



Informations des infirmières scolaires du collège

publié le 23/03/2020

Très chers élèves, chers parents,

La situation de confinement que vous impose l'épidémie actuelle peut être difficile à vivre. C'est un bouleversement important qui demande à tous une grande adaptation. Comment gérer son travail, aider les enfants pour la continuité pédagogique, inquiétude devant les informations, incertitude pour la fin d'année scolaire et les examens sont autant de raisons qui font que vous pouvez ressentir du stress, de l'angoisse, de la fatigue....

Nous vous proposons quelques exercices simples à faire chez vous, qui peuvent vous aider à mieux vivre ces moments difficiles.

En effet, la pratique de la respiration en cohérence cardiaque et/ou la méditation sont un plus agréable !

Si vous avez envie d'essayer, c'est peut-être le bon moment

Quelques liens utiles qui peuvent vous aider :

Pour la méditation, l'appli mobile "petit bambou" est super, avec quelques séances gratuites (pack découverte) et depuis le confinement ils ont ouvert une série gratuite aussi "sourire à l'anxiété".

sur ce site : www.petitbambou.com/fr/jeunesse, en renseignant une adresse email, vous aurez accès à nos séances enfants (5-12), ados (12-18) et étudiants

La cohérence cardiaque est une technique respiratoire qui consiste à inspirer 5 secondes et expirer 5 secondes, répéter pendant 5 minutes. Cet exercice est à faire idéalement 3 fois par jour (au lever, en fin de matinée et milieu d'après midi)

Laissez vous guider sur le site : <https://www.coherenceinfo.com/respirotheque/>

il y a aussi de nombreux supports différents sur internet

Nous avons déjà pratiqué, depuis le début de l'année, ces exercices dans certaines classes ou à l'infirmerie. Les supports seront familiers pour les élèves concernés qui pourront aider leurs parents :)

N'hésitez pas à nous contacter via le collège si vous avez des questions ou besoin d'explications !

Prenez bien soin de vous et de votre famille et surtout, restez chez vous !

Bien cordialement

Mesdames Chambres, Long et Verlaguet - infirmières