

La présence attentive

La présence attentive est une technique de régulation qui peut être pratiquée à tout âge afin de mieux s'auto-réguler.

Avantages de la présence attentive:

- Aide la gestion du stress et des grosses émotions
- Améliore les relations entre les élèves (relations prosociales)
- Favorise les interactions positives entre eux et l'enseignant
- Augmente la concentration, la patience et le bien-être

RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN

- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends, tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.



Pour être efficace, elle doit être pratiquée très régulièrement et idéalement tous les jours pendant au moins 5 minutes.

La présence attentive vise à se concentrer sur un seul événement (les sensations de notre corps, la respiration...). Elle peut être guidée par une vidéo, de la musique ou simplement par soi-même.

Vous trouverez sur l'internet de très nombreux articles scientifiques et témoignages qui valident les bénéfices de cette technique. Il existe également une multitude de ressources pour la pratique.

Pour les prochaines semaines vous recevrez des ressources ou activités que vous pourrez faire chez vous pour renforcer cette pratique de bien-être.

**LE BIEN-ÊTRE
MENTAL,
ça compte !**