



# LIVRET D'ACTIVITÉS

## détente & déconnexion

JEUX   RELAXATION   MÉDITATION   ET PLEIN D'AUTRES ASTUCES ...





# EDITO

Chers alternants du ***Titre Professionnel Assistant de Vie aux Familles*** (TP ADVF) et ***Responsable Coordonnateur Services au Domicile*** (TP RCSAD),

Nous sommes ravis de vous présenter ce *Livret d'Activités Détente et Déconnexion*, conçu pour vous offrir des **moments de relaxation et de ressourcement**, en complément de votre parcours de formation.

Ce livret a été conçu pour vous permettre de vous **détendre pendant vos pauses** entre deux bénéficiaires pour les intervenant(e)s ou pour **avoir des pauses actives** pour les responsables. Chacun peut y trouver son compte !

Totalement facultatif, ce livret a été pensé pour **favoriser votre bien-être en dehors des heures de formation**. Vous y découvrirez des exercices, des jeux et des activités pratiques qui vous permettront de vous détendre et de **vous évader tout en développant des compétences utiles** pour votre quotidien professionnel.

Que ce soit pour explorer la méditation, vous adonner à des activités créatives ou profiter de la nature, ce livret est là pour vous accompagner vers un **équilibre entre apprentissage et détente**.

Nous vous souhaitons de **profiter pleinement de ces activités**, pour un temps de pause bien mérité. **Prenez soin de vous et savourez ces moments de déconnexion !**

Bonne lecture et **bonne détente** !

*L'équipe Toccata*



# SOMMAIRE

## 01

### Développement

5 Minutes Journal pour votre développement personnel.

p.4

## 02

### Jeux

Mots mêlés, Sudoku,  
Anagrammes, Mots fléchés,  
Mots croisés.

p.6, 8, 12, 14, 16, 20.

## 03

### Mandalas

Coloriage et remplissage zen pour vous détendre.

p.5, 22.

## 04

### Citations

Retrouvez des citations bien-être.

p.6, 10, 18.

## 05

### Enigmes

Creusez-vous l'esprit pour trouver les réponses à nos enigmes.

p.8, 14, 20.

## 06

### Le saviez-vous ?

Apprenez des informations passionnantes sur les coutumes des pays étrangers.

p.12, 16.

## 07

### Recommandations

Applications, Playlist, Comptes Instagram, Podcasts, Livres, Films.

p.6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20.

## 08

### Activités

Sieste, Marche, Sport, Stretching, Lecture, Jardinage, Automassage et Méditation

p.7, 11, 15, 19, 21.

## 09

### Quiz

Renforcez votre culture général et votre anglais à travers nos quizz !

p.9, 17.

Retrouvez tous les corrigés et les réponses à partir de la page 23 de ce livret d'activités !

# 5 MINUTES JOURNAL

Partagez vos réflexions et vos gratitude grâce à cet outil de développement personnel pour cultiver un état d'esprit plus optimiste et renforcer votre propre satisfaction !

Je suis reconnaissant.e de :

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Ce qui rendrait cette journée géniale :

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Affirmation positive du jour :

---

---

---

Chose que je ferai pour mon bien-être et ma santé aujourd'hui :

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Points forts de la journée :

- 1.....
- 2.....
- 3.....

# MANDALA ZEN

Prenez un moment pour vous recentrer et laissez votre créativité s'exprimer : choisissez les couleurs qui vous apaisent et remplissez ce mandala à votre rythme, en vous concentrant uniquement sur le plaisir du geste.



## Applications pour se relaxer :



### PETIT BAMBOU

Idéal pour débuter ou approfondir la méditation : séances guidées de relaxation, méditation, et pleine conscience pour apaiser et favoriser la détente.



### HEADSPACE

Méditations guidées, exercices de pleine conscience, et programmes de relaxation pour améliorer le sommeil et réduire le stress au quotidien.



### CALM

Séances de méditation et de respiration avec sons apaisants, et même des histoires pour bien s'endormir. Très apprécié pour ses contenus variés et sa qualité sonore.



### INSIGHT TIMER

Vaste bibliothèque de méditations gratuites et communauté internationale, grâce aux méditations guidées, aux sons de relaxation, et aux pratiques de pleine conscience.

## Citation :

“

La santé est la richesse la plus précieuse, la prospérité la plus sûre, la sagesse la plus fiable.

”

### VIRGILE



## Mots mêlés :

D	U	H	A	R	M	O	N	I	E	Q	R	L	D
M	R	L	I	R	U	X	N	W	Z	C	E	À	É
É	A	C	T	E	V	J	R	E	P	O	S	C	C
D	P	F	R	L	P	H	Z	M	Q	P	S	H	O
I	A	S	A	A	É	W	M	D	É	A	O	E	M
T	I	É	N	X	V	L	Z	É	Q	I	U	R	P
A	S	R	Q	A	A	O	L	T	U	X	R	-	R
T	E	É	U	T	S	I	O	E	I	T	C	P	E
I	M	N	I	I	I	S	I	N	L	O	E	R	S
O	E	I	L	O	O	I	H	T	I	V	M	I	S
N	N	T	L	N	N	R	Q	E	B	F	E	S	I
Y	T	É	I	L	X	S	J	R	R	W	N	E	O
R	M	Q	T	N	H	W	Z	L	E	Q	T	W	N
C	D	E	É	W	H	V	P	C	A	L	M	E	Q

Trouvez les mots correspondants de la liste dans la grille de mots mêlés :

- Relaxation
- Sérénité
- Apaisement
- Évasion
- Repos
- Bien-être
- Méditation
- Tranquillité
- Loisirs
- Décompression
- Ressourcement
- Harmonie
- Lâcher-prise
- Paix
- Calme
- Équilibre

# SIESTE OU MARCHE ?

Pendant votre journée, profitez de vos pauses pour vous reposer lors d'une sieste ou vous aérer l'esprit avec une marche !



## La sieste

La sieste idéale est courte, **entre 10 et 20 minutes**, pour éviter la somnolence et rester productif.

Évitez les siestes trop longues ou tardives pour **ne pas perturber votre sommeil nocturne**.

Elle se pratique de préférence en début d'après-midi, **entre 13 h et 15 h**, lorsque le corps connaît naturellement une baisse d'énergie.

Installez-vous dans un **endroit calme**, légèrement sombre, et adoptez une **position confortable**.

Cette pause permet de **réduire le stress**, **d'améliorer la concentration** et de **booster la mémoire**.

## La marche

Une marche en extérieur, même courte, est idéale pour **recharger les batteries et améliorer son bien-être**.

Privilégiez un moment en milieu de journée ou en fin d'après-midi pour **profiter de la lumière naturelle**, essentielle au moral.

Une durée de **20 à 30 minutes suffit** pour stimuler la circulation, réduire le stress et améliorer la concentration.

Choisissez un **cadre apaisant** comme un parc ou un chemin calme, marchez à votre rythme et concentrez-vous sur votre respiration.

Cette pause active favorise la **déconnexion** et **revitalise le corps et l'esprit**.



## Sudoku :

		4	8					
6			7		1			
7	2		9	5	4			
9		7	4		3			
	7		5		8			
8		9	6		5			
9	4		1	7		8		
7			6		4			
		2	7					

2				1	4			
7				9				
	3			5	6			2
	7			2	1	8	5	6
1		2			5	9	3	
	6				9			
6				8				
9				5	3	8		
4	1	8		2			6	5



## Enigme :

Je suis un trésor que tout le monde peut avoir,

On me cherche souvent très loin, mais je suis parfois tout près.

Je suis contagieux, mais jamais dangereux.

On dit que je se cache dans les petites choses de la vie.

Qui suis-je ?

## Playlist Spotify :



### AU CALME

"La playlist idéale pour se détendre en musique."



### CAFÉ CROISSANT

"Un café, un croissant et c'est parti pour une bonne journée."



### LA VIE EST BELLE

"Le meilleur de la musique d'hier et d'aujourd'hui pour une journée parfaite."



### LOFI CHILL

"Des rythmes lofi doux et apaisants pour des instants de relaxation."

# QUIZ CULTURE GÉNÉRALE

Éveillez votre curiosité en plongeant dans ce quiz de culture générale et découvrez de nouvelles choses tout en vous amusant. Répondez à votre rythme et savourez ce moment de réflexion légère.

1. Quel est le plus long fleuve du monde ?

- A. Le Nil
- B. L'Amazone
- C. Le Mississippi

2. Quel pays est surnommé "le pays du Soleil Levant" ?

- A. La Chine
- B. Le Japon
- C. La Thaïlande

3. Dans quel sport utilise-t-on une épée, un sabre ou un fleuret ?

- A. L'escrime
- B. Le judo
- C. La boxe

4. Quel est l'auteur du célèbre roman *Les Misérables* ?

- A. Victor Hugo
- B. Gustave Flaubert
- C. Émile Zola

5. Quelle planète du système solaire est connue pour ses anneaux ?

- A. Jupiter
- B. Saturne
- C. Neptune

6. Quel est le symbole chimique de l'eau ?

- A. H<sub>2</sub>O
- B. CO<sub>2</sub>
- C. O<sub>2</sub>

7. Quel est le jeu de société le plus vendu au monde ?

- A. Le Monopoly
- B. Le Cluedo
- C. Le Scrabble

8. Quel artiste a peint *La Joconde* ?

- A. Léonard de Vinci
- B. Michel-Ange
- C. Sandro Botticelli

9. Dans quelle ville européenne se trouve le Colisée ?

- A. Athènes
- B. Rome
- C. Lisbonne

10. Quel est le genre musical associé à Bob Marley ?

- A. Le rock
- B. Le reggae
- C. Le jazz

Citation :

Il n'y a pas de bonheur plus grand que d'être aimé par ses semblables, et de sentir que votre présence est une joie pour eux.

**CHARLOTTE BRONTË**



Illustrations humoristiques de @Lingvistov :



Comptes Instagram à suivre :

### BONJOUR ANXIÉTÉ

Messages bienveillants et déculpabilisants pour aider les personnes à mieux vivre avec l'anxiété. Avec des conseils pratiques et des partages d'expériences, il vise à normaliser les émotions et à offrir un soutien quotidien.

### PETIT TCHOUPE

Illustrations apaisantes et mignonnes pour égayer le quotidien. Avec ses messages inspirants et son ton chaleureux, il invite à ralentir et profiter de petites pauses bien-être dans la journée.

### NATURE

Explorez la beauté et la sérénité des paysages naturels à travers des photos et vidéos inspirantes. Plongez dans l'univers de la faune et de la flore, capturées dans leur milieu authentique.

### LA BANANE

Créations colorées, rigolotes et uniques sur les situations du quotidien. Des thèmes abordés avec humour et détails qui permettent de s'identifier au mieux à Ces pérégrinations !

# SPORT ET STRETCHING

Concentrez-vous sur votre souffle avec ces postures de yoga à réaliser à domicile ou en plein air, laissez votre corps s'assouplir et savourez cet instant de bien-être et de relaxation active.



Mettez-vous à quatre pattes avec les bras tendus. Inspirez en creusant le dos puis relevez la tête, abaissez les épaules et laissez le ventre décontracté. Expirez en arrondissant le dos, baissez la tête et contractez le ventre. Répétez ce mouvement 5 fois en alternant dos creux et dos rond et en vous concentrant sur votre respiration.



Debout, levez les bras le plus haut possible, comme si vous grimpiez à une corde. Allongez-vous pour gagner quelques centimètres et affiner votre taille, tout en étirant la colonne vertébrale. Relâchez les muscles du haut du corps et maintenez la posture pendant 3 à 5 respirations profondes.



Penchez-vous en avant, jambes tendues, et laissez votre corps se détendre en relâchant les bras vers le sol. Maintenez cette position pendant 30 secondes, puis redressez-vous lentement.



Allongez-vous sur le ventre, mains posées au sol sous les épaules. Inspirez en redressant doucement la tête et la poitrine, en poussant avec vos bras tout en gardant les coudes légèrement fléchis. Étirez votre dos sans forcer, en maintenant les jambes et le bassin au sol. Expirez en relâchant lentement la posture. Répétez ce mouvement 5 fois, en synchronisant votre respiration avec le mouvement.



Agenouillez-vous au sol et asseyez-vous sur vos talons, les bras relâchés le long du corps. Inclinez lentement le buste vers l'avant à partir de la taille, jusqu'à ce que votre front touche le sol. Respirez naturellement, en concentrant votre attention sur le contact entre votre front et le sol. Maintenez la posture aussi longtemps que vous le souhaitez, sans dépasser 5 minutes.



Asseyez-vous en tailleur et posez les mains sur votre ventre. Respirez calmement pendant 10 à 15 secondes. Penchez ensuite le buste vers l'avant jusqu'à poser le front au sol et maintenez la position pendant 10 à 15 secondes. Redressez-vous ensuite lentement, en déroulant la colonne vertébrale avec douceur.

Anagrammes : Trouvez les mots qui comptent le même nombre de lettres mais dans un ordre différent !

PRÉSENT

OCEAN

ASPIRINE

SIGNALER

AGENT

SOIGNER

ENTRAIDE

PORTIQUE

MIGRAINE

Podcasts :



#### LES PODCASTS

"Vous vous posez des questions sur la psychologie et le bien-être ? Le portail leader en psychologie qui vous permet de vous sentir mieux quand vous en avez besoin."



#### LES PODCASTS D'AUDEN

"Arrêtez les écrans, lisez des livres et écoutez les podcasts d'Auden. Des petites histoires racontées par un garçon de 8 ans passionné de livres ! surtout pas pour les adultes!"



#### POUR S'ENDORMIR

"Courte séance de relaxation, suivie d'une histoire à dormir debout pour tomber dans les bras de Morphée. Installez-vous confortablement, fermez les yeux et laissez-vous guider."



#### MONTREUX COMEDY

"Podcasts du plus grand festival d'humour francophone en Europe. Écoutez les passages des humoristes sur scène et plongez dans cette ambiance exceptionnelle."



Le saviez-vous ?



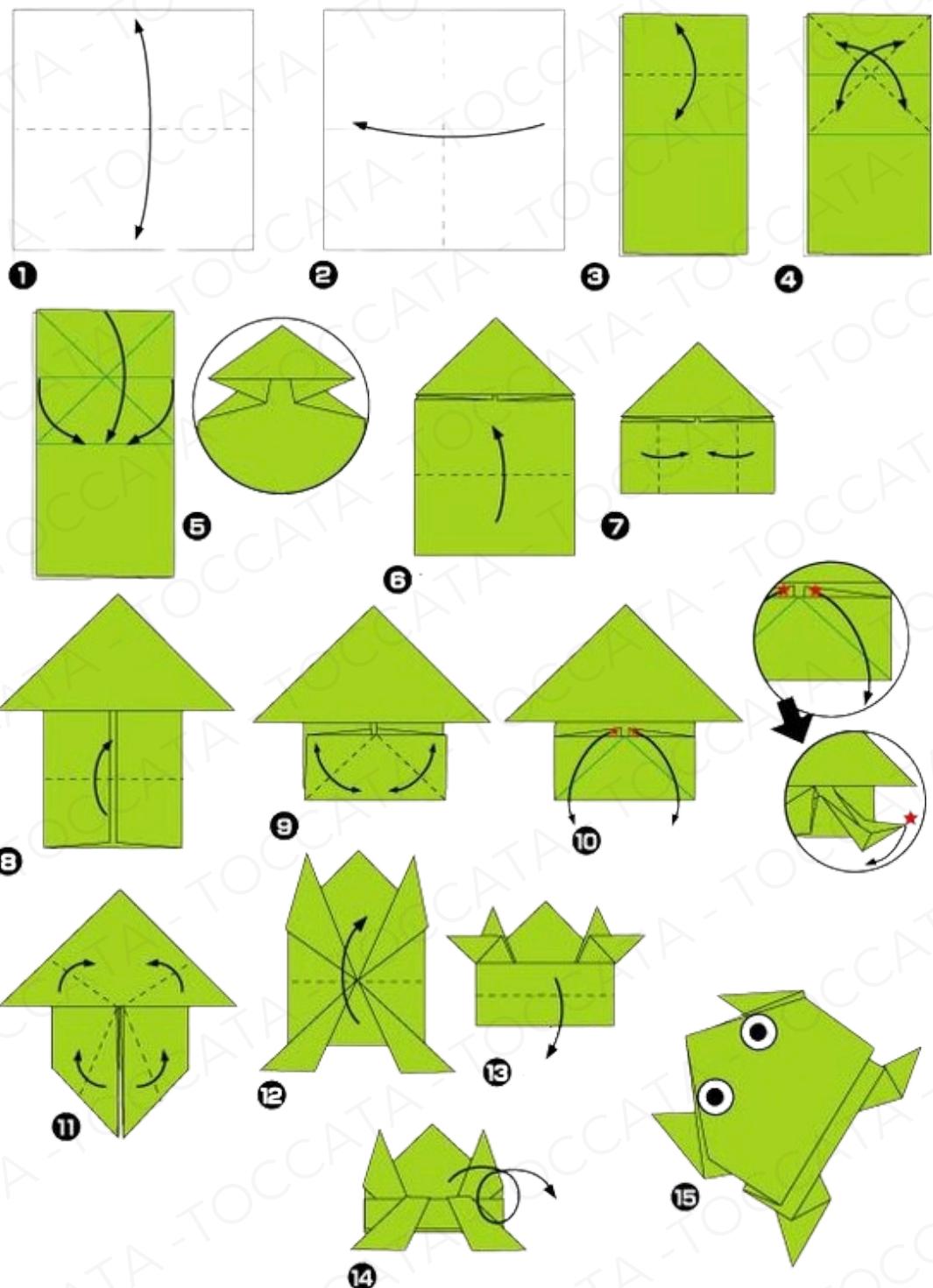
Au Japon, offrir des cadeaux est un véritable art appelé *omotenashi*, qui reflète l'hospitalité et le respect.

Les cadeaux sont soigneusement emballés, car l'apparence compte autant que le contenu. De plus, on n'ouvre jamais un cadeau devant la personne qui l'offre, par respect et pour éviter toute gêne en cas de déception.

Cette tradition illustre l'importance des gestes délicats dans la culture japonaise.

# ORIGAMI GRENOUILLE

Munissez-vous d'une feuille blanche ou de couleur et suivez les étapes attentivement une par une pour créer votre propre grenouille en origami. Bonne activité !



Livres :



### TOUT LE BLEU DU CIEL

"Petitesannonces.fr : Jeune homme de 26 ans, condamné à une espérance de vie de deux ans par un Alzheimer précoce, souhaite prendre le large pour un ultime voyage. Recherche compagnon(ne) pour partager avec moi ce dernier périple."



### L'ALCHIMISTE

Santiago, un jeune berger andalou, part en quête d'un trésor aux Pyramides. En chemin, un Alchimiste lui enseigne à suivre son cœur, lire les signes du destin et poursuivre son rêve jusqu'au bout.



### LES 4 ACCORDS TOLTÈQUES

Les accords sont présentés comme des principes simples mais puissants qui, s'ils sont suivis, peuvent avoir un profond impact sur la façon dont on vit sa vie. L'objectif est d'aider les individus à jouir d'une plus grande liberté personnelle.



### MIRACLE MORNING

Et si la clef du bonheur et de la réussite se trouvait dans cette nouvelle résolution ? C'est la découverte qui a changé la vie d'Hal Elrod ainsi que celle de milliers de lecteurs.

Enigme :

Mon premier est la capitale de l'Italie.

Mon second est une voyelle.

Mon troisième est un fleuve d'Europe.

Mon tout est une plante qui sent bon.



Mots fléchés :

QUI EST À MOI		TEL UN ESCALIER À VIS (EN)		UN CRACK		PERDRE DE LA VITESSE		QUOTIENT INTELLECTUEL QUI A VU LE JOUR		RENFORCE UN OUI		DIPLOME POST-BAC
NOIX DE PORC FUMÉ		ABRI DE TORTUE		CITÉ PRÈS DE GRASSE		PIFER		METTANT DE L'AMBiance		POISSON QUI MORD		BONNE SŒUR
QUI CONCERNE LE TRAVAIL DE LA TERRE	ALIAS CASSIUS CLAY			IL EST FAUCHÉ LORS DE LA MOISSON					COMITÉ D'ORGANISATION DES JEUX		HUMÉRUS OU CUBITUS UNE FOIS PAR AN	
SPHÈRES									A BOUT DE NERFS (À)			APPÂT AC-CROCHÉ À L'HAME-CON
						PITONS ROCHEUX						
VAGUE				D'UN AUTRE ÂGE								
ACCEPTA LE DÉFI				AVEC CELA								
MICROBE				PAR-FUMÉS À LA LIME					OBTENU APRÈS DEMANDE		RAC-COURCI POUR UNE EUROPE	
DÉCON-TENANCÉ				PUISSANT EXPLOSIF					EST-OUEST			
PRENDRE CONNAIS-SANCE DU BOUQUET						ENVIRÉE			DANS LA BOUCHE D'UN INDÉCIS			

Réponse p.25

# LECTURE OU JARDINAGE ?

Profitez de vos temps de pause pour faire une balade en plein air et vous ressourcer dans un parc avec un livre, si vous en avez l'occasion le jardinage est aussi une super activité lors d'un après-midi ensoleillé !

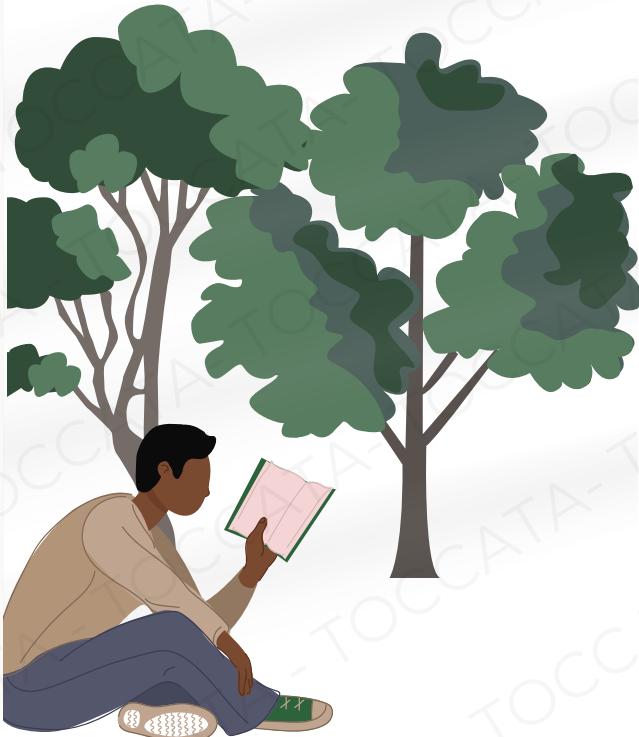
## La lecture

La lecture en extérieur est une activité apaisante qui combine les **bienfaits de la nature** et du **plaisir de lire**.

Installé dans un **parc**, en bord de **mer** ou sous un **arbre**, vous profitez de l'air frais et de la **lumière naturelle**, ce qui favorise la détente et réduit le stress.

Lire dans un cadre calme **stimule également la concentration et l'imagination**, tout en offrant une déconnexion bienvenue des écrans et du quotidien.

C'est une **parenthèse idéale** pour s'évader, se recentrer et nourrir son esprit.



## Le jardinage

Le jardinage est une activité relaxante qui permet de **se reconnecter à la nature** tout en prenant soin de son environnement.

En travaillant la terre, en semant ou en récoltant, vous **évacuez le stress et stimulez votre créativité**.

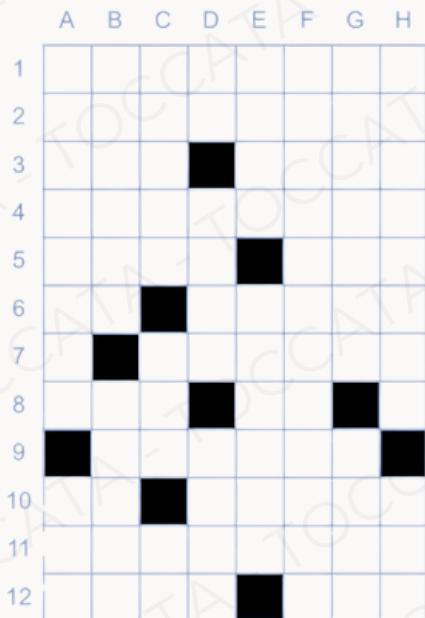
Manipuler la terre et les plantes favorise également une **sensation d'apaisement** grâce à un contact direct avec la nature.

C'est une activité bénéfique pour le corps, en sollicitant doucement les **muscles**, et pour **l'esprit**, en procurant une **satisfaction immédiate** face aux résultats visibles de votre travail.

Une vraie source de **bien-être au quotidien** !



## Mots croisés :



Trouvez les définitions des phrases et inscrivez-les dans la grille de mots croisés :

1. Avoir du mal à respirer.
  2. Artiste de génie
  3. Etendue couverte de dunes. Puissante base de parfum.
  4. Renouvelai mon intervention.
  5. Instruments de golfeur. Est allongé sur le sol.
  6. Rites. Particule de matière.
  7. Rouler des mécaniques.
  8. Complément de salaire. Grande voie de circulation.
  9. S'allonger (s')
  10. Chlore. Coefficient de maths.
  11. Qui n'apportent plus la lumière.
  12. De vraies cruches Entre nord et est.
- A. Faire des efforts (s'). Pied de vignoble.
  - B. Tractées. Figure acrobatique.
  - C. Moment de débauche. Amas de peau durci dans l'effort. Il coordonne deux mots.
  - D. Vieux do. Ancien empereur de Russie. En son milieu est la pupille.
  - E. Brûle du tabac. Etoffe écossaise.
  - F. Camionnette.
  - G. Quitte la ruche en troupeau. Ce n'est pas tout, au contraire!
  - H. Déclamera. A le courage.



## Le saviez-vous ?

En Finlande, il est coutume de se retrouver entre amis ou en famille dans un sauna.

C'est un véritable rituel de bien-être où l'on se déconnecte du quotidien, souvent suivi d'un plongeon dans un lac froid ou d'une douche fraîche.

Le sauna est un lieu de détente, mais aussi de discussions et de convivialité, profondément ancré dans la culture finlandaise.



## Films :



### UN P'TIT TRUC EN PLUS

Un père et son fils en cavale se cachent dans une colonie de vacances pour jeunes adultes handicapés, où ils vivent une expérience humaine qui les transforme.



### MAISON DE RETRAITE

Afin d'éviter la case prison, Milann, 30 ans, est contraint d'effectuer 300 heures de travaux d'intérêt général dans une maison de retraite. Les Mimosas. Ses premières semaines sont un véritable enfer !



### INTOUCHABLES

La rencontre improbable, touchante et drôle entre un riche aristocrate tétraplégique, et un jeune de banlieue engagé par hasard pour être son aide à domicile...



### INTO THE WILD

Tout juste diplômé, Christopher McCandless est promis à un brillant avenir. Pourtant, le jeune homme décide de prendre la route en laissant tout derrière lui.

# QUIZ ANGLAIS NIVEAU 1

Testez votre niveau d'anglais avec ce quiz amusant et instructif. Répondez à votre rythme et profitez de l'occasion pour apprendre tout en vous divertissant !

1. What is the opposite of "hot"?

- A. Cold
- B. Warm
- C. Sunny

2. Which vehicle travels on tracks?

- A. Car
- B. Bicycle
- C. Train

3. What do you wear on your feet?

- A. Hat
- B. Shoes
- C. Gloves

4. Which beverage is made from grapes?

- A. Water
- B. Juice
- C. Wine

5. What is the first month of the year?

- A. January
- B. March
- C. December

6. Which animal is the largest on Earth?

- A. Elephant
- B. Blue whale
- C. Giraffe

7. Where do fish live?

- A. In trees
- B. In water
- C. On land

8. What do we use to write on paper?

- A. A pencil
- B. A knife
- C. A spoon

9. Which season is the coldest?

- A. Winter
- B. Summer
- C. Spring

10. What is the opposite of "big"?

- A. Small
- B. Tall
- C. Short

## Citation :

“ Le bonheur est un état d'esprit. C'est un choix. Et c'est quelque chose que vous devez décider de créer pour vous-même, chaque jour.” ”

**STEVE MARABOLI**



## Jeux de société :



### FRIDAY (SOLO)

Accompagnez Robinson dans son combat contre de nombreux périls tout en améliorant ses aptitudes. Cependant, restez vigilant : survivre sur une île déserte mettra à rude épreuve sa santé mentale !



### IQ FIT (SOLO)

Résolvez des casse-têtes en plaçant les pièces colorées dans le bon ordre pour remplir le plateau. Attention, chaque défi devient de plus en plus complexe et mettra votre logique à l'épreuve !



### 6 QUI PREND (À PARTIR DE 2)

Jeu de cartes où les joueurs doivent éviter de récolter des têtes de bétail, chaque carte jouée ajoutant une série de points de pénalité. La gestion des cartes et des actions des autres joueurs est essentielle !



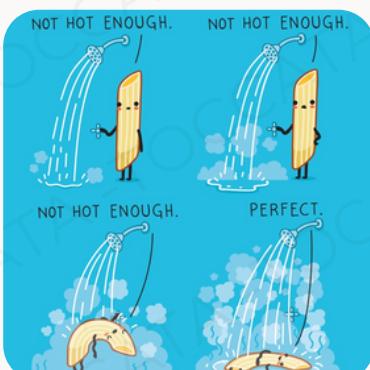
### SPEED BAC (À PARTIR DE 2)

Débarrassez-vous de vos lettres en fonction du thème de la phrase énoncée. Les 3 joueurs les plus rapides déposent leur carte et le thème change. Celui ou celle qui ne disposent plus de carte a gagné la partie !

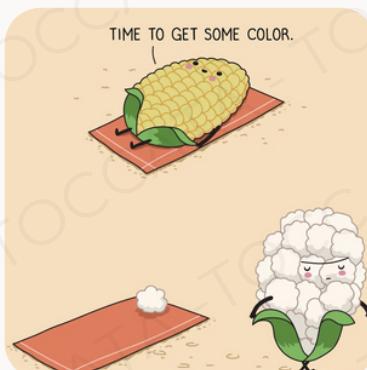
## Illustrations humoristiques de @WawawiwaComics :



Ma commande est là. Aujourd'hui, je travaille de la maison.



- Pas assez chaud.
- Pas assez chaud.
- Pas assez chaud.
- Parfait.



Il est temps de prendre des couleurs.

# AUTOMASSAGE

Pour relâcher les tensions accumulées et favoriser la relaxation, ces gestes ciblés sur les mains, le visage ou la nuque permettent de profiter d'un moment de bien-être immédiat, idéal pendant une pause.

**Massage du visage :** Pour réduire les tensions faciales, stimule la circulation sanguine et apporte un effet revitalisant.

1. Effectuez des mouvements circulaires autour des tempes pour soulager les maux de tête.
2. Massez les arcades sourcilières avec le bout des doigts en partant de l'intérieur vers l'extérieur.
3. Tapotez doucement le contour des yeux pour un effet décongestionnant.
4. Terminez par des effleurements doux du front jusqu'au menton pour détendre les traits.



**Massage des mains :** Elles accumulent de la fatigue en raison de l'utilisation prolongée des claviers, téléphones, de l'entretien du logement, de l'accompagnement des personnes...

1. Déposez une noisette de crème ou quelques gouttes d'huile végétale sur vos mains.
2. Massez chaque doigt individuellement, en remontant des phalanges vers la base.
3. Faites des mouvements circulaires sur la paume avec le pouce de l'autre main en appuyant.
4. Terminez par un étirement doux en tirant délicatement chaque doigt.



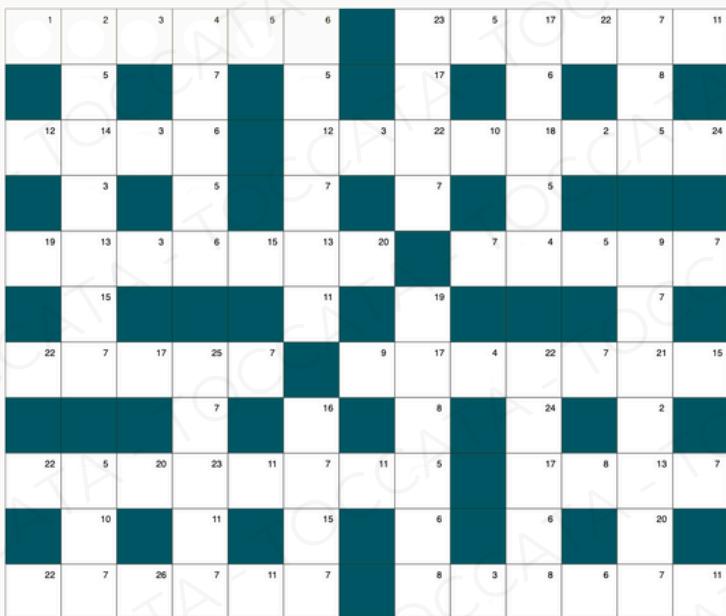
**Massage de la nuque :** Souvent tendue, surtout après une journée passée devant un écran ou à s'occuper des déplacements des personnes et à leur bien-être.

1. Effectuez des pressions légères avec le bout des doigts sur les muscles de chaque côté de la nuque.
2. Remontez vers la base du crâne en petits mouvements circulaires.
3. Effectuez des pincements doux pour activer la circulation et détendre les muscles contractés.
4. Terminez par de longs glissements depuis les épaules jusqu'à la base du cou.



## Mots codés :

*Chaque chiffre correspond à une lettre de l'alphabet. À vous de remplir la grille en déchiffrant toutes les cases !*



K <sup>1</sup>	L <sup>2</sup>	A <sup>3</sup>	X <sup>4</sup>	O <sup>5</sup>	6
7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	

## Aromathérapie :



A small, round, wooden essential oil diffuser with steam rising from it, surrounded by lit candles.

#### **DIFFUSION - ORANGE DOUCE**

Ajoutez quelques gouttes dans un diffuseur ou un bol d'eau chaude pour parfumer l'air.



#### **INHALATION - EUCALYPTUS**

Déposez 1 à 2 gouttes sur un mouchoir et respirez profondément pendant quelques secondes, répétez plusieurs fois, et profitez des bienfaits immédiats de l'arôme.



#### **SUR LA PEAU - LAVANDE VRAIE**

Diluez 2 à 3 gouttes dans une huile végétale (amande douce, jojoba) pour éviter toute irritation avant de masser les poignets, les tempes ou le cou.



#### DANS LE BAIN - YI ANG YI ANG

Mélangez quelques gouttes à une base neutre (lait ou sel d'Epsom) avant de les verser dans l'eau du bain.

## Enigme :

On me trouve dans les jardins.

Je m'infiltre pour dévoiler  
des secrets.

On dit que j'ai la vue courte

## Qui suis-je ?

**Précaution d'utilisation :** Diluez toujours les huiles essentielles avant application, évitez leur utilisation chez les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants sans avis médical, testez-les sur une petite zone de peau pour prévenir les allergies et ne les ingérez jamais sans supervision.

# TECHNIQUES DE MÉDITATION

Découvrez 6 techniques de méditation simples pour vous recentrer, réduire le stress et cultiver la sérénité au quotidien. Chaque méthode vous invite à vous reconnecter à l'instant présent, tout en apaisant votre corps et votre esprit.

## Respiration en carré



**Principe :** Inspirez, retenir, expirer, et retenir à nouveau, chaque phase durant le même temps (par exemple 4 secondes).

### Comment faire :

1. Asseyez-vous confortablement.
2. Inspirez par le nez pendant 4 secondes.
3. Retenez votre souffle pendant 4 secondes.
4. Expirez lentement par la bouche pendant 4 secondes.
5. Retenez votre souffle à nouveau pendant 4 secondes.
6. Répétez pendant 5 à 10 minutes.

## Méditation guidée



**Principe :** Se laisser guider par une voix (en personne ou via un enregistrement) pour atteindre un état de relaxation ou de pleine conscience.

### Comment faire :

1. Choisissez un enregistrement ou un guide adapté à vos besoins (relaxation, confiance en soi, etc.).
2. Installez-vous confortablement et fermez les yeux.
3. Suivez les instructions pour visualiser des images, relâcher les tensions ou travailler sur un thème précis.

## Pleine conscience



**Principe :** Être pleinement présent à l'instant, sans jugement, en observant ses pensées et ses sensations.

### Comment faire :

1. Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux.
2. Portez votre attention sur votre respiration, en ressentant l'air qui entre et sort.
3. Si votre esprit vagabonde, ramenez-le doucement à votre souffle.
4. Vous pouvez aussi observer vos sensations corporelles ou votre environnement.

## Cohérence cardiaque



**Principe :** Synchroniser sa respiration pour atteindre un état de calme. Généralement, on inspire pendant 5 secondes et expire pendant 5 secondes.

### Comment faire :

1. Asseyez-vous dans un endroit calme.
2. Inspirez profondément par le nez pendant 5 secondes.
3. Expirez lentement par la bouche pendant 5 secondes.
4. Continuez ce cycle pendant 5 minutes, idéalement 3 fois par jour.

## Visualisation



**Principe :** Créer mentalement des images ou des scènes positives pour apaiser l'esprit et stimuler la créativité.

### Comment faire :

1. Fermez les yeux et installez-vous dans une position confortable.
2. Imaginez un lieu apaisant (plage, forêt, montagne).
3. Concentrez-vous sur les détails sensoriels (sons, odeurs, sensations).
4. Respirez profondément tout en explorant mentalement cet endroit.

## Scan corporel



**Principe :** Parcourir mentalement chaque partie de son corps pour libérer les tensions et se recentrer.

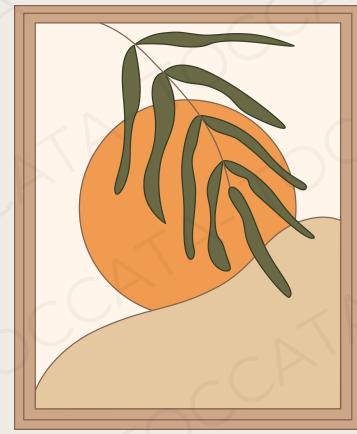
### Comment faire :

1. Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement.
2. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.
3. Commencez par les pieds, en ressentant toutes les sensations (chaud, froid, pression).
4. Remontez progressivement vers le haut du corps (jambes, ventre, bras, tête), en détendant chaque zone.

## MANDALA ZEN

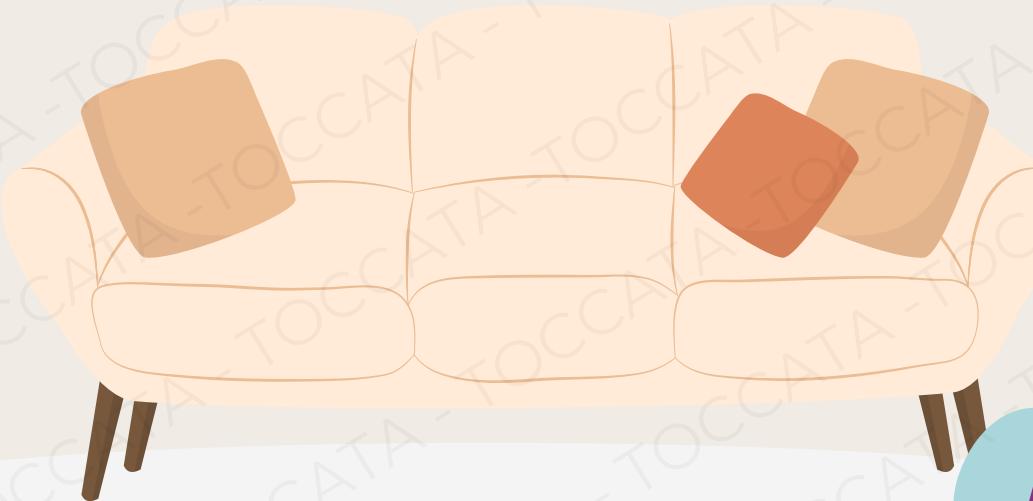
Prenez un moment pour vous recentrer et laissez votre créativité s'exprimer : choisissez les couleurs qui vous apaisent et remplissez ce mandala à votre rythme, en vous concentrant uniquement sur le plaisir du geste.





# CORRIGÉS

Retrouvez tous les corrigés et les réponses de votre Livret d'activités  
“Détente et Déconnexion” : jeux, énigmes, quiz.



# CORRIGÉS

Mots mêlés de la page 6 :

D	U	H	A	R	M	O	N	I	E	Q	R	L	D	
M	R	L	I	R	U	X	N	W	Z	C	E	À	É	
É	A	C	T	E	V	J	R	E	P	O	S	C	C	
D	P	F	R	L	P	H	Z	M	Q	P	S	H	O	
I	A	S	A	A	É	W	M	D	É	A	O	E	M	
T	I	É	N	X	V	L	Z	É	Q	I	U	R	P	
A	S	R	Q	A	A	O	L	T	U	X	R	-	R	
T	E	É	U	T	S	I	O	E	I	T	C	P	E	
I	M	N	I	I	I	S	I	N	L	O	E	R	S	
O	E	I	L	O	O	I	H	T	I	V	M	I	S	
N	N	T	L	N	N	R	Q	E	B	F	E	S	I	
Y	T	É	I	I	L	X	S	J	R	R	W	N	E	O
R	M	Q	T	N	H	W	Z	L	E	Q	T	W	N	
C	D	E	É	W	H	V	P	C	A	L	M	E	Q	

- Relaxation
- Sérénité
- Apaisement
- Évasion
- Repos
- Bien-être
- Méditation
- Tranquillité
- Loisirs
- Décompression
- Ressourcement
- Harmonie
- Lâcher-prise
- Paix
- Calme
- Équilibre

Sudoku de la page 8 :

1	5	9	4	3	8	2	7	6
4	6	8	5	7	2	9	1	3
7	3	2	6	9	1	5	8	4
2	9	5	7	8	4	6	3	1
6	4	7	1	5	3	8	2	9
3	8	1	9	2	6	4	5	7
9	2	4	3	1	5	7	6	8
5	7	3	8	6	9	1	4	2
8	1	6	2	4	7	3	9	5

2	9	6	8	7	1	4	5	3
7	4	5	3	9	2	6	8	1
8	3	1	4	5	6	7	9	2
3	7	9	2	1	8	5	4	6
1	8	2	6	4	5	9	3	7
5	6	4	7	3	9	1	2	8
6	5	3	1	8	4	2	7	9
9	2	7	5	6	3	8	1	4
4	1	8	9	2	7	3	6	5

# CORRIGÉS

Anagrammes p. 12 :

**PRÉSENT**

S E R P E N T

**OCEAN**

C A N O E

**ASPIRINE**

P A R I S I E N

**SIGNALER**

S A N G L I E R

**AGENT**

E T A N G

**SOIGNER**

R E G I O N S

**ENTRAIDE**

D E N T A I R E

**PORTIQUE**

T R O P I Q U E

**MIGRAINE**

I M A G I N E R

Mots fléchés p. 14 :

QUI EST À MOI NOIX DE PORC FUMÉ	M	TEL UN ESCALIER À VIS (EN) ABRI DE TORTUE	C	UN CRACK CITE PRÈS DE GRASSE	A	PERDRE DE LA VITESSE METTANT DE L'AMBIBANCE PIFER	R	QUOTIENT INTELLECTUEL QUI A VU LE JOUR	Q	RENFORCE UN OUI POISSON QUI MORD	D	DIPLOME POST-BAC BONNE SCEUR	B
B	A	C	O	N	S		A	N	I	M	A	N	T
QUI CONCERNÉ LE TRAVAIL DE LA TERRE	ALIAS CASSIUS CLAY SPHÈRES	A	L	I	IL EST FAUCHÉ LORS DE LA MOISSON	B	L	E	COMITÉ D'ORGANISATION DES JEUX	U	HUMÉRUS OU CUBITUS UNE FOIS PAR AN	O	S
A	G	R	I	C	O	L	E	À BOUT DE NERFS (A) PITONS ROCHEUX	C	R	A	N	APPAT ACCROCHE À L'HAMEÇON
VAGUE	L	A	M	E	D'UN AUTRE ÂGE AVEC CELA	A	N	C	I	E	N	N	E
ACCEPTA LE DÉFI													
T	O	P	A		PAR-FUMÉS À LA LIME PUISSANT EXPLOSIF	C	I	T	R	O	N	N	S
MICROBE	B	A	C	T	E	R	I	E	OBTENU APRÈS DEMANDE EST-OUEST	E	U	RAC-COURCI POUR UNE EUROPE	C
DÉCON-TENANCÉ	D	E	C	O	N	C	E	R	T	E	DANS LA BOUCHE D'UN INDÉCIS	E	U
PRENDRE CONNAIS-SANCE DU BOUQUET	S	E	N	T	I	R	ENVIRÉE	S	O	U	L	E	E

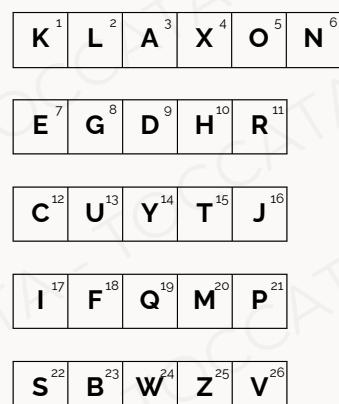
# CORRIGÉS

Mots croisés de la page 16 :



1. Avoir du mal à respirer.
  2. Artiste de génie
  3. Etendue couverte de dunes. Puissante base de parfum.
  4. Renouvelai mon intervention.
  5. Instruments de golfeur. Est allongé sur le sol.
  6. Rites. Particule de matière.
  7. Rouler des mécaniques.
  8. Complément de salaire. Grande voie de circulation.
  9. S'allonger (s')
  10. Chlore. Coefficient de maths.
  11. Qui n'apportent plus la lumière.
  12. De vraies cruches Entre nord et est.
- A. Faire des efforts (s'). Pied de vignoble.
  - B. Tractées. Figure acrobatique.
  - C. Moment de débauche. Amas de peau durci dans l'effort. Il coordonne deux mots.
  - D. Vieux do. Ancien empereur de Russie. En son milieu est la pupille.
  - E. Brûle du tabac. Etoffe écossaise.
  - F. Camionnette.
  - G. Quitte la ruche en troupeau. Ce n'est pas tout, au contraire!
  - H. Déclamera. A le courage.

Mots codés de la page 20 :



Enigmes :

**PAGE 8 :** Le Bonheur.

**PAGE 14 :** Le romarin (Rome – A – Rhin).

**PAGE 20 :** La taupe.

# CORRIGÉS QUIZ N°1

de la page 9

1. Quel est le plus long fleuve du monde ?

- A. Le Nil
- B. L'Amazone
- C. Le Mississippi

2. Quel pays est surnommé "le pays du Soleil Levant" ?

- A. La Chine
- B. Le Japon
- C. La Thaïlande

3. Dans quel sport utilise-t-on une épée, un sabre ou un fleuret ?

- A. L'escrime
- B. Le judo
- C. La boxe

4. Quel est l'auteur du célèbre roman *Les Misérables* ?

- A. Victor Hugo
- B. Gustave Flaubert
- C. Émile Zola

5. Quelle planète du système solaire est connue pour ses anneaux ?

- A. Jupiter
- B. Saturne
- C. Neptune

6. Quel est le symbole chimique de l'eau ?

- A. H<sub>2</sub>O
- B. CO<sub>2</sub>
- C. O<sub>2</sub>

7. Quel est le jeu de société le plus vendu au monde ?

- A. Le Monopoly
- B. Le Cluedo
- C. Le Scrabble

8. Quel artiste a peint *La Joconde* ?

- A. Léonard de Vinci
- B. Michel-Ange
- C. Sandro Botticelli

9. Dans quelle ville européenne se trouve le Colisée ?

- A. Athènes
- B. Rome
- C. Lisbonne

10. Quel est le genre musical associé à Bob Marley ?

- A. Le rock
- B. Le reggae
- C. Le jazz

# CORRIGÉS QUIZ N°2

de la page 17

1. What is the opposite of "hot"?

- A. Cold
- B. Warm
- C. Sunny

2. Which vehicle travels on tracks?

- A. Car
- B. Bicycle
- C. Train

3. What do you wear on your feet?

- A. Hat
- B. Shoes
- C. Gloves

4. Which beverage is made from grapes?

- A. Water
- B. Juice
- C. Wine

5. What is the first month of the year?

- A. January
- B. March
- C. December

6. Which animal is the largest on Earth?

- A. Elephant
- B. Blue whale
- C. Giraffe

7. Where do fish live?

- A. In trees
- B. In water
- C. On land

8. What do we use to write on paper?

- A. A pencil
- B. A knife
- C. A spoon

9. Which season is the coldest?

- A. Winter
- B. Summer
- C. Spring

10. What is the opposite of "big"?

- A. Small
- B. Tall
- C. Short

# TAKE TIME for your SELF



[contact@toccata-formation.com](mailto:contact@toccata-formation.com)



01 76 46 06 28



<https://toccata-formation.com/>

