

LMV

Je suis confiné.e et je reste ZEN !



Bonjour chers élèves !

Une semaine déjà que vous avez quitté le Lycée, l'esprit un peu en vacances... Rapidement chacun s'est rendu compte que nous allons vivre une réalité bien différente ! Tous confinés à la maison en famille, loin des copains, avec un rythme de vie tout autre.

Il est difficile aujourd'hui de se projeter dans la durée ; le temps va parfois nous sembler long !

Alors, un des grands enjeux de ce confinement, c'est de continuer à bien vivre avec ses proches, à garder des relations agréables. La promiscuité, le fait de passer beaucoup plus de temps ensemble peut parfois provoquer quelques crispations...

Chacun – élèves et parents – doit trouver ses marques, sa façon de fonctionner, garder son espace, même petit. Cette première semaine de confinement vient d'être une joyeuse épreuve pour beaucoup de familles !

Aborder cette promiscuité dans le calme en misant sur une complicité, des jeux et une bonne organisation, permet de vivre cela au mieux.

Dialoguer aussi, et s'écouter pour que chacun dans la famille puisse exprimer ce que cette période lui fait vivre.

Et puis prendre du temps pour soi aussi et faire une pause ; prendre un temps avec soi en méditant par exemple. Méditer, se recentrer permet de mieux gérer ses inquiétudes, son énervement ou son stress.

Alors, on peut se créer un petit rituel ZEN par jour.

Comment faire ? On s'isole dans un endroit qui nous convient, quand on veut, on se concentre sur sa respiration et cela nous calme. Certains pratiquent déjà la méditation, d'autres vont la découvrir. Pour vous aider, vous pouvez écouter calmement une voix qui vous guide. Installez-vous confortablement et clic sur le lien suivant (à copier sur internet) !

<https://www.youtube.com/watch?v=o0btdlz0rtE>



Si vous voulez varier les méditations, vous pouvez en trouver sur l'application 'Petit Bambou' entre autres.

Profitez-en bien et à la semaine prochaine !

N. AMATO - Instructrice Méditation