

## Elève heureux c'est mieux !

(Gestion du stress à l'école)



Gorge nouée et boule au ventre avant d'aller à l'école? Et si c'était le stress?

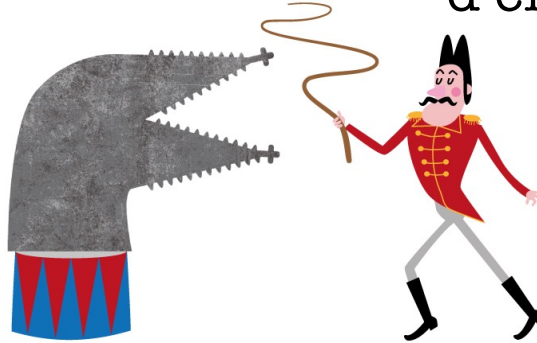
Eczéma, mal au ventre, à la tête, pensées négatives du type: « je suis nul », « je ne vais pas y arriver », « j'ai peur » ou tout autre discours négatif qui se met en place... On abandonne, on ne prend plus plaisir à faire les choses qu'on aime, on rate même si on a beaucoup travaillé, on oublie ses leçons, on se déconcentre, on se décourage, on ne veut plus aller à l'école, etc...

Si tu ressens tout cela, alors cet atelier est fait pour toi!

Dans cet atelier, on apprendra à:

- Se servir de sa **respiration** pour gérer ses **émotions** et se **calmer**
- Retrouver **confiance en soi**
- Développer toutes ses **capacités**
- **Evacuer** ses peurs pour se **sécuriser**
- Améliorer sa **concentration** et son **attention** pour mieux **mémoriser**
- Anticiper **positivement** les choses
- Se **relaxer** et « lâcher-prise »

Je deviens **DOMPTEUR** d'émotions



Colères, pleurs, cris, frustration, surexcitation, tristesse, crises, tempêtes émotionnelles, réactions disproportionnées...

Pas de panique cet atelier est fait pour toi!

Dans cet atelier on apprendra à:

- Connaître et repérer les différentes **émotions** lorsqu'elles s'expriment
- Être à l'**écoute** de son **corps**
- Se servir de sa **respiration** pour se calmer
- Se libérer de ses **colères**
- Evacuer ses **peurs** et ses **angoisses** pour se **sécuriser**
- Avoir **confiance** en soi
- Trouver sa place dans sa **famille** et à l'**école**
- Être **autonome**
- Chasser les tensions, se **relaxer**
- **Lâcher-Prise**



## Bien dormir pour bien grandir

De plus en plus d'enfants connaissent des troubles du sommeil. Et quand un enfant ne s'endort pas bien ou se réveille régulièrement la nuit, c'est aussi souvent le sommeil du reste de la famille qui est entamé. Or le sommeil a une fonction vitale et il est un élément capital du bien-être physique, intellectuel et émotionnel de chacun et en particulier des plus jeunes. La sophrologie en tant qu'outil de lâcher prise et de relaxation a beaucoup à offrir aux enfants (et à leurs parents) en la matière.

Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, sommeil agité... Si c'est le cas, alors cet atelier est fait pour toi!

Dans cet atelier, on apprendra à:

- Etre attentif à son **corps**
- Se servir de sa **respiration** pour gérer ses **émotions** et se **calmer**
- Evacuer ses peurs pour se **sécuriser**
- Avoir **confiance** en soi
- Inventer et mettre en place ses propres rituels du coucher
- Anticiper **positivement** le futur
- Se **relaxer**
- **Lâcher-prise**