

Collège
&
Lycée

28 JOURS POUR DEVENIR UN ÉLÈVE **ZEN & EFFICACE**

Grâce à la **méthodologie scolaire** et la **sophrologie**

Cyrille Nna Koum
Frédérique Mercier-Nna Koum



avec fichiers
AUDIO MP3
à télécharger

ellipses

Prendre conscience de soi et de ses ressentis

Qu'est-ce qu'un ressenti?

Selon le dictionnaire Le Robert, **ressentir**, c'est éprouver une **sensation physique** comme une démangeaison, ou **être pleinement conscient de notre état affectif** (éprouver de la sympathie pour quelqu'un, par exemple).

On a tous les jours des **sensations provoquées par le milieu extérieur** (les vêtements sur la peau, etc.) et des **sensations qui viennent directement de l'intérieur de notre corps** (système digestif, respiration...). On passe aussi par des états affectifs différents (joie, surprise...) selon nos idées, nos perceptions, nos jugements...

Nous ne prêtions pas toujours attention à ces multiples ressentis dans notre quotidien. Ils sont pourtant très importants si on veut mieux se connaître et se sentir bien. Le premier objectif de la sophrologie est de mieux les repérer, d'en **prendre conscience**.



Pourquoi faut-il faire attention à sa respiration ?

SOPHRO



- ↳ **Ton corps fonctionne grâce à ta respiration** : tu respire sans même en avoir conscience depuis que tu as acquis ce réflexe à ta naissance. L'oxygène est transporté par ton sang, qui le distribue à tes organes et à tes tissus. La qualité de ta respiration est importante : ton corps fonctionne mieux si tu respire bien. Si on est bien attentif à sa respiration, il y a des effets positifs sur le corps : les défenses immunitaires se renforcent, le système cardio-vasculaire se régule et la tension artérielle s'abaisse. L'inspiration dynamise le corps et l'expiration le détend. On fait souvent bien attention à inspirer profondément, mais il est tout aussi important de faire attention à son expiration, car c'est elle qui permet au corps d'éliminer une partie de ses toxines et de se relaxer. L'air est filtré par les poils du nez, il est donc de meilleure qualité quand on respire par le nez (propre !) plutôt que par la bouche.
- ↳ **Ta respiration s'adapte en fonction de tes émotions** : elle se modifie. Elle s'accélère avec le stress et reprend son rythme naturel avec la détente. Elle peut même parfois s'arrêter quelques instants, lorsque l'on a peur ou que l'on est surpris. Se concentrer sur sa respiration est le moyen le plus simple de se relaxer, de se recentrer sur le moment présent et de calmer le mental.

Fiche d'auto-évaluation

Qui suis-je ?

Cette fiche va te permettre de te poser quelques questions sur toi-même et sur ton propre fonctionnement en ce moment. Elle aborde les sujets de l'autonomie, du goût de l'effort et de la curiosité, des qualités souvent demandées aux élèves. Tu peux entourer la réponse qui te correspond le mieux et demander ensuite à tes proches comment ils te perçoivent. Il peut y avoir une différence ! Tu pourras refaire cette fiche dans quelques mois, pour voir s'il y a eu une évolution.

À propos d'AUTONOMIE

Comment je me perçois :

- je prends des initiatives ou je laisse les autres mener les choses
- j'aime prendre des risques ou je préfère me sentir guidé par des consignes

Comment me perçoivent mes proches :

- je prends des initiatives ou je laisse les autres mener les choses
- j'aime prendre des risques ou je préfère me sentir guidé par des consignes



ASTUCE pour développer l'**habitude de l'autonomie** : je me lance des petits défis au quotidien. Par exemple, je décide de préparer seul un repas. Je demande conseil si j'ai besoin, mais je prends les choses en main moi-même.

MON DÉFI :

À propos du GOÛT DE L'EFFORT

Comment je me perçois :

- | | | |
|--|-----------|--|
| <input type="checkbox"/> j'aime insister pour y arriver | ou | <input type="checkbox"/> j'abandonne vite |
| <input type="checkbox"/> la difficulté me motive | ou | <input type="checkbox"/> la difficulté est un obstacle pour moi |

Comment me perçoivent mes proches :

- | | | |
|--|-----------|--|
| <input type="checkbox"/> j'aime insister pour y arriver | ou | <input type="checkbox"/> j'abandonne vite |
| <input type="checkbox"/> la difficulté me motive | ou | <input type="checkbox"/> la difficulté est un obstacle pour moi |



ASTUCE pour développer le **goût de l'effort** : je me fixe des petits challenges au quotidien. Par exemple, je décide de faire 10 squats chaque jour pendant une semaine, puis j'en ajoute 5 la semaine d'après, puis 5 de plus. Les exercices physiques (même très modestes) sont un excellent moyen de prendre goût à l'effort petit à petit et de se féliciter pour ses progrès.

MON CHALLENGE :

MÉTHODO

À propos de la CURIOSITÉ

Comment je me perçois :

- | | | |
|--|-----------|---|
| <input type="checkbox"/> j'aime découvrir de nouvelles choses | ou | <input type="checkbox"/> je m'investis plutôt dans les domaines que je connais |
| <input type="checkbox"/> j'aime approfondir un sujet | ou | <input type="checkbox"/> je me contente du minimum |

Comment me perçoivent mes proches :

- | | | |
|--|-----------|---|
| <input type="checkbox"/> j'aime découvrir de nouvelles choses | ou | <input type="checkbox"/> je m'investis plutôt dans les domaines que je connais |
| <input type="checkbox"/> j'aime approfondir un sujet | ou | <input type="checkbox"/> je me contente du minimum |



ASTUCE pour développer l'**habitude de la curiosité** : chaque semaine, je fais le choix de m'informer sur un sujet inconnu ou j'approfondis un sujet connu. Je peux ensuite en parler à quelqu'un de mon entourage pour valoriser mes nouvelles connaissances.

MON PREMIER SUJET CHOISI :



SÉANCE DE SOPHROLOGIE

AUDIO 1 (21:22)

#1 Les 3 densités

Objectif – sentir son corps

#2 Exercice de respiration

Objectif – prendre conscience de sa respiration

Comment je vis ma scolarité ?

Fiches d'auto-évaluation

Entoure les propositions qui te correspondent

Comment je me sens quand je suis en cours ?

| | | | |
|---------------------------|---|--------------|--|
| inquiet | impliqué | stressé | confiant |
| intégré dans le groupe | | désinteressé | concentré |
| agité | déconcentré | serein | calme |
| | en relation apaisée avec les enseignants | isolé | en relation tendue avec les enseignants |

Comment je me sens quand je fais mes devoirs ?

| | | |
|-----------|-------------|--------------|
| serein | concentré | stressé |
| agité | déconcentré | confiant |
| inquiet | appliqué | désinteressé |
| intéressé | | distrait |

Entoure les propositions qui te correspondent

Comment je me sens pendant une évaluation ?

| | |
|----------|--------------|
| inquiet | confiant |
| appliqué | désinteressé |
| serein | concentré |
| agité | déconcentré |
| stressé | calme |

Quels mots reviennent le plus souvent ?

.....
.....
.....

Quelle couleur prédomine ?

- Tu sembles vivre ta scolarité de façon plutôt positive. Tu peux t'appuyer sur ce ressenti pour développer tes atouts !
- Certains aspects de ta scolarité semblent plutôt difficiles. Les fiches méthodologiques et les exercices de sophrologie proposés te permettront sûrement de les vivre de manière différente.



MÉTHODO

Coche les cases des propositions qui te correspondent

Ce qui m'a plu à l'école primaire :

- apprendre en s'amusant
- le lien privilégié avec l'enseignant
- les jeux dans la cour avec les copains
- les activités sportives
- les lieux chaleureux
- les temps périscolaires
- les sorties scolaires
- d'autres choses :

Ce qui m'a plu / me plaît au collège :

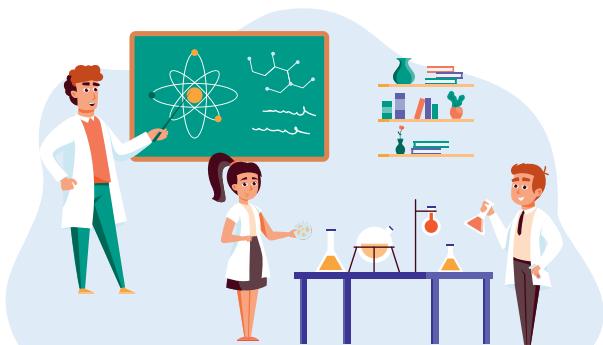
- avoir des temps de « liberté », d'autonomie (permanences, CDI...)
- être plus autonome dans mon travail
- côtoyer plus d'enseignants
- les copains
- changer de matière avec une plus grande fréquence
- être plus responsable (de mes affaires, de mon emploi du temps...)
- les temps périscolaires
- les sorties scolaires
- être sollicité pour la vie de l'établissement (C.V.C., C.A.)
- d'autres choses :

Ce qui me plaît au lycée :

- le fait d'être considéré comme un élève autonome
- le fait de choisir son parcours (spécialités, options...)
- la gestion autonome des entrées et sorties
- la concrétisation du projet d'orientation
- le fait de participer à la vie de l'établissement (C.V.L., C.A.)
- une maturité plus reconnue dans la relation à l'adulte
- une relation plus mature entre élèves
- d'autres choses :

**À RETENIR**

L'école, c'est aussi apprendre à vivre en société avec des personnes de différents âges, de différents horizons, etc., dans des lieux qu'on n'a pas choisis et avec des objectifs définis (maîtriser des notions dans des matières totalement différentes, construire un parcours d'orientation...). C'est apprendre à devenir un citoyen (construire et donner son avis, prendre part à certaines organisations et activités...). Ce n'est pas toujours facile, mais il y a sûrement des aspects qui te paraissent plus simples, qui te plaisent plus. Ils peuvent te donner des indices sur ce qui est important pour toi et ils peuvent constituer une base de positif sur laquelle te concentrer lorsque tu te sens moins bien ou un peu démotivé. Ces jours-là, tu peux relire cette fiche pour te rappeler que tout n'est pas négatif !





SÉANCE DE SOPHROLOGIE

AUDIO 2 (13:20)

#1 L'itinéraire corporel

Objectif – relâcher les tensions

#2 Un bon souvenir

Objectif – apprendre à cultiver le positif

JOUR 3

INFOS

Mon hygiène de vie

C'est quoi, l'hygiène de vie ?

L'hygiène de vie, ce sont les habitudes de notre vie quotidienne qui vont nous permettre de préserver ou d'améliorer notre santé physique et mentale.

Qu'est-ce que je peux faire pour avoir de bonnes habitudes ?

Tu peux par exemple agir sur ton sommeil, ton alimentation, ton activité physique, tes temps de repos, tes temps de loisirs, tes contacts avec les autres et ton état d'esprit. De cette façon, tu respectes ton corps et tu crées un équilibre dans ton mental.

Cela fait beaucoup de choses que tu peux sans doute améliorer ou continuer de bien faire ! C'est super d'y faire attention, car tout ceci agit vraiment sur ton bien-être global. Et quand on se sent bien de manière générale, c'est aussi plus facile de se sentir bien dans sa vie d'élève.



INFOS

Le sommeil

Je me sens fatigué le matin

Dors-tu assez ? Les besoins en sommeil sont très personnels, il faudrait que tu repères combien d'heures il te faut pour te sentir bien (ni trop, ni trop peu, **en général environ 9 ou 10 heures à ton âge**). Le sommeil constitue **une des fonctions vitales de l'organisme**, au même titre que la respiration ou la digestion, par exemple. Nous passons un tiers de notre vie à dormir ! Notre corps fonctionne en alternance : entre veille et sommeil, entre contraction et décontraction des muscles, entre excitation et décharge du système nerveux... **Les temps de récupération sont tout aussi importants que les temps de forte activité.**

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, **nous ne sommes pas inactifs quand nous dormons**. Pendant ce temps-là, notre cerveau fait « le bilan » de la journée, il trie les informations et fait des connexions entre les événements, les sentiments, les souvenirs, etc. On récupère aussi des efforts physiques, intellectuels et émotionnels qu'on a pu faire. Le sommeil joue un rôle important dans **les fonctions d'apprentissage, la mémorisation, l'adaptation à des nouvelles situations, l'humeur et le bien-être dans la journée**.

Chaque nuit, il existe **3 à 5 cycles de 90 minutes** de sommeil. Il faut essayer de ne pas rater le bon moment pour l'endormissement (quand on bâille, que nos idées deviennent plus confuses...), sinon on peut avoir du mal à s'endormir jusqu'au début du cycle suivant. **En début de nuit, on récupère de la fatigue physique. En fin de nuit, au petit matin, le cerveau « répare » la capacité de concentration.**



Effets possibles du déficit de sommeil : irritabilité, perte et trous de mémoire, troubles de l'attention, affaiblissement du système immunitaire (défenses de l'organisme), moins de précision, plus de temps de réaction, problèmes de croissance, douleurs, rythme cardiaque perturbé...

Comment je me sens dans ces différents domaines ?

MÉTHODO

Mon sommeil

Est-il suffisant ? Réparateur ?

Pourquoi ?



Mon alimentation

Est-elle équilibrée ?

Me permet-elle d'être en forme ?

Pourquoi ?



Mon activité physique

Est-ce que je me dépense

assez pour me sentir bien ?

Pourquoi ?



Mes temps de loisirs

Suis-je satisfait de ce que je fais
en dehors de l'école ?

Pourquoi ?



Mes contacts avec les autres

Sont-ils suffisants et satisfaisants ?

Pourquoi ?



Mon état d'esprit général

AI-je tendance à voir les choses en positif ?

Pourquoi ?



Ce que je peux améliorer :

.....
.....