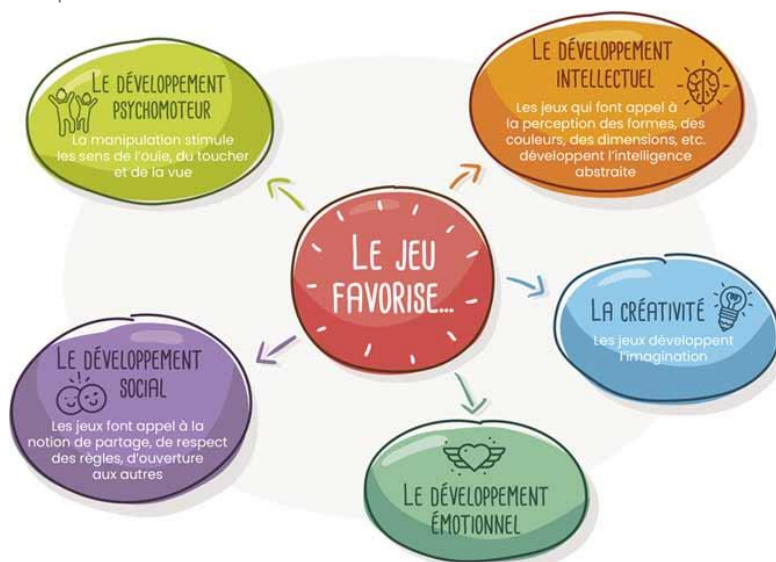


Spécial
Vacances

Un grand merci aux professeurs et aux personnels du Groupe scolaire Chevreul Lestonnac qui nous envoient leurs idées et nous permettent de nourrir ce bulletin.

GARDONS LA JOIE AU CŒUR ET L'ESPÉRANCE PERSÉVÉRANTE ! Chaque jour, nous vous proposons d'apprécier les choses simples, de nous émerveiller et de vivre pleinement l'instant présent, sans oublier un peu de méditation pour continuer la traversée sans perdre courage.



DES OCCUPATIONS SANS TROP D'ÉCRAN !

1. « La mesure de l'intelligence est la capacité à changer » - EINSTEIN
2. « L'intelligence, c'est la faculté d'adaptation » - GIDE
3. « Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir, mais de le rendre possible » - St EXUPERY

JOUER ET APPRENDRE

LE DINGBATS

Qu'est-ce qu'un Dingbats ?

C'est un mot ou un dessin qui donne une définition, une phrase, un objet, une expression.

Voici 4 exemples ci-contre.

Pour jouer, télécharger et imprimer (pas obligatoirement) le pdf en cliquant [sur ce lien](#).

Les réponses sont [ici](#) !

URI

Ici le i est différent, il est en gras, il est surtout NOIR et de ce fait en lisant cela donne : UR i noir, la réponse est URINOIR

taon

Le L du talon est un dessin, une aiguille, cela donne TALON AIGUILLE

MATHS

Le A du mot maths a une bosse, l'expression française est : AVOIR LA BOSSE DES MATHS

FRAPE

Le mot habituellement s'écrit FRAPPE, il y a donc une faute d'orthographe, la réponse de ce fait est donc : FAUTE DE FRAPPE



#Semaine 6

PLEINS D'IDÉES DANS L'ORDRE ALPHABÉTIQUE

Admirer la nature
Aider à la maison
Aider au Potager ou jeune ami
Bricoler
Bronzer
Chanter
Colorier
Coudre
Cuisiner
Danser
Dessiner
Dormir avant minuit
Ecouter de la musique
Ecrire un poème

Ecrire un roman
Ecrire une lettre
Faire de la Poterie
Faire des mots croisés
Faire un Escape Game
Faire un essai culinaire
Faire un tour de Magie
Flâner
Inventer des trucs
Jardiner
Jouer à la pétanque
Jouer aux Jeux de société
Laver son chien
Lire

Méditer
Photographier
Plier des Origami
Prier
Ranger
Remettre sa chambre en ordre
RIRE c'est important
S'initier à la Zumba ou autres
Se bouger
Se reposer
Trier ses vêtements

8 MINUTES À VISIONNER...

Interview d'Edgar Gropiron



Un entretien **sur la motivation** donné par un champion olympique et conférencier. Chaque mot est important : 8 minutes à écouter et à décortiquer. Quelques mots-clés : « état d'esprit, valeurs, objectifs, se créer un espace ». Edgar Gropiron parle à des entrepreneurs mais cela peut servir pour tous et pour la vie en général !

IDÉE D'OBJET À GARDER

Le carnet de la gratitude



Une merveilleuse idée est de garder une trace écrite en écrivant (dans un carnet par exemple qui se garde et se relit facilement) tout ce que j'ai appris sur moi, toutes les nouvelles compétences et/ou connaissances que j'ai acquises, les nouveaux sites que j'ai découverts... Il y a beaucoup de choses que j'apprécie aussi dans cette vie de confiné(e) !

CONSEILS POUR SE CULTIVER : DEUX SITES DE CULTURE GÉNÉRALE

Culture générale

La culture générale

APPRENDRE POUR AVOIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES

My Mooc

Fun Mooc



#Semaine 6

DE LA PHILO EN FEUILLETONS



Pour voir l'ensemble des vidéos, c'est [ici](#).

ASMODEE DE NOMBREUX JEUX À IMPRIMER



En cette période exceptionnelle, les familles ont besoin plus que jamais de se rassembler autour d'un jeu afin de partager des moments fun et récréatifs. **Asmodee** a créé des versions gratuites à imprimer de leurs jeux les plus populaires que nous vous proposons en téléchargement. Des jeux à découvrir ou à redécouvrir sans sortir de chez soi. [Ce site](#) est régulièrement mis à jour.

ESCAPE GAME ou SVGB EVENT ÉRIE D'ENIGMES !

SVGB EVENT Des jeux d'énigmes sont accessibles exceptionnellement gratuitement pendant tout le temps du confinement : n'hésitez pas ! Attention, c'est pas toujours facile... Cliquez [ici](#).

ESCAPE GAME (cliquez sur le mot surligné)

ET ENCORE PLEINS D'ÉNIGMES !!

Téléchargez [ce pdf](#) travaillé par un de vos professeurs du groupe scolaire 😊.

DANSER

FLASHMOB à reproduire avec tous les élèves en France. Pour apprendre les gestes et la synchronisation, cliquez [ici](#).



COUDRE

UN MASQUE

Les méthodes pour faire un masque de protection contre le coronavirus à la maison sont si nombreuses qu'il y a de quoi s'y perdre. « Le Journal des femmes » a réuni les tutos les plus faciles et les plus efficaces pour fabriquer son masque pour le visage en quelques étapes. Cliquez sur l'image pour accéder au tuto du « Journal des femmes ». Prenez un autre tuto [ici](#) selon votre niveau de couture... 😊



JEUX DE PISTES

Le jeu piste diffusé à l'occasion de Pâques a été particulièrement apprécié. Voici un nouveau jeu de piste spécial confinement [ici](#). Merci Madame Clermont pour ces idées qui font jouer toute la famille !

KIT JEU CHEVREUL LESTONNAC [ICI](#) !

Des jeux de cartes, de dés et de plateaux ! Un grand merci à votre professeur d'avoir travaillé ce très riche document !



LA GRATITUDE

À MÉDITER

UNE PRIÈRE DE SAINT JEAN XXIII

Rien qu'aujourd'hui

1. **Rien qu'aujourd'hui**, j'essaierai de vivre, exclusivement la journée sans tenter de résoudre le problème de toute ma vie.
2. **Rien qu'aujourd'hui**, je porterai mon plus grand soin à mon apparence courtoise et à mes manières. Je ne critiquerai personne et ne prétendrai redresser ou discipliner personne si ce n'est moi-même.
3. **Rien qu'aujourd'hui**, je serai heureux, rien qu'aujourd'hui, dans la certitude d'avoir été créé pour le bonheur, non seulement dans l'autre monde mais également dans celui-ci.
4. **Rien qu'aujourd'hui**, je m'adapterai aux circonstances, sans prétendre que celles-ci se plient à tous mes désirs.
5. **Rien qu'aujourd'hui**, je consacrerai dix minutes à la bonne lecture en me souvenant que comme la nourriture est nécessaire au corps, la bonne lecture est nécessaire à la vie de l'âme.
6. **Rien qu'aujourd'hui**, je ferai une bonne action et n'en parlerai à personne.
7. **Rien qu'aujourd'hui**, je ferai au moins une chose que je n'ai pas envie de faire ; et si j'étais offensé, j'essaierai que personne ne le sache.
8. **Rien qu'aujourd'hui**, j'établirai un programme détaillé de ma journée. Je ne m'en acquitterai peut-être pas entièrement, mais je le rédigerai et me garderai de deux calamités : la hâte et l'indécision.
9. **Rien qu'aujourd'hui**, je croirai fermement, même si les circonstances prouvent le contraire, que la bonne providence de Dieu s'occupe de moi comme si rien d'autre n'existait au monde.
10. **Rien qu'aujourd'hui**, je ne craindrai pas. Et tout spécialement, je n'aurai pas peur d'apprécier ce qui est beau et de croire en la bonté.



PRIÈRE DE SŒUR ODETTE PRÉVOT

« Vis le jour d'aujourd'hui, Dieu te le donne, il est à toi »

Sœur Odette Prévost (1932-1995) a écrit cette belle Prière pour vivre l'instant au présent. Institutrice, entrée à 21 ans chez les Petites Sœurs du Sacré-Cœur du Père de Foucauld en Algérie et au Maroc, ayant rencontré les moines de Tibhirine, elle fut abattue en se rendant à la Messe le 10 novembre 1995.

« Vis le jour d'aujourd'hui, Dieu te le donne, il est à toi. Vis le en Lui. Le jour de demain est à Dieu, Il ne t'appartient pas. Ne porte pas sur demain le souci d'aujourd'hui. Demain est à Dieu, remets le Lui. Le moment présent est une frêle passerelle. Si tu le charges des regrets d'hier, de

l'inquiétude de demain, la passerelle cède et tu perds pied. Le passé ? Dieu le pardonne. L'avenir ? Dieu le donne. Vis le jour d'aujourd'hui en communion avec Lui. Et s'il y a lieu de t'inquiéter pour un être aimé, regarde-le dans la Lumière du Christ ressuscité. Amen. »

LA PUISSANCE DE LA GRATITUDE

LES EFFETS POSITIFS DE LA GRATITUDE - CULTIVER LA GRATITUDE



Découvrez dans [cette video](#) d'une minute et demie sur comment la gratitude peut améliorer le quotidien. Ça vaut le coup de « cultiver la gratitude » ! Vous pouvez également cliquer [sur ce lien](#) tiré d'un blog de nutrition qui valorise également les bienfaits du « merci » et du « s'il vous plaît », des petites attitudes qui paraissent anodines et qui pourtant agissent profondément dans l'être. Il y a même des impacts sur la santé !

ACCÉDER AU BONHEUR - FRÉDÉRIC LENOIR



Frédéric Lenoir, philosophe, sociologue, écrivain français et directeur de l'École des hautes études en sciences sociales, nous explique dans [une série de 5 vidéos](#) comment accéder au bonheur. Selon lui, la puissance de l'esprit réside dans sa capacité à tout convertir. Notre capacité au bonheur dépend donc de la façon dont notre esprit appréhende le monde.

LE MESSAGE DE LOUIE SCHWARTZBERG ET DU PÈRE DAVID STEINDL-RAST:

« Ouvrez votre cœur, éprouvez de la gratitude pour cette journée, pour la beauté de notre planète, pour les gens que vous rencontrez. » Court-métrage à visionner [ici](#)

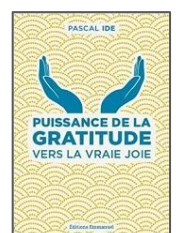
IDÉE LECTURE

PASCAL IDE : MÉDECIN, PRÊTRE,
PHILOSOPHE ET THÉOLOGIE

Auteur du livre :

« La puissance de la gratitude »

- Éditions de l'Emmanuel -





PARCOURS GRATITUDE

Un prêtre d'Hyères donne ce parcours avec des vidéos accessibles sur le Web.

Un parcours de 4 rencontres comme un cheminement. Plusieurs raisons de suivre ce parcours : « nous sommes français et la plupart d'entre nous avons la réputation d'être un peu râleurs 😊. Nous avons besoin de grandir par la gratitude. Sénèque, philosophe disait « parmi les maux de l'âme les plus fréquents et les plus grands, il n'y en a pas de plus répandus que l'ingratitude ». Il est bon pour nous d'apprendre à repérer tous les cadeaux que la vie et les autres nous ont faits. Et enfin, une autre raison de suivre ce parcours, « la gratitude est au cœur de la foi chrétienne ». Le mot pour dire la messe c'est « Eucharistie » qui veut dire en Grec « Action de grâce » soit, la gratitude. N'attendez plus pour suivre ce parcours !



Mère Teresa

Vis aujourd'hui le jour qui vient comme si c'était ton premier jour, et si c'était ton dernier jour, un jour unique...

Sainte Thérèse de Lisieux

La vie n'est qu'un instant, une heure passagère, ma vie n'est qu'un seul jour qui m'échappe et qui fuit, tu le sais ô Mon Dieu, pour t'aimer sur la terre, je n'ai rien qu'aujourd'hui.

VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

Devant les circonstances que nous avons à vivre, nous pouvons nous recroqueviller sur nous-même, nous plonger dans le passé, fuir dans des rêves ou être angoissés de l'avenir. Une autre attitude est de vivre à fond le temps présent ! Les sages disent : « demain n'existe pas encore, hier n'existe plus, il n'y a que l'instant aujourd'hui qui existe ». Voici une méthode, une aide, pour mieux vivre l'instant présent :

LA MÉTHODE VITTOZ

Qu'est-ce que c'est ?

La méthode Vittoz est une thérapie psychosensorielle qui s'appuie sur la théorie du contrôle cérébral. Selon Roger Vittoz, un dysfonctionnement du contrôle cérébral serait à l'origine de l'apparition de maladies nerveuses ou neurasthéniques. Cette méthode délivre un grand nombre d'exercices simples visant à réapprendre à s'écouter, à ressentir, à penser, afin de se libérer de conditionnements néfastes.

Découvrez les fondements de cette méthode, ses bienfaits, les exercices qu'elle propose et les maux qu'elle permet de soigner ou de soulager.

- Se reconnecter à soi par la respiration.
- Se reconnecter par les 5 sens, retrouver la conscience de soi-même.



LES EXERCICES DE LA MÉTHODE VITTOZ

La méthode Vittoz propose tout d'abord de faire des exercices visant à rétablir le contrôle des actes en se basant sur le contrôle de la marche et le contrôle des sens. Les exercices se rapprochent par certains aspects de ceux utilisés dans la méditation pleine conscience.

Contrôle de la marche : marcher et prendre totalement conscience des sensations que l'on ressent à chaque pas effectué.

Le toucher : prendre un objet et analyser chacune de ses caractéristiques en se représentant mentalement les sensations procurées par le poids, la texture, la température de cet objet.

La vue : regarder un objet, le regarder attentivement et le décrire très précisément afin d'habituer son cerveau à mobiliser ses ressources attentionnelles.

L'ouïe : apprendre à sélectionner et à suivre un bruit précis afin de ne plus se laisser tourmenter par d'autres bruits parasites.

L'émerveillement : S'émerveiller de ce qui nous entoure - par la fenêtre - regarder les arbres qui poussent, les personnes qui passent - regarder les objets de la maison avec un regard neuf - regarder une personne avec un regard neuf et positif.

Garder un regard d'enfant



Nous portons chaque jour toutes vos intentions, n'hésitez pas à continuer à nous les confier !



Chaîne de prière



Merci pour toutes les intentions de prière que nous recevons et que nous déposons dans les différents lieux de prière : la paroisse bienheureux Antoine Chevrier, la paroisse Sainte Marie en presqu'île et les Sœurs de la Compagnie de Marie-Notre-Dame. Rappel du mail : intentions@chevreullestonnac.fr

