

# ZenLetter



Votre rendez-vous mensuel pour améliorer votre bien-être !  
Grandir, changer, s'adapter...



BIENVENUE !

Les changements font naturellement partie de la vie. Pourtant, même lorsqu'ils sont positifs, ils peuvent susciter des inquiétudes, des doutes ou un sentiment d'insécurité. Fin d'année scolaire, changement d'établissement, orientation ou nouvelles responsabilités : les périodes de transition demandent souvent une capacité d'adaptation importante.

ARTICLE  
EN VEDETTE

Les transitions font partie de la vie des enfants, mais elles peuvent parfois susciter du stress ou de l'inquiétude. Dans cet article, je vous explique pourquoi les changements peuvent être difficiles à vivre, quels signes peuvent révéler un besoin d'accompagnement et comment aider votre enfant à traverser ces périodes avec davantage de confiance et de sérénité. [🔗 Lire l'article complet](#)



## EXERCICE DU MOIS : MON SAC À DOS DE RESSOURCES

Invitez votre enfant à fermer les yeux quelques instants et à imaginer qu'il prépare un sac à dos pour sa prochaine étape (nouvelle classe, nouveau collègue, nouvelle activité...). Dans ce sac imaginaire, il peut déposer : une qualité qu'il possède : un souvenir positif : une personne qui le rassure : une activité qu'il aime.

👉 Cet exercice permet de prendre conscience des ressources déjà présentes et d'aborder les changements avec davantage de confiance et de sérénité.

## ASTUCES & ACTUALITÉS

### 💖 Conseils aux parents

Les changements sont souvent plus difficiles à vivre lorsqu'ils s'accompagnent d'incertitude. Même lorsqu'une transition est positive, un enfant peut ressentir de la peur, de l'inquiétude ou de la tristesse à l'idée de quitter ses repères habituels.

Face à ces émotions, nous avons naturellement envie de rassurer rapidement : "Tu verras, tout ira bien." Pourtant, avant d'être rassuré, un enfant a souvent besoin de se sentir compris.

Vous pouvez l'aider en accueillant ses émotions sans les minimiser en : l'invitant à exprimer ses questions et ses inquiétudes : mettant en lumière ce qui restera stable malgré le changement : et/ou valorisant les ressources qu'il possède déjà pour s'adapter.

### 💡 À surveiller

Un enfant qui traverse un changement peut temporairement : être plus irritable : avoir davantage besoin de réassurance : rencontrer des difficultés d'endormissement et/ou exprimer des inquiétudes répétées.

Ces réactions sont souvent normales lorsqu'elles restent passagères. En revanche, si elles s'installent durablement ou perturbent fortement son quotidien, il peut être utile de lui proposer un espace d'écoute et d'accompagnement.

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

Sophie - Sophrologue - Accompagnement émotionnel des jeunes