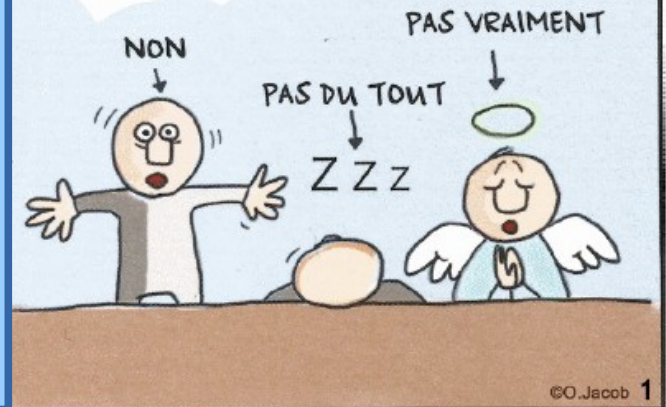


Est-ce qu'on t'a déjà demandé d'être plus attentif ou attentive ?

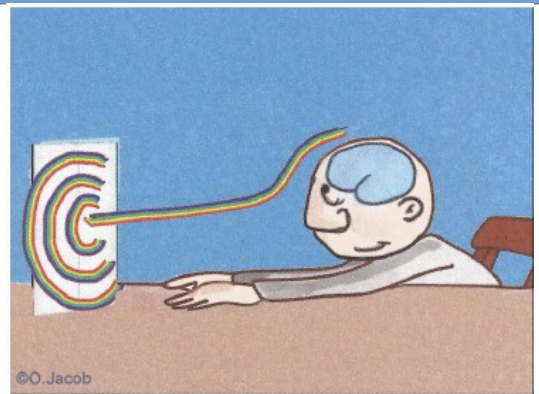


JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Ce n'est pas être sage ou calme, car je peux être calme et penser à autre chose.



C'est établir le contact avec une situation, une personne ou soi même :



JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016  
Copie autorisée pour la classe

Mais être attentif, c'est quoi ?

Comment réussir à être plus attentif ?



Comment réussir à être plus attentif ?



Comment réussir à être plus attentif ?



Avec  
la technique  
de  
l'appareil  
photo,  
pour apprendre  
à visualiser  
une image mentale.

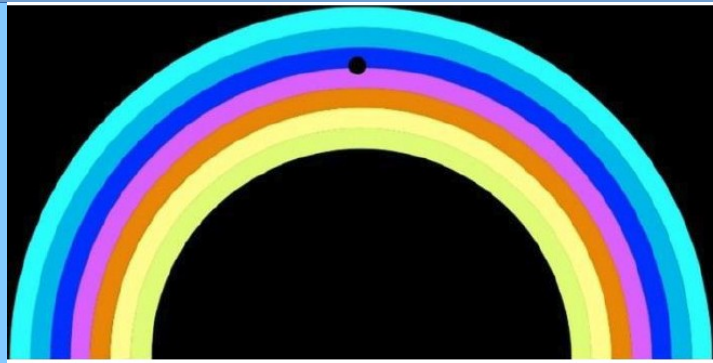
## Comment réussir à être plus attentif ?



Apprendre à utiliser la petite voix mentale.

Avec la technique du perroquet pour apprendre à bien utiliser la petite voix mentale.

## Mon appareil photo mental :



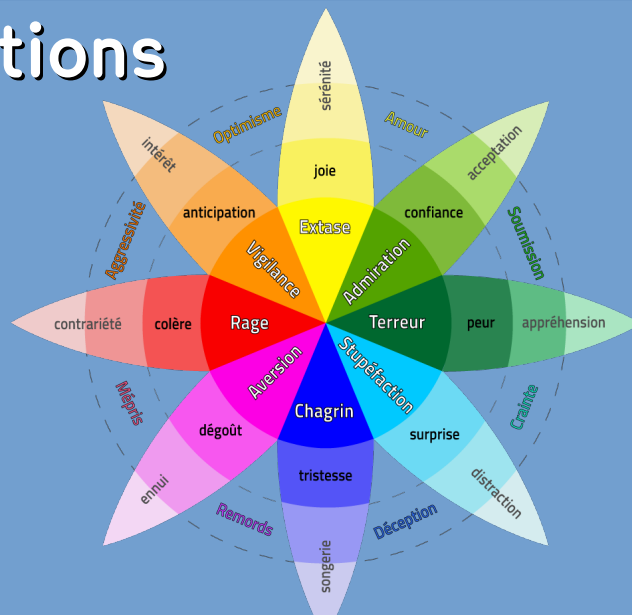
## Mon petite voix mentale :

Comptez ces points dans votre tête



Se connecter, c'est être en contact  
au bon moment, avec la bonne personne pour  
échanger, apprendre...  
ou  
avec mes émotions, mes ressentis,  
mes pensées, pour mieux me connaître, et  
prendre des décisions...

## Les émotions





COLERE

SURPRISE

DEGOÛT

INQUIETUDE

JOIE



RAGE

CHAGRIN

ENNUI

PEUR

TRISTESSE

