

# Sophro Info

## Bulletin d'information sur la sophrologie

### La sophrologie : une solution pour les enfants stressés par l'école

**Le stress est une réalité qui nous concerne tous, à chaque moment de notre vie.**

Par définition, le stress est une réponse innée de l'organisme qui nous permet de réagir et de nous adapter face à un événement considéré comme « menaçant ».

Il passe donc par le corps : physiologiquement, nous nous préparons à agir, certaines fonctions utiles à l'action s'accroissent et d'autres, inutiles, se ralentissent.

Le stress est donc naturel et nécessaire à notre existence. Il est normalement présent dans le développement de l'enfant, parce que grandir veut dire se confronter à l'inconnu. Pourtant quand il est trop important ou récurrent, un certain seuil de tolérance est dépassé et nos capacités d'adaptation ne suffisent plus. Nous subissons alors une pression qui nous submerge.

#### **Un esprit sain dans un corps sain ?**

Si les enfants vivent maintenant dans de bonnes conditions matérielles, notre mode de vie actuel, moins stable, a parfois rendu plus flous les cadres et repères dont ils ont besoin pour trouver leur place. De plus, entre les activités scolaires et parascolaires, leur rythme de vie peut être presque aussi soutenu que celui des adultes. La recherche de performance est également omniprésente, y compris parfois dans les activités de loisir. Ceci s'ajoute aux exigences courantes de l'apprentissage (l'enseignement à assimiler, les examens ou autres contrôles, les relations avec les autres élèves et avec les professeurs, ...) et explique à quel point le corps et le mental sont sollicités.

Tous les enfants n'ont pas la capacité de verbaliser ou d'évacuer leurs tensions, émotions, sentiments et leur stress : fatigue physique et mentale, peur de l'échec, solitude, vulnérabilité, peur du rejet et autres préoccupations.

De plus, les sources de stress varient suivant les enfants. Par exemple, seule la première journée d'école peut être éprouvante pour certains. Une simple fête d'anniversaire ou le bruit ambiant de l'école peut générer une grande anxiété chez d'autres.

#### **La sophrologie, une réponse adaptée.**

Certaines situations échappent aux parents malgré leur attitude bienveillante. Il est alors essentiel de ne pas minimiser les problèmes de l'enfant et d'être à son écoute. La sophrologie est alors un excellent moyen pour l'aider à gérer son stress, c'est un temps pour « décompresser ». Les exercices passent en premier lieu par le corps puisque le stress s'exprime par ce biais : respiration, relaxation, évacuation des tensions, amélioration du schéma corporel ... Plus solide et mieux dans son corps, l'enfant pourra apprendre à développer sa confiance, à minimiser les situations anxiogènes, à développer ses atouts et renforcer ses motivations... En résumé, à vivre plus sereinement les étapes de son enfance et ainsi à bien construire l'adulte en devenir qu'il représente.



#### Trucs et astuces de votre Sophrologue

##### **Prolongez la bonne humeur des vacances en adoptant le "carnet de chevet" :**

C'est un petit carnet, sur votre table de nuit qui vous servira à noter chaque soir, avant de vous endormir, 5 points positifs de votre journée.

Le premier jour on en trouve parfois 1 ou 2 et on se creuse la tête pour en trouver d'autres. Mais au fil du temps vous verrez que vous saurez remarquer plus facilement toutes les petites choses positives que vous vivez dans une journée : un sourire dans la rue, un rire d'enfant, une blague à la radio, le coup de fil d'un ami, etc.

Votre petit carnet deviendra vite agréable à remplir et vous aidera à vous endormir avec des images qui vous donneront le sourire.

La vie est remplie de petits instants agréables, sachons les repérer et les apprécier !

##### **Suite au dos :**

*Brèves de Sophro*

*La sophrologie fait sa rentrée dans les écoles*

*L'actualité de votre sophrologue*



## La sophrologie fait sa rentrée dans les écoles - Exemple lorrain

Ces élèves en section S du lycée la Briquerie de Thionville, sont assis dans une salle, les yeux fermés, les bras le long de la chaise. Ils se laissent porter par la voix d'Anne Souman, professeur de français, sophrologue et spécialiste de l'aide comportementale au travail : « *Laissez la respiration descendre... Sur l'inspiration, contractez les muscles des bras, des jambes, des épaules... A l'expiration, relâchez tout. Prenez conscience des sensations de votre corps* ».

Anne Souman a vaincu le scepticisme de quatre proviseurs successifs du lycée où elle exerce pour débiter quelques-uns de ses cours, quand les classes sont en demi-groupe, par dix minutes de relaxation. « **Le temps passé est rapidement rattrapé car les élèves récupèrent en énergie** », explique le professeur qui a vu tant d'adolescents en échec « *par manque d'estime de soi et par défaut de confiance en soi* ». « *Les oreilles n'entendent plus lorsque l'esprit est empêtré dans la dévalorisation, il n'y a plus moyen de verser quoi que ce soit dans une tasse pleine d'autres choses* », poursuit Anne Souman, sollicitée dans de nombreux établissements, en Lorraine et au Luxembourg, pour dissiper la maîtrise du stress en milieu scolaire.

« *On parle du stress à l'école depuis longtemps, mais il est clairement plus important aujourd'hui car la pression est forte, la pression de la société, des parents...* », reconnaît le Dr Evelyne Abtel, conseiller technique auprès du recteur de l'académie Nancy-Metz. Semaine du bien être, ateliers de détente et de relaxation, voire de yoga, des initiatives sont prises dans de nombreux établissements notamment à Thionville, Metz, Saint-Avold... pour aider à maîtriser ses émotions, particulièrement en période d'examen.

Retrouvez l'intégralité de cet article sur le site du Républicain Lorrain : [www.republicain-lorrain.fr](http://www.republicain-lorrain.fr)

### Un Equilibre de vie

**Karine PALLEY**  
Sophrologue  
Réflexologue Plantaire  
06 70 37 34 57

[www.unequilibredevie.fr](http://www.unequilibredevie.fr)



### L'actualité de votre Sophrologue

**Cours collectifs de septembre à juin**

**Ateliers à thèmes toute l'année**

**Accompagnement individuel  
en cabinet à Villars et à domicile**  
Sur rendez-vous uniquement

**Interventions sur sites**  
Milieu scolaire, entreprise,  
Centres de soins, centres  
de loisirs

Plus de renseignements sur [www.unequilibredevie.fr](http://www.unequilibredevie.fr)