

L'attention, ça marche !

La pleine conscience pour les adolescents

Méthode Eline Snel



Livre d'exercices de:

Semaine 1. Observation et concentration

Comment ?

1. En marquant une pause
2. En observant ce qu'il t'arrive
3. En concentrant ton attention sur ta respiration
4. En t'exerçant à maintenir ton attention et à remarquer quand tu « t'égares » !

Les grenouilles ont beaucoup à nous apprendre !

Pourquoi ?

Mettre en pause le pilote automatique, apprendre à observer et à te concentrer, cela te permet d'exercer ton muscle de l'attention. Tu as grand besoin de ce muscle pour tout ce que tu fais, tout ce que tu vis et ressens ou ce que tu voudrais changer. Sans ton attention, tu ne sais pas ce que tu fais ni comment ou pourquoi tu réagis. En apprenant à porter ton attention sur les signaux que t'envoie ton corps, sur tes pensées, tes émotions et tes réactions (automatiques) à tout cela, tu prends conscience de toi-même. Et cette prise de conscience permet le changement. De l'intérieur au lieu de l'extérieur uniquement. Pas tout de suite, cela se fait lentement, mais sûrement.

Tu ne peux pas changer les situations, mais tu peux modifier ta façon d'y réagir

Que faut-il ?

- La motivation (sans motivation, tu n'obtiens rien. Tu en restes à de vagues projets de t'intéresser à la pleine conscience).
- La discipline : si tu fais une fois chaque jour un exercice du CD durant ces dix semaines, tu renforceras ton muscle de l'attention et ta concentration.
- L'attention : en remplissant régulièrement les petits exercices à compléter de ce livre, tu apprendras beaucoup sur toi-même, tes pensées et tes réactions à celles-ci.
- Demander de l'aide si nécessaire : par exemple si tu ne parviens pas à faire les exercices.
- La présence : si tu es absent (physiquement ou mentalement), tu perds la motivation de continuer, alors que tu cherches peut-être justement à en savoir plus.
- Te donner du temps et de l'espace pour apprendre quelque chose de nouveau. C'est en forgeant qu'on devient forgeron et il ne sert à rien de chercher à « finir » en un seul jour.

Que souhaites-tu apprendre ?

Entoure la réponse de ton choix :

Meilleure concentration - Savoir mieux faire face à tes tracas - Mieux gérer ton stress - Gérer autrement tes sentiments (intenses) tels que colère, tristesse, chagrin ou autre - Ressentir et indiquer tes limites - Renforcer ta confiance en toi - Autre chose...

Exercices :

- Fais une fois par jour, chaque jour, l'exercice de la grenouille sur l'application et réponds aux questions correspondantes. Fais cela à une heure fixe que tu programmes.
- Réponds aux conseils pour les exercices à la maison.



Le savais-tu ?

- Savais-tu que tu as besoin de deux heures de sommeil de plus que tes parents, durant ta puberté ?
 - Savais-tu que le sommeil développe l'intelligence ?
- Fais toi-même des recherches sur les petites vérités du cerveau !

Semaine 2. Quitter la tête, sentir le corps

Comment ?

1. En ressentant ton corps plutôt qu'en y pensant.
2. En écoutant ton corps, au lieu de toujours lui demander de t'écouter.
3. En observant tes jugements, tes attentes ou tes critiques sur ton corps.

Pourquoi ?

Tout va parfois pour le mieux dans ta vie, mais parfois tu rencontres toutes sortes de problèmes et cela te fatigue, t'énervé, te met en colère ou te rend incertain. Tu ne peux pas les éviter. Mais ce que tu peux éviter, c'est qu'elles te rendent malade ou insupportable. Tu peux ainsi apprendre à « surfer » sur ces vagues de chance ou de malchance. En cas de stress, d'excès de sport ou de travail à la maison, ton corps se rétablit souvent de lui-même. Mais si tu dépasses toi-même systématiquement tes limites, ton corps et toi-même auras du mal à suivre. Tu peux le remarquer et surtout le ressentir. Tes batteries de secours se vident, tu as moins d'énergie, plus de mal à te concentrer, ton corps se fatigue et ne se rétablit plus de lui-même. Tu as besoin de plus de repos et d'attention. Les « membres de ta famille » travaillent trop. Ton corps t'en avertit, mais sais-tu l'écouter ? Que remarques-tu, concernant ces signaux ? Comment dois-tu y réagir ? Des membres de ta famille sont parfois malades ou se sentent mal, et cela aussi demande de l'attention. Une fois que tu auras appris à réellement écouter les besoins de ton corps (et non ce dont tu penses qu'il a besoin, par exemple beaucoup de chocolat, un sachet de chips, redoubler d'efforts ou refuser une situation), tu sauras bien mieux gérer les signaux qu'il t'envoie et tu apprendras à « surfer ». Tu sauras de mieux en mieux rester debout face aux vagues qui déferlent souvent dans la vie.



As-tu déjà remarqué que :

Tu as mal au ventre ou ailleurs, en cas de tension ou de nervosité ? (Coche ce que tu as remarqué)

- ☐ je ne l'ai jamais remarqué
- ☐ je l'ai remarqué parfois
- ☐ je l'ai souvent remarqué

Tu retiens ta respiration quand le film est captivant ?

- ☐ je ne l'ai jamais remarqué
- ☐ je l'ai remarqué parfois
- ☐ je l'ai souvent remarqué

Tu as mal au cou ou au dos quand tu joues à la console de jeu ou sur l'ordinateur ?

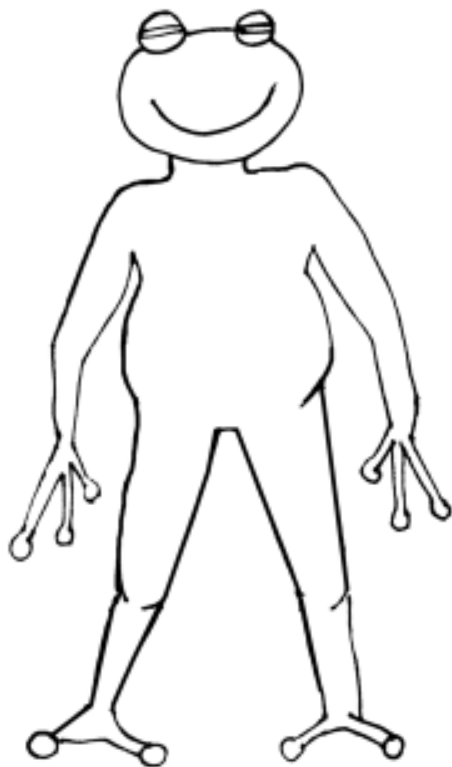
- ☐ je ne l'ai jamais remarqué
- ☐ je l'ai remarqué parfois
- ☐ je l'ai souvent remarqué

Tu es trop fatigué et tu voudrais souvent rester au lit ?

- ☐ je ne l'ai jamais remarqué
- ☐ je l'ai remarqué parfois
- ☐ je l'ai souvent remarqué

De quoi souffres-tu d'autre dans ton corps ?

Ou:



Tu peux l'indiquer sur le corps de la grenouille, à l'endroit où tu le ressens.

À quels moments le ressens-tu ?

Que fais-tu en général, dans ce cas ?

Ce qui t'aide aussi :

- Accorder une attention bienveillante à l'endroit où tu as mal, au lieu de l'ignorer ou de refuser de le ressentir.
- Te détendre de manière consciente.
- Arrêter un instant, marquer une pause et faire quelque chose qui est bon pour toi, par exemple :

Cette leçon t'a enseigné à ne pas rester toujours dans ta tête mais à ressentir aussi ton corps : mettre ton cerveau en pause et observer l'instant présent, quitter un instant la machine à réflexions. Ton corps est un endroit idéal où habiter, tu l'as toujours à ta disposition et tu peux y ressentir beaucoup de choses. Douleur, amour, assoupissement, angoisse, colère, détente et bien d'autres choses encore. Il peut aussi t'apprendre beaucoup de choses, car c'est une sorte de baromètre. Parfois le soleil brille de l'intérieur, parfois le ciel se couvre. Ton corps est très solide, mais aussi très vulnérable. Il ne peut pas toujours tout supporter, il a ses limites.

- Quelles limites t'arrive-t-il de ressentir dans ton corps ? Trop mangé, joué trop longtemps à la console de jeu, trop de sport, trop de douleur, trop de pensées, trop d'autre chose, à savoir :
-

- Comment réagis-tu à tes limites ?
-

Exercice

Fais un jour sur deux le test du spaghetti (CD) ou le scan corporel (application) pour mieux ressentir et détendre ton corps.

Questions

- Que remarques-tu dans ton corps, quand tu fais l'exercice ?
- Ressens-tu différemment le scan corporel et le test du spaghetti ? Oui / Non
Si oui, de quelle différence s'agit-il ?

Exercice

Quel exercice vas-tu faire quand tu ressens de la tension ?



Le savais-tu ?

- Savais-tu que si tu entraînes chaque jour le muscle de ton petit doigt, la force de ton doigt augmentera de 53 % en 12 semaines ? Et si tu ne le fais qu'en pensée, la force du muscle de ton petit doigt augmentera de 35 %. Que dirais-tu d'un peu de fitness au lit ?

Semaine 3. Concentration et entraînement de tes sens

Comment ?

S'exercer à l'attention, ce n'est pas ce que tu PENSES ! Il s'agit d'observer vraiment et, pour cela, tes sens sont très efficaces !

- Comment est ta concentration ?

- À quels moments ta concentration est-elle très active ?

- À quels moments as-tu plus de difficultés ?

- Quelle note te donnes-tu en ce moment ?

Que faut-il ?

La concentration, cela s'apprend !

Fais chaque jour l'exercice de la grenouille. Il est difficile de se concentrer, mais une fois que tu sais le faire, cela t'apporte beaucoup.

Tu peux concentrer ton attention comme un projecteur, dans l'instant présent et sur ce que tu veux. Sur des devoirs, des pensées agréables, de bonnes idées, de la détente ou sur beaucoup d'autres choses encore. Les sportifs de haut niveau s'y entraînent chaque jour, encore et encore, et se voient continuellement progresser.

Si tu t'y exerces chaque jour durant 5 à 10 minutes, tu atteindras toi aussi un haut niveau de concentration.



Exercice 1

Entraîne-toi à faire l'exercice de la grenouille sur l'application « Calme et attentif » et écoute-le avant un examen ou à un autre moment où ton esprit a besoin de calme. Consulte régulièrement ta météo personnelle, pour mieux te rendre compte de ce que tu ressens et tenir compte de toi. Tu remarques aussi que les humeurs et les sentiments passent. Tout comme le temps qu'il fait dehors, ta météo intérieure change elle aussi d'elle-même.

Exercice 2

Observe si tu juges souvent les autres et / ou toi-même : 1 fois par jour / 5 fois par jour / 10 fois par jour ou plus ?

Entraîne-toi à simplement remarquer le jugement mais à ne pas le croire aussitôt, car la plupart des jugements sont faux.

Ta météo personnelle en ce moment

Les humeurs vont et viennent. Tout comme les fortes pluies et les nuages noirs, elles passent d'elles-mêmes. Tu n'as rien à y faire, tu dois juste prendre soin de toi. Décris sur cette page ta météo personnelle en ce moment. À la fin de la journée, regarde si ta météo est toujours exactement la même. Tu peux faire très souvent cet exercice, pour apprendre à connaître de mieux en mieux tes humeurs.

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Qu'est-ce qui t'aide le plus, quand tu ressens cette météo ?

Coche ta réponse :

- ☐ Accepter les choses comme elles sont maintenant, puisque tu ne peux pas changer la météo.
- ☐ Ennuyer les autres en le leur disant (en pensant : au moins ils savent ce que tu ressens).
- ☐ Faire comme si de rien n'était (en pensant : ainsi tu n'en souffres pas).
- ☐ Dire tout simplement ta météo personnelle du moment (en pensant : si tu leur dis ce que tu ressens, les autres le sauront et tu pourras leur demander d'accepter ta météo personnelle telle qu'elle est à ce moment-là).



Le savais-tu ?

- Savais-tu que l'être humain possède 125 milliards de cellules dans le cerveau ? Et que le nombre de ramifications dans ton cerveau est aussi important que le nombre de branches de toutes les forêts de Belgique et des Pays-Bas réunies ?

Observation

Regarde bien, que vois-tu ? Un Indien ou un Esquimau ?



Semaine 4. Vivre avec ses désirs

Une fillette de cinq ans reçoit un vélo comme cadeau de Noël et, à la surprise générale, elle monte dessus et pédale sans aucune difficulté. Quand ses parents lui demandent comment elle a appris, elle leur répond : « J'ai souvent pensé à ce que ce serait et j'ai parfaitement vu que tout irait bien. Ensuite, j'ai laissé cette image s'en aller et j'ai pris confiance : j'y arriverais ! Et donc j'y arrive ! » Bien sûr, cela ne fonctionne pas avec les choses qu'on ne sait vraiment pas faire, mais bien avec beaucoup de choses dont on pense seulement qu'on n'y arrivera pas. En apprenant consciemment à utiliser les images de ton cinéma intérieur, tu révèles tes propres talents cachés. Et ils sont très nombreux !

Chasse aux talents



TON « TOP TROIS ». Ce que tu voudrais :

1. _____
2. _____
3. _____

Choisis maintenant un des trois traits de caractère avec lequel tu veux t'entraîner en premier et note-le sur la carte au trésor ci-dessous (si tu ne veux pas l'écrire parce que c'est un secret, utilise de l'encre invisible).

Exercice 1

L'application comporte l'exercice : Prendre confiance en tes propres qualités.
Fais cet exercice aussi souvent que tu veux.

- Fais une croix ou un autre signe sur le jour où tu t'es consacré à ton talent (caché).

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
-------	-------	----------	-------	----------

--	--	--	--	--

Exercice 2

Décris en tes propres termes ce que tu découvres, quand tu t'y consacres ou t'y es consacré.



Le savais-tu ?

Savais-tu que quand la première et la dernière lettre sont à la bonne place, tu sais lire la plupart des mots sans problème. Ton cerveau ne lit pas les lettres, mais les mots.

Semaine 5. Patience, confiance et lâcher-prise

Le sujet

La leçon 4 a parlé du désir de changement en toi-même, un talent caché que tu peux renforcer en toi en t'y exerçant. Dans la leçon 5, tu vas t'exercer à la patience, à la confiance et au lâcher-prise d'un profond désir de changement. Tu ne peux pas tout influencer dans ta vie, mais des changements surviennent toujours, tu peux en être certain. Parfois en en parlant, parfois en modifiant ta propre attitude et parfois par la vie elle-même.

Note ton désir sur l'arbre à souhaits et aie confiance : il y a beaucoup plus de choses possibles que de choses impossibles.



Exercice 1

Pense chaque jour durant un moment à l'objet de ton arbre à souhaits. Vois-le devant toi, tel que tu le voudrais. Laisse-le ensuite partir et sois convaincu que la vie te réserve encore bien des surprises.

Exercice 2

Apprendre à lâcher prise

Fabrique une boîte à souhaits pour y ranger tes désirs. Regarde dedans un an plus tard et vois tout ce qui a changé quand tu laisses les choses suivre leur cours... Bonne chance !

P.S. : Si tu veux parler de quelque chose seul à seul avec l'éducateur, c'est possible, en général. Il ou elle sait bien écouter ! Demande-le-lui !

Semaine 6. Communication

Le besoin d'être écouté est plus grand que celui de trouver une solution !

Exercice 1

Savoir vraiment écouter est un art (écoute plusieurs fois le poème du CD)

Prends aujourd'hui la résolution d'écouter vraiment quelqu'un une fois, chaque jour de la semaine, sans chercher à résoudre quoi que ce soit. Tu te contentes d'écouter, en ouvrant bien tes oreilles et ton cœur !

Écris 2 fois ce que tu remarques ou ressens en le faisant :

Exercice 2

Qu'aimes-tu écouter, personnellement ?

À qui voudrais-tu demander de mieux t'écouter ?

Exercice 3

Lire un poème avec attention



Si je te demande de m'écouter
et que tu commences par me donner des conseils,
tu ne fais pas ce que je te demande.
Si je te demande de m'écouter
et que tu commences par me dire pourquoi
je ne devrais pas me sentir comme je me sens,
tu ne me prends pas au sérieux.
Si je te demande de m'écouter
et que tu vas faire quelque chose pour résoudre mon problème,
tu m'abandonnes.
Alors... s'il te plaît, écoute-moi seulement
et essaie de me comprendre.
Et si tu veux parler toi aussi,
attends donc un instant,
je te promets de t'écouter ensuite.

SOURCE : LEO BUSCAGLIA

Exercice 4

Que trouves-tu important dans la communication avec tes parents, par exemple ?

Exercice 5

Prends la feuille 1 de ton journal de bord et indique chaque jour le style de communication que tu adoptes. Es-tu plutôt du genre grenouille invisible, grenouille hurleuse ou grenouille attentive ? Le fais-tu de manière consciente ou souvent de manière automatique ? Durant cette formation, il n'y a pas de bonne ni de mauvaise communication. Il s'agit pour toi de prendre conscience de ce que tu fais et comment ! Si tu es conscient de ta manière de parler, tu as un choix : tu continues comme cela ou tu veux changer quelque chose. Bonne chance cette semaine, il y a beaucoup de travail à faire à la maison, au moins 20 minutes par jour ! Tu penses y arriver ? Si tu fais vraiment de ton mieux pour faire tous les exercices chaque jour (tu te souviens : la discipline qui assure le succès ?), tu dois pouvoir y arriver. Qui sait !

Journal de bord de communication : (Nom) : _____

Observe quand tu adoptes l'attitude de la grenouille invisible, de la grenouille hurleuse ou de la grenouille attentive, en cas de contrariété ou de désaccord. Dans les cases ci-dessous, du lundi au samedi, note la situation, ton style de communication, les sentiments que tu ressens et le résultat. Si tu as besoin de plus de place pour tout écrire, tu peux aussi écrire au dos.



Lundi • circonstances • méthode de la grenouille • que ressens-tu ? • comment est-ce que ça se termine ?	
Mardi • circonstances • méthode de la grenouille • que ressens-tu ? • comment est-ce que ça se termine ?	
Mercredi • circonstances • méthode de la grenouille • que ressens-tu ? • comment est-ce que ça se termine ?	
Jeudi • circonstances • méthode de la grenouille • que ressens-tu ? • comment est-ce que ça se termine ?	
Vendredi • circonstances • méthode de la grenouille • que ressens-tu ? • comment est-ce que ça se termine ?	
Samedi • circonstances • méthode de la grenouille • que ressens-tu ? • comment est-ce que ça se termine ?	

Semaine 7. Les sentiments

Les sentiments, ça se sent ! D'où leur nom.

Pourquoi ?

Tu peux sentir tes sentiments, dans ton corps. Comme une sorte de baromètre, ton corps t'indique où se trouvent la mélancolie, le chagrin, le soulagement, la tension, le stress ou encore la joie. Tu as des sentiments, mais tu n'es pas ces sentiments. Ils ressemblent un peu au temps qu'il fait dehors : une véritable tempête souffle parfois à l'intérieur, il peut pleuvoir, mais souvent aussi, heureusement, le soleil brille. Et tout comme la météo, tu ne peux pas changer tes sentiments. Ils sont là, c'est tout. Ils peuvent être de courte ou de plus longue durée, mais le sentiment finit toujours par passer, il se transforme en un autre sentiment. Tout comme le temps qu'il fait. Nous connaissons quatre sentiments fondamentaux : la colère, l'angoisse, la tristesse et la joie.

Exercice 1

Apprendre à nommer les sentiments : si tu devais donner un nom au sentiment que tu ressens en ce moment, quel serait-il ? Fais régulièrement l'exercice du CD : vivre avec les sentiments difficiles. Cela peut t'aider si tu as tendance à toujours te replier sur toi-même quand tu te sens triste, à exploser quand tu es en colère ou si tu as tendance à refouler tes sentiments. Tous les sentiments qui existent valent la peine d'être ressentis.

Comment vas-tu en ce moment ?



Nomme tes sentiments

Je me sens : _____

Je me sens : _____

Je me sens : _____

Je me sens : _____

Je me sens : _____

Je me sens : _____

Je me sens : _____

Tu n'as pas besoin d'y changer quoi que ce soit. Tu les acceptes, sans les refouler, sans leur donner libre cours et sans ignorer quoi que ce soit. Tu te contentes de ressentir et de permettre le sentiment. Chaque sentiment est bien comme il est.

Exercice 2

Comment réagis-tu aux « sentiments difficiles » ?

Réactions fréquentes aux sentiments désagréables : refouler, se laisser entièrement entraîner (exploser ou se laisser aller à la morosité), se tracasser, grignoter des sucreries, fumer ou boire ou encore ignorer tes sentiments comme s'ils n'avaient pas le droit d'être là ! Ou encore autre chose, à savoir :

Remplis l'exercice : reconnaître et ressentir les sentiments désagréables.

Feuille de travail à la maison, semaine 7 :
reconnaître les réactions aux sentiments



Quand te sens-tu stressé ou souffres-tu d'un sentiment très sombre ? À quoi est-ce lié ?

Décris en quelques mots la situation et ce que tu ressens :

Que ressens-tu, quand tu y repenses ?

Où se trouve ce sentiment dans ton corps, précisément ?

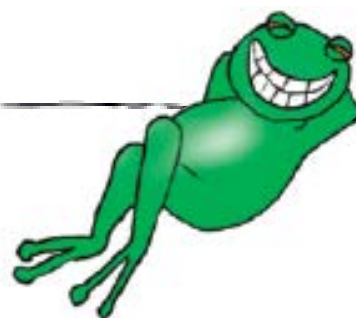
Comment as-tu réagi à ce sentiment, jusqu'à présent ? Indique par une croix ce que tu fais, en général :

- ☐ ignorer le sentiment
- ☐ refouler le sentiment quand je le ressens
- ☐ jurer et tempêter contre moi-même
- ☐ jurer et tempêter contre les autres
- ☐ en parler
- ☐ trouver un dérivatif :
 - ☐ éviter les conflits
 - ☐ continuer de me tracasser en y pensant
 - ☐ rendre la pareille quand on me fait quelque chose
 - ☐ manger du chocolat ou beaucoup de biscuits pour faire disparaître ce sentiment

- ☐ mal dormir
- ☐ me faire mal à moi-même
- ☐ je me referme complètement
- ☐ Autre chose :

Regarde la ou les réponses que tu as cochées : quel est le type de réaction le plus fréquent ? Entoure ta réponse.

- réaction de confrontation
- réaction de fuite
- réaction de paralysie



Observer les sentiments agréables

Prends l'autocollant de la grenouille heureuse et colle-le sur le jour d'aujourd'hui. Essaie de répondre aux questions correspondant aux jours.

	situation	autocollant	pensées
Lundi Qu'est-ce qui t'a rendu heureux ? Colle l'autocollant Quelles ont été tes pensées à ce moment-là ? As-tu ressenti une autre émotion, aujourd'hui ? Colle l'autocollant Quelles ont été tes pensées à ce moment-là ?			
Mardi Qu'est-ce qui t'a rendu heureux ? Colle l'autocollant Quelles ont été tes pensées à ce moment-là ? As-tu ressenti une autre émotion, aujourd'hui ? Colle l'autocollant Quelles ont été tes pensées à ce moment-là ?			
Mercredi Qu'est-ce qui t'a rendu heureux ? Colle l'autocollant Quelles ont été tes pensées à ce moment-là ? As-tu ressenti une autre émotion, aujourd'hui ? Colle l'autocollant Quelles ont été tes pensées à ce moment-là ?			
Jeudi Qu'est-ce qui t'a rendu heureux ? Colle l'autocollant Quelles ont été tes pensées à ce moment-là ? As-tu ressenti une autre émotion, aujourd'hui ? Colle l'autocollant Quelles ont été tes pensées à ce moment-là ?			
Vendredi Qu'est-ce qui t'a rendu heureux ? Colle l'autocollant Quelles ont été tes pensées à ce moment-là ? As-tu ressenti une autre émotion, aujourd'hui ? Colle l'autocollant Quelles ont été tes pensées à ce moment-là ?			
Samedi Qu'est-ce qui t'a rendu heureux ? Colle l'autocollant Quelles ont été tes pensées à ce moment-là ? As-tu ressenti une autre émotion, aujourd'hui ? Colle l'autocollant Quelles ont été tes pensées à ce moment-là ?			



Le savais-tu ?

Les gens capables de se mettre à la place des autres et de bien observer leurs propres sentiments ont souvent de meilleures chances de trouver un emploi intéressant.

Semaine 8. Les pensées

Les pensées ne sont pas des réalités

Exercice 1

- Que sont les pensées, en fait ? _____
- Qu'as-tu appris de tes propres pensées, durant cette leçon ? _____
- Peux-tu arrêter de penser ? Et est-ce important ? _____
- Peux-tu arrêter de te tracasser ? Et comment peux-tu le faire ? _____

Fais une fois chaque jour l'exercice de la fabrique des ruminations du CD (numéro 8) et si tu le souhaites, tu peux écrire quelque chose à ce sujet. Comment cet exercice t'aide-t-il ?

Journal de bord

En remplissant chaque jour la feuille 4 du journal de bord (page suivante), tu comprendras l'usine à réflexions et tu apprendras à ne pas croire toutes tes pensées. De très nombreuses pensées ne sont pas vraies (ce ne sont pas des faits). Ce sont de l'imagination, des projets, des souvenirs, des jugements, des interprétations ou des pensées sur l'avenir qui ne correspondent pas à la réalité.



Le savais-tu ?

Savais-tu que tu as 50 000 pensées ou idées par jour, soit 2 000 idées par heure, 33 pensées par minute, 2 par seconde ?

Ruminer

Se tracasser n'a encore jamais apporté de solution à quiconque.

Cela te fatigue seulement... Cela te mine et te fait douter de toi. Alors que peux-tu faire, quand tu te fais des tracas ?

Décris en tes propres termes si tu es parvenu à faire partir tes tracas « préférés ». Quelle pensée positive t'accordes-tu chaque jour ? Écris-la en grosses lettres.

À la prochaine fois !

Journal de bord feuille 4

Exercice pour la maison : accorde-toi chaque jour une pensée agréable sur toi-même (un compliment, quelque chose en toi que tu aimes ou que tu trouves bien). Nous avons tellement l'habitude des pensées négatives, les pensées positives méritent bien un peu plus d'attention. Et tu te regardes de toutes façons souvent dans le miroir, souris-toi à l'occasion et dis-toi : « Hum, tu es bien aujourd'hui ».



Lundi	Pensées qui te tracassent	Pensées agréables
	Arrives-tu à t'en libérer ? oui / non	Et de celles-ci aussi ? oui / non
Mardi	Pensées qui te tracassent	Pensées agréables
	Arrives-tu à t'en libérer ? oui / non	Et de celles-ci aussi ? oui / non
Mercredi	Pensées qui te tracassent	Pensées agréables
	Arrives-tu à t'en libérer ? oui / non	Et de celles-ci aussi ? oui / non
Jeudi	Pensées qui te tracassent	Pensées agréables
	Arrives-tu à t'en libérer ? oui / non	Et de celles-ci aussi ? oui / non
Vendredi	Pensées qui te tracassent	Pensées agréables
	Arrives-tu à t'en libérer ? oui / non	Et de celles-ci aussi ? oui / non

Semaine 9. Être gentil, c'est agréable

Exercice 1

Retiens durant trois jours ce qu'il t'arrive d'agréable et note-le (un compliment, un rire, un SMS amusant, etc.).

Jour 1 _____ Que ressens-tu ? _____

Jour 2 _____ Que ressens-tu ? _____

Jour 3 _____ Que ressens-tu ? _____

Durant les deux jours suivants, sois aimable avec quelqu'un (que tu le connaisses ou non, peu importe).
Qu'as-tu fait ou dit de gentil ?

Jour 4 _____ Quel est l'effet ? _____

Jour 5 _____ Quel est l'effet ? _____

Être gentil, cela a beaucoup d'effet : l'expérience suivante va t'aider à comprendre l'effet des mots aimables et celui des mots désagréables et des insultes.

Exercice 2

Te rendre compte que tu n'es pas aimable

Note ce que tu remarques, quand tu te comportes de manière désagréable.

Que ressens-tu quand tu es aimable ?



Exercice 3

Observe en toi ce qui est bien et ce qui ne l'est pas, cette semaine

Ce n'est pas grave de ne pas aimer certaines choses. Cela peut parfois t'enseigner quelque chose et tu peux encore le changer, mais c'est parfois aussi tout simplement comme ça et il te faut l'accepter. C'est bien d'observer en toi ce qui est bien et ce qui ne l'est pas, car tu as les deux, comme tout le monde. Personne, vraiment personne, n'est parfait, et heureusement d'ailleurs : la vie serait bien ennuyeuse !

Qu'est-ce qui te plaît le plus en toi ou quel est ton côté le plus aimable ?

Penses-y régulièrement, cela t'aidera à être heureux.

Qu'est-ce que tu n'as pas aimé du tout en toi ces derniers temps ? Note-le aussi.

Ce n'est pas grave si tu es désagréable de temps en temps. Cela nous arrive à tous. Mais si tu le remarques, cela t'aide à ne plus le faire inconsciemment. Et ainsi, peu à peu, le monde se transformera en un endroit agréable pour tout le monde.



Expérience

Crois-le ou non :

Mettre une fine couche de riz cuit dans 2 petits verres. Sur cette petite couche de riz, ajouter une fine couche d'eau. Sur l'un des verres, coller un autocollant comportant une insulte (autorisée par les parents) ou un visage en colère. Sur l'autre verre, coller un autocollant comportant un cœur. Placer les deux verres à des endroits éloignés l'un de l'autre, puis demander aux enfants de faire chaque jour ce qui suit :

- insulter l'un des verres de riz et donner libre cours à leur colère ou à leur frustration ;
- parler à l'autre verre de riz de manière très aimable et lui chuchoter des mots gentils.

Faire cela durant trois semaines. L'effet deviendra peu à peu visible. Au bout d'un certain temps, le riz « mauvais » va peut-être commencer à sentir très mauvais et des enflures vont même se former. Le riz « gentil », lui, va sentir bon, une odeur peut-être un peu douce et agréable. Il restera bien blanc. Les enfants (et leurs parents) pourront ainsi constater clairement l'effet produit lorsque l'on insulte les gens et que l'on passe sa colère ou son agressivité sur eux, ou lorsque l'on reste au contraire aimable et gentil.

Bonne chance. Racontez-moi tout par e-mail ou sur le site web : www.elinesnel.com



Le savais-tu ?

Savais-tu que lorsque tu es aimable et amical, tu deviens plus heureux et, par voie de conséquence, les autres aussi ? Tu produis une hormone (l'ocytocine) qui te donne une sensation agréable dans le ventre et un sentiment de bonheur.

Semaine 10. Le secret du bonheur

Petit sondage

Comment as-tu trouvé la formation ?

Qu'as-tu aimé ?

Qu'as-tu jugé difficile ?

Qu'utilises-tu le plus ?

Que voudrais-tu dire d'autre à l'éducateur :

De quoi as-tu besoin – entoure ce que tu souhaites :

- | | |
|---|---------------------------------|
| - refaire certaines leçons | - un entretien avec l'éducateur |
| - travailler toi-même et t'exercer avec le CD | - rien |
| - autre chose: | |



J'ai ☐ peu

☐ un peu

☐ beaucoup

appris sur la respiration et l'attention.

Ce que je sais aussi :

Je (ne) sais ☐ un peu

☐ beaucoup mieux

☐ pas mieux

me concentrer. Je le remarque à :

Indique ci-dessous ce que tu penses de la formation à l'attention, à présent qu'elle est achevée :

☐ Je dors mieux

☐ Je sens moins d'agitation dans mon corps

☐ Je sens moins d'agitation dans mon esprit

☐ Je sais mieux m'arrêter de faire des choses qui ne sont pas bonnes pour moi

☐ J'ose davantage dire non

☐ Je me sens plus sûr de moi

☐ Autre chose, qui n'est pas dans la liste :

Ce sur quoi je voudrais apprendre davantage :

La note que je m'attribue :

