

Lecteurs à l'autre bout du fil : Rallye Création

« Pour qu'un enfant aime la vie, il faut que la vie soit aimable »

Alison

« Si j'étais un super héros, mon pouvoir serait de lancer des peaux de bananes sur mes adversaires grâce à mes poches créa-bananes. Et je m'appellerai Bananaël !! »

Enaël

Lecteurs à l'autre bout du fil : Je me souviens

« Je me souviens de la personne âgée qui roule en 203 achetée en 56 et récemment passée au JT. »

« Je me souviens du bonheur autrefois éprouvé lors d'une relation. »

« Je me souviens du bonheur lorsque plus jeune, je tondais la pelouse. »

Charles

« Je me souviens d'un jour où revenant de la messe, ma soeur et moi avons jeté nos chapeaux à la rivière. »

Geneviève

Je me souviens, quand j'étais petite, je collectais auprès des parents, afin que je gagne un beau stylo plume.

Pascale

« Je me souviens...avoir passé les vacances d'été chez mon grand père à la ferme... Jeux favoris la descente de la colline à l'aide de fûts de pétrole vides, savamment disposés dans une descente abrupte, le tout sur une planche. On arrivait à fond dans un tas de paillon sans jamais se faire mal. Une performance sportive. »

Jean Paul

Exercice antistress pour enfant et ado : l'escalier intérieur, par Karen Pinarel

Cet exercice anti-stress s'appuie sur les vertus calmantes de la respiration et l'effet bénéfique de la visualisation positive.

On pourra guider les enfants et adolescents avec ces consignes mais vous pouvez les enrichir et les adapter :

1. S'asseoir confortablement.
2. Fermer les yeux et se concentrer sur la respiration pendant 1 à 2 minutes (sentir l'air entrer dans les narines puis soulever la poitrine, sentir la poitrine se baisser et l'air sortir par les narines)
3. Imaginer descendre un escalier dont les marches sont numérotées de 10 à 1 : 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1
4. Imaginer une porte en bas des escaliers qui conduit dans un endroit agréable, paisible, qui représente le calme.
5. Se promener mentalement dans cet endroit agréable et s'imaginer tous les détails de cet endroit en restant en contact avec la sensation agréable, avec l'émotion positive ressentie.
6. Utiliser les cinq sens pour bien ancrer ces sensations et détails dans le corps : s'imprégner des odeurs, des couleurs, des sons, des goûts, de la chaleur de ce lieu refuge.
7. Une fois bien imprégné des sensations et émotions positives, repasser par la porte.
8. Remonter les escaliers en comptant les marches de 1 à 10.
9. Respirer profondément.
10. Ouvrir les yeux.

Cet exercice permet de se créer ce que l'on appelle « une image ressource » à utiliser pour ne pas se laisser envahir par le stress ou des sensations désagréables.



5 histoires du Père Castor à écouter, par Audrey Lacaze

<https://papapositive.fr/5-histoires-de-pere-castor-a-ecouter-gratuitement/>



Coordination de la publication : Stéphanie Aubert / Réalisation : Priscilla Sourigues, Equipe Com'

Au sommaire

L'horoscope positif / Recettes de cookies/ Activités créatives / A lire, à écouter, à regarder / Conseil de lecture / Un moment de présence à soi, à ce qui nous entoure / Je me souviens / Rallye création / Exercice antistress pour enfants et ados / 5 histoires du Père Castor à écouter / Les je et vous /

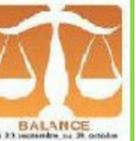


L'horoscope positif, par Laurence Charlet



"Le plaisir se ramasse, la joie se cueille, et le bonheur se cultive." (Boudha)

"Je suis unique. Je me sens bien en étant vivant et en étant moi-même."



"L'art de vivre consiste en un subtil mélange entre lâcher-prise et tenir bon." (Henri Lewis)



"Je suis une belle personne et je mérite des choses positives"



"Le bonheur est une petite chose que l'on grignote, assis par terre, au soleil." (Jean Giraudoux)

"Je suis incroyable, je peux croire en moi"



"La vie est un défi à relever, un bonheur à mériter, une aventure à tenter." (Mère Teresa)



"N'attends pas le moment parfait, prends un moment et fais en sorte qu'il le soit". (Zoey Sayward)



"Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends." (Nelson Mandela)

"Tout changement est difficile au début, compliqué au milieu et magnifique à la fin". (Robin Sharma.)



"La vie n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie." (Sénèque)



"Je suis plus brave que je ne le crois et plus doué que je ne le pense."

Ne pas jeter sur la voie publique



Recette de cookies, par Nathalie Huche

Avec le confinement...pas facile de s'occuper...l'Esperluette propose une petite idée pour le goûter ! Facile à faire, avec des enfants même en bas âge, délicieux aussi pour les grands ! Et surtout peu de cuisson : dégustation rapide et garantie plaisir !!

Miam, des cookies !

- 1 œuf 
- 85g de sucre en poudre 
- 150g de farine 
- 85g de beurre 
- 100g de pépites de chocolat 
- 1 sachet de sucre vanillé 
- 1 cuillère à café de levure 
- 2 pincées de sel 

Préparation

Laissez ramollir le beurre à température ambiante. Dans un saladier, malaxez-le avec le sucre.

Ajoutez l'œuf et éventuellement le sucre vanillé. Versez progressivement la farine, la levure chimique, le sel et les pépites de chocolat. Mélangez bien.

Beurrez une plaque allant au four ou recouvrez-la d'une plaque de silicone. À l'aide de deux cuillères à soupe ou simplement avec les mains, formez des noix de pâte en les espaçant car elles s'étaleront à la cuisson.

Pour finir

Faites cuire 8 à 10 minutes à 180°C soit thermostat 6. Il faut les sortir dès que les contours commencent à brunir.

Activités créatives pour la famille par Audrey Lacaze

De fabuleux animaux en fil

<https://sostrengrene.com/fr/bricolage/realisez-de-fabuleux-animaux-en-fil-d-38396>



Comment réaliser un amusant jeu de pêche pour les enfants :

<https://sostrengrene.com/fr/bricolage/comment-realiser-un-amusant-jeu-de-peche-pour-les-enfants-d-38092>



Conseils de lecture par Annie et Alison

① Une invitation à découvrir les grands espaces (l'Arizona) en même temps qu'un beau texte :

"Dans le calme de l'aube les îles et les caps se confondent avec la mer comme un mirage, les couleurs forment une palette plus riche que celle du pacifique ; les roses et les mauves de l'aube se muent en un pourpre soutenu, puis des nuances infinies d'or et d'écarlate embrasent le ciel au crépuscule". Extrait du roman « Dalva » de l'écrivain américain Jim Harrison.

② Le livre de Marie Kondo : « La magie du rangement »

Un moment de présence à soi, à ce qui nous entoure, par Danièle Baron

L'invitation de la semaine :

La dernière fois je vous proposais une « toilette du visage » la toilette du chat en quelque sorte, Vivez cette semaine une « stimulation » de tout le corps. Le contact avec celui-ci peut être doux ou plus tonique, soit vous glissez votre main sur les parties nommées soit vous pouvez faire des tapotements, ce qui vous convient le mieux ou expérimentez les deux.

Répétez chaque mouvement 5 fois, lisez attentivement la pratique avant de l'expérimenter.

Assis au bord du lit au réveil ou sur une chaise, les pieds en contact avec le sol, le dos droit.

Après la toilette du visage (voir Esperluette n°3), laissez vos mains glisser votre cou du dessous de la mâchoire inférieure jusqu'au bas du cou.

Placez votre main droite derrière votre épaule gauche (haut du dos entre la base du cou et l'épaule gauche), vous pouvez vous aider en poussant votre coude droit avec votre main gauche. Vous lissez ou vous tapotez toute la zone. Faites de même côté gauche.

Placez votre main droite sur le haut de votre poitrine (sous les clavicules et le haut du thorax, la partie au dessus des seins), massez circulairement ou tapotez. Faites de même avec la main gauche.

Votre main gauche est posée sur le genou gauche, la paume de main vers le ciel.

Votre main droite est posée sur l'épaule gauche, vous la glissez jusqu'aux bouts de vos doigts (ou vous pratiquez de petits tapotements) puis vous retournez votre main gauche sur le genou et vous remontez votre main droite jusqu'à l'épaule gauche. Vous répétez cela plusieurs fois et faites de même de l'autre côté.

Placez vos mains à plat sur les creux lombaires (bas du dos) et frictionnez plusieurs fois ces zones.

Laissez glisser vos mains sur vos fesses, sur l'extérieur des cuisses, des mollets jusqu'aux pieds contournez les orteils et remontez par la plante des pieds, l'intérieur des jambes jusqu'au pli de l'aîne. Répétez cela plusieurs fois. Vous pouvez associer la respiration, expiration quand vous descendez et inspiration quand vous remontez. Vous pouvez aussi pratiquer des tapotements.

Posez vos mains l'une sur l'autre sur votre ventre, massez le dans le sens des aiguilles d'une montre. Le mouvement est circulaire et ample (20 fois).

Sentez la présence de votre respiration, du mouvement, de l'inspiration, de l'expiration, votre respiration qui se fait toute seule.

Je vous propose d'abaisser vos paupières et de vivre de la tête jusqu'aux pieds toutes les sensations quelles qu'elles soient : chaleur, fraîcheur, picotements, tensions, frissons, lourdeur, légèreté, agitation, calme, apaisement.... ce que vous sentez, là, ici, maintenant dans votre corps.

Prenez une inspiration plus grande, plus ample, bougez votre corps des pieds jusqu'à la tête tout en restant attentif aux sensations dans la reprise du mouvement.

Etirez-vous, ouvrez vos yeux sur cette nouvelle journée qui débute avec toute cette richesse au fond de vous.

Notez le meilleur de cette séance.



Un moment de présence à soi, à ce qui nous entoure.

Pour être le lecteur au bout du fil, pour répondre au rallye création, ou pour tout ce que vous souhaitez nous dire sur l'Esperluette écrivez à journallesperluette@ch-gers.fr.