

Bien-être

Être en bonne santé ce n'est pas seulement ne pas avoir de maladie, c'est aussi se sentir bien socialement, émotionnellement, intellectuellement, physiquement, spirituellement... Or, dès qu'un souci apparaît, un déséquilibre s'installe dans l'une ou l'autre ou plusieurs de ces dimensions...il existe des exercices qui peuvent nous aider !

En quoi consiste le bien-être ?

Le bien-être est un état qui apparaît quand notre dynamique interne est en équilibre, nous avons la sensation d'être bien avec nous et en nous, de faire « un » sans plus de difficulté et ainsi nous allons mieux avec les autres. Que ce soit pour les philosophes de temps anciens ou de terres lointaines, le bien-être se comprend aussi comme un effet de pratiques personnelles. Pratiques qu'il s'agit de découvrir, mettre en œuvre et d'exercer.

Qu'en disent les sciences ?

Celles de la biologie, des neurosciences, de la médecine, de la psychologie ont mis en œuvre des expérimentations et mesures qui attestent des effets positifs d'exercices de retour à soi, qui calment le mental et favorisent le bien-être, la concentration ...et la santé !

Quelles sont ces pratiques ?

Yoga

Le site de Recherche de Yoga dans l'Éducation avec des exercices vidéos très variés, très abordables.

• <https://rye-yoga.fr/exercices>



La cohérence cardiaque

il s'agit de respirer et expirer lentement suivant un protocole ultra simple. Une étude dans l'académie de Poitiers a montré aussi la favorisation des apprentissages.

• <https://youtu.be/6cv3hBp7FQ0>



La méditation et pleine conscience

La méditation est à la portée de tous avec un accompagnement minimal. Se poser, s'asseoir dans un lieu qui nous va bien, en posture de tailleur ou le dos bien calé contre un support peut représenter une situation de confort et de tranquillité adéquate. Des auteurs psychiatre ou philosophe ont mis en ligne des méditations guidées, comme Christophe André et Fabrice Midal.



TTT Trauma Tapping Technique

Cette technique elle aussi anti-stress peut aider à faire sortir des tensions plus pénétrées...un petit film d'animation positif est le point d'appui positif d'un travail avec soi, pour laisser passer les éléments pesants. Une fiche explicative précise la technique.

• <http://www.selfhelpfortrauma.org/>
• [Téléchargez le mémo TTT](#)

Retrouvez toutes nos fiches : <http://enviescolaire.fr/wakka.php?wiki=Ressources>



Les fiches pratiques d'Envie scolaire

Respect de soi et prudence

Ce respect de soi qui s'ouvre en même temps au monde ne connaît pas de maître... c'est toujours un chemin personnel et l'auteur c'est chacun de soi, en soi, avec soi. Un besoin d'aide, de soutien, de donner peut apparaître, dans ce cas il s'agit d'être vigilant afin d'éviter les influences qui pourraient abuser de votre bonne foi.



Pour lever toutes vos incertitudes sur des cadres d'accompagnement (qui peuvent s'avérer utiles et enrichissants), consultez [l'UNADFI](http://www.unadfi.org).

Moi personnellement, j'ai plutôt l'habitude de sports qui sont très dynamiques, mais j'aime beaucoup quand même le tai-chi-chuan. C'est peut-être calme et reposant, mais c'est un sport qui demande de la concentration, de l'écoute de la rigueur et aussi de la perfection. Le tai-chi est un sport vraiment sympa que je conseille d'essayer.

Célestine - 15 ans

Bibliographie indicative

- Dr Frédéric Rosenfeld « Méditer c'est se soigner », Les Arènes, 2007.
- Collectif « Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner » Livre de Poche, 2014.
- Joël de Rosnay « La symphonie du vivant », poche, 2019.

Icons made by Freepik, hatplus and Becris from www.flaticon.com