

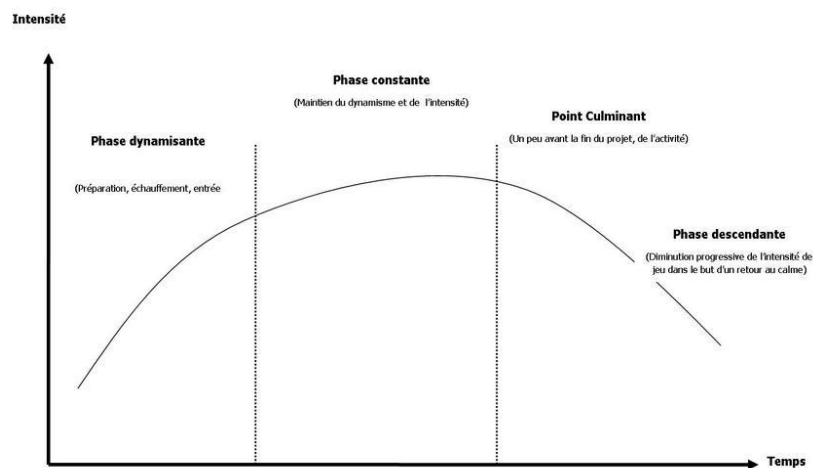
Zen au bureau avec la méthode Félicité

La méthode Félicité propose un ensemble d'exercices issus du Brain Gym, de la psychologie Corporelle Intégrative, de la kinésiologie, du Do In, de la sophrologie, du Yoga des doigts, de la gymnastique douce et de la visualisation créatrice ainsi que des exercices spécifiques. Elle aide à la gestion des émotions, à la concentration, à la détente musculaire, à augmenter l'estime de soi et la confiance en soi.

Conçue à l'origine pour soutenir les apprentissages, la méthode par la richesse de ses techniques est transposable au monde du travail. Les exercices proposés ont été sélectionnés par rapport à leur faisabilité dans un bureau avec l'objectif de pouvoir soutenir les Coordinations ATL dans leur bien-être au travail (libérer les tensions musculaires et émotionnelles, aider à s'éclaircir les idées, à gérer le stress, améliorer la concentration, se détendre).

La méthode suit une courbe d'activité similaire à celle recommandée pour la construction des animations journalières en AES ou CdV.

Cette courbe d'activité (ou d'intensité) alterne montée en puissance, pic d'intensité et retour au calme/détente.



Source: http://www.servicejeunesse.asso.fr/Ressources/Outils_Animateurs/Courbe_intensite.htm

Quelques exercices de la méthode.

Présentation de la méthode par sa fondatrice Catherine Delhaise. Vous y retrouverez la chorégraphie des mouvement croisés : <https://www.youtube.com/watch?v=dR2Cr-70UqU&t=18s>

Pour des raisons de copyright, il n'est pas possible de vous partager les scans des cartes. Les illustrations proviennent donc de différents sites proposant des exercices similaires ou de clipart.

PHASE DYNAMISANTE : Activer, écouter, se rappeler et ouvrir la vision

Le massage des oreilles



Objectifs :

- Pour aider le cerveau à être actif et éveiller.
- Aider l'ensemble du corps à écouter et à se rappeler.
- Aider à ouvrir la vision périphérique pour la lecture et l'écriture.

Exercice provenant de la kinésiologie et du Brain gym:

Avec le pouce et l'index, massez le cartilage des oreilles de haut en bas en les déroulant et en respirant.

Répétez l'exercice 3 fois

PHASE DYNAMISANTE : Détendre, libérer et oser s'exprimer

Le massage du visage



Objectifs :

- Déliaer les tensions du visage
- Aider à la prise de parole en public
- Libérer les frustrations en lien avec le fait de s'exprimer

Exercice provenant de la Psychologie Corporelle Intégrative:

Secouez les mains et les frottez l'une contre l'autre.

Puis massez le visage en RESPIRANT en commençant par : le front, les sourcils de l'intérieur vers l'extérieur, les ailes du nez, les joues, les mâchoires et terminez en dessinant un sourire en partant du menton.

PHASE DYNAMISANTE : Faire circuler l'énergie, Alléger, clarifier les pensées

Le massage de la tête et du front



Objectifs :

- Libérer les inquiétudes
- Amener de la détente
- Aider à la présence
- Avoir les idées claires

Exercice provenant du Do In et de la Psychologie Corporelle Intégrative :

Tête :

Inspirez et placez vos 2 mains de chaque côté de la tête.

A l'expire, souffler longuement en poussant la peau du crâne vers le haut avec le bout des doigts. (à faire 3x)

Front :

A l'inspire, posez les mains sur le front.

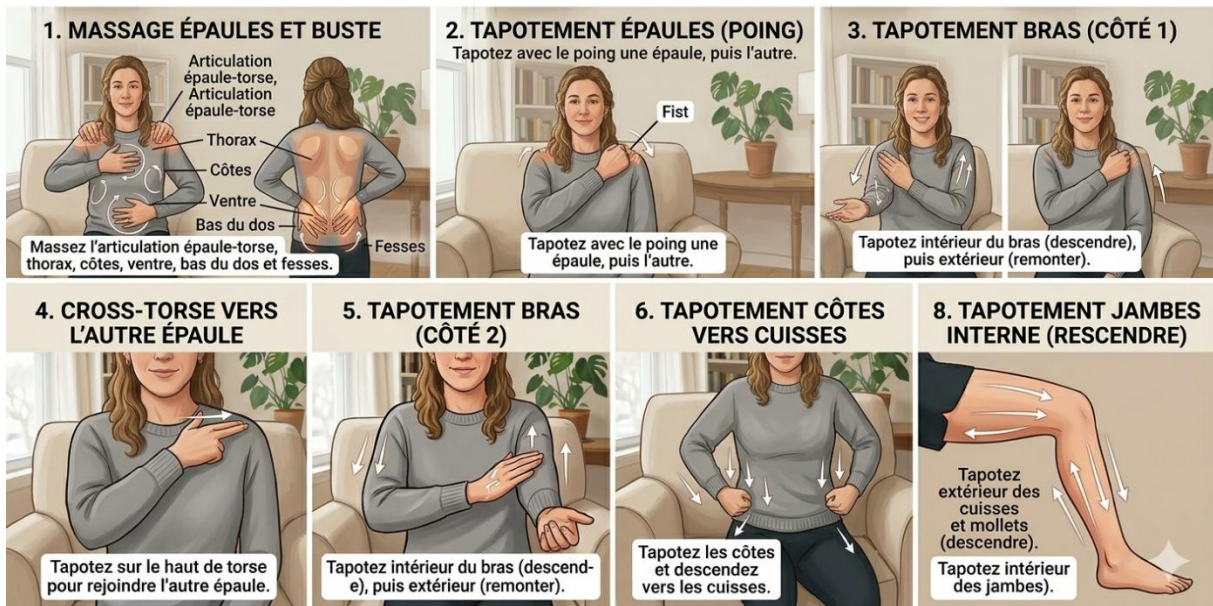
A l'expire, faites glisser les mains sur l'arrière du crâne en poussant avec le bout des doigts.

*PHASE DYNAMISANTE : Libérer les tensions, dynamiser, détendre,
développer la présence*

L'automassage

Objectifs :

- Réveiller le corps
- Faire circuler l'énergie
- Développer les sensations corporelles
- Développer la présence



Exercice provenant de la kinésiologie et du Do In :

Tapotez le corps sur les vêtements en suivant le schéma corporel et en RESPIRANT.

Commencez par secouer les mains et les frottez l'une contre l'autre.

Massez la partie du visage où l'on ressent le besoin puis l'intersection épaule-torse de chaque côté, le thorax, les côtes, le ventre, le bas du dos et les fesses.

Tapotez une épaule puis l'autre.

Tapotez sur l'intérieur du bras et descendre jusqu'à la main, puis remontez en tapotant l'extérieur du bras (x3).

Tapotez sur le haut de torse pour rejoindre l'autre épaule.

Tapotez sur l'intérieur du bras et descendre jusqu'à la main, puis remontez en tapotant l'extérieur du bras (x3).

Tapotez les côtes et descendez vers les cuisses.

Tapotez en descendant l'extérieur des cuisses et des mollets et remontez en tapotant l'intérieur du jambes (x3).

A la fin de l'exercices, prenez le temps de ressentir les sensations corporelles.

PHASE CONSTANTE : Faire circuler les émotions (libérer, alléger et rassurer)

Soulever les épaules



/

Objectif :

- Evacuer les tensions physiques, mentales et émotionnelles

Exercice provenant de la kinésiologie :

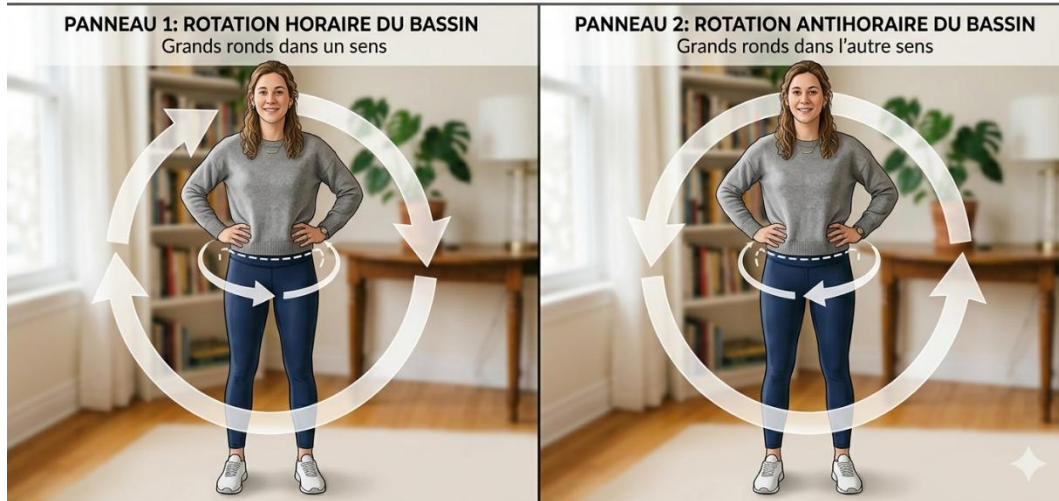
A l'inspire, montez les épaules le plus haut possible.

A l'expire, relâchez les épaules avec le son AH

A faire 5x

PHASE CONSTANTE : Libérer l'excès de posture, dégourdir et équilibrer

Les ronds du bassin



Objectifs :

- Dégourdir le bassin
- Développer le centre de gravité
- Libérer l'excès de posture assise

Exercice inspiré de la gym douce :

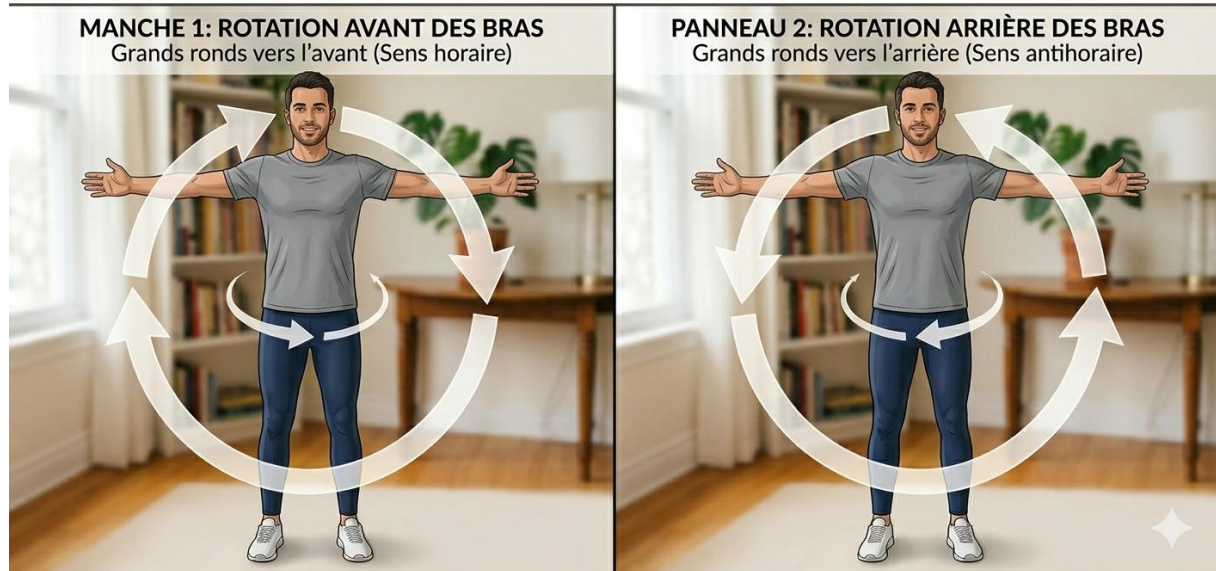
Faire 5 x de grands ronds avec le bassin dans un sens.

Faire 5 x de grands ronds avec le bassin dans l'autre sens.

Respirez pendant les mouvements.

PHASE CONSTANTE : Libérer, ouvrir et faire circuler

Les rotations des bras



Objectifs :

- Délier les tensions
- Faire circuler l'énergie dans le corps
- Activer son potentiel

Exercice inspiré de la gym douce :

Tenez-vous debout, les pieds écartés et bras tendus.

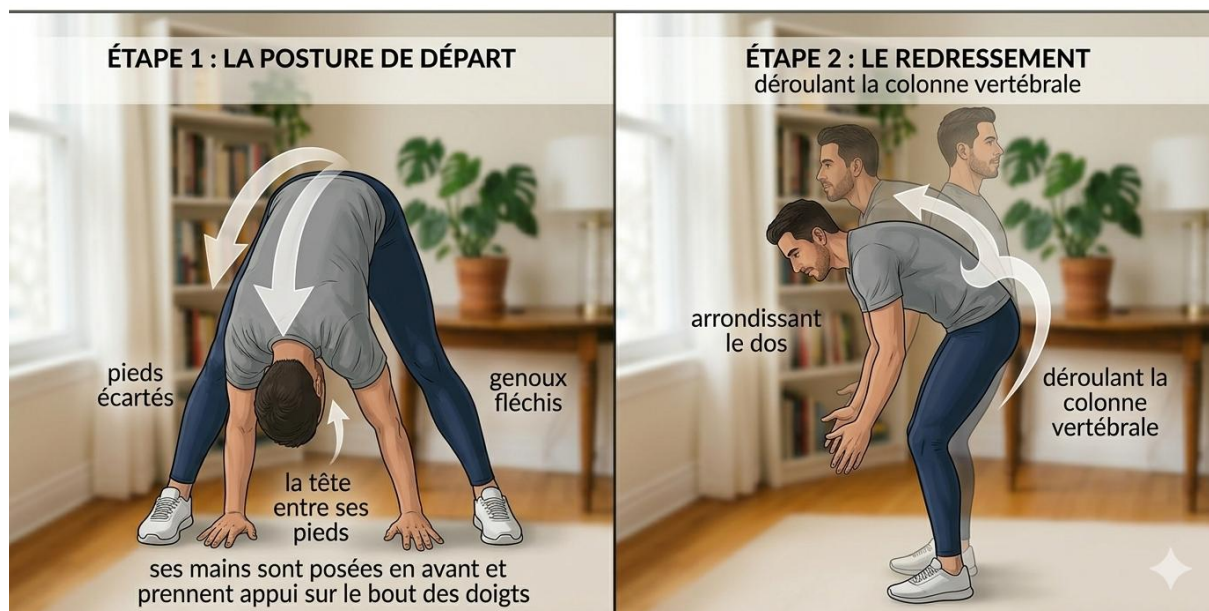
Faire de grands ronds avec les bras.

5x dans un sens, 5x dans l'autre sens.

Respirer dans le mouvement pour bien faire circuler l'énergie.

PHASE CULMINANTE : S'enraciner, avoir une attitude positive

S'enraciner



Objectifs :

- Se connecter à sa force intérieure
- Avoir une attitude positive
- Exercice anti-déprime

Exercice inspiré de la gym douce :

Positionnez vous pieds écartés, genoux fléchis, la tête est en bas et relâchée.

Déposez les mains en avant en prenant un appui léger sur le bout des doigts.

Prenez pleinement appui sur les pieds.

Regardez entre vos pieds, et respirez dans le ventre la bouche fermée.

Tenez la position 20 secondes.

Redressez vous tout doucement en arrondissant le dos et en déroulant la colonne vertébrale.

PHASE CULMINANTE : S'enraciner, se calmer

La montagne



Objectifs :

- Aider à la concentration
- Calmer
- Mieux gérer le stress

Exercice inspiré de la psychologie corporelle intégrative :

Positionnez-vous pieds écartés, les mains sur les hanches.

Inspirez profondément.

Descendez sur votre jambe gauche en la pliant et en mettant tout votre poids dessus tout en

soufflant longuement. A l'inspire, redressez-vous. Les pieds ne doivent pas décoller du sol.

A l'expirer, refaites de même sur la jambe droite.

Exercice à faire 3x de chaque côté.

PHASE CULMINANTE : S'affirmer, se connecter à sa puissance

Le gorille



Objectifs :

- Mieux communiquer
- Libérer la colère et les frustrations
- Arrêter de s'en vouloir
- Développer l'affirmation de soi

Exercice inspiré de la psychologie corporelle intégrative :

Tapotez avec les poings sur le thorax de gauche à droite et de droite à gauche.

Refaites le mouvement en ajoutant le son « ah ».

Prendre le temps de ressentir les sensations.

Respirer

Faire 3x l'exercice.

PHASE DESCENDANTE : Créer un espace positif autour de soi

L'étoile



Objectifs :

- S'ouvrir au meilleur de soi-même
- Développer la créativité
- Se connecter à ses ressources intérieures

Exercice :

Positionnez-vous debout, les deux pieds l'un contre l'autre.

Mettez-vous en boule, les bras croisés sur les épaules. Remontez-vous à l'inspire.

A l'expire, ouvrez les bras vers le ciel et glissez un pied sur le côté pour former une étoile avec votre corps.

A faire 3x.

PHASE DESCENDANTE : Créer un espace positif autour de soi

Le cerceau



Objectifs :

- Stimuler la créativité
- Se sentir protégé

Exercice inspiré de la psychologie corporelle intégrative :

Tracez autour de vous avec vos mains un cercle ressemblant à un cerceau.

Visualisez sa couleur (un ou deux couleurs), ses motifs (paillettes, étoiles, pois, striures, ...) sa texture

PHASE DESCENDANTE : Ouvrir la vision périphérique-Détendre les yeux

Regarder dans le noir



Objectifs :

- Apaiser et améliorer les activités visuelles
- Idéal pour l'excès d'écran

Exercice provenant du yoga des yeux :

Assis sur votre chaise, frottez vos mains l'une contre l'autre pour amener de la chaleur.

Placez les yeux dans le creux des mains et les doigts sur le front.

Gardez les yeux ouverts dans le noir.

Respirer profondément dans le ventre.

Tenez la position 30 secondes.

PHASE DESCENDANTE : Ouvrir la vision périphérique-Détendre les yeux

Le creux du sourcil



Objectifs :

- Pour détendre les yeux
- Aider à se concentrer, à lire

Exercice provenant du yoga des yeux :

Cet exercice peut se faire avec les index ou les pouces.

A l'inspire, posez les pouces sur le creux interne de l'arcade à la base du sourcil.

A l'expire, poussez fortement sur le creux.

Inspirez et relâchez la pression des doigts.

Faire l'exercice 3x.

PHASE DESCENDANTE : Détendre, se concentrer et calmer

La flexion du pied



Objectifs :

- Aider à la concentration
- Détendre

Exercice inspiré de la kinésiologie :

Assis sur une chaise, posez la cheville sur le genou opposé

Tenez fermement la cheville avec les 2 mains.

Respirez tout en bougeant le pied d'avant en arrière.

Prenez le temps de sentir les tendons bouger.

Remontez avec les 2 mains le long de la jambe jusqu'au genou.

Respirez profondément pendant les mouvements du pied.

Mettez-vous debout pour ressentir la différence entre les 2 pieds.

Refaites l'exercice avec la seconde jambe.

PHASE DESCENDANTE : Détendre, coordonner

Les bagues et les bracelets

Objectifs :

- Améliorer la coordination œil-main
- Détendre
- Fluidifier la circulation des mains et des bras

Exercice inspiré par les cercles de vision :

Entourez un poignet avec l'autre main.

Tourner le bras vers l'intérieur tout en serrant la main.

Imaginez que vous mettez de gros bracelets le poignet, l'avant-bras, et puis tout le bras en remontant vers le biceps.

Ensuite, imaginez que vous devez ôter ses bracelets en tournant le bras vers l'extérieur et en descendant le long du bras.

Pour finir, faites tourner les doigts comme si vous enleviez des bagues.

Respirez dans le mouvement.

Prenez le temps de ressentir la différence entre les 2 bras.

Faites de même avec l'autre bras.

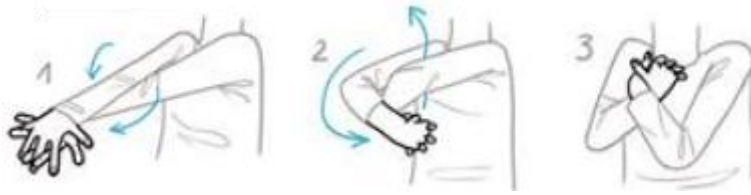
PHASE DESCENDANTE : Calmer

La méthode Cook



Objectifs :

- Reconnecter les 2 hémisphères cérébraux
- Reconnecter tous les circuits énergétiques du corps
- Avoir une attitude positive
- Mieux utiliser son potentiel



Source des illustrations : <https://papapositive.fr/brain-gym-matin-etre-concentre-pdf-gratuit/>

Exercice inspiré par la kinésiologie et le brain gym :

En position debout, croisez les pieds.

Enlacez les 2 bras avec les mains sur le cœur.

Fermez les yeux, inspirez par le nez avec la bouche fermée et posez la langue au palais derrière les incisives.

Expirez longuement par la bouche en remettant la langue en position de repos.

A faire 3 x

PHASE DESCENDANTE : Calmer

Yoga des doigts



Objectifs :

- Avoir confiance en soi

Exercice de yoga des doigts :

Asseyez vous sur l'avant de votre chaise avec les pieds posés au sol.

Frottez le pouce et l'index de chaque main.

Placez les mains devant la poitrine.

Les pouces et les index se touchent, les autres doigts sont repliés vers l'intérieur des mains.

Fermé les yeux pendant 1 minute et prenez le temps de respirer et de vous connecter à votre force intérieure.