|  Couverture de Mathéo à contre-courant | **Mathéo à contre-courant** | Nom : |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Les trucs pour se concentrer…** |
| Dans le chapitre 6, Mathéo participe à sa première compétition comme capitaine. Il voit que Simon a l’air inquiet. Il lui donne quelques trucs pour relaxer.  |
| 1. Que sont les trucs que Mathéo lui suggère?
 |
| * Te concentrer sur ta propre respiration;
 |
| * Essayer de faire le vide dans ta tête;
 |
| * Donner ton 100%;
 |
| * Faire attention aux différentes sensations qui t’entourent;
 |
| * Faire des mouvements de yoga;
 |
| * Apprendre les bases de la méditation.
 |
|  |
|  |
| 1. Qu’est-ce que tu fais pour relaxer dans une situation où tu te sens stressé? Explique comment ces trucs t’aident.
 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |