

ZenLetter



Grandir avec confiance, avancer avec sérénité
Et si la rentrée était plus sereine cette année ?



BIENVENUE !

Le mois d'août marque doucement la fin des vacances. Les journées gardent encore un parfum d'été, mais la rentrée commence déjà à se dessiner. Pour certains enfants, cette période est pleine d'enthousiasme. Pour d'autres, elle s'accompagne d'un mélange d'émotions (excitation et inquiétude). Préparer la rentrée, c'est prendre le temps d'accueillir les émotions de son enfant, de lui redonner des repères et de nourrir sa confiance.

ARTICLE EN VEDETTE

La rentrée approche... et avec elle, son lot de questions et parfois d'inquiétudes. Sans le vouloir, certains de nos gestes ou de nos paroles peuvent renforcer le stress de nos enfants. Découvrez les 5 erreurs fréquentes à éviter, des conseils simples pour accompagner votre enfant avec plus de sérénité et comment la sophrologie peut l'aider à aborder cette nouvelle étape avec davantage de calme et de confiance.

 [\[Lire l'article complet\]](#)





LES ATELIERS DE SOPHIE

Ce mois-ci, je vous propose une activité à réaliser en famille. Dessinez un sac à dos. À l'intérieur, votre enfant peut écrire ou dessiner :



Mes qualités



Les personnes qui sont là pour moi



Ce qui me rassure



Ce qui me donne confiance



Ce que j'ai envie de découvrir cette année

L'idée n'est pas de préparer uniquement le cartable, mais aussi les ressources intérieures qui accompagneront votre enfant tout au long de l'année.



LE REGARD DE SOPHIE

Les transitions demandent du temps... aux enfants comme aux adultes.

Nous imaginons parfois qu'un enfant passe facilement d'un rythme à un autre. Pourtant, quitter les vacances, retrouver les horaires, changer de classe ou rencontrer un nouvel enseignant représente une véritable transition.

Chaque enfant la vit à sa manière. Certains posent beaucoup de questions. D'autres deviennent plus sensibles, plus irritables ou plus silencieux.

Avant de chercher à faire disparaître ces émotions, nous pouvons simplement les reconnaître. Se sentir écouté est souvent le premier pas vers l'apaisement.



LE PETIT PAS DU MOIS

Prenez cinq minutes chaque soir et demandez simplement à votre enfant : « Qu'attends-tu avec le plus d'impatience pour la rentrée ? »

Puis écoutez sa réponse. S'il exprime une inquiétude, inutile de la minimiser ou de chercher immédiatement une solution. Le simple fait de pouvoir mettre des mots sur ce qu'il ressent est déjà une étape importante.

Merci de votre confiance et à bientôt pour plus de sérénité et de bien-être. Sophie

Sophie – Sophrologue – Accompagnement émotionnel des jeunes