
LA REUSSITE DE MON ENFANT

Préparation Mentale Scolaire Organisationnelle et Sociale



Jordan Ivanovski

POURQUOI CETTE RENCONTRE ?

REUSSIR !

Des clés pour réussir...Mais réussir quoi?



Qu'est-ce que la réussite?



Qu'est-ce que la réussite ?



Qu'est-ce que la réussite ?



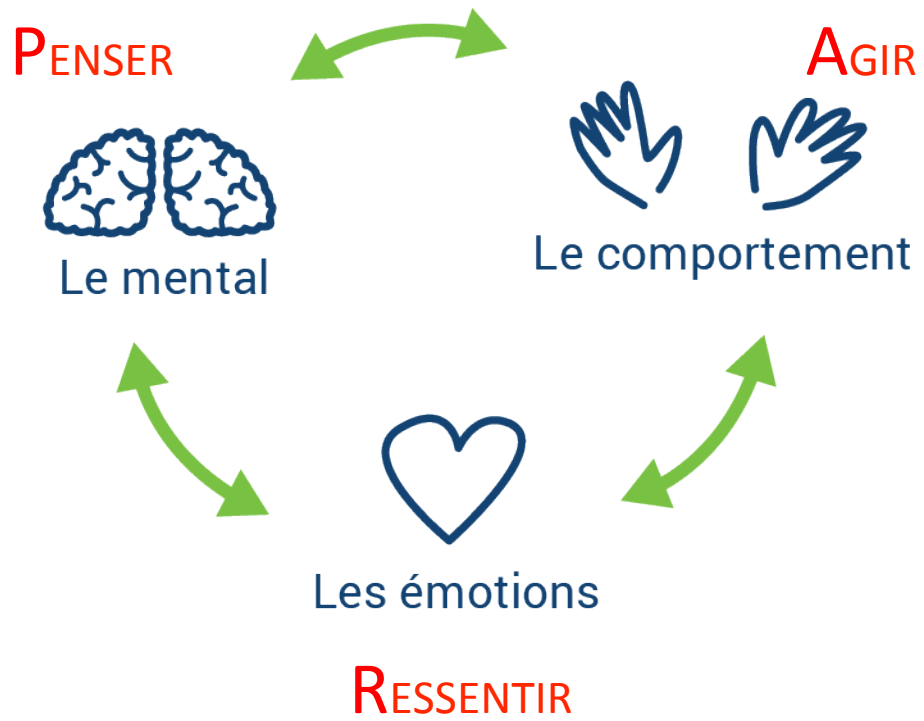
**« être capable
d'apprendre et
d'entreprendre seul »**

Glassman, 2007, « Il n'y a pas que la réussite scolaire »

LA REUSSITE : AVANCER EN EQUILIBRE



Harmonie en soi... un équilibre !



CONFIANCE EN SOI... un équilibre !

ESTIME DE SOI

PENSER



Le mental

ENERGIE

AGIR



Le comportement

Les émotions

RESSENTIR

EMOTIONS



LA REUSSITE : UN EQUILIBRE AVEC 5 PILIERS

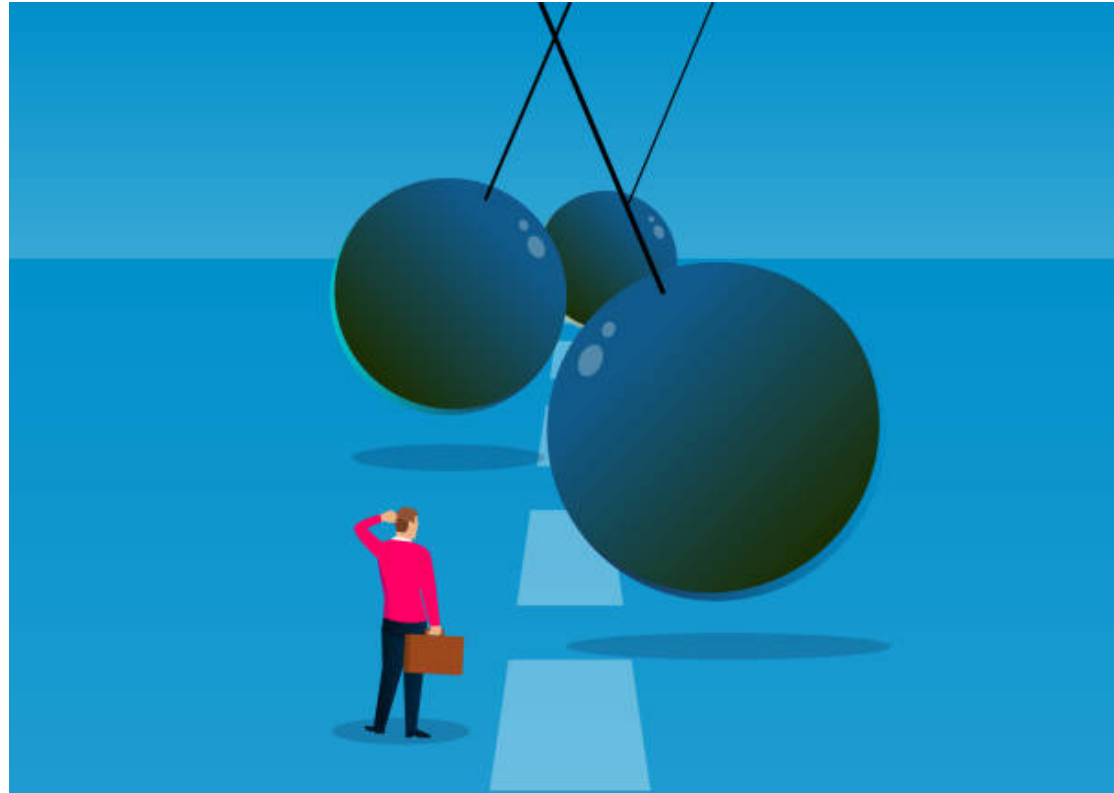
- BIEN PENSER
- BIEN DORMIR
- BIEN MANGER
- BIEN RESPIRER
- BIEN BOUGER



MAIS IL FAUT PRENDRE DE LA HAUTEUR!



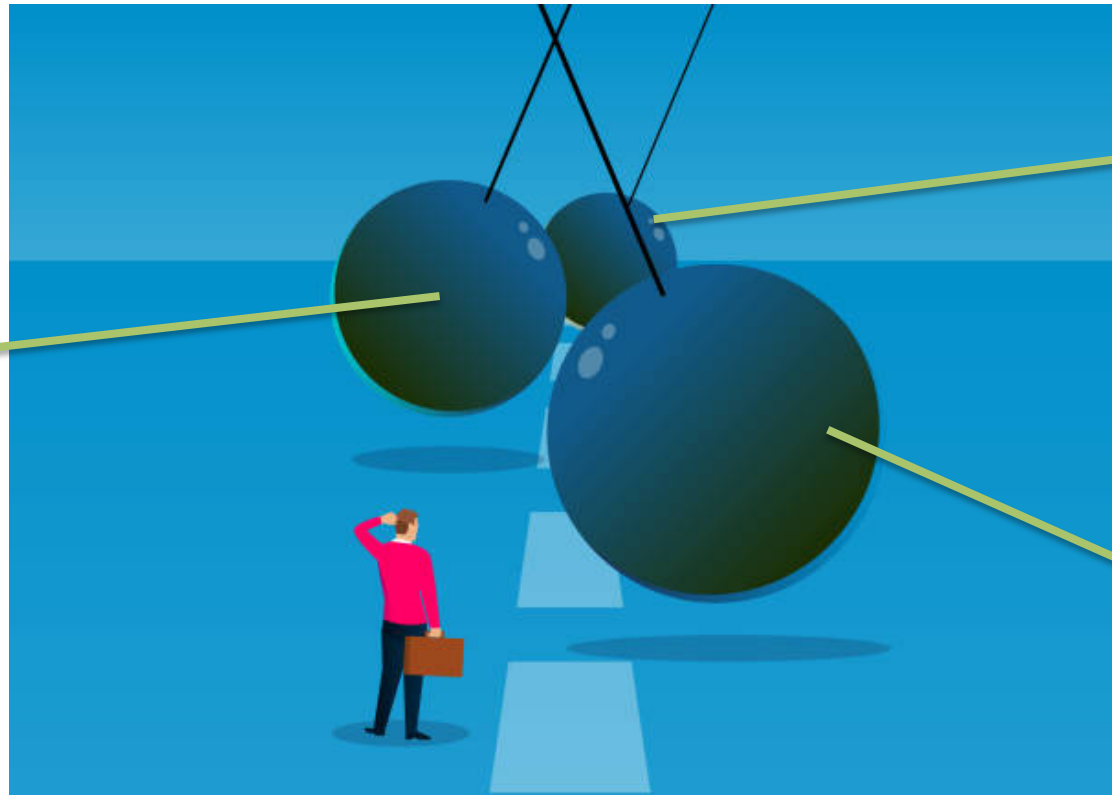
Des OBSTACLES qui nous déséquilibre !



Des OBSTACLES qui nous déséquilibre !

Société du
Divertissements

=> Spectateurs,



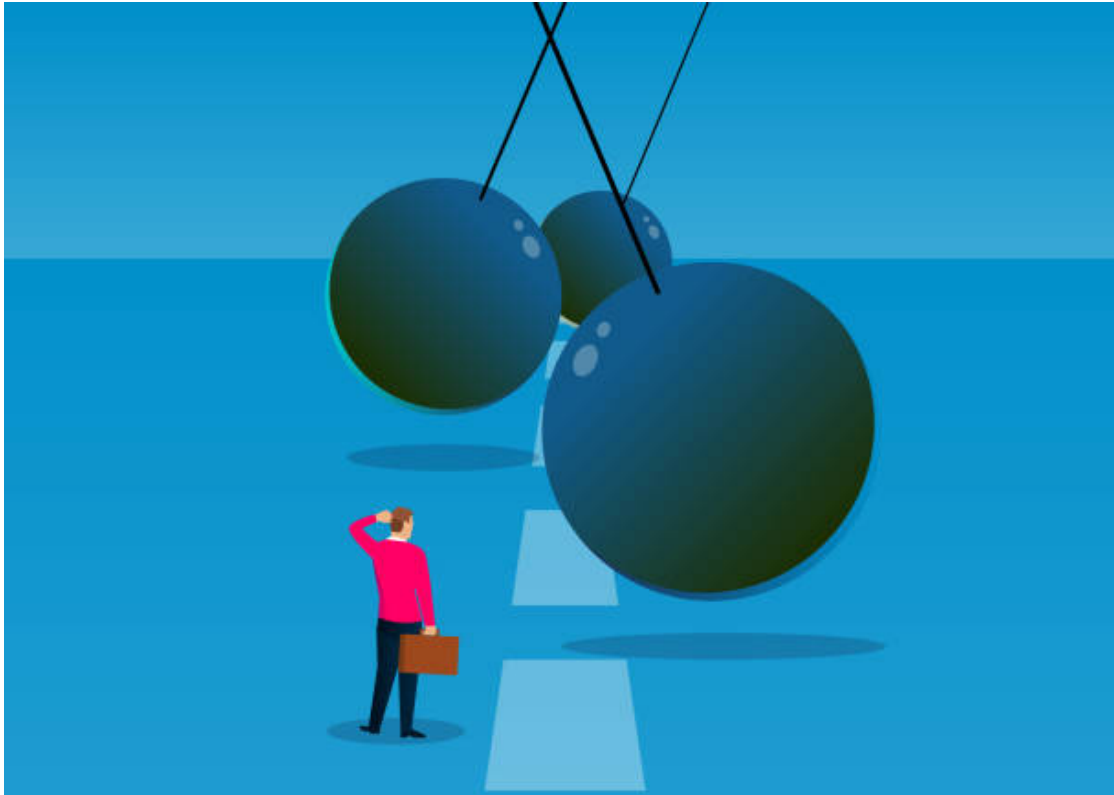
Le réchauffement
climatique

=> Quel avenir pour nos
enfants?

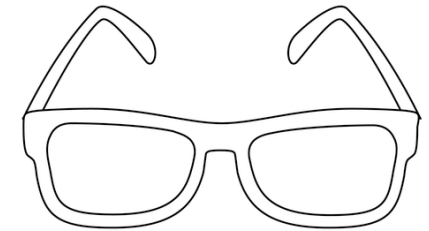
Les écrans

=> Perte d'attention

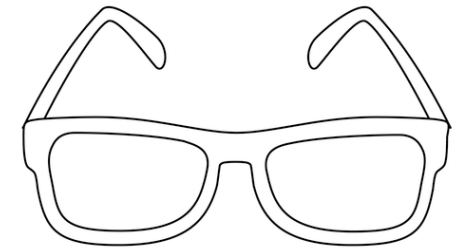
Des OBSTACLES qui nous déséquilibre !



- Identitarisme
- Guerre (Pénuries à venir (crise énergétique))
- Société de la victimisation
- Société du commentaire
- Judiciarisation des rapports
- Individualisme
- Résilience
- Montée de l'insignifiance
- Covid

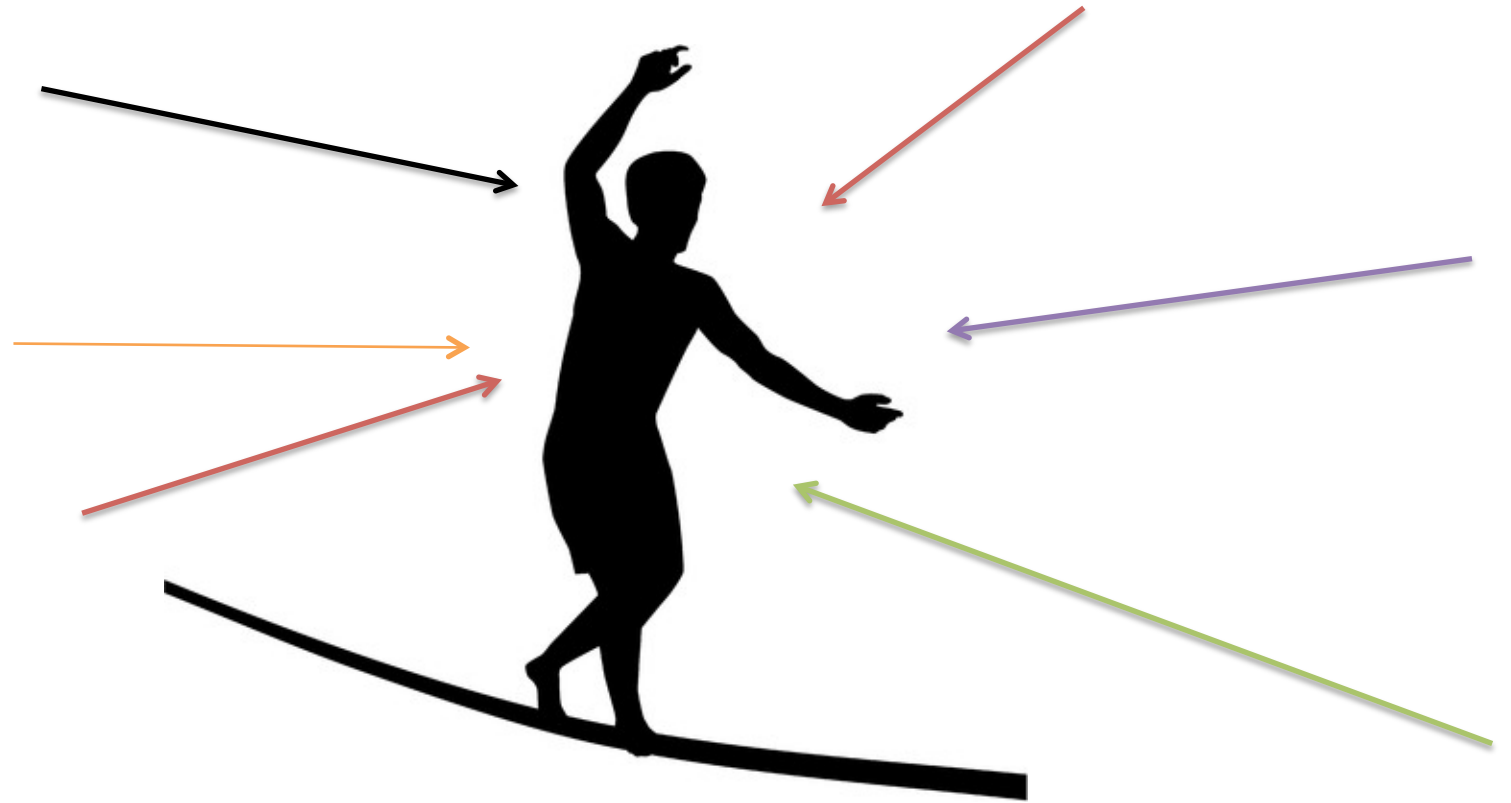


Et un obstacle que l'on ne questionne jamais: le progrès?



LA REUSSITE : UN EQUILIBRE AVEC 5 PILIERS

- 1) BIEN PENSER
- 2) BIEN DORMIR
- 3) BIEN MANGER
- 4) BIEN RESPIRER
- 5) BIEN BOUGER



1) Bien penser

1) Bien penser

Que votre
parole soit
impeccable !

1

Quoi qu'il arrive,
n'en faites pas
une affaire
personnelle !

2

Ne faites pas
de
suppositions !

3

Faites toujours
de votre
mieux !

4

1) Bien penser



Au quotidien, si j'ai un gros soucis...je le passe à travers les accords toltèques



LES ACCORDS TOLTEQUES
DON MIGUEL RUIZ & DON JOSÉ RUIZ

Que votre parole soit impeccable !

1

Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle !

2

Ne faites pas de suppositions !

3

Faites toujours de votre mieux !

4

1) Bien penser



UNE ATTITUDE INDISPENSABLE : BRISER VOS CHAÎNES !

L'IMPUISSANCE APPRISE SELIGMAN (1975)

Découragement engendré par la répétition
d'échecs

malgré les efforts

L'impuissance apprise est ce que l'on ressent
quand on pense que, quoi qu'on fasse, cela ne
servira à rien.

*Chaque fois que vous essaieriez et que vous rencontrerez un échec, la chaîne
psychologique vous le rappellera : « tu vois, je te l'avais bien dit... »*

1) Bien penser



En face de mon enfant : Positif quand je parle de lui

- Si des reproches à faire, les tourner vers un avenir positif :

« cela ne va pas ces derniers temps sur ce points, mais je crois en ses progrès, il/elle est capable! »

1) Bien penser = Bien communiquer

- ECOUTE



Tour de table le soir
pendant le repas



1) Bien penser = Bien communiquer

- Communication claire



Phrase repère :
« On est bien d'accord là dessus? »



1) Bien penser = Bien communiquer

- Communication Non Violente

être
>optimiste
Ma vision du bonheur



OBSERVATION

= observer
les faits

SENTIMENT

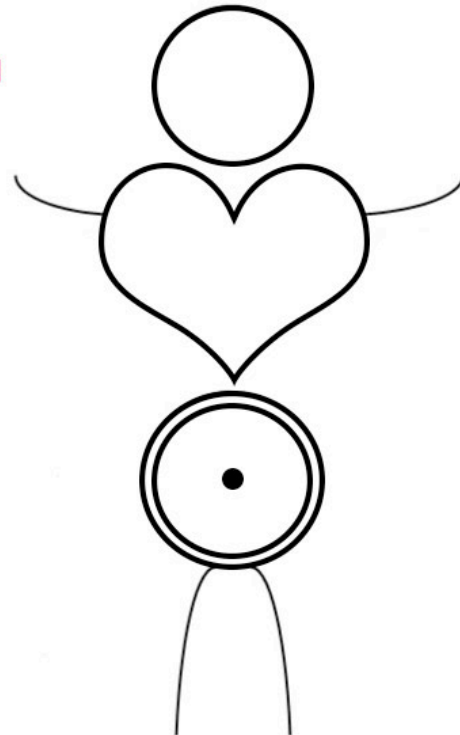
= reconnaître
ses sentiments

BESOIN

= exprimer
ses besoins

DEMANDE

= formuler
sa demande



Le bonhomme OSBD



2) BIEN DORMIR



2) BIEN DORMIR

1° Se coucher à heure fixe, dès que vous commencez à bailler...

(ne pas lutter ou « comater » devant la télé ou l'ordinateur), idéalement entre 22h et 23h.

2° Manger le plus tôt possible. Éviter les gros repas après 20 h.

3° Augmenter votre exposition à la lumière bleue naturelle et la lumière UV dans la matinée et au milieu de la journée.

(20 minutes est une bonne dose, mais même 5 minutes seront bénéfiques. Vous pouvez si c'est possible pour vous, effectuer quelques respirations)



2) BIEN DORMIR

4° Restreindre toutes les sources artificielles de lumière 2 heures avant le lit (Filtre lumière si besoin)



DANGER : NUIT : MODE AVION !!!!!!!!!!!



ASTUCE : la boîte à portable à l'entrée de la chambre pour toute la famille

EXERCICE PRATIQUE :

Essayer 2 soirs de suite de mettre un filtre lumière bleu à partir de 20h sur votre téléphone et de ne pas regarder d'écran à partir de 21h ou 21h30 si c'est trop dur... Comment êtes-vous au réveil?

PARENTHESE ECRANS :

- DES MOMENTS SANS ECRANS !!!



Proposer des alternatives plutôt que priver d'écrans :

- Sortie forêt/ jeu de société / Partager une passion que l'on aime etc. + RITUALISER

Alternatives : Relations nature / Relation humaines

3) BIEN MANGER

1er principe : Manger consciemment.

Savourer son repas, ne pas le prendre à toute vitesse ou en regardant la télé ou son écran !!!

2ème principe : Rester hydraté et boire de l'eau.

PAS DE JUS NI DE COCA A TABLE !!!

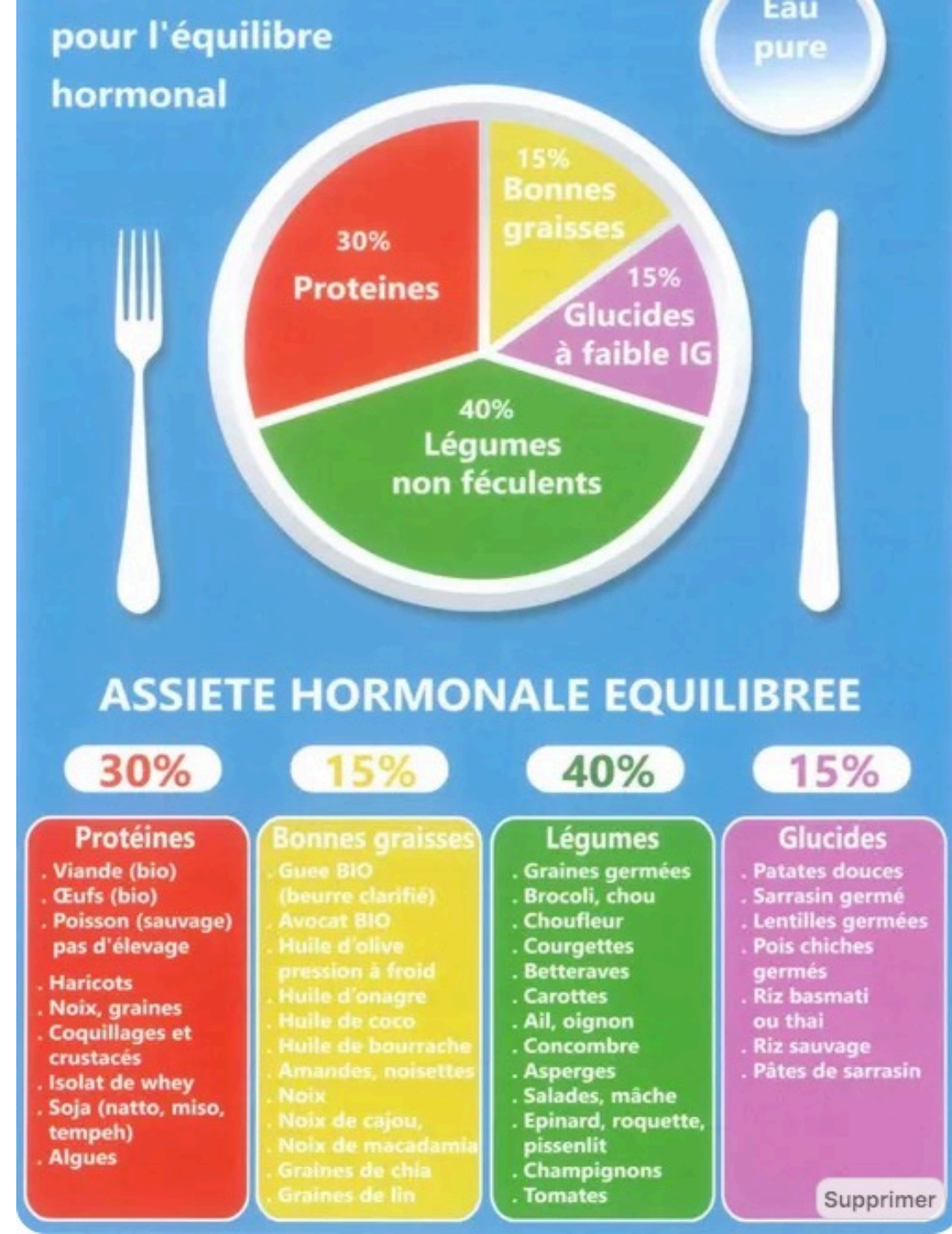
3ième principe : Ne pas se resservir.

Souvent vous vous resservez "parce que c'est bon" mais vous n'avez pas vraiment faim. Ou alors parfois, vous pensez avoir faim mais si vous vous arrêtiez juste pour respirer 2 secondes profondément, vous constateriez que ce n'est pas vrai...



3) BIEN MANGER

- 4ième principe : se rapprocher de l'assiette ou repas idéal.



4) BIEN BOUGER



- **ARRÊTEZ D'Y PENSER, COMMENCEZ MAINTENANT !**
Trop souvent j'entends mes élèves dire : "il faut que je fasse plus de sport!", "il faut que je bouge!" : Stop au blabla, commencez !

Bien respirer

- OXYGENATION DU SANG =>
Elimination CO2
- **BONNE RESPIRATION =
MEILLEURE PERF PHYSIQUE ET...
MENTALE**

**LIEN EMOTION RESPIRATION +
rythme cardiaque :**

cohérence cardiaque.



EXERCICE PRATIQUE :

Essayez de suivre cette vidéo, sans
juger, simplement, essayez :

**[https://www.youtube.com/watch?
v=dGJkzyKHKUE](https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE)**

- **MERCI DE VOTRE ATTENTION**
- https://padlet.com/ivanovski_jordan/equilibre