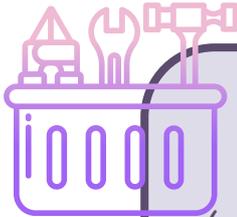


Atelier Communication NEWSLETTER

MAI 2024 n°101



La boîte à outils

Les 3 dessins de Joyce Mills

La technique des 3 dessins permet à l'enfant de dépasser une situation de crise émotionnelle. Il dessine d'abord la situation initiale puis la situation qu'il imagine une fois résolue. Puis au milieu, il dessine tous les moyens qu'il imagine pour y arriver. A la fin, il déchire le premier dessin pour passer à autre chose...

Dessiner le problème
Le premier dessin est celui de la situation actuelle

1

Dessiner les moyens d'y arriver
Le troisième dessin représente les étapes pour passer du 1er au 2ème dessin

3

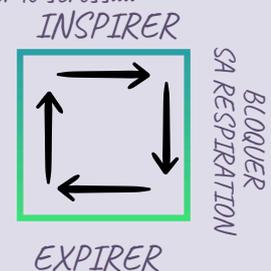
Dessiner le problème RESOLU
Le deuxième dessin est la situation que l'on souhaite atteindre

2

Trucs et astuces

Pour certains, les examens approchent... alors voici 2 exercices pour faire baisser le stress...

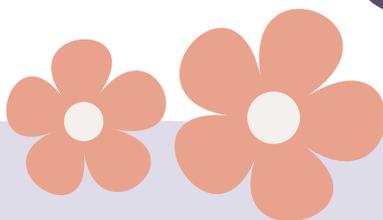
- ✓ La respiration en carré
S'entraîner en regardant le carré, puis on peut l'imaginer tout en respirant



- ✓ La visualisation
Choisir une photo d'un lieu que votre enfant aime bien, qui lui rappelle un bon souvenir... L'inviter à la visualiser mentalement quand la pression arrive

Avant de Parler
PENSE

P = est-ce PosiTIF ?
E = est-ce ExaCT ?
N = est-ce NéCESSAIRE ?
S = est-ce Sage ?
E = est-ce ENRICHISSANT ?





A EXPERIMENTER...

Pour un repas hors du commun,
je vous invite à manger dans le noir...
Mettez la table et servez les assiettes.

Fermez les volets, éteignez les lumières et invitez tout le monde, à fermer les yeux pour venir s'installer à table. Fermez la porte et profitez de ce moment pour manger en ayant les 5 sens en éveil...

Pour prendre soin de soi...

La pépite, le caillou et le couteau suisse

A faire à chaque fin de journée. Prenez 5 minutes et réfléchissez à ces 3 choses.

La pépite que vous avez retenue : un ressenti positif, une marque de gratitude, une rencontre, des félicitations, etc. **Le caillou** dans la chaussure : quelque chose qui vous a gênée, perturbée. **Le couteau suisse** : quelque chose d'utile dont vous vous êtes servi, que vous avez compris, mis en pratique. Gardez en tête le premier et le troisième élément, analysez comment vous auriez pu éviter le deuxième .e



A IMPRIMER...

Des accroche-portes pour exprimer ses émotions en cliquant sur ce lien :
<https://ateliercommunication.e-monsite.com/medias/files/accroche-portes-emotions-mon-moment-magique.pdf>



PENSÉE POSITIVE

« L'amour est comme un arbre : ses racines doivent être profondes et fortes afin de tenir tête au vent »

Benoît Lacroix



Marie-Laure CODEST
0687863621

godestml@gmail.com

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/>