

LE LIVRET

Plume  VOYAGEUSE DU
PAYS DES RÊVES



SOMMAIRE



- 1 Simplement Moi
- 2 Les chemins du Pays des rêves
- 3 Les ressources et outils
- 4 Notes à moi-même
- 5 Les mantras de Plume



Simplement Moi



Je suis Stéphanie Albert,

Exploratrice de la vie et Entrepreneurne créative et multipotentielle.

Ma mission est d'inspirer, d'outiller et de soutenir les enfants, les parents et les enseignants pour "BIEN être ENSEMBLE, A L'ECOLE et A LA MAISON".

PLUME, voyageuse du Pays des rêves



A travers l'animation "Plume, voyageuse du Pays des Rêves", les enfants et leurs enseignants sont invités à explorer les chemins qui permettent d'avancer sur son propre chemin de vie... en confiance... avec respect envers soi, les autres et la nature... en gardant son équilibre corps-tête-coeur.

Guidés par Plume, une voyageuse céleste venue du Pays des Rêves, ils vivent des moments conçus pour éveiller leurs sens et la connaissance d'eux-mêmes.



Me contacter



+32 497 36 30 13



hello@stephaniealbert.be



www.stephaniealbert.be



supers-pouvoirs

confiance

corps

tête

coeur

nature

respect

rêves



supers-
pouvoirs

FOCUS SUR LA RESPIRATION

LE SPAGHETTI

L'idée de cette posture est d'utiliser l'image d'un spaghetti qui change d'aspect immédiatement après être plongé dans l'eau bouillante (cru/dur et cuit/mou), afin de traduire le fait que les émotions changent parfois extrêmement rapidement.

Placez-vous debout, les pieds parallèles et les bras le long du corps. Fermez les yeux un instant et ressentez le poids de votre corps se déplacer d'un pied à l'autre. Puis stabilisez vous au milieu, ne bougez plus. Rouvrez vos yeux.

Inspirez et serrez les poings de chaque côté en raidissant toutes les parties de votre corps. Vous êtes tendus, en colère, tout votre corps est dur comme un spaghetti cru.

Expirez et relâchez tout d'un coup, laissez votre buste tomber vers l'avant, le corps plié en deux, comme un spaghetti tout mou. Vous pouvez basculer votre buste de chaque côté des jambes, toujours plié en deux vers le bas, pour étaler la sauce tomate sur votre spaghetti à droite et à gauche !

Attention, inspirez et redressez-vous immédiatement comme un spaghetti cru, en serrant les poings et toutes les parties de votre corps, et en crispant votre visage comme quand vous êtes en colère ! Expirez et laissez-vous redevenir tout mou comme le spaghetti cuit, plié en deux avec un grand sourire sur votre visage quand vous étalez la sauce tomate ! Remarquez-vous comme vous passez de la colère à la joie facilement ?

LA RESPIRATION DU BALLON

Fermez vos yeux un instant, mettez vos mains sur votre ventre et sentez votre ventre se gonfler comme un ballon à l'inspiration et se dégonfler comme un ballon à l'expiration. N'hésitez pas à bien appuyer vos mains sur votre ventre si vous avez du mal à ressentir les mouvements de l'air dans le ventre. Petit à petit, vous ressentez plus de calme. Restez immobile un instant et continuez de respirer. Puis, rouvrez-les yeux et étirez-vous, de manière à terminer cet atelier plus tranquille.

confiance

La confiance

La confiance est une attention de chaque jour. Ne pas se laisser décourager, ne laisser personne dire qu'on est nul, ne pas se le dire à soi-même bien sûr, croire en sa bonne étoile, et toujours aller vers ce qu'on ne connaît pas, le cœur heureux.

J'ai confiance.

Je ne laisse personne
me décourager.



Je m'aime.

Quand une peur arrive,
je la remplace par
de la confiance en moi
ou en la vie.

Je suis tranquille
car tout est bien.

Je suis moi et c'est bien !

www.pourpenser.fr

Tout est possible - Aline de Pétigny

L'intuition

L'intuition est cette petite voix du cœur qui nous guide si on prend soin de l'écouter. écouter ce que nous ressentons, être attentif à notre vie intérieure, nous aide à bien grandir.

J'accueille
ce que me dit
mon cœur.

J'écoute mon cœur.

Je m'aime.

Je profite
de cet instant
avec moi-même.

Je suis tranquille
et j'écoute ce
que je ressens.

Je ferme les yeux
et je respire profondément.

www.pourpenser.fr

Tout est possible - Aline de Pétigny

Mon jardin intérieur

Le temps que l'on prend avec soi-même n'est jamais perdu.
Savoir tout simplement être bien avec soi et profiter de ces instants est une source d'équilibre et n'est jamais ennuyeux.

Je respire tranquille
dans mon jardin
intérieur.

Je ris de moi.

J'ai plaisir à être
en ma propre
compagnie.

Je prends du temps
chaque jour
pour me retrouver
avec moi.



Je prends du temps
pour nettoyer mon
jardin des peurs et
des rancœurs.

Je regarde ce qui est
important pour moi.

www.pourpenser.fr

Tout est possible - Aline de Pétigny

Il y a des petites phrases qui quelquefois font du bien !

Petits souhaits,
petits souhaits
magiques,
tout est possible,
je le sais.

Je t'aime.

Pardonne-moi.

Merci.

J'écoute
ma petite voix.

Je m'aime.

Peur à la noix,
je n'ai pas besoin
de toi.

J'ai tout ce qu'il me
faut et plus encore.



www.pourpenser.fr

Tout est possible - Aline de Pétigny

Prendre un petit moment rien qu'à soi,
c'est très utile pour ressentir
sa magie intérieure.

Je regarde
les nuages passer.

Je me masse.

Je rêve.

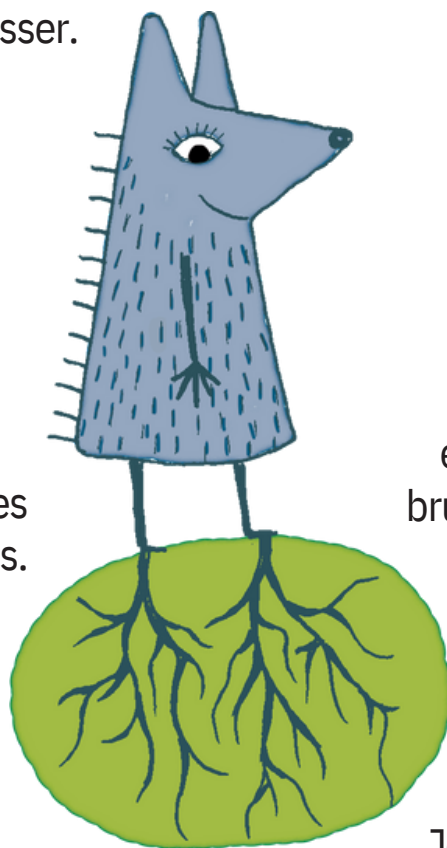
Je joue.

Je sens des racines
partir de mes pieds.

Je ferme les yeux
et j'écoute tous les
bruits autour de moi.

Je regarde
l'herbe pousser.

Je suis tranquille
et je ne fais rien.



www.pourpenser.fr

Tout est possible - Aline de Pétigny

MASSAGE

UNE PETITE MÉTÉO

DANS LE CIEL DU DOS

Imagine que tu as
un petit tableau de météo
dans le ciel de ton dos.



TEXTE LOUISON NIELMAN // PHOTO UNSPLASH •

1. Tu es calmement assis, les yeux fermés.
Ton papa ou ta maman s'assied ou se met
à genoux derrière toi.

2. « **On chasse la nuit.** »
Avec la paume de main, commencer
par broser le dos.

3. « **Le soleil se lève.** »
Imaginer tremper le doigt dans du jaune, prendre le temps de dessiner
un grand soleil dans le dos, avec tous ses rayons...

4. « **Quelques nuages arrivent.** »
Effectuer alors des pressions avec les deux mains, de part et d'autre
du dos pour souligner les nuages qui s'amoncellent.

5. « **Des gouttelettes de pluie tombent.** »
Avec les deux index, tapoter légèrement çà et là comme si de petites gouttes tombaient.

6. « **La pluie est plus forte.** »
Utiliser huit doigts pour tapoter encore légèrement mais plus vite.

7. « **Il y a même des grêlons.** »
Bien tendre les doigts pour tapoter plus fermement,
surtout sur les trapèzes, en haut du dos.

8. « **La pluie se calme.** »
On tapote moins fort.

9. « **Mais l'orage arrive, il y a des éclairs.** »
Les mains jointes, faire comme des Z avec la face externe des mains, dans tout le dos.

10. « **Tout se calme, le vent souffle.** »
Souffler sur les cheveux, la nuque.

11. « **Les nuages ont été chassés, le soleil revient.** »
Tracer un très grand soleil, cette fois avec la paume de la main, le colorier
en faisant un massage en rond dans tout le dos.

12. Puis poser les deux mains sur les épaules de l'enfant,
et se dire merci mutuellement.

À TON TOUR !

On inverse les rôles !

C'est à toi à présent de faire ce petit bulletin météo
dans le dos de ton papa ou de ta maman.

Mon check-up des émotions !



1. Ressentir

Quelles émotions me traversent là maintenant ?



2. Écouter

Quel est le message qui se cache derrière cette émotion ?



3. Comprendre mon besoin

De quoi ai-je besoin là maintenant ?

nature

À MÉDITER...



« La nature
n'appartient pas à
l'Homme,

l'Homme
appartient à la
nature »



LE CONTE

La grenouille qui était sourde

Une bande de grenouilles décida d'organiser une course. L'enjeu était d'être la première à arriver tout en haut d'une très grande tour.

Dès que la nouvelle de la course se répandit dans le village, des tas de grenouilles curieuses se rassemblèrent pour voir et soutenir les concurrentes.

Pleines de courage et de motivation, les candidates se placèrent sur la ligne de départ et commencèrent à grimper. Mais très vite, les villageoises se

mirent à faire des commentaires désobligeants : "Elles n'y arriveront jamais !", "Elles sont bien trop lentes !"

Au bout de quelques minutes, certaines grimpeuses se sentirent démotivées et quittèrent la course. D'autres succombèrent à la fatigue et préférèrent s'asseoir pour regarder celles qui continuaient.

Les commentaires des villageoises reprirent de plus belle : "Pour qui



se prennent-elles, si c'était possible, nous l'aurions déjà fait !" dirent certaines. "On n'a jamais vu pareille sottise, les grenouilles ne sont pas faites pour grimper !" dirent d'autres.

Les petites concurrentes malgré leur courage, commencèrent à mesurer les difficultés de leur projet. Elles quittèrent la course l'une après l'autre.

Toutes. Sauf une.

Elle grimpait lentement, sans relâche, tandis qu'autour d'elle les commentaires se faisaient de plus

en plus insistants : "Descends, tu n'y arriveras jamais ! Ce que tu es ridicule !".

Pourtant, inlassablement, la petite grenouille continua à avancer.

Après un énorme effort, elle finit par gagner le sommet. Toutes se précipitèrent autour d'elle pour savoir comment elle avait fait pour réaliser ce que personne au monde n'avait encore jamais fait. L'une d'entre elles s'approcha pour lui demander sa recette.

C'est alors qu'elle découvrit que la petite championne était sourde...

Auteur inconnu



Oz' a maintenant 3 questions pour toi :

- 1 Que penses-tu de cette histoire ?
- 2 Et toi, as-tu déjà réussi à finir quelque chose malgré des critiques extérieures ?
- 3 As-tu peur de te lancer dans un projet parce qu'on t'a déjà dit que c'était trop dur ou pas possible ?



MES ÉTIQUETTES POSITIVES

Je choisis un mantra et l'utilise !

Les mots ont un pouvoir puissant et parfois certaines phrases t'aident plus que d'autres, n'est-ce pas ?

Découpe celles qui te plaisent le plus et t'aideront à gérer le regard des autres. Tu pourras les afficher dans ta chambre ou les coller dans ton cahier par exemple ! Tu peux aussi te les répéter de temps en temps, quand tu en ressens le besoin.

JE NE PEUX PAS
PLAIRE
À TOUT LE MONDE



CHACUN EST LIBRE
DE PENSER
CE QU'IL VEUT

PERSONNE N'EST
PARFAIT



SI ON SE RESSEMBLAIT TOUS,
LA VIE SERAIT
ENNUYEUSE



CE QUE LES AUTRES
PENSENT DE MOI,
ÇA LES REGARDE
EUX, PAS MOI !

CHACUN A SES GOÛTS,
SES OPINIONS !



Comment résoudre nos conflits en 3 temps.

Nous communiquons.



- Je dis ce qui est important pour moi, ce que je ressens.
- Je veille à parler calmement, sans en vouloir à l'autre.
- J'écoute l'autre sans pré-juger de ce qu'il pense. Je me rappelle que je ne suis pas dans sa tête.
- Je veille à ne pas prendre ce que me dit l'autre de façon trop personnelle.

Nous avançons ensemble.



- Je désire que tout se passe bien entre nous.
- Je suis capable de faire évoluer mon point de vue, pour permettre la venue de belles solutions.
- Nous veillons ensemble à trouver des solutions qui soient les meilleures pour nous-même, mais aussi pour celles et ceux qui nous entourent.

Nous faisons de notre mieux.



- J'ai conscience que la relation est riche et me fait avancer.
- Je garde à l'esprit que mes choix m'engagent.
- Je m'accepte pour qui je suis, avec mes richesses et mes difficultés et je veille à cultiver l'équilibre en moi et autour de moi en continuant à communiquer.

Nous prenons le temps de nous remercier, de nous féliciter pour avoir réussi à aller au-delà de nos désaccords.

www.pourpenser.fr - Aline de Pétigny « Et si j'étais moi ? »

affiche à télécharger gratuitement sur www.pourpenser.fr



Tes notes



A large, light blue rounded rectangle containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.



Tes notes



A large, light blue rounded rectangle containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.

Les mantras de Plume



Je prends soin de moi

Danse, chante, médite, lis... ou ne fait rien !
Mais prends du temps pour toi !
Connecte-toi à ton coeur, à tes émotions et écoute-toi !

Je me connecte aux autres



Cultive des relations sociales saines et plaisantes.
Tisse ou retisse des liens à ton image !

Je rêve ma vie. Je vis mes rêves



Ne t'arrête jamais de rêver



Je fais toujours de mon mieux

Ton mieux d'aujourd'hui est peut-être différent de celui d'hier, accepte-le.
Ce qui compte, c'est que tu fasses de ton mieux pour aujourd'hui...
pour le moment présent.



VOYAGEUSE DU PAYS DES RÊVES

Merci pour votre confiance !

Tout commence par un rêve...



Me contacter



+32 497 36 30 13



hello@stephaniealbert.be



www.stephaniealbert.be