

# #RESTONSCOOL&ZEN

[PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES]  
[LE RÉSUMÉ]

#Gestion  
des émotions

Tous les liens  
utiles sur le site du CSI

te à  
moi-même

QUE FAIRE ?	#RESTONSZEN	#PRENONSSOINDENOUS	#RESTONSORGANISES	#RESTONSENLIEN
POUR TOUS	<p>L'information actuelle étant anxiogène, je limite mon exposition aux informations à une heure max. par jour.</p> <p>En cas de besoin, des exercices de méditation peuvent être simples et efficaces :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Cohérence cardiaque</li><li>&gt; Contrôle respiratoire</li><li>&gt; Le serré-desserré</li></ul> <p>Méditation à l'aide d'applications (Petitbambou ; Respirelax...)</p> <p>Pratiquer des exercices de méditation de pleine conscience : pistes audio de Christophe André sur Youtube</p> <p>Yoga &gt; Cours en ligne gratuits</p>	<p>Faites des activités qui vous font plaisir !</p> <p>Le CSI vous propose des idées via sa rubrique « Quoi faire aujourd'hui ? »</p> <p>Acceptez de ne pas être productif dans cette période, retrouvez-vous avec vous-même.</p>	<p>Rythmer ses journées à l'aide de repères temporels.</p> <p>Garder un rythme de vie proche de l'habituel...</p> <p>Différencier symboliquement semaine et week-end !</p>	<p>Soirée face-time ; apéro en appel vidéo ; Skype autour d'un thé... Garder un lien avec l'extérieur et réinventer vos échanges sociaux !</p> <p>Vous voulez aider autour de vous ? Le CSI vous le permet via sa rubrique « Je propose une idée, un coup de main ».</p>
EN FAMILLE	<p>Youtube : Calme et attentif comme une grenouille</p> <p>Eviter l'exposition des jeunes enfants aux Journaux Télévisés ou chaînes d'info en continu : les images et paroles entendues ne sont pas toujours adaptées aux enfants, préférez leur expliquer l'actualité simplement, avec vos mots.</p>	<p>Laisser chacun prendre un temps pour soi dans la journée.</p>	<p>Répartir les tâches ménagères selon les capacités de chacun.</p> <p>Gérer les écrans en famille (planning, partage...)</p>	<p>Jeux de société et autres activités en famille vous permettrons de partager de bons moments !</p>

Méditation ++

À PENSER