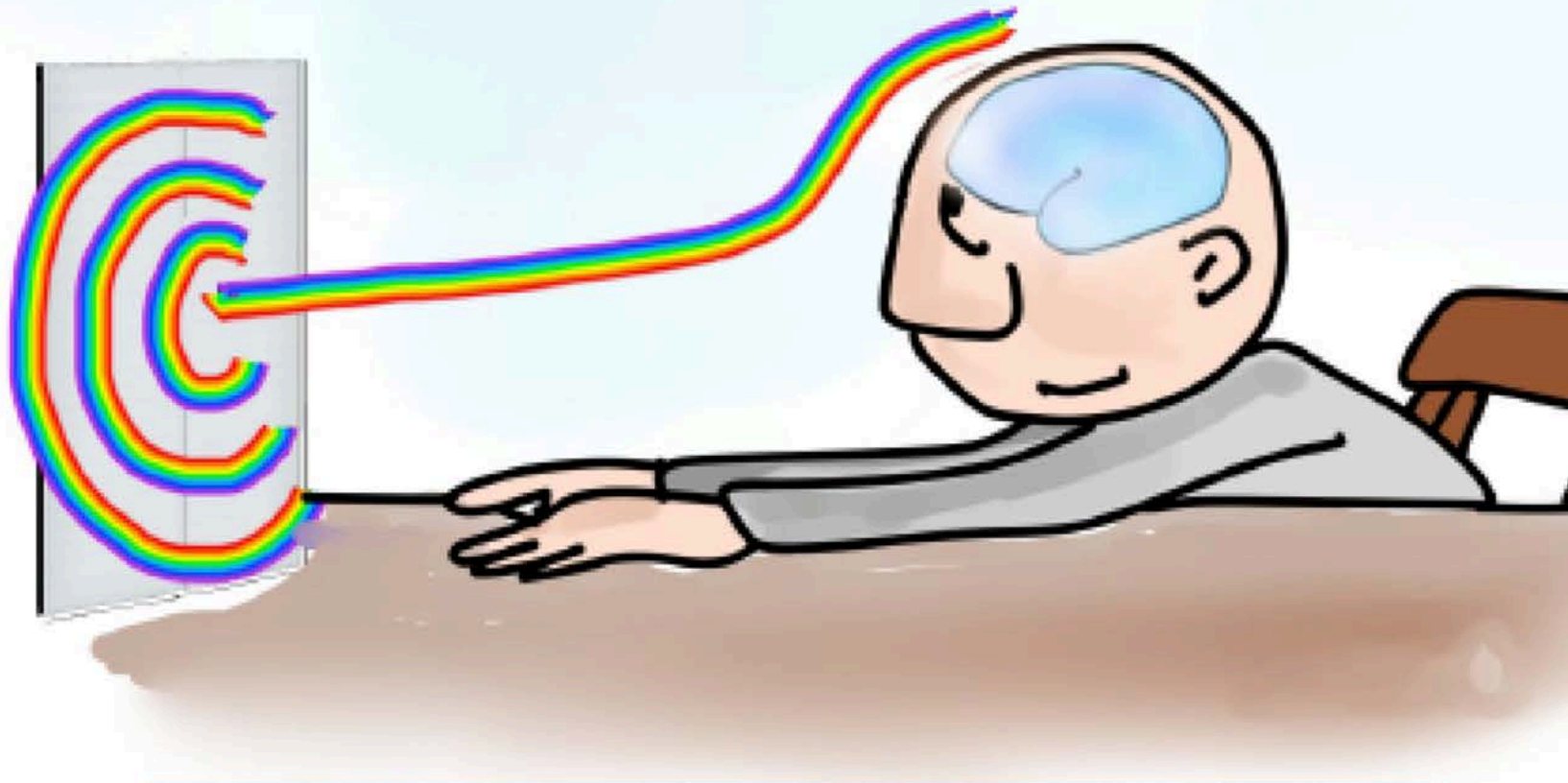


bien connectés ?

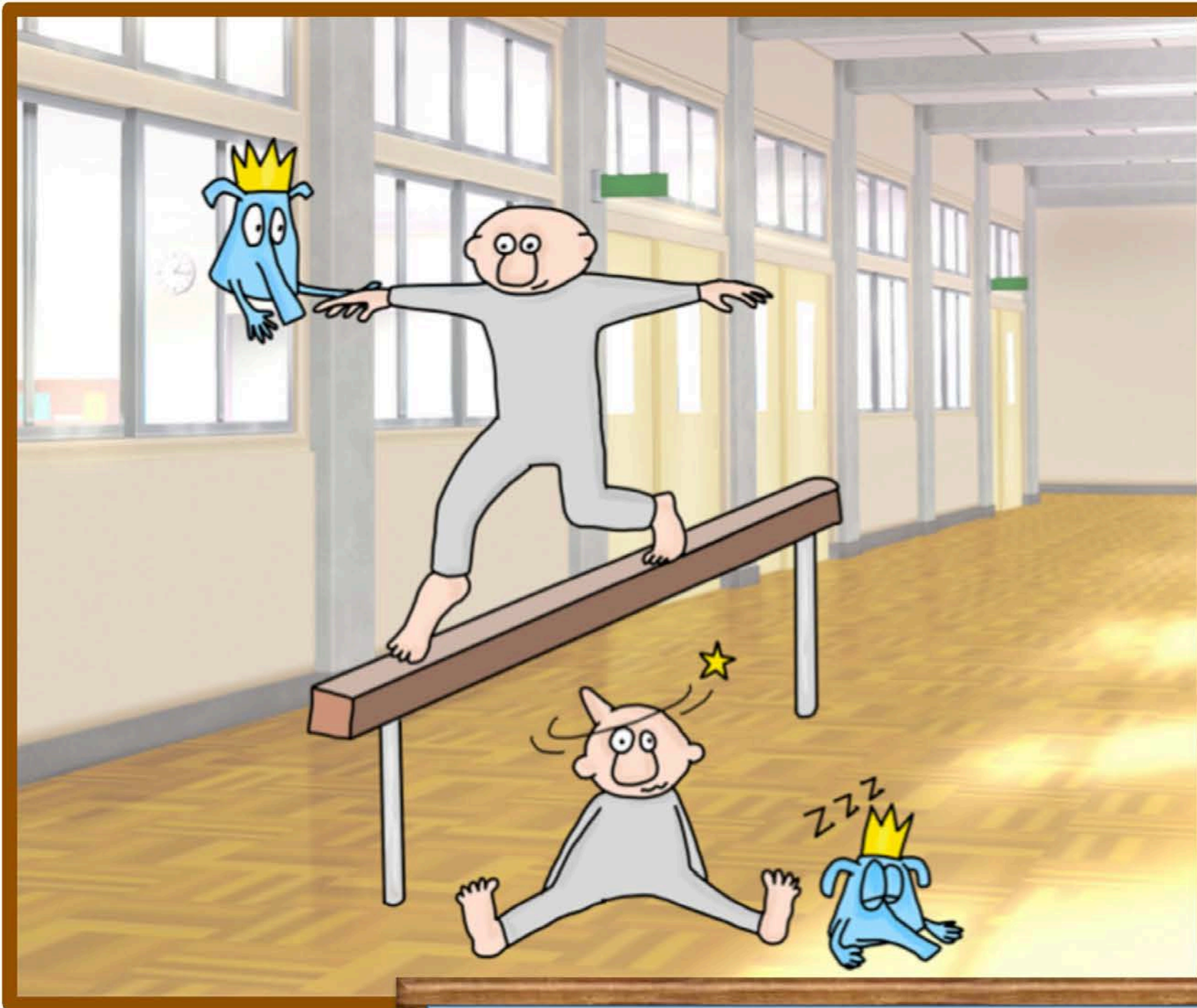


CONTACT

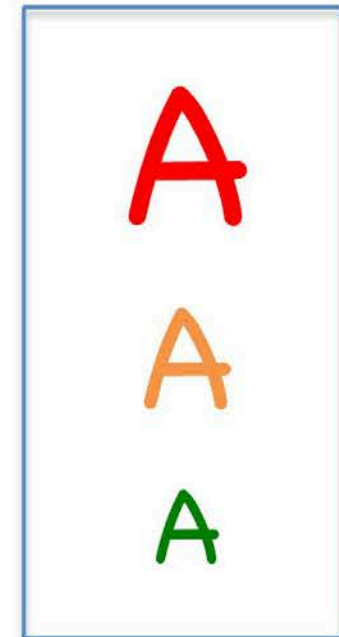
A

A

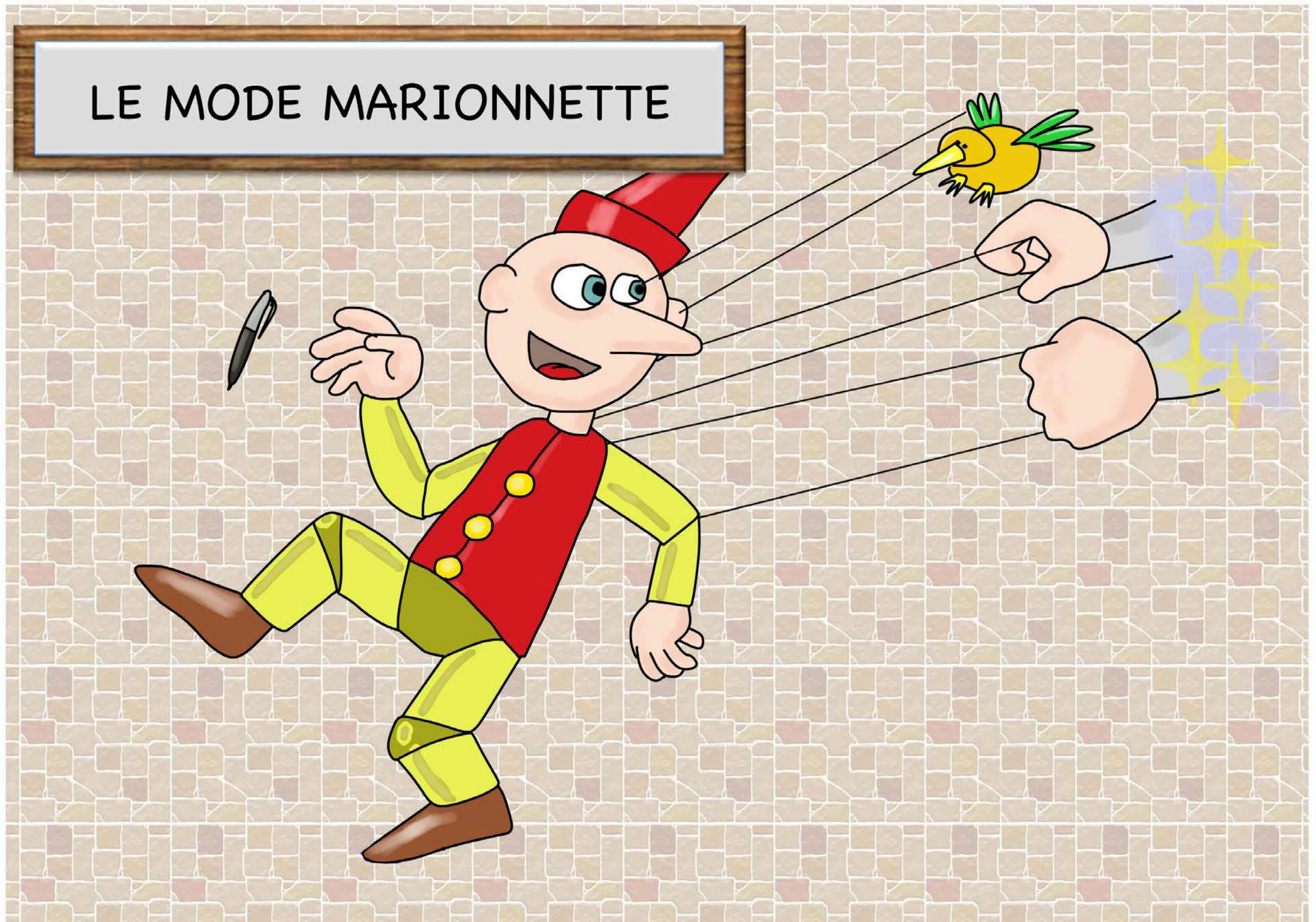
A

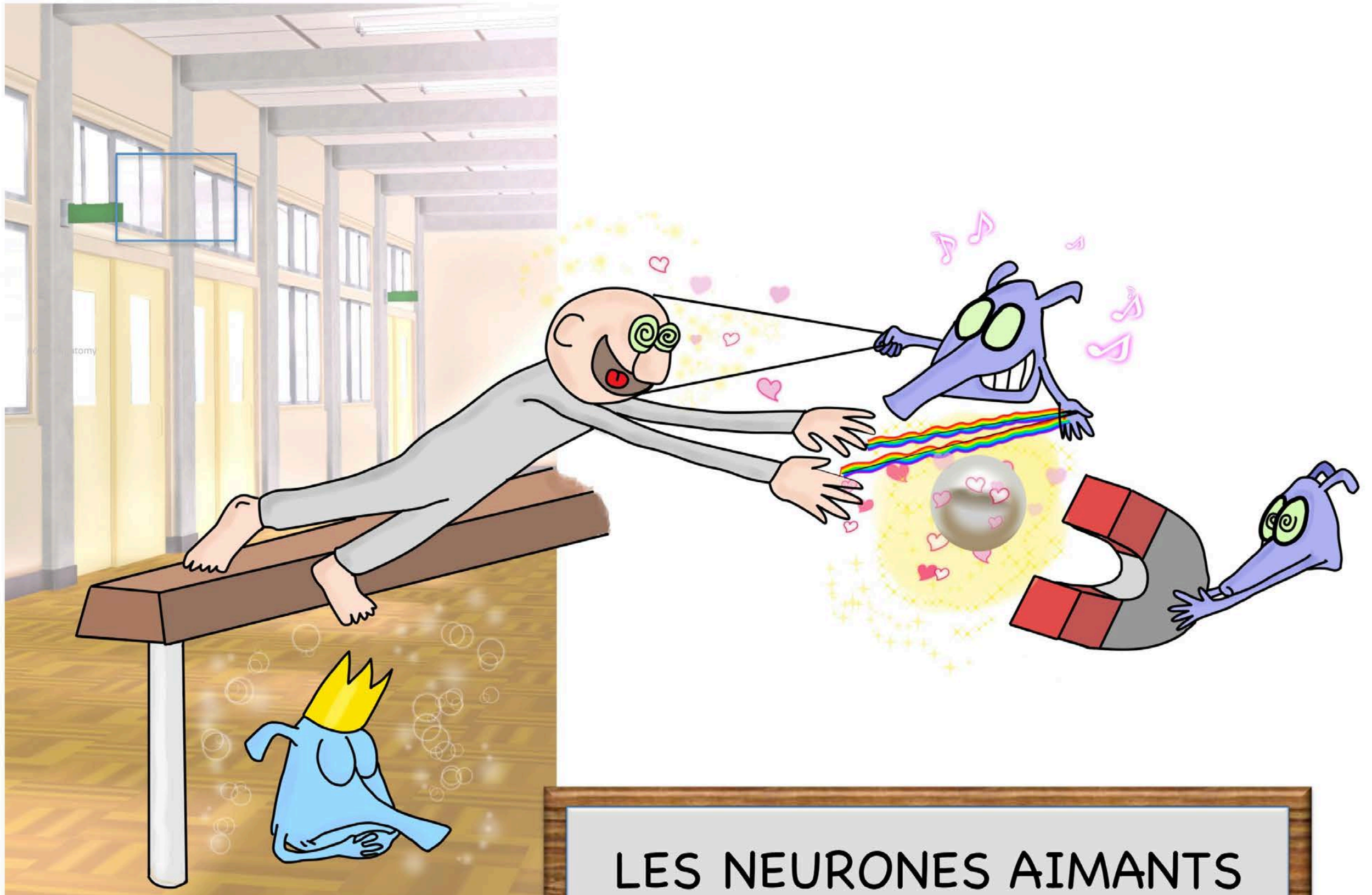


LONGUE ou COURTE ?
HAUTE ou BASSE ?
ETROITE ou LARGE ?

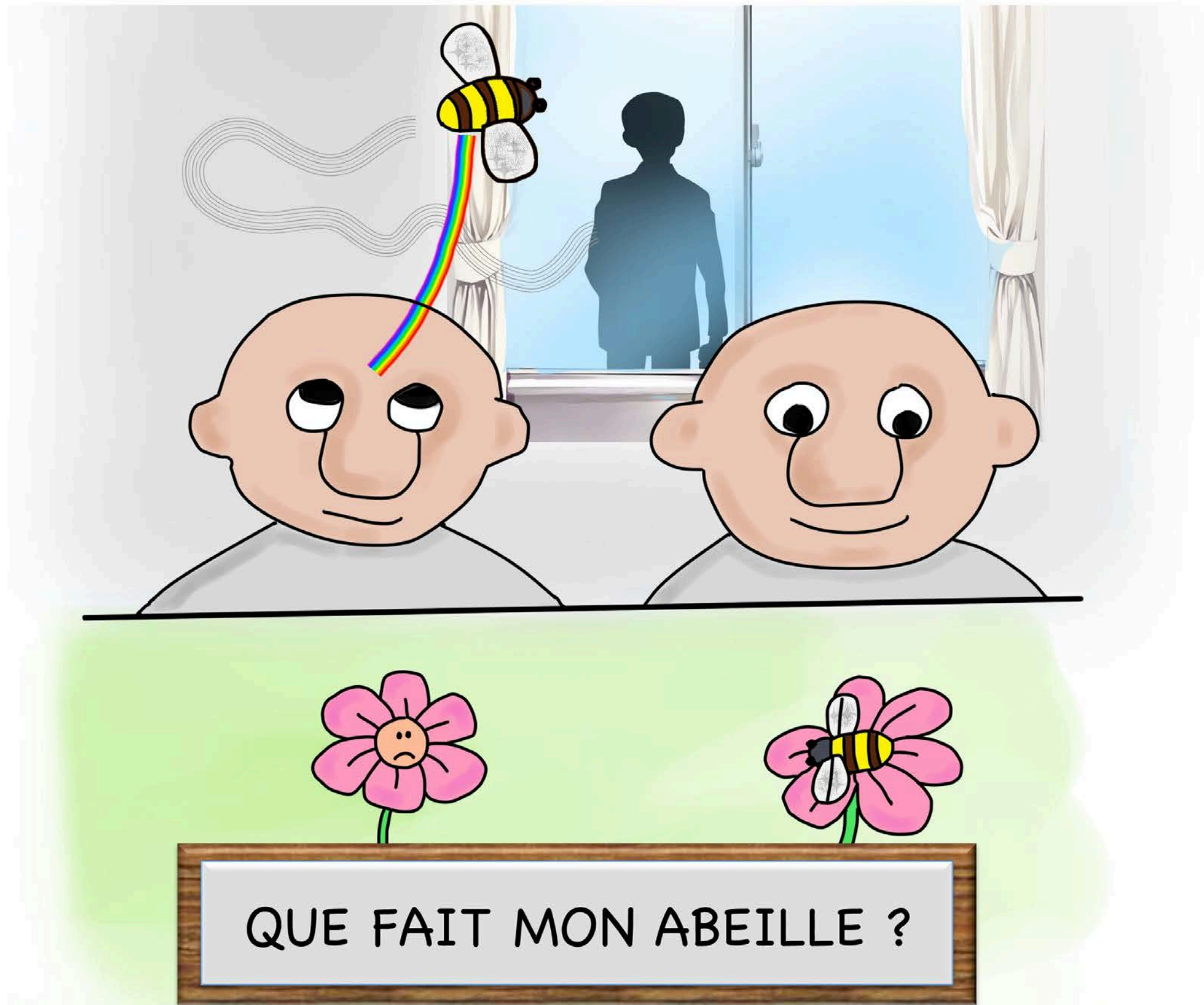


RESTER SUR LA POUTRE





LES NEURONES AIMANTS



QUE FAIT MON ABEILLE ?

R . A . P

Regard . Attention . Posture

P . E . L

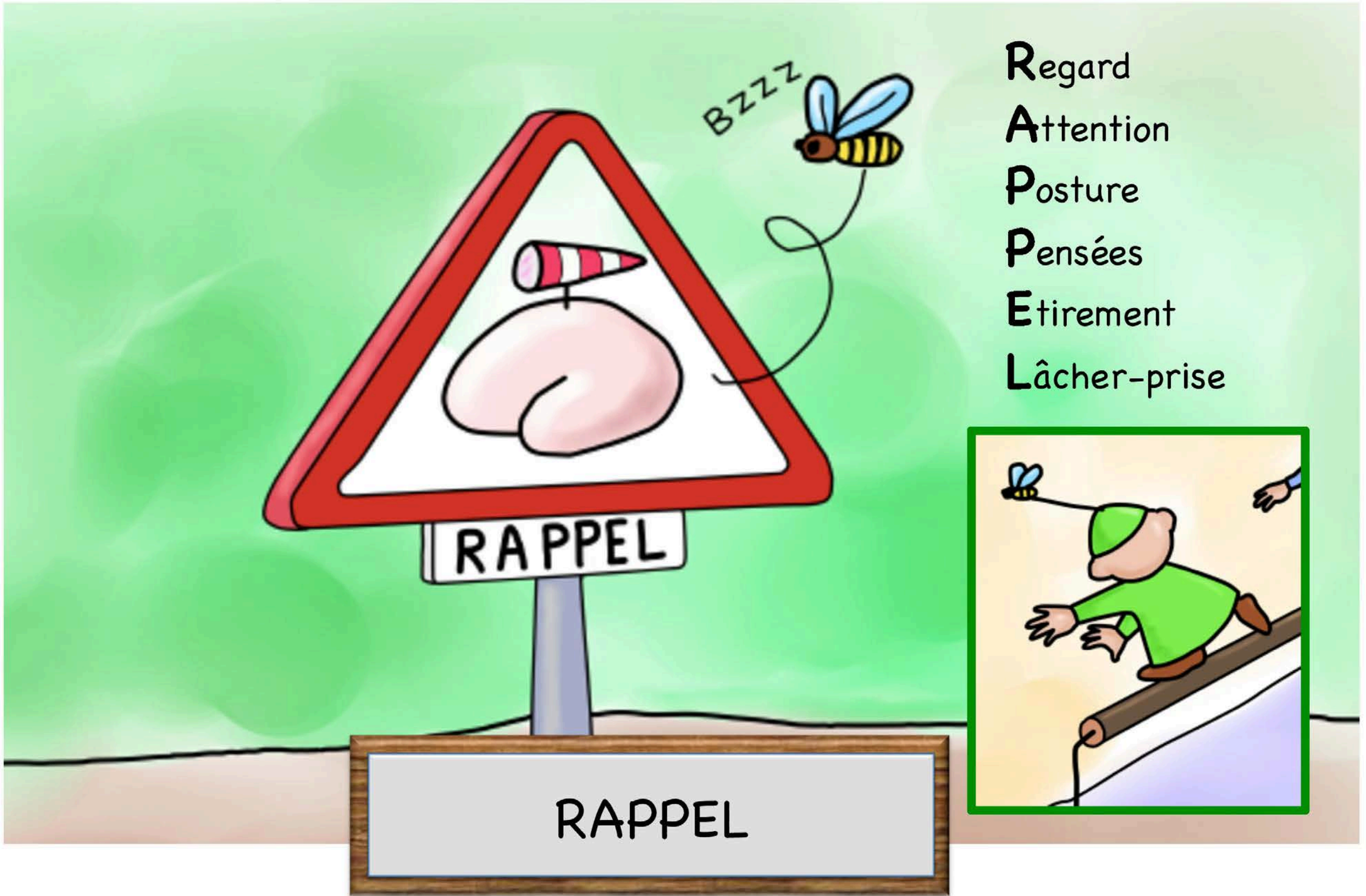
Pensée. Etirement. Laisser Faire

P A M

Proposition d'**A**ction **iM**médiate

Et/ou

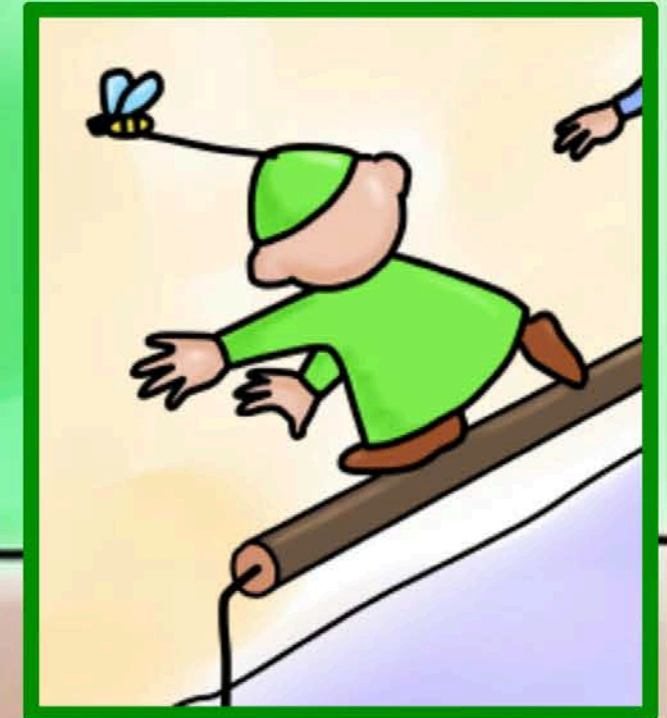
Passer à **A**utre chose de **M**ieux



Regard
Attention
Posture
Pensées
Etirement
Lâcher-prise

RAPPEL

RAPPEL







MAXIMOI et minimoi



quelle **P**erception ?

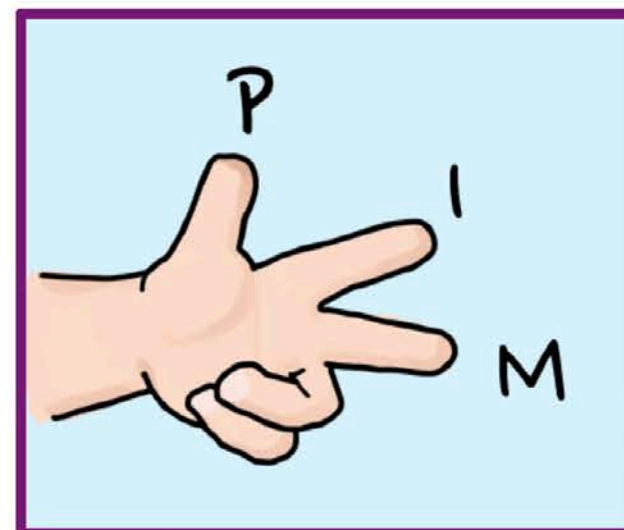
dans mon corps, dans ma tête,
autour de moi ?

quelle **I**ntention ?

ce que je cherche à faire, précisément

quelle **M**anière d'agir ?

avec mon corps, avec ma tête ?



$$P + I + M = P I M$$

A Attentif

Etre **attentif**, c'est concentrer l'énergie de son cerveau pour bien entendre, bien comprendre, bien voir, se souvenir...

B Butiner

On est toujours actif, même quand ça ne se voit pas. Notre regard bouge et se déplace un peu comme une abeille qui **butine**.

C Contact

Lorsque l'on est attentif, c'est comme si on établissait un **contact** ou encore une **connexion** avec l'objet de notre attention (une personne, une activité...).

D Distraction

Une **distraction**, c'est un PAM :
Passe à Autre chose qui a l'air
Mieux que ce que tu es en train de faire...

E Equilibre attentionnel

Apprendre à rester concentré, c'est apprendre à rester sur la poutre. C'est acquérir un bon sens de l'**équilibre... attentionnel**.

F Funambule

Se concentrer, c'est rester stable comme essaie de le faire le **funambule** quand il est sur une poutre.

G Garder (son regard/ abeille)

Pour rester concentré (ou connecté) il faut essayer de ne pas déplacer son **regard** sur autre chose.

H Habitude

Les habitudes sont comme des réflexes sophistiqués. Elles nous permettent de réagir rapidement et sans réfléchir, mais souvent sans vraiment qu'on l'ai décidé. Par exemple, se balancer sur sa chaise est une habitude.

I Intention

L'**intention**, c'est quelque chose qu'on a décidé de faire : envoyer le ballon dans la lucarne, chanter la note juste ou ne pas dépasser en coloriant un dessin.

J Je décide !

Quelquefois, mon bras s'étend pour aller chercher un objet auquel je viens de penser. Mais je peux résister à ce geste pour rester concentré. C'est moi qui **décide !**

K KO !

Quand on n'arrive pas à se concentrer, c'est peut-être parce qu'on veut faire deux actions difficiles en même temps... ça se dispute peut-être à l'avant du cerveau...
Il devient KO.

L Lune

Lorsque l'on se laisse distraire par des pensées et qu'elles détournent notre intention claire et concrète, on dit qu'on est « dans la Lune ».

M Mentale (image)

Quand on fait apparaître une image sur le petit écran qui est dans notre tête, on appelle cela une **image mentale**.

N Neurone

Les neurones sont des cellules qui se situent dans le cerveau et qui se transmettent des messages. Ils servent à réfléchir, à bouger, à décider, ou encore à réagir à ce que nous percevons.

O Ouin

Quand les neurones-chefs sont bien réveillés, on est bien concentrés. Mais quand ils s'endorment, on oublie ce que l'on doit faire. On **O**ublie notre **I**ntention : **O**UIN !

P PIM

P comme **perception** c'est ce que l'on doit regarder, écouter, ressentir en premier quand on fait quelque chose.

I comme **intention**

M comme **manière d'agir**

Q Quand ?

Personne ne nous demande d'être attentif tout le temps... Il faut juste apprendre à reconnaître les moments où se concentrer est important.

R RAPPEL

R comme **Regard**
A comme **Attention**
P comme **Pensées**
P comme **Posture**
E comme **Etirement**
L comme **Laisser-faire**

S Stress

Quand on essaie de faire plusieurs choses difficiles en même temps, on **stresse** parce que le cerveau ne voit plus comment faire (il est très difficile de faire plusieurs choses en même temps !).

T Temps

Maximoi découpe les choses compliquées en petites missions simples qu'il confie à Minimoi en précisant à chaque fois le **temps** de la mission.

U Uni(s)

Les neurones sont **unis**, on dit qu'ils fonctionnent en réseau.

V Voix

La petite **voix**, c'est le perroquet du cerveau. Quand elle se met en marche avec l'écran mental, on est complètement dans la lune.

W Week end

X Xavier

Pour rester bien attentif, **Xavier** a besoin de se reposer et de faire d'autres activités le **week-end**.

Y Yoga

Z Zapper

On peut faire du **yoga** ou de la méditation pour être moins stressé, pour se connecter à ses perceptions, et donc être plus attentif... et surtout... arrêter de **zapper** !