

Tournés vers demain

ADF  | 25
ans

Association des directions et directions
adjointes des écoles franco-ontariennes



Nom : Sylvie Tessier Lacroix et Juliane Lacroix

Titre de la conférence : Respirer et visualiser mon bonheur en 5 minutes

Sujet : Mon bien-être

Date de la conférence : mai 2023

Sylvie Tessier Lacroix

Directrice au SSA
Leader du Cadre d'efficacité (mat-12e)
Coach certifiée

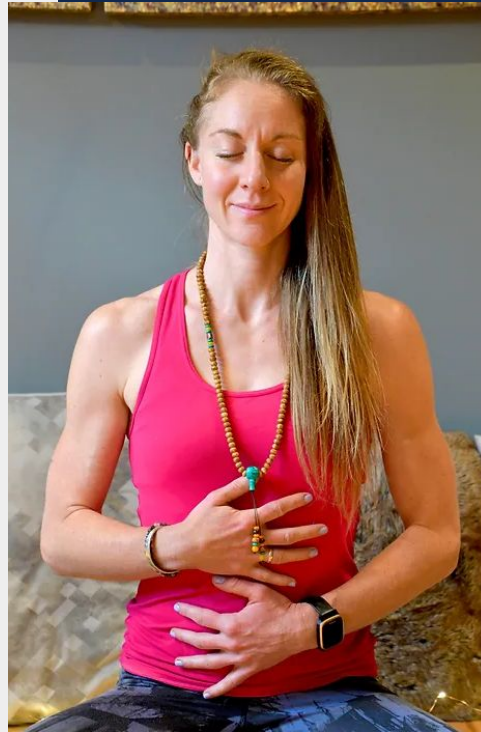


En tant que direction et direction adjointe, comment pouvons-nous prendre soin de notre bien-être?

Bien, il suffit d'investir quelques minutes pendant la journée pour respirer et visualiser afin de se ressourcer?

Juliane Lacroix

Coach de bien-être en milieu scolaire
Coach de respiration consciente



Ma mission est d'inspirer autant les jeunes que les adultes à trouver son équilibre de vie.

Au-travers l'enseignement de pratiques de pleine conscience (la respiration, la méditation, l'entraînement physique, les affirmations positives).

Osons passer à l'action pour notre bien-être et celui de nos futures générations!

Visualiser son bonheur

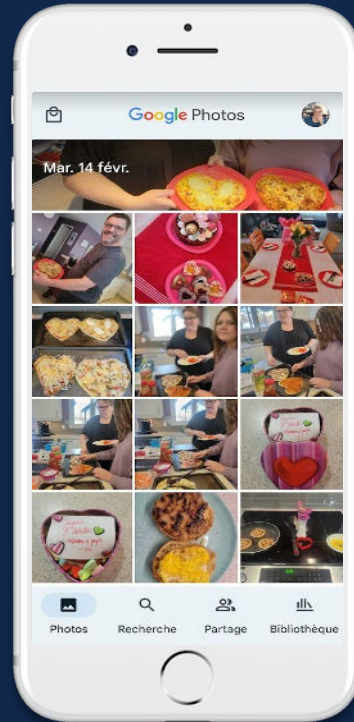
La visualisation est une pratique basée sur notre sens de vision qui a le pouvoir de provoquer les mêmes impacts physiologiques que le ferait la réalité.

La visualisation positive fait appel à des moments vécus qui ont suscité un état de bonheur, de calme, de bien-être.

Photos

Pourquoi est-ce que cette photo éveille en toi un sentiment de bonheur?

1. Où es-tu?
2. Qu'entends-tu?
3. Qu'est-ce que tu vois?
4. Quelle odeur flotte dans les airs?
5. Quelles sensations effleurent ta peau?
6. Est-ce que tu peux goûter quelque chose?



Méditation

Comment vivre un moment pour se recentrer et focaliser notre attention sur le moment présent?

- 1) Ferme les yeux
- 2) Prend trois grandes respirations
 - a) inspirer le bonheur
 - b) expirer les émotions négatives
- 3) Visualise un endroit où tu es bien...
 - a) Où es-tu?
 - b) Qu'entends-tu?
 - c) Qu'est-ce que tu vois?
 - d) Quelle odeur flotte dans les airs?
 - e) Quelles sensations effleurent ta peau?
 - f) Est-ce que tu peux goûter quelque chose?₆



Tableau de vision

Comment s'entourer de tout ce que nous désirons et tout ce dont nous ramène à la sérénité?

- 1) sélectionner les images ou des photos que vous aimez particulièrement regarder, qui vous font du bien
- 2) ajouter des mots puissants et/ou des citations qui vous inspirent
- 3) oser afficher des images de vos rêves les plus fous





Activer par nos 5 sens... Pacifier par nos 5 sens

Comment passer de l'état de stress à l'état de calme?

Dans votre bureau, entourez vous de...

- 1) **Vu:** photos et/ou images qui vous réconfortent
- 2) **Ouïe:** bruits et/ou musique de fond calmants
- 3) **Goûter:** une petite gâterie qui vous fait plaisir
- 4) **Toucher:** un objet qui vous calme
- 5) **Odorat:** une chandelle, un vaporisateur d'huile essentielle, etc.

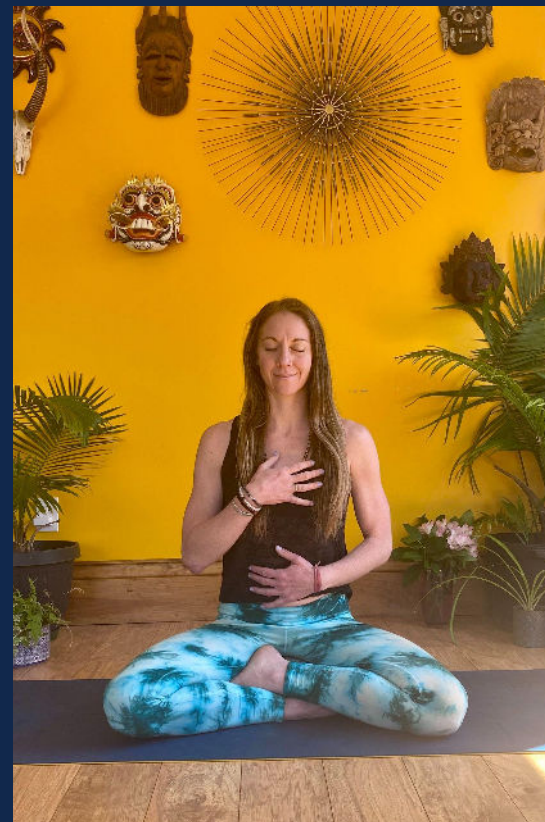
Bon matin! Moi c'est Juliane!

J'enseigne le “super-pouvoir” de la respiration
aux enfants comme aux adultes.



Le pouvoir de la respiration

- Outil hyper puissant, gratuit, naturel et accessible à TOUS.
- Seul système dans le corps humain qui est automatique et que l'on peut contrôler.
- Permet de contrôler notre système nerveux parasympathique et sympathique.
- Permet donc d'améliorer notre santé physique, notre santé mentale et notre santé émotionnelle.



Respirations de détente

- Réduction du niveau de cortisol (stress) et de la tension artérielle.
- Permet de contrôler rapidement une crise d'anxiété et peut aider avec la dépression.
- Augmentation des ondes alphas = favorise la mémoire et l'apprentissage.
- Sentiment de bien-être.



Respirations d'activation

- Sécrétion d'endorphines et de sérotonines (hormones du bonheur).
- Permet de relâcher le stress et les tensions dans le corps.
- Meilleure concentration et clarté mentale.
- Boost d'énergie!
- Renforcement du système immunitaire.

Tout le monde debout!

Activons-nous avec la respiration de la joie!



Tournés vers demain

La cohérence cardiaque

- Inspiration de 5 secondes par le nez
- Expiration de 5 secondes par le nez / la bouche
- Pour un total = 6 respirations/minute
- À répéter pendant 5 minutes.

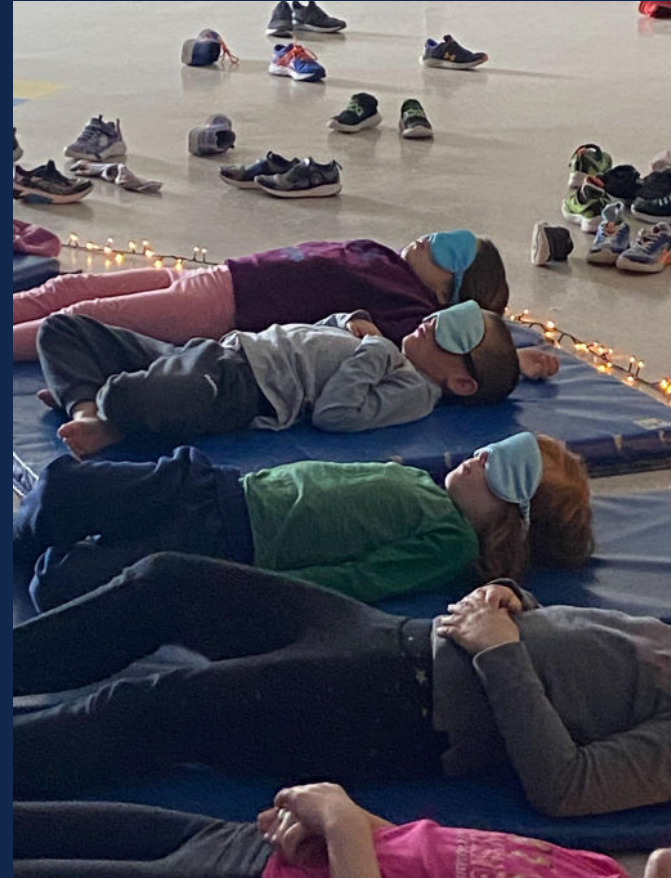
Pour des effets bénéfiques à long terme =
Répéter 3x par jour.

À votre tour!

Lien Youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E&list=PLOPcZIGlht2vYprMhcWwdtq5116GqV98a&index=3&ab_channel=CatherineDarbord

Tournés vers demain



Le pouvoir des affirmations positives / mantras

♥ Une petite phrase qu'on se répète régulièrement pour en assimiler le sens.

♥ Pour se motiver, pour s'inspirer, pour booster son estime de soi!

♥ Permet de développer positivement cette petite "voix intérieure".

♥ Permet de remplacer les pensées négatives.

- Je me suis calme.
- Je crois en moi.
- Je souris à la vie.
- Je prends soin de moi.
- J'accepte la vie comme elle vient.
- Je suis doux/douce envers moi-même.
- Je me respecte et je mérite d'être respecté(e).
- Je m'aime exactement comme je suis.
- La vie est belle!

MERCI



www.julianelacroix.com
coach@julianelacroix.com



tessisy@ecolecatholique.ca