



Pour moi c'est la lecture toute l'année ! De la lecture plaisir tous les jours, ce sont des moments pour moi, indispensables.

3 RESPIRATIONS



Faire 3 respirations complètes : inspirer par le nez en remplissant le ventre puis les pignons en terminant par les épaules. Expirer dans l'ordre inverse. Calmant, relaxant, ressourçant.



Pour me ressourcer je pratique l'escalade. Sport qui offre une certaine complexité et qui permet de se dépasser à tous les niveaux. La lecture de BD et désormais le dessin me permettent des moments de détente et de ressource.



S'obliger à prévoir une pause repas en dehors de l'école pour "décrocher" vraiment, parce que souvent c'est réunion ou discussion "école" avec les collègues, c'est nécessaire aussi mais mais ça fait du bien de prendre aussi parfois un temps pour soi



Jardiner, aller dans mon jardin, réfléchir à un nouvel aménagement d'un coin, aller à la pépinière pour me donner des idées et revenir les bras bien chargés.



Dans ma salle de classe, avant le début des cours, je mets mes écouteurs, une musique bien rythmée et m'octroie en toute discrétion une petite danse rien que pour moi. Bonne humeur et énergie assurées !



Les vacances

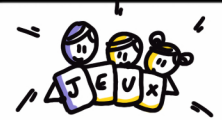


Retrouver mes amis enseignants au début des vacances.



Un truc, une astuce pour se ressourcer.

Jouer avec mes enfants à un jeu de société



Me baigner dans ma piscine.



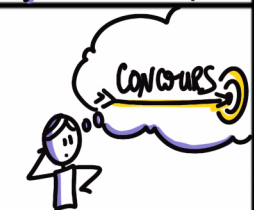
Une musique zen et un citron chaud au miel

S'asseoir dans un endroit calme et écouter le silence.



Lire un bon Franck Thilliez sous un plaid sur mon canapé.

Se demander pourquoi on a passé le concours, pourquoi on fait tout cela.



Aller au bord de mer, se promener et respirer !

La salle de sport une fois par semaine.



Le vélo, La course à pied, La natation.

Regarder la mer.



Couper les roses fanées de mon jardin, arracher les mauvaises herbes, donc mettre du propre dans ma vie.

Faire des concerts, des expos et partir ressourcée et pleine d'idées



Aller à la mer et écouter la musique des vagues.



Une activité « parascolaire » sans lien avec l'école: danse, natation, marche, coloriage de mandalas, tricot...



Couper tv et téléphone, mettre de la musique zen et respirer



Fermer les yeux et penser à un élève qui sourit.

