

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



# Santé Physique

- Pour le mois de Janvier 2025

## Activités :

- **Atelier de relaxation guidée** : Organisez une séance de relaxation ou de méditation guidée pour enseigner des techniques de gestion du stress.

Les propositions d'activités pour un **atelier de relaxation guidée** :

### 1. Séance de méditation guidée (30 minutes)

- **But** : Apprendre à apaiser l'esprit et réduire le stress.
- **Activité** :
  - Commencez par des exercices de respiration (inspiration lente sur 4 secondes, rétention sur 4 secondes, expiration sur 4 secondes).
  - Guidez une méditation sur la pleine conscience : demandez aux participants de porter attention à leurs sensations corporelles ou à leurs pensées, sans jugement.

- Exemple : « Fermez les yeux, sentez vos pieds ancrés au sol, imaginez des racines qui vous relie à la terre. »

## 2. Relaxation musculaire progressive (20 minutes)

- **But :** Relâcher les tensions physiques pour apaiser le mental.
- **Activité :**
  - Invitez les participants à contracter chaque groupe musculaire (pieds, jambes, bras, épaules) pendant 5 secondes, puis à relâcher.
  - Exemple : « Contractez vos poings, ressentez la tension, puis relâchez complètement. Notez la différence. »

• **Séance d'écriture d'objectifs :** Encouragez les participants à rédiger des objectifs

pour l'année et à les découper en étapes mensuelles. Proposez des supports avec des

conseils pratiques pour gérer la pression de la nouvelle année.

### 1. Fixer des objectifs SMART (30 minutes)

- **But :** Aider les participants à écrire des objectifs précis et atteignables.
- **Activité :**
  - Expliquez la méthode SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporel).
  - Fournissez des exemples : Objectif vague : « Je veux faire du sport. »
  - Objectif SMART : « Je vais courir 3 fois par semaine pendant 30 minutes, à partir du 1er janvier. »
  - Demandez aux participants d'écrire 2 à 3 objectifs en utilisant cette méthode.

## 1. Atelier “Plan B : Gérer les imprévus” (20 minutes)

- **But :** Aider à gérer la pression en cas de difficultés ou d'échecs.
- **Activité :** Demandez aux participants d'écrire deux actions à prendre si un obstacle apparaît (exemple : manque de temps, baisse de motivation).
- **Exemple :** « Si je n'ai pas le temps de faire du sport, je ferai 10 minutes d'exercices à la maison. »

جزاك الله احسن الجزا

*Équipe Santé Physique*