



« RESTONS EN LIEN »

Bulletin de la cellule d'écoute de La Salle-Saint Nicolas

Cellule d'écoute de La Salle Saint Nicolas

Pour nous contacter

*Sophie Lecocq
Infirmière*

Infirmiere@st-nicolas.org

*Maguelonne Le Prince
Psychologue scolaire*

psychologue@st-nicolas.org

*Frédéric Jouin
Adjoint à la pastorale*

0681078596

fredericjouin@netcourrier.com

Laissez nous un message et nous vous recontacterons

Au sommaire

**CAISSIERE, ROUTIER, SOIGNANT, FILS ET FILLES DE LUMIERE
EN AVANT
DEVELOPPONS NOS COMPETENCES EMOTIONNELLES**

N° 3 Spécial Vacances - 13 avril 2020

CAISSIERE, ROUTIER, SOIGNANT, FILS ET FILLES DE LUMIERE

Pâques c'est l'agneau, les œufs, les cloches, le chocolat, les dragées, le gigot, les haricots, la chasse aux œufs, les lapins, l'asperge, le vin, Châteauneuf du Pape, Pauillac, Crozes-Hermitage, le crabe, les guêpes et même les larves, le poisson, l'assemblée, la famille, les vacances, les cousins, les cousines, la vigie, le baptême des adultes, l'Eglise, Rome, le pape, la bénédiction, urbi et orbi, le feu nouveau, la lumière...

Un inventaire de Pâques à la Prévert.

Confinés comme nous le sommes, nous vivons « comme jamais » la possibilité d'expérimenter la Pâques. Une attente vers la liberté retrouvée ; mais sans savoir quand, ni comment !

L'énormité pascale, c'est de croire que la mort n'est pas une fin, mais un passage. Scandale de la croix pour les uns, folie de la foi pour les autres, indifférence généralisée pour beaucoup.

Finalement qui nous garantit que cette histoire est vraie ? Jésus de Nazareth.

Alors si nous le tenions devant nous, nous lui demanderions de décliner son identité : qui est tu ?

Jésus répond à cette question dans les évangiles. Partons pour un nouvel inventaire : « Je suis, Je suis le Nazaréen, le pain de vie, la lumière du monde, la porte des brebis, le bon berger ; le chemin, la vérité et la vie ; la vraie vigne, roi, la résurrection ».

Peut-être ne sommes-nous pas plus avancés.

Alors plutôt que de savoir qui il est, devrions-nous lui demander ce qu'il veut « à la fin des fins » ?!

Là encore les évangiles répondent, et pourtant nous l'avons oublié : « Quand j'aurai été élevé de terre, j'attirerai tout le monde à moi » (Jn 12,32).

Cette parole prononcée à Jérusalem, s'étend de la ville sainte au monde entier, du peuple juif à toutes les nations, à toutes les conditions humaines (n'oublions pas que la mort de Jésus est celle d'un esclave). Cet appel est donc universel, il n'oblige personne, il ne repose que sur un acte de liberté, un acte de foi.

A chaque fois qu'un médecin sauve, qu'une personne en visite une autre, qu'une caissière nous sert, qu'un routier transporte notre nourriture, ils agissent « en fils et filles de lumière », en ayant sinon la foi, du moins foi en ce qu'ils font, et nous savons aujourd'hui, comme cela importe.

C'est à cet instant que nous voyons la lumière de Pâques.

Soyez lumineux, et du fond du cœur, sachons rayonner pendant tout ce confinement qui durera encore trois semaines, de la lumière jaillie de Pâques.

Frédéric Jouin

0681078596

fredericjouin@netcourrier.com

Adjoint à la Pastorale

EN AVANT!

Bonjour à tous,

Nous sommes tous confinés depuis plusieurs semaines et il est important de se maintenir en bonne forme physique !

Je vous propose donc quelques petits exercices simples à faire directement chez vous ... En avant !

Et surtout n'hésitez pas à me joindre si besoin via mon adresse mail :

(infirmierie@st-nicolas.org) en n'oubliant pas de me laisser vos coordonnées pour que je puisse vous rappeler.

N'oubliez pas les gestes barrières et respectez les règles du confinement afin que nous puissions tous nous retrouver au plus vite !

Sophie Lecocq

Premier exercice : et si vous utilisiez les murs de votre domicile ?

Les pompes contre un mur

Muscles les plus sollicités : les triceps et les pectoraux

- ① Debout sur la pointe des pieds, tendez vos bras devant vous, à hauteur de votre cou, et posez vos paumes contre le mur.
- ② Fléchissez vos coudes vers l'extérieur et basculez votre poids du corps en avant, sans cambrer le dos et en contrôlant la descente. Puis redressez-vous en poussant sur vos avant-bras. Cet exercice est idéal pour les débutant(e)s !

Vous pouvez aussi utiliser cet exercice pour faire travailler vos triceps en gardant vos coudes près du corps lorsque vous les fléchissez.

1 2



1 2



Deuxième exercice: on déplace les tapis...

Les pompes genoux au sol

Muscles les plus sollicités : les triceps et les pectoraux

- ① Agenouillez-vous sur le sol, pieds joints ou croisés et relevés, paumes de main à plat, un peu plus écartées que la largeur des épaules, bras tendus, index devant et pouces à l'intérieur. Contractez les abdominaux et les fesses et gardez cuisses, hanches, dos et tête alignés.
- ② Fléchissez les coudes et venez effleurer le sol avec votre poitrine.

1 2



1 2



Troisième exercice: un grand classique...

Les pompes

Muscles les plus sollicités : les triceps et les pectoraux

Allongez-vous à plat ventre et placez vos mains à plat sur le sol, un peu plus écartées que la largeur des épaules. Prenez appui sur vos pointes de pieds – ou sur vos genoux, si vous débutez – et sur l'expiration, ① relevez votre corps en tendant les bras. Veillez à garder les épaules au-dessus de vos mains, à gagner vos abdominaux et à rester bien droit.

② Sur l'inspiration, fléchissez les bras pour ramener le menton, la poitrine et les hanches vers le sol.

1 2



1 2



Sophie LECOCQ
lecocq@st-nicolas.org
Infirmière à La Salle-Saint Nicolas

DEVELOPPONS NOS COMPETENCES EMOTIONNELLES

CHERS TOUS

J'espère que chacun de vous se porte bien. Parents - élèves, pour nous tous, le confinement peut être une période de stress, de tensions, d'incertitude, de peur, mais également de partage ou d'échange. Ce temps nous offre à tous l'occasion de développer nos **compétences émotionnelles** !

Les émotions nous aident à nous adapter, mais parfois nos réactions émotionnelles débordent... et en situation de stress, **chacun a sa propre réponse**.

Pensez à me joindre par mail : psychologue@st-nicolas.org si vous en ressentez le besoin et nous organiserons rapidement un RDV (tel ou audio).

Être à l'écoute de ses émotions pour faire face au confinement :
En apprenant à identifier nos propres émotions et celles de notre entourage nous améliorons nos relations car nous mesurons notre impact sur autrui.

BOITE À OUTILS BIEN ÊTRE

• J'identifie, je comprends, j'exprime = je régule mes émotions

➤ Identifie tes émotions

Par tes **pensées** (ce que tu te dis) par tes **sensations physiques** (ce que tu ressens) par tes **actions** (ce que tu fais).

➤ Comprends tes émotions

Fais la différence entre ce qui la déclenche et le besoin qui entraîne cette réaction émotionnelle.

Ex : Il me demande de sortir alors que nous sommes en confinement ...

→ Déclenchement d'une émotion d'exaspération

Ex : J'ai peur qu'on n'arrive pas à tenir ...

→ Déclenchement d'une émotion de frustration

➤ Accueil et exprime tes émotions

Pour les diminuer : Ne cherche pas à supprimer tes émotions !

Reconnais-les !

Exprime-les à l'écrit ou à l'oral !

• Le CORPS pour réguler tes émotions

Dès lors que parents ou élèves vous sentez submergés d'une émotion :

1.  **Identifie** là. *Ex : je suis en colère*
2.  Trouve un endroit où tu peux rester **sans être distrait 20 à 60 secondes**
3.  **Ferme tes yeux**
4.  **Observe** ce que tu ressens dans ton corps. *Ex : Picotements, gorge nouée, ventre serré ...*
5.  Reste attentif à une ou deux des sensations et **laisse-la évoluer jusqu'à ne plus la/les sentir**
6.  **Ouvre tes yeux**
 - Si en repensant à l'émotion (*colère*) tu te sens encore submerger, recommence.
 - Sinon tu as régulé ton émotion !

- **Les MOTS pour réguler tes émotions**



- Seule à l'écrit ou en famille à l'oral -
- 1 fois par jour -
- Exprimer 3 émotions -



→ **Quelles émotions ?** Ex : Colère, tristesse, frustration, joie...^{[L][SEP]}

→ **A quel moment de la journée ?**^{[L][SEP]} Ex : En me réveillant, prenant mon bain, répondant au téléphone, avant de travailler, ...

Et, si vous le pouvez :

⇒ **Ca m'a/me fait quoi ?** Ex : J'ai pleuré, j'ai transpiré, j'ai respiré très fort, j'ai eu chaud, j'ai le Coeur qui bat, je suis détendu, j'ai confiance en moi, j'ai du plaisir, j'ai eu mal au ventre ...

⇒ **De quoi j'ai/eu envie ?**^{[L][SEP]} Ex : Partager, exploser de rire, pleurer, crier, frapper, me poser, m'enfuir, me retrouver seul, rire, frapper ...

PIÈCE JOINTE : Je vous recommande vivement d'utiliser le document joint recensant les différentes émotions. Il est parfois plus simple lorsqu'on est en famille de pointer du doigt les émotions. **Lien : ---**

Maguelonne LEPRINCE
psychologue@st-nicolas.org
Psychologue à La Salle-Saint Nicolas