



Novembre 2016 - N° 220

Le mag' qui parle aux filles

0-14 ANS

ALORS ON DANSE!

Aie, mes parents n'aiment pas mes goûts !

Ca fait débat
Aimerais-tu être américaine ?

Ton récit à dévorer
Le jour où j'ai créé Frankenstein

Exclusif
Dans les coulisses de l'Opéra Garnier
4 raisons de danser !

Fais le calme dans ta tête!
Méditation, mode d'emploi

M 05512 - 220H - F: 5,95 € - RD

ISSN 1288-3557 - BEL: 6,20 € - LUX: 6,20 € - PORT CONT: 6,45 € - AUTRES UE/EU: 6,45 € - CH: 10,90 CHF - DOM: 6,45 € - ZONE CFP: 830 XPF - MAROC: 49 DH - CANADA: 6,80 \$



Julie t'écoute 100 % FORME

Fais le CALME

LES EXERCICES DE RELAXATION OU DE MÉDITATION ONT POUR BUT DE RAMENER LE CALME À L'INTERIEUR DE TOI. CELA TE PERMET D'ÊTRE PLUS DÉTENDUE, PLUS CONCENTRÉE, PLUS ATTENTIVE. ON ESSAIE ?

Changer de regard, ça aide !

RESPIRER

L'idée : maîtriser la ronde des pensées

À faire à tout moment
Focalise ton attention sur ta respiration. Ressens ta respiration naturelle, sans forcer : l'air qui entre et sort de tes narines. Tu peux penser à un mot quand tu inspires ("calme" ou "licorne", par exemple...) et un autre quand tu expires ("sourire", "forêt"...).

Pourquoi ça marche ?
Ton esprit reçoit et traite une tonne d'informations par jour. Mais parfois, il te joue des tours en faisant tourner des pensées en boucle : "J'ai une mauvaise note", "Papa va me gronder", "Lucie a dit que j'étais bête"... Le problème est que l'esprit a tendance à accorder plus d'importance aux événements négatifs qu'aux événements positifs (tu as eu une bonne note dans d'autres matières, tu as des amis qui t'adorent et tu te fiches complètement de ce que pense Lucie...). Te concentrer sur ce qui se passe dans ton corps, en particulier le mouvement de ta respiration, te permet de quitter ta tête où tes pensées nourrissent tristesse, angoisse ou inquiétude. En faisant cela, tu te remets dans ton rythme, pas celui imposé par les autres. Tu vis l'instant présent, tu n'es pas projetée dans le passé ou le futur.

ÉCOUTER

L'idée : retourner à l'intérieur de soi

À faire chez toi, assise ou allongée
Ferme les yeux. Commence par te détendre peu à peu, de la pointe des pieds jusqu'en haut de la tête. Tu dois être complètement molle ! Puis écoute les bruits autour de toi. Tu entends peut-être les bruits dans la rue, dans ta maison, de la musique, des voix. Écoute ces bruits en restant parfaitement immobile. Tu vas peut-être t'apercevoir que ta pensée s'échappe : tu penses à tes devoirs, au repas de ce soir, à ta journée de demain. Dès que tu t'en rends compte, regarde cette pensée s'éloigner, comme un petit nuage, et retourne aux bruits. Continue pendant plusieurs minutes. Tu peux aussi te concentrer sur ta respiration, comme dans l'exercice 1.

Pourquoi ça marche ?
Cet exercice aide à prendre conscience des pensées qui détournent ton attention en contraignant l'esprit à retourner vers quelque chose de concret (les bruits, la respiration). Tu observes tes propres pensées, sans les juger, mais sans les subir non plus.



DANS TA TÊTE

Par Mélissa Conté



VISUALISER

L'idée : te transporter en pensée dans un lieu agréable.

À faire en situation de stress, avant un examen, par exemple.

Imagine que tu es un aigle qui vole au-dessus des montagnes. Tu domines les montagnes et tu regardes le monde, loin en dessous... Tu sens le vent dans tes ailes, la chaleur du soleil. Imagine ensuite que tu es un cheval qui galope en liberté dans un pré : sens le parfum de l'herbe fraîche, la puissance de tes muscles... Tu peux aussi choisir de t'imaginer dans un lieu que tu aimes beaucoup.

Pourquoi ça marche ?

La visualisation est un exercice très efficace et facile à faire pour lutter contre le stress. Corps et esprit sont reliés : si tu penses à une chose désagréable, ton corps se crispe. Au contraire, en imaginant une situation agréable, tu le détends et tu tranquillises ton esprit par la même occasion.

3 idées 100% SÉRÉNITÉ

1

Une situation te stresse : souris. Le sourire déclenche la bonne humeur, réduit le stress pour toi et les autres. Une bonne blague, ça marche aussi !

2

Prête attention à tes sensations quand tu manges ou tu que bois : quel plaisir de sentir l'eau couler dans sa gorge, de savourer un aliment...

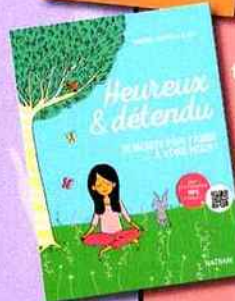
3

Accepte tes émotions. Les émotions pénibles (peur, colère, tristesse) ne durent pas longtemps, c'est parce qu'on les rumine qu'elles se prolongent. Tu peux ressentir les émotions sans te laisser entraîner par elles. Même intenses, les émotions passent, comme une averse.

POUR ALLER PLUS LOIN



"J'ai rendez-vous avec le vent, le soleil et la lune", de J. Bernard et L. Dupeyrat, éd. De La Martinière. Coup de cœur pour ce petit manuel de méditation. Simple, clair, bien écrit, tu y trouveras 13 méditations guidées dont 6 également disponibles en vidéo. Le plus : des conseils pour apprendre à méditer à tes parents.



"Heureux et détendu. 20 secrets pour aider à vivre mieux", M. L. Catelli et Aki, éd. Nathan. Des petites BD et des textes simples t'aident à comprendre ce qui se passe dans ta tête, afin d'accueillir la sérénité.