

Séance 5

AU FIL DE NOS PENSÉES

1. Où est Arthur ?

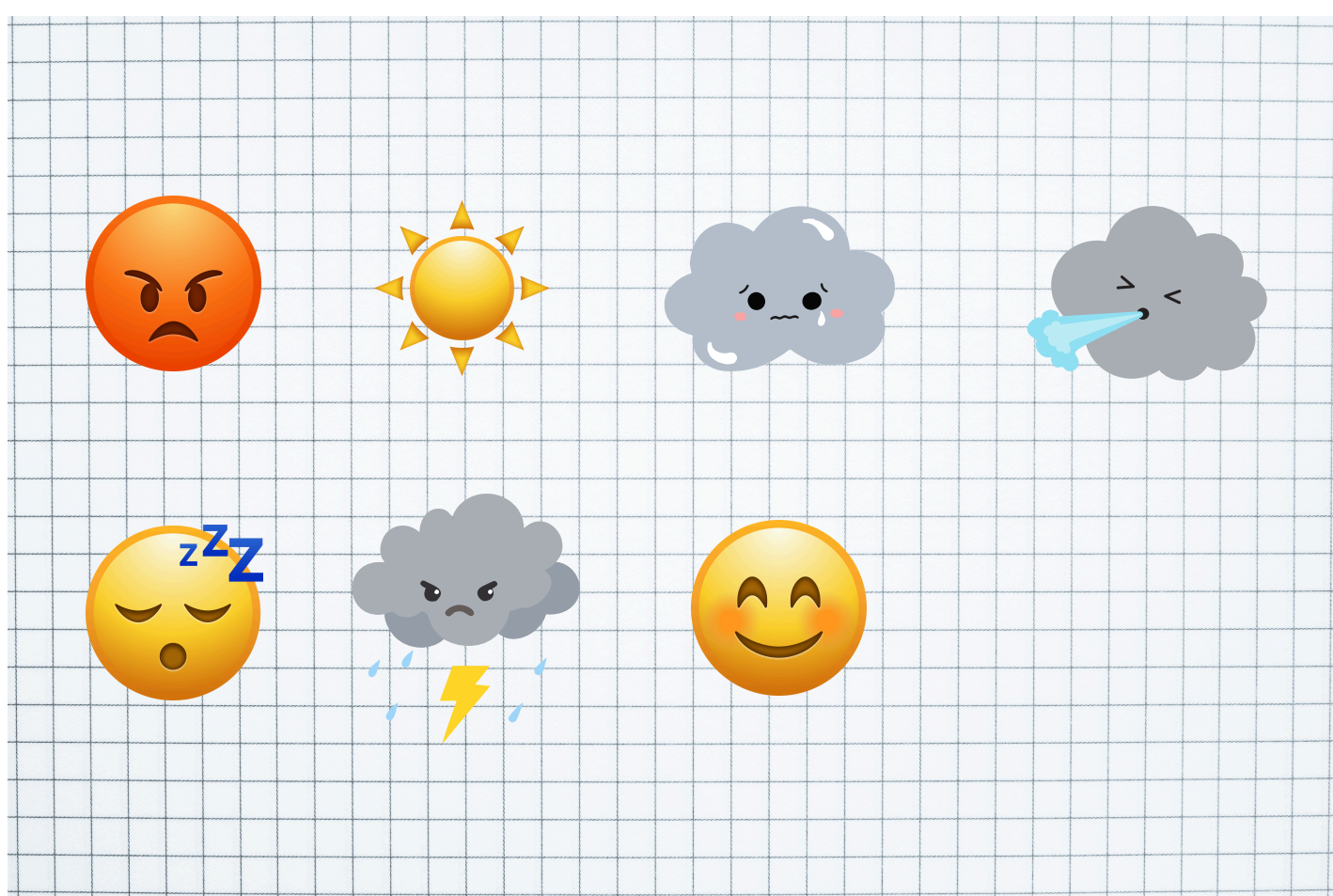


Arthur est actuellement en mer !
Allons voir sur la carte où il se situe.



2. Tableau des émotions

Humeur du jour, discussion avec les enfants autour de leur ressenti.



Quelle est mon humeur aujourd'hui ?
Comment je vis cette humeur ?



3. Au fil de nos pensées

➤ *Objectif : retour global des séances précédentes*

La tête « dit des choses », on a des pensées, qui peuvent changer, évoluer, stagner selon notre météo, selon nos émotions.

Il est nécessaire de les exprimer pour que notre entourage nous comprenne, nous aide à nous connaître et à trouver les stratégies qui nous correspondent.



Quelles sont ces pensées qui peuvent traverser notre esprit comme Arthur qui traverse les océans ?



miniArthur896 Reconnaître et combattre les pensées négatives

Cela fait des jours que je n'ai pas dormi, que je suis trempé, que j'ai le mal de mer par intermittence et que le bateau tape fort dans chaque vague. Tout au fond de moi, je n'ai pas prévu de lâcher, je sais pourquoi je suis là, je sais la chance que j'ai d'être là, et je sais que je veux aller au bout.

Mais en surface, c'est le chaos : comme si la partie animale de mon cerveau tentait un putsch intérieur

Ces pensées sont assez invouables mais j'ai maintes fois fait des plans en pleine mer pour tout arrêter, annoncer à mes sponsors que c'était fini, m'excuser platement et les rembourser.

Ces pensées sont le résultat d'une réaction physiologique normale. Je travaille à les reconnaître, les apprivoiser, et avoir des stratégies prêtes pour qu'elles durent le moins possible (respiration, pensées positives, sommeil, alimentation, etc.). Tout un chantier avant la transat 🧘🏻‍♂️ 🌊 🌤️

Un exemple avec cette publication d'Arthur sur les réseaux sociaux, pour revenir sur sa traversée de l'Atlantique en solitaire

4. Activités : poésie

➤ *Objectif : expression des émotions*

Selon le profil des enfants et le temps imparti, création (libre ou guidée) d'une poésie de quelques lignes en groupe ou en individuel sur le thème de la mer et des émotions

