYCHOTHERAPIE – PREPARATION MENTALE - SOPHROLOGIE

☎ 06 62 63 58 18 ✉ alice.bugeaud@gmail.com 📍 190 rue Judaïque 33000 Bordeaux

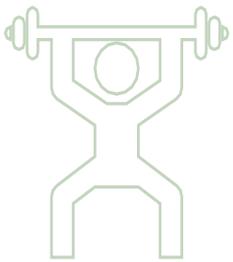
www.alicebugeaud.fr

CONFINÉ : UNE OPPORTUNITÉ !

LA JOURNÉE : PERFORMER !

Nous avons tous une chronobiologie propre à chacun. Cependant, nous avons en commun un fonctionnement sur un rythme de 24h dû aux synchroniseurs externes (travail, lumière...) et un certain nombre de **fenêtres propices à la productivité et d'autres à la récupération** :

- **14h-16h Fenêtre récupération** : profiter de ce moment pour faire une sieste max 30 min environ. Au réveil vous pouvez refaire l'exercice de scan corporel et respiration dynamisante



OU

Des activités ne demandant pas une forte concentration, mais plutôt de la détente : vous pouvez en profiter pour partager un moment avec vos enfants pour ceux qui sont confinés en famille ou regarder un film, lire...

- **9h-11h et 16h-18h Fenêtres performance** : ces périodes sont propices à une activité physique ou une attention accrue. Vous pouvez en profiter pour travailler ou faire du sport.

A TOUT MOMENT : RECENTRER !

Les informations, la routine, les projections dans l'avenir, la situation tout simplement peut générer du stress. **Se recentrer sur soi, s'ancrer dans l'ici et maintenant** peut vous aider à vous réapproprier l'instant présent pour agir et canaliser vos émotions.

- 1) Installez-vous dans un endroit calme ou que vous appréciez, les yeux fermés ou légèrement ouverts
- 2) Portez votre attention sur votre respiration
- 3) Puis portez votre attention sur les points de contact de votre corps
Ex : sentir ses vêtements, la chaise sur laquelle vous êtes assis...
- 4) Ensuite portez votre attention sur les sons, les bruits autour de vous
- 5) Portez votre attention sur les parfums, les odeurs qui vous entourent
- 6) Percevez vos sensations gustatives
- 7) Enfin, ouvrez légèrement les yeux pour percevoir ce qui vous entoure
- 8) Etirez-vous si vous le souhaitez



Alice Bugeaud

PSYCHOTHERAPIE – PREPARATION MENTALE - SOPHROLOGIE

☎ 06 62 63 58 18 ✉ alice.bugeaud@gmail.com 📍 190 rue Judaïque 33000 Bordeaux

www.alicebugeaud.fr

CONFINÉ : UNE OPPORTUNITÉ !

FIN DE JOURNÉE : CAPITALISER !

Trouver un endroit calme, assis ou allongé prendre quelques minutes :

- 1) Prenez conscience de votre respiration, favorisez la respiration abdominale en vous concentrant sur les mouvements de votre ventre (vous pouvez poser votre main sur le ventre si vous le souhaitez) : se soulève à l'inspiration, s'abaisse à l'expiration
- 2) Prenez le temps de vous remémorer un souvenir agréable de votre journée avec les sensations physiques et émotionnelles associées

HAPPY BOXE : si vous le souhaitez, vous pouvez écrire ce souvenir sur un bout de papier et le mettre dans un récipient transparent et confectionner comme cela, au fur et à mesure, votre Happy Boxe que vous verrez se remplir un peu plus chaque jour. Quand vous aurez besoin vous pourrez alors piocher un souvenir agréable et retrouver ses sensations.



AU COUCHER : RÉCUPÉRER !

Cette période particulière, est l'opportunité pour ceux qui le peuvent et qui le souhaitent de **rembourser sa dette de sommeil** :

- 1) Dès les premiers signes de fatigue, vous pouvez les identifier et les noter sur un papier (picotements des yeux, bâillements...) : aller se coucher.
- 2) Eviter les écrans dans la chambre
- 3) Ne pas mettre de réveil : se réveiller naturellement



Alice Bugeaud

PSYCHOTHERAPIE – PREPARATION MENTALE - SOPHROLOGIE

☎ 06 62 63 58 18 ✉ alice.bugeaud@gmail.com 📍 190 rue Judaïque 33000 Bordeaux

www.alicebugaud.fr