

Chers abonnés à cette newsletter Ha2py,

En septembre, après le rush de rentrée, il était intéressant d'installer rapidement et solidement les repères d'une ligne directrice choisie pour l'année. Ces repères comme des petits cailloux sont importants à poser, car maintenant en octobre, l'idée est de s'ouvrir à la nouveauté, de sortir des sentiers battus, d'élargir sa zone de confort... Dès qu'une pointe d'inconfort, d'insécurité ou d'égarement pointera son bout du nez, nous pourrons revenir à nos repères préalablement ancrés. Ils seront notre cadre et nous serviront de boussole. Alors, soyons confiant-e-s et serein-e-s, aventurons-nous dans l'inconnu, les changements et nouveautés.

Excellente lecture et délicieux voyage

## De nouvelles rubriques



Le mois dernier, j'avais posé quelques repères sur ma page Facebook avec notamment le rendez-vous du **vendredi pour les coups de cœur lecture**. J'y ai déjà partagé deux albums jeunesse que j'ai particulièrement kiffés et qui serviront de support pour un programme « Yoga littéraire » à venir pour les enfants. A également été partagé [un de mes articles publiés](#) sur le blog [d'Esprit Yoga](#). Un bien bel honneur que m'a fait ce magazine de yoga n°1 en France. Dans les prochaines semaines, j'aurai le plaisir de vous présenter d'autres chouettes références. Suspense suspense. Soyez à l'affût.

Le deuxième repère mis en place depuis est celui du mercredi : que ce soit sur les tapis ou sur les réseaux, **le mercredi, c'est yoga**. Vous trouverez sur ma page, quelques secrets des séances collectives de yoga que j'anime sur Birieux. Chaque semaine, vous trouverez en alternance des pépites sur le hatha yoga (adultes) ou sur le yoga kid, comme celle sur [l'attention](#) ici qui a beaucoup plu aux mini-yogies et qu'elles pourront réutiliser à l'école !

Le troisième repère que j'ai installé est celui du **lundi pour relayer des actualités**, des outils comme les incontournables de [Scholavie](#), des activités personnellement pratiquées pour l'accompagnement des apprenants...

Un quatrième repère, non sur les réseaux sociaux mais sur mon site internet cette fois, est la rubrique « [On en parle](#) » où seront récapitulées toutes mes contributions ou tous les référencements d'Ha2py.

Ces quatre petits cailloux bien en place, sortons des sentiers battus pour s'aventurer sur des nouveautés.

## De nouveaux bagages pour le yoga

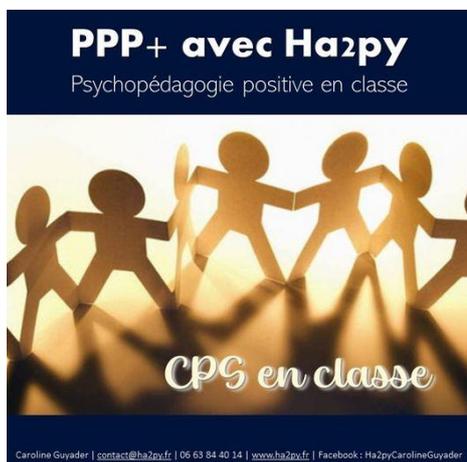


Pendant bien trop longtemps, je me suis attachée à ma zone de confort, fuyant tous les changements qui se présentaient. Les nouveautés m'effrayaient et me liquéfiaient nourrissant vicieusement mes peurs. Oui oui, c'est vrai. Et puis, en 2015, un événement personnel impactant a changé ma façon de voir les choses. Ayant toujours dit NON au changement, je me suis mise à dire OUI à la nouveauté, à l'aventure et la vie ! Je ne suis jamais autant sortie de ma zone de confort, je n'ai jamais autant appris sur moi et je n'ai jamais autant kiffé les incertitudes du chemin. Petit caillou par petit caillou, je me suis lancée des défis comme des formations plus passionnantes les unes que les autres notamment en yoga. Après la formation de base en hatha yoga (200h), puis en yoga restaurateur, cette année place **au yoga des émotions et au yoga nidra** (avec des certifications obtenues en juillet pour la première et il y a trois jours pour la seconde).

Je n'en suis pas peu fière. Au passage, cela aussi, c'est nouveau pour moi, d'être fière de moi... c'était si peu naturel de prendre conscience de mes réussites et d'en éprouver de la fierté. Même si 2015 a été une année très difficile, vive 2015 pour tous ces changements apportés. Savez-vous que fêter ses réussites, même les plus petites, est un levier très fort pour l'estime de soi, la motivation et la réalisation des projets à venir. D'ailleurs, et vous, de quoi êtes-vous fier-e-s de vous pour la semaine passée ? Cette question, je la pose chaque dernier cours de la semaine à mes élèves en rentrant en classe... On a ainsi créé le vendredi des fiertés... Tout simplement, épatant ! Ils kiffent !

Bon, bien que joyeusement, je me suis un peu égarée. Alors vite, je reviens à mon cadre. Avec fierté donc, je partage avec vous mes nouvelles spécialisations en yoga. Si je le fais, c'est pour l'expertise acquise qui va bonifier les séances que j'anime. Nous pourrions creuser davantage les émotions au fil des pratiques pour petits et grands : apprendre à mieux les reconnaître, à mieux les accueillir, à mieux déprogrammer les plus désagréables et à mieux cultiver les plus agréables. Les yogis pourront aussi profiter d'un temps de relaxation et d'introspection plus profond grâce au yoga nidra (dont les bienfaits sur différents pans de la santé mentale et physique sont si nombreux)

## De nouveaux défis en psycho-pédagogie positive



Dans ce domaine aussi, ça bouge ! Mon approche tête-cœur-corps des apprentissages a pris un coup de boost grâce aux [formations de Scholavie](#) sur les compétences psychosociales. D'ailleurs, si le sujet vous intéresse, je vous les recommande vivement. En plus d'être gratuites, elles sont ludiques, scientifiquement validées et savamment construites autour d'un équilibre théorie-pratique appréciable. C'est de la pépite pour mes accompagnements individuels par exemple avec ce jeune 4e que je suis sur Villars-les-Dombes pour l'aider à gérer son hypersensibilité et à améliorer sa mémorisation.

J'invite la psycho-pédagogie positive dans mes cours de maths pour le plus grand plaisir des élèves et de leurs parents. Avez-vous remarqué que partout où des personnes doivent travailler ensemble, la première des choses est de se présenter et d'apprendre à se connaître avant de se mettre à plancher. Partout ? Vraiment ? En fait, partout sauf à l'école. On demande aux élèves de travailler en classe alors même qu'ils ne se connaissent pas.

Aussi, [lors du premier cours](#), je sors des sentiers battus. Avant même de franchir la porte de la classe, des défis pour apprendre à se connaître leur sont lancés. D'entrée de jeu, avec mon approche tête-cœur-corps de PPP+, je développe leur CPS avec des maths en filigrane. Et bonne nouvelle, Gabriel Attal, notre ministre de l'éducation nationale va accélérer le déploiement des CPS. Chic et enfin !

Bon, c'est bien beau de lancer des défis CPS à mes élèves, devinez quoi ? et bien, trois m'ont été proposés :

- Le première dès novembre avec les élèves décrocheurs de l'atelier relais pour lesquels j'ai carte blanche pour concocter un programme 100 % CPS... Si cela vous dit, je partagerai cette expérience inédite
- Le deuxième en décembre lancé par une ancienne collègue impressionnante pour un webinaire spécial CPS
- Le troisième en janvier renouvelé par l'atelier CANOPE de Normandie pour une étape d'un parcours de formation de haut vol

Nelson Mandela disait « le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de vaincre ce qui fait peur ». Alors la prochaine fois, où je me perdrai quelques instants dans mon pays des peurs, je sais que je pourrai retrouver mes petits cailloux et mes petits repères solidement installés. Ils me ramèneront à ma ligne directrice de l'année et m'aideront à trouver le courage de relever ces défis (qui a posteriori m'auront fait grandir). Et vous, quels sont les défis, petits ou grands, que vous avez à relever prochainement ?

---

☆☆☆ **Excellent mois d'octobre à toutes et tous !** ☆☆☆  
**Rendez-vous le 6 novembre 2023 pour la prochaine newsletter !**

Caroline

---

*« Le changement n'est pas à craindre. Plutôt, il est à inviter car sans changement, rien dans ce monde ne grandirait, ni ne s'épanouirait, et personne n'avancerait pour devenir ce qui il est censé être. »*

B.K.S. Iyengar

---

Me contacter : Caroline Guyader | ✉ [contact@ha2py.fr](mailto:contact@ha2py.fr) | ☎ 06 63 84 40 14

Me suivre :  [ha2pyCarolineGuyader](https://www.facebook.com/ha2pyCarolineGuyader) |  [Caroline Mathias-Guyader](https://www.linkedin.com/company/Caroline-Mathias-Guyader) |  [@caromath94](https://twitter.com/caromath94) |  [Chaine YouTube Ha2py](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Découvrir : mes actualités, mes offres et mes coups de cœur : <http://www.ha2py.fr/>

---

Vous recevez cet e-mail car vous êtes inscrit.e à la newsletter de Ha2py : <http://www.ha2py.fr/>  
Si vous souhaitez vous désinscrire, cliquez sur [le lien suivant](#)