



# Journal du "bonfinement"

Semaine 5

Des fiches d'exercices à réaliser en  
autonomie.

Des documents réalisés par les prestataires de l'association vous seront envoyés toutes les semaines tant que le confinement aura lieu, et que l'on ne pourra pas réaliser les ateliers comme prévus. Nous vous proposons également des ateliers en visioconférence et quelques ateliers en présentiel. N'hésitez pas à nous contacter pour toute information.

Association Les Enchanteuses  
31 rue du Cormier - 17 100 Saintes  
[contact@les-enchanteuses.fr](mailto:contact@les-enchanteuses.fr)

Marion Rocher - 06 64 00 71 25

Je soussignée Marion Rocher, coordinatrice du programme Education Thérapeutique de l'association Les Enchanteuses : Mieux vivre avec la maladie ; atteste que

est inscrite à ce programme et de fait peut bénéficier des ateliers, et se rendre pour cela dans les locaux de l'association : 31 rue du Cormier, 17100 Saintes aux horaires indiquées sur le tableau ci-dessous.

Fait à Saintes le 03 décembre 2020 et transmis à l'intéressée pour servir et valoir ce que de droit.

**DECEMBRE 2020**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<b>1</b> 15h Relaxation visio	<b>2</b>	<b>3</b> 16h30 Jeu théâtral - visio	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b> 15h30 Mémoire Salle Lumière	<b>8</b> 11h autogestion réflexologie En visio  14h – 15h – 16h Gym Salle Lumière	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b> 15h30 Jeu théâtral Salle Lumière	<b>15</b> 11h30 Nutrition En visio  14h – 15h – 16h Gym Salle Lumière	<b>16</b>	<b>17</b>  17h30 Groupe de parole Salle Lumière	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			

### Question :

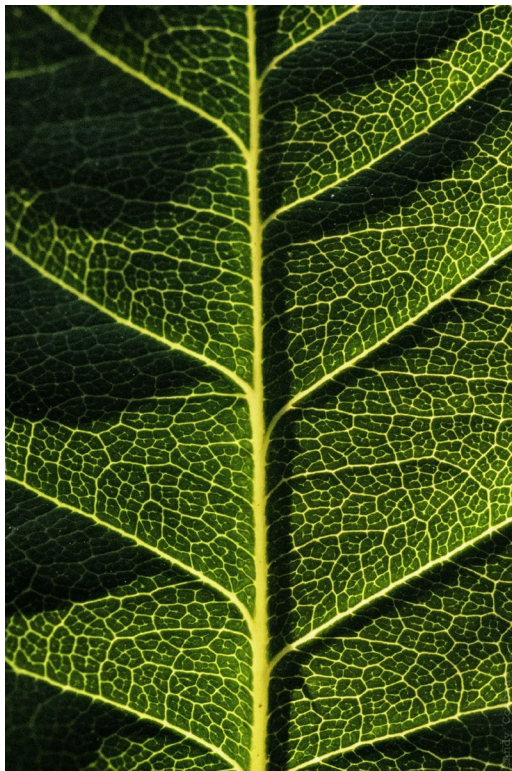
Quelle image correspond le mieux, selon vous, à votre regard sur le confinement actuel ?



Dans cette photographie couleur, nous partons sur une vision positive, comme point de comparaison avec cette situation de confinement. Littéralement il peut être associé à l'expression : "à l'aise comme un poisson dans l'eau". Les bulles autour de nos petits poissons peuvent s'associer à l'oxygénation, et les bienfaits de la respiration.

Une vision négative de cette image est symbolisée par la notion de chute pouvant être ressentie par certains d'entre nous. Ainsi qu'une comparaison pour accéder de la lumière au néant, et du blanc au noir.

Les yeux des poissons portés sur le lecteur peuvent être également dérangeants, car nous pouvons ressentir un sentiment de surveillance provoqué par le regard de nos petits modèles, ou même un appel à l'aide.



Cette photo représente une feuille de frêne prise à contre-jour qui, de par sa couleur, donne un sentiment de bien-être.

Sa structure très graphique engendre un effet d'élévation, car les éléments de la feuille sont semblables aux branches d'un arbre (ne pas confondre avec un saule pleureur).

Cette vision peut être aussi montrée comme l'arbre de vie, ou comme les alvéoles d'un poumon, elle reste toujours positive.

Nous pouvons également voir des sourires, ou des moustaches (Movember oblige...).

Dans le cas du confinement actuel, je dirais que c'est une image positive pouvant aider à passer le cap de cette situation compliquée.

### Question :

Quelle image correspond le mieux, selon vous, à votre regard sur le confinement actuel ?



Cette photographie couleur a de multiples lectures possibles.

Ses couleurs imposantes (surtout le bleu) en font une image fraîche avec une touche florale et légère.

Les lignes verticales donnent une impression d'élévation et un message possible de la nature : « quoi qu'il y aura sur ma route, je passerais ».

Dans une analyse plus pessimiste et plus cartésienne, les personnes possédant des compétences dans le domaine du bâtiment, vous diront, que c'est une porte ouverte à un futur dégât des eaux.

La fissure peut être le reflet d'une fracture « de l'âme » qui est en train de s'opérer sur notre lecteur. De plus, sa couleur sombre souligne l'effet négatif de cette « ligne de force ».

Bien sûr cet ensemble d'analyses est très personnel, chacun va avoir une vision différente en fonction de son état actuel, des événements qui se seront déroulés dans les heures précédant cette lecture d'images.


Refaire cet exercice le lendemain ou la semaine d'après, changerait probablement votre mode de lecture en vous amenant sûrement à choisir une autre image.



# Comment faire ses courses pendant le confinement ?

C'est mieux de faire ses courses 1 seule fois par semaine.

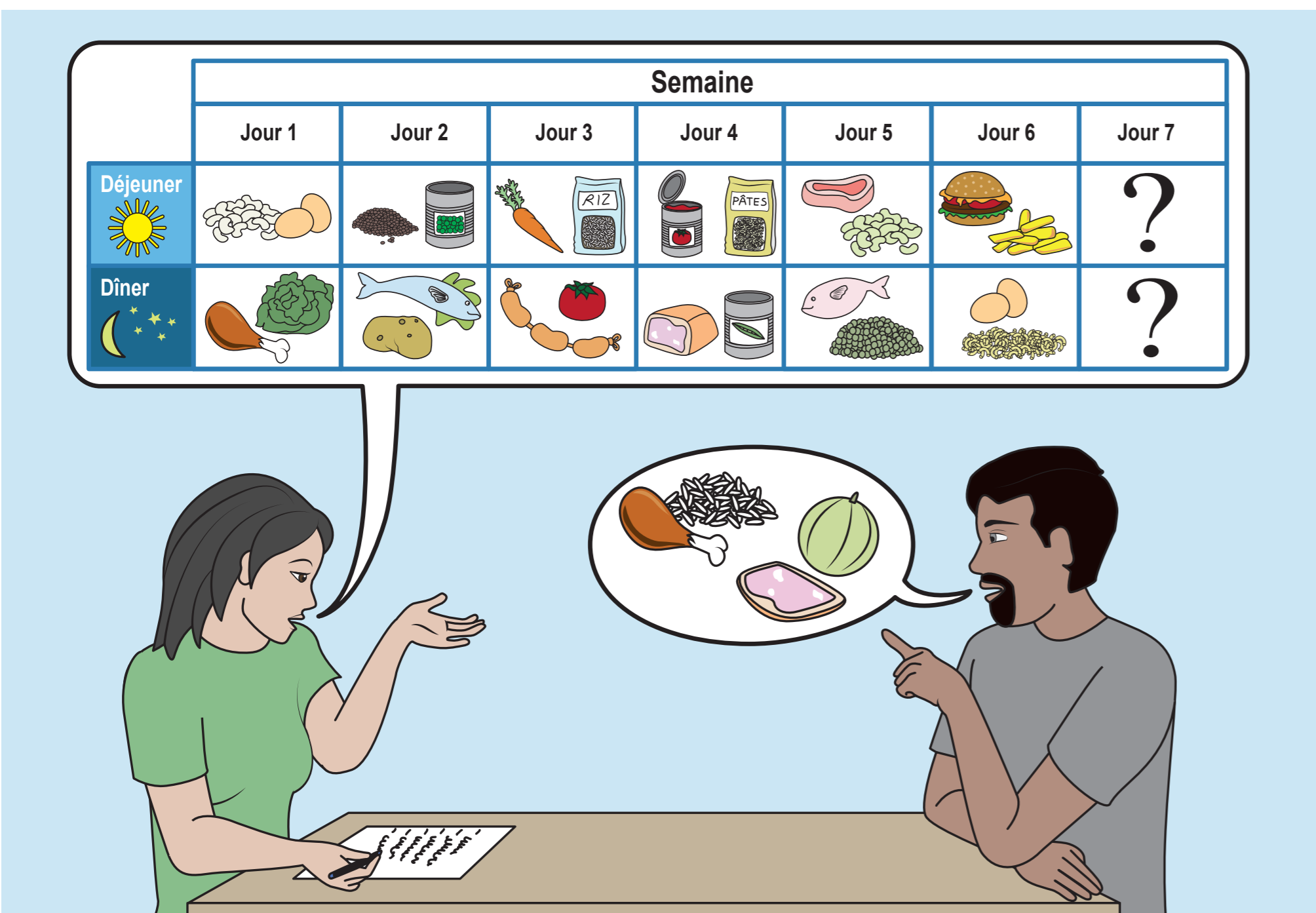


Semaine						
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
X	X	X		X	X	X

## Ce que je fais avant les courses.

Je prépare les menus de la semaine.  
Je peux me faire aider.

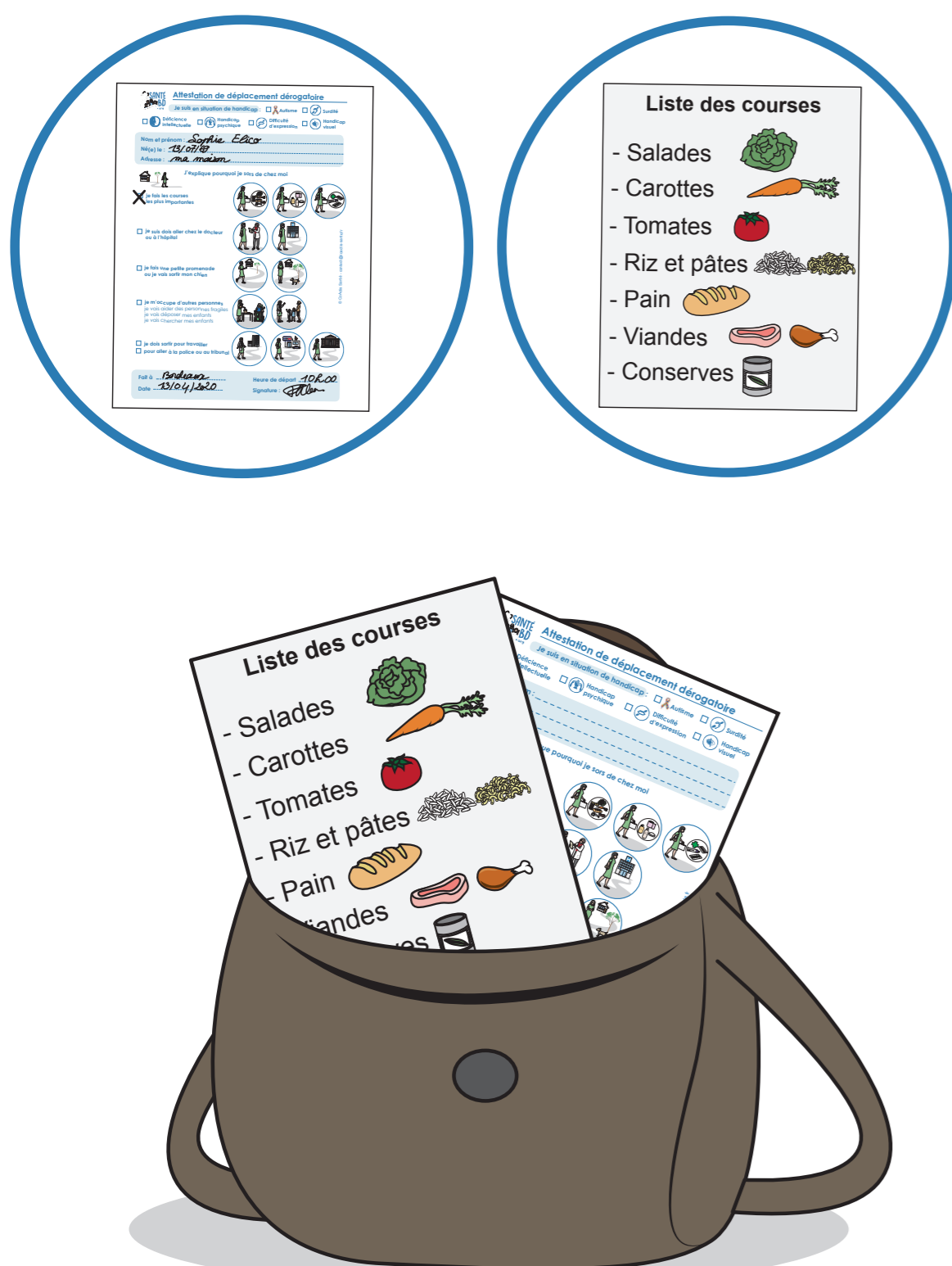
Je fais la liste des courses pour la semaine.



Je prends avec moi :  
mon attestation de sortie  
et ma liste de courses.

Je me lave les mains  
avec du savon.

Je mets un masque.  
Je prends aussi avec moi :  
un chariot à roulettes ou un sac cabas.





## Ce que je fais pendant les courses.

Je reste à plus d'1 mètre des autres personnes.

Avant de rentrer dans le magasin.  
Il peut y avoir une file d'attente.



A l'intérieur du magasin.



C'est mieux si je ne prends pas le caddie.



Je touche seulement les choses que j'achète :  
je regarde, je choisis, je prends.



Je ne touche pas mon masque.



Je ne touche pas mes yeux.



## Ce que je fais en rentrant des courses.

Je me lave les mains.



J'enlève les emballages et je les jette.



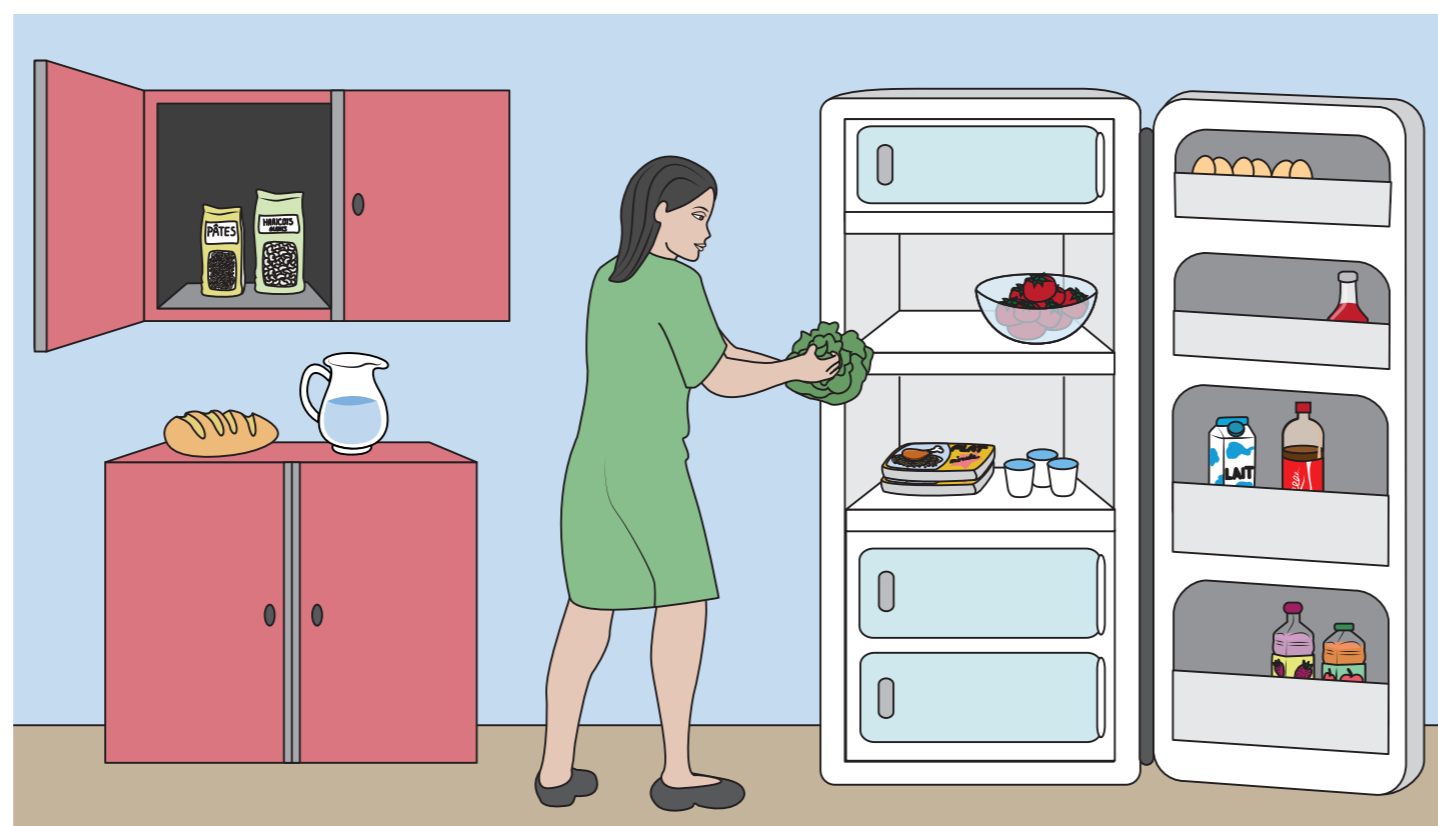
Je ne touche pas mon visage.



Je me relave les mains.



Je range mes courses.



Je me lave encore les mains et je lave la table.



Retrouvez tous les documents faciles à comprendre sur le coronavirus sur [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

Où trouver SantéBD ?

Sur l'application SantéBD



ou sur le site internet

[www.santebd.org](http://www.santebd.org)

SantéBD a le soutien de :







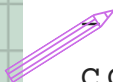
# ÉCRITURE DE VIE



## Écrire un poème à partir des lettres de son prénom.

En ces temps d'isolement social, c'est le moment de développer notre créativité, pour créer de la beauté avec ce qui est le plus facilement à notre portée, à savoir les mots, pour vérifier que tout un chacun est capable d'écrire un poème, avec un minimum d'efforts, sur un temps bref.

### Objectifs :

 écrire un petit poème (\*) avec des mots commençant par les lettres qui composent votre prénom.

 s'investir de la capacité de créer de la beauté.

(\*) Les Japonais appellent ces poèmes courts ( 3 vers de quelques mots chacun) des «haïkus ». En France, les écoliers adorent s'y exercer. Pourquoi pas nous ?

Choisissez 5 ou 6 mots commençant par la 1ère lettre de notre prénom; faites la même chose successivement avec toutes les lettres qui composent votre prénom. Puis, vous sélectionnez un seul des mots pour chaque lettre et vous les associez pour former un petit poème très bref.

Ecrivez-en plusieurs versions en changeant de mots ou en les intervertissant.

Vous pouvez vous donner comme règle de respecter l'ordre des lettres qui forment votre prénom, ou pas. Toutes les combinaisons sont possibles.

### Exemple

**I.** comme Iris, Irradier, Iridescent, Irréel, Image.

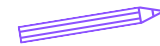
**R.** comme Rose, Rêve, Règne, Renaître, Reine, Royaume.


**E.** comme Éclatant, Éveil, Évanescent, Évanoui, Évidence, Effluves.


**N.** comme Naître, Nage, Nord, Navire, Nuages, Nid.


**E.** comme Éclat, Étonné, Éblouissant, Élevé, Égaré.

 L'éveil de l'iris  
fait naître l'évidence  
de rêves éblouissants.

 La rose éblouit  
le royaume égaré  
de l'irréel.

 Naître  
dans le regret  
des effluves d'une reine.

 Et en respectant l'ordre des lettres  
qui composent mon prénom

 Irradier  
le Règne Élevé  
des Nuages Évanescents.

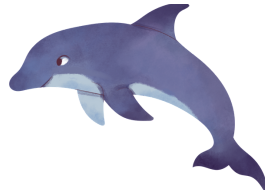
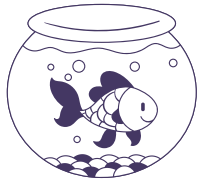
A vous d'essayer maintenant !

IRÈNE KOHENOFF

## Limites or not limites

Bien-souvent, comme Maurice le poisson rouge dans la pub qui avait dépassé les bornes des limites, les gens, et particulièrement nos proches dépassent nos limites souvent, si, si...

C'est à dire qu'ils font des choses, non pas pour nous blesser, mais des choses qui vont un peu trop loin par rapport à ce qu'on est capable d'accepter sans que cela nous ennuie particulièrement.



Le travail à faire : **Vous allez devoir identifier une limite régulièrement dépassée par un proche. Ensuite, vous allez, avec bienveillance, lui expliquer en quoi son comportement récurrent dépasse votre limite et, surtout, lui suggérer comment il pourrait faire autrement sans que cela ne vous heurte.**

Quelques points de vigilance pour que l'exercice soit réussi :

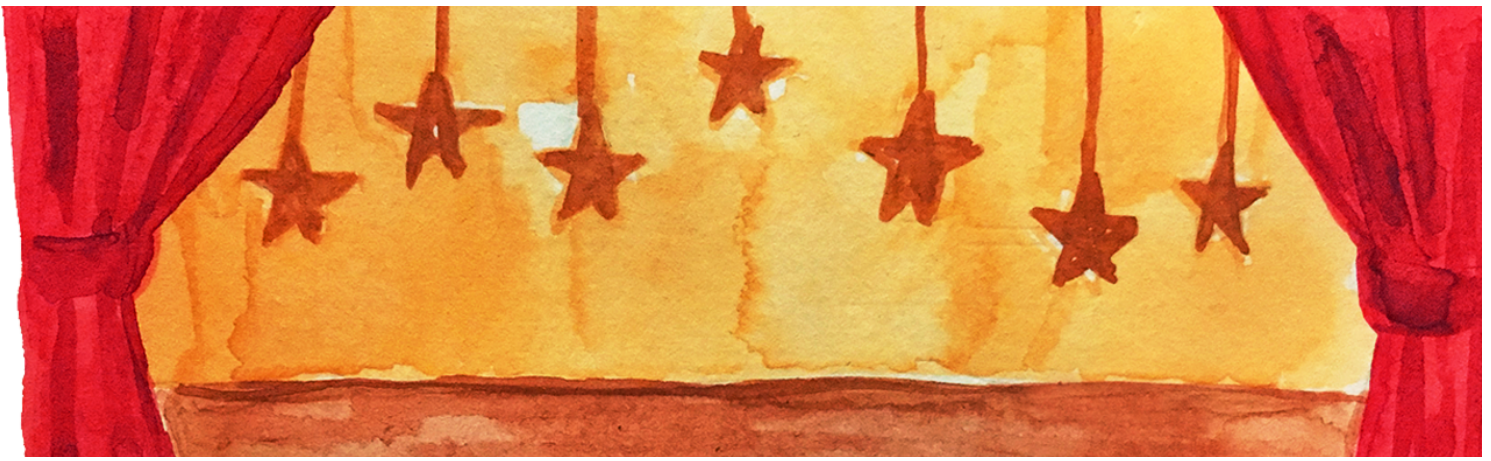
- Attention toutefois à choisir quelque chose qui ne soit pas trop "grave". L'idée de cet exercice est de mesurer le bénéfice du renforcement d'une limite, pas de créer un conflit !
- Renforcer ses limites n'est pas non plus devenir intolérant.
- Exprimer ses limites n'est pas un prétexte pour exprimer sa colère.
- Exprimer toujours vos limites dans une dynamique positive à l'égard de l'autre.
- Construisez des limites aidantes en n'oubliant pas que vous êtes riche en ressources.

Citation : "... si vous avez tellement envie de liberté et de joie, ne voyez vous pas que tout cela ne mène nulle part en dehors de vous-même ?" **Richard BACH**, *Le Messie récalcitrant*.

Bon travail à toutes et tous, Fabrice.







Chères Amies de l'Atelier,

Ragaillardies par notre rencontre je vous propose de reprendre les deux premières phases de l'automassage proposée par Angélique :

1/ frottez-vous les mains énergiquement quand elles sont bien chaudes en démarrant par la main gauche : lissez-vous le front d'une main puis de l'autre puis secouez-les mains 3 fois devant vous Frottez-vous à nouveau les mains et les doigts en peigne passez-les sur votre crâne puis secouez-les mains 3 fois devant vous



2/ Tapez le bout de vos doigts et les orteils en même temps, souriez, arrêtez quand vous voulez

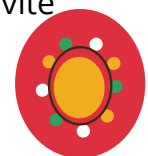
3/ Au ralenti, yeux grands ouverts : la tête se baisse et se relève pour un grand **oui**/ puis un grand **non**, attention de bien rentrer le menton/ Respirez, ne forcez pas le mouvement/ puis faire une rotation complète de la tête tout doucement de droite à gauche puis de gauche à droite jusqu'à ce que toutes vos tensions se relâchent. Attention de ne pas relever les épaules. Pause/ Fermez les yeux et apprécier le ressenti

4/ Debout/ étirez-vous, respirez amplement, rotation du buste d'un côté puis de l'autre soyez très ancrées au sol, ne tournez pas les jambes ni les hanches. Gardez les yeux grands ouverts pour ne pas perdre l'équilibre et pousser plus loin la torsion avec le regard



5/ Inspirez en gonflant le ventre, l'air arrive des pieds et vous gonfle jusqu'au sommet du crâne, à l'inspire voyage inverse en rentrant le ventre au maximum. Plusieurs fois. Si vous pouvez faites des pauses apnée entre chaque respiration. Souriez

6/ Articuler largement **E I** puis **O A** et enchaîner **E I O A** / de plus en plus vite



7/ Lisez le texte de votre choix à voix haute en articulant tous les mots le plus que vous pouvez. Riez en fin d'exercice. Puis relisez votre texte de manière neutre. La lecture sans donner le ton permet que le texte se révèle.

En attendant de vous revoir bientôt, je vous rappelle que vous pouvez me contacter quand vous voulez au 06 20 84 01 37.

Sophie

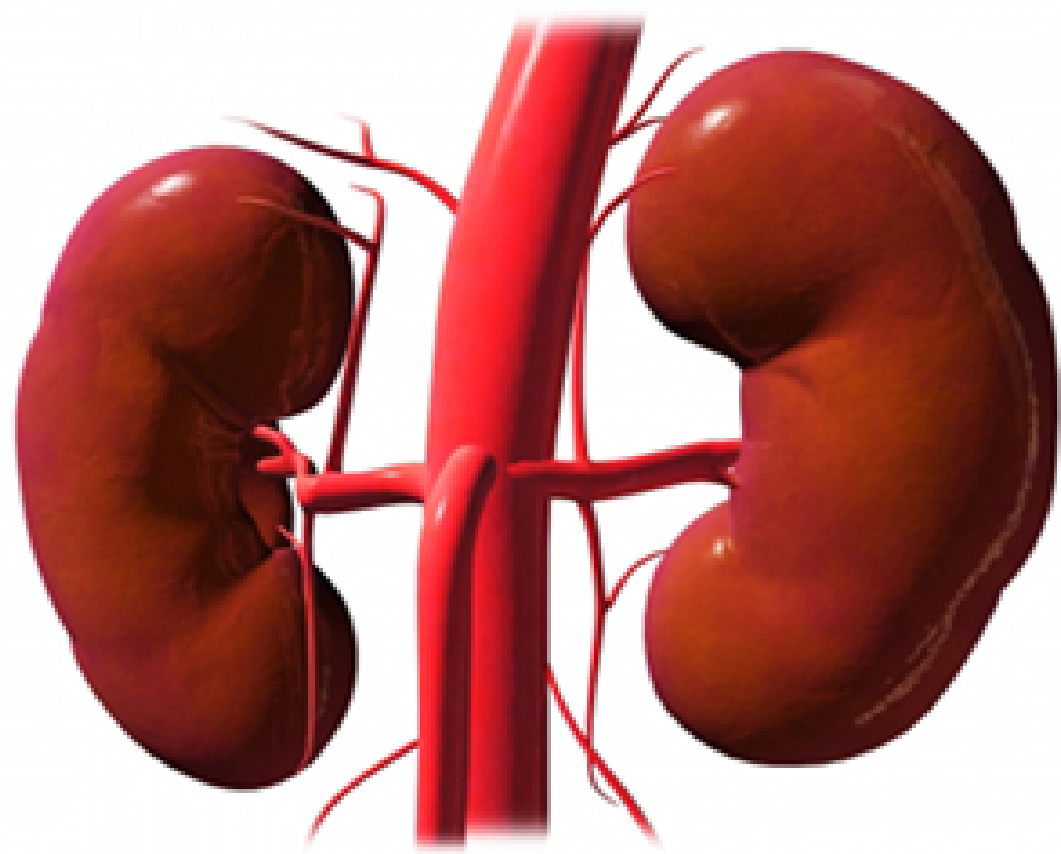
# Sons taoïstes

Son des Reins :  
(Tch)HOUUUU



Laure Guethers  
RÉFLEXOLOGUE RNF





# WOUOUOUOU

EAU  
WOUOUOUOUOU  
Bleu foncé ou noir  
+ Gentillesse  
-Peur  
Oreilles  
VESSIE  
17H à 19H

Imaginez que vous pressez vos reins comme une éponge pour en extraire tout sentiment lié à la peur et remplissez-le d'une couleur bleue brillante accompagnée d'un merveilleux sentiment de gentillesse.

Observez la couleur qui au début peut-être plus obscurcie, devenir ensuite bleue brillante.

Le tout accompagné par le geste avec les deux bras positionnées tendus en arrière, comme si vous voulez plonger.

La tête bien droite, le dos plat et vous vous penchez vers l'avant. La partie des reins se met alors en évidence.

Le son Wououou/(tch)ououou accompagne tout le processus en le dynamisant et le soutenant.

**Son des Reins : (Tch)HOUUUU**  
(comme le bruit du vent ou du souffle qui éteint une bougie)

Faire le son trois fois en rentrant le ventre et en étant présent(e) à vos Reins.

Observer la pression qui s'exerce sur les reins.

Ne soyez pas étonné(e) si vous baillez. C'est bon signe : cela indique que vous venez de dissiper de la peur, du stress et de la fatigue, et que vous faites de la place au calme, au silence, à la paix.

Vous pouvez faire ce son n'importe où et autant de fois que vous le voulez quand vous ressentez de la peur, de la panique, de la terreur. Vous pouvez même le faire en silence, intérieurement, en laissant l'air passer sans bruit entre vos dents.

**En cas de besoin m'appeler au 06 84 42 17 23**  
**Laure GUEILHERS**



L'école à domicile...



**Putain de COVID !  
j'en ai marre de sortir  
50 fois par jour !**

**Bien fait !  
T'avais qu'à apprendre  
à pisser dans une  
litière ...**