

Protocole de gestion du stress et d'estime de soi à destination des lycées et BTS

1) Lâcher prise

Remise des échelles de gestion du stress et d'estime de soi

b) RD

Pompage des épaules (avec sur la troisième fois l'intention de s'autoriser à dire « je m'en fiche »)
Le polichinelle

Induction descendante avec prise de conscience de la respiration pendant l'induction

Sophro : SB : ascension d'une montagne en été et rencontre avec un aigle.

2) Identifier et évacuer les tensions

a) chauffage

S'installer dans la position souhaitée et observez autour de soi, puis fermez les yeux et visualiser ce qu'il a observer.

b) RD

Au choix polichinelle ou pompage des épaules
IRTER par segment puis complet

c) Respiration

Respirer debout : expire en baissant la tête et en rentrant les épaules et inspire en ouvrant les bras et en relevant la tête

Respirer allongé : expirer ne faisant une boule avec son corps et inspirer en ouvrant les bras et les jambes en étoile

Induction descendante

Sophro : SDN + SPI : voyage en montgolfière avec lâcher de sac

3) Trouver sa place et Exister

a) chauffage

S'installer dans la position souhaitée et observez autour de soi, puis fermez les yeux et visualiser ce qu'il a observer.

b) RD

Au choix polichinelle, pompage des épaules ou étirements par segment
Différentes positions associer à des images ou des valeurs

c) respiration

- feu d'artifice : inspire en serrant le poing et prenant de l'élan et expire en lançant le poing imaginant un feu d'artifice devant soi
- lever le bras en 3 fois en inspirant et le redescendre en expirant.

Induction descendante

Sophro : SBV : La graine qui pousse et écarte et contourne les cailloux qui gênent son épanouissement

4) Vivre sa différence « je suis unique »

a) chauffage

S'installer dans la position souhaitée et observez autour de soi, puis fermez les yeux et visualiser ce qu'il a observer.

b) RD

au choix les précédentes
Equilibre des pieds sous l'effet du vent (le roseau)

c) respiration

- respirer debout : expire en baissant la tête et en rentrant les épaules et inspire en ouvrant les bras et en relevant la tête
- j'inspire et j'expire avec le trajet de l'air en couleur

Induction descendante

Sophro : rétro manence

Dans cet état de bien être et de détente... je vous propose à nouveau une rencontre avec vous-même... une rencontre dans la bienveillance... Comme avec une amie..... avec beaucoup de compassion, d'empathie..... Envers chacune des parties de vous-même..... Peut-être vous voir installer dans le canapé... Vous voir allongée.....détendue.....peut-être êtes vous touchée de vous voir ainsi étendue à chercher le bien être et la paix intérieure... et puis zoomer sur votre corps....comme si par magie vous pouviez traverser votre peau.....pour rentrer à l'intérieur de vous..... et de là voir vos poumons.....les regarder avec une certaine reconnaissance de pouvoir respirer grâce à eux.....puis votre cœur.....il vous permet de vivre grâce à ses battements.....puis les organes de votre système digestif qui vous permettent de vous nourrir..... Puis aller un peu plus loin.....toujours avec empathie, compassion.....et bienveillance dans cette rencontre.....pour voir les muscles, les fibres des muscles qui, grâce à eux, vous permettent de bouger.....de marcher.....et vous dire que malgré tout...votre corps est un bon allié. Il vous permet de vivre au mieux de vos capacités en meilleure santé possible..... Prendre conscience des capacités de l'être humain.....dans les postures.....dans les sens.....la vue.....l'ouïe.....l'odorat...le toucher...le goût..... d'avoir la richesse des émotions et de la mémoire.....mais surtout...prendre conscience de vos qualités aujourd'hui.....celles qui vous correspondent.....laisser venir ces qualités jusqu'à vous.....une par une.....les qualités de vie.....celles qui vous sont propres..... celles que vous souhaitez transmettre..... Les laisser venir à votre esprit.....et lorsqu'elles sont présentes à votre esprit.....peut-être pour chacune d'elle...inspirer profondément....e t soufflez lentement.... doucement..... comme pour diffuser.... Pour ancrer chacune de ces valeurs dans chacune de vos cellules.....dans chacun de vos chromosomes.....chaque partie de votre corps.....comme pour réconcilier chaque cellule, chaque organe de votre corps avec

vos qualités...comme faisant partie intégrante de vous-même..... pour vous sentir existerpour Etre... pouvoir vous dire ... je suis.

5) Estime de soi et ancrage

a) chauffage

S'installer dans la position souhaitée et observez autour de soi, puis fermez les yeux et visualiser ce qu'il a observer.

b) RD

au choix une des précédentes
les différentes façon de marcher (ressenti des plantes de pieds)

c) respiration

- respirer d'un côté l'autre étant plier et inversement
- inspirer en sentant le jet d'eau dans son corps et expirer en se sentant s'enfoncer dans le sol

Induction descendante

SB + PSC : arbre ancrage et construction à travers les saisons

Tu peux rentrer à l'intérieur de ta maison, à l'intérieur de toi et tu sens ce qui s'y passe...

Tu sens ce qui bouge...ton ventre.....ta poitrine.....

Tu sens ce qui chatouille ou fourmille en toi et les petits battements de ton cœur qui résonne dans les différentes parties de ton corps.....

Si tu te concentres sur ton pied droit, tu peux sentir ton cœur battre dans ton pied droit, très doucement.....(puis dans toutes les autres parties du corps...).....

Et puis tu écoutes les bruits de ton corps... tu écoutes ton ventre....les bruits de ta respiration ... et tu fais ta respiration de plus en plus douce, de plus en plus silencieuse.....

Tu l'écoutes... tu es de plus en plus détendu.... De plus en plus à l'intérieur de toi

Alors tu peux imaginer que tu es dans la nature... tu regardes autour de toi..... tu sens les odeurs..... tu écoutes les bruits.....

ET puis tu aperçois un arbre... un bel arbre..... tu t'en approches... et tu le touches avec les mains... tu respire son odeur.....tu te colles complètement à lui....

Et tu es l'impression peu à peu que tu deviens « arbre ».....tu es l'arbre...les racines de l'arbre sont tes racines... elles s'enfoncent et vont chercher la nourriture très profond dans la terre.... Et puis tu sens le tronc...ton corps est le tronc...il relie les racines et les branches.....

Tu es « arbre »

La sève monte depuis les racines jusqu'au bout des feuilles...les feuilles se tournent vers le ciel, les branches montent très haut vers le ciel...

Tes racines plongent dans la terre...tes feuilles se nourrissent de l'air... tu captas le soleil....

Entre la terre et le ciel.... Entre la terre et le soleil.... Tu es fort et solide....le vent peut bien venir : tu es enraciné.... Il ne te dérange pas

Il fait juste bouger les feuilles et quelques branches.... Tu ne crains pas la tempête : tu es enraciné

Tu es solide et stable à l'intérieur de toi.....les oiseaux se posent sur toi....les chenilles se déplacent le long de tes branches.....toute la nature se réjouit d'avoir un si bel arbre.....

Et puis la pluie tombe doucement, elle te désaltère... le soleil te sèche et te réchauffe....l'arc en ciel te colore.....

Les saisons passent.... A l'automne.... Tu perdes tes feuilles pendant que tout la nature change de couleur....

Puis c'est l'hiver, le froid tout autour....

Mais à l'intérieur de toi, la sève coule et tu es à l'abri comme la graine dans la terre, comme le chat qui dort en boule...

Maintenant, c'est le printemps, les bourgeons se préparent.... Tout renaît....

La vie monte en toi pour donner les feuilles... et peut-être des fleurs... des fruits....

Tu reçois l'air frais du printemps et le soleil nouveau... et tu as envie de grandir... d'étendre tes branches....

ET enfin, c'est l'été.... La chaleur... la plénitude....

Les fruits qui sont gorgés de sucre et de soleil.... Le bourdonnement des insectes.....tu rayannes dans cette nature joyeuse, fleurie, parfumée, colorée comme si tu étais le « roi » des arbres....

Et bientôt, ce sera de nouveau l'automne... l'hiver.... Le printemps.... Et l'été....

Tu te sens complètement vivant au milieu de la nature, du rythme des saisons, de l'univers tout entier.....

Et Quand la nuit vient..... tu t'endors.... Et quand le jour se lève Tu te réveilles....

Et tu aimes le jour qui succède à la nuit et la nuit qui succède au jour....

Tu te prépares tranquillement à redevenir toi

Tu sens que tu es allongé sur le sol... et tu sens tes pieds et tes mains... tu les bouges....

Tu sens tes narines et tu respires fort, plus fort.....

Tu t'étires

Tu gardes en toi l'image de l'arbre....sa force, sa puissance et tu la retrouveras chaque que tu voudras....

Et tu ouvres les yeux...

6) Etre avec ses ressources

a) chauffage

S'installer dans la position souhaitée et observez autour de soi, puis fermez les yeux et visualiser ce qu'il a observer.

b) RD

au choix une des précédentes

le pantin (replier les articulations une par une)

c) respiration

respiration comptée

celui qui souffle le plus longtemps

Induction le bonhomme de deux couleurs qui se rassemble en une couleur, partant d'un côté du corps par le pied (un côté d'une couleur), même chose de l'autre côté avec une autre couleur et arrivé au sommet de la tête, les couleurs se transforment en une seule couleur qui se diffuse dans tout ton corps (énumération des parties du corps).

SB + SRS : Je suis et j'ai à mes côtés mon sac à positif

Vous déposez votre corps sur le tapis et vous rentrez à l'intérieur de vous,
Pour que vous soyez encore plus en contact avec vous, je compte de 0 à 5 (sur l'expire). Quand je serais à 0, tout ce qui est à l'extérieur de vous aura disparu... et vous serez très très détendus.....

0 : vous arrivez dans un endroit merveilleux où l'air est léger, plein de soleil où les arbres chantent en grandissant... l'eau des sources est parfumée.....et les animaux communiquent avec vous par le regard...

vous arrivez dans ce lieu où vous allez habiter, à l'intérieur de vous.... vous le modifiez comme vous voulez grâce à vos pouvoirs magiques...

vous préparez votre maison et vous vous installez devant la porte pour contempler l'espace autour de vous.....vous vous sentez très très bien...

Maintenant vous rentrez dans la pièce principale de votre maison.....le feu dans la cheminée... vous le regardez... vous êtes complètement fascinés par les flammes... par leur couleur.....leurs formes.....leur chaleur... leurs danses... et la manière dont elles caressent le bois avant de le transformer.....

Vous écoutez le chant du feu, vous vous sentez vraiment bien et làen cet instant.....vous sentez la véritable personne que vous êtes..... vous avez véritablement conscience d'exister...

Et puis dans un coin de la pièce....il y a une grande malle.....elle est arc en ciel.... Et rayonne de lumière..... vous vous en approchez C'est une malle à positif.. il y a dedans tout ce dont vous pouvez avoir besoin.....de la force...du courage....du calme ... des bons souvenirs....de la fiertéde l'amour....du respect.....de la confiance en soi.....et toutes ces bonnes choses, elles ont toujours là à l'intérieur de vous.... il vous suffit de venir les chercher quand vous en avez besoin...

Pour cela....vous pourrez venir dans votre maison intérieure, ressentir devant la malle ce dont vous avez besoin et le mettre dans votre corps pour vous sentir bien....

Comme maintenant, essayez de ressentir ce dont vous avez besoin pour vous sentir bien pour les heures ou les jours à venir.....là....laissez venir ce besoin..... et puis quand vous l'avez bien à l'esprit... comme si vous pouviez le répéter plusieurs fois dans votre tête,.... vous inspirez profondément et vous soufflez longtemps comme si vous vouliez remplir votre corps avec ce dont vous avez besoin..... Et puis une fois encore..... et puis encore une fois.....

Et vous vous sentez tellement bien pour les jours à venir.....

Alors maintenant, je vais compter de 0 à 5 (à l'inspire) et à 5 vous serez de nouveau dans la pièce.....
5 : voilà, vous entendez les bruits, vous êtes dans la pièce et quand vous voulez vous ouvrez les yeux.....

Remise des échelles des gestion du stress et d'estime de soi