

ZenLetter



Grandir avec confiance, avancer avec sérénité
Et si nous laissions aux enfants le temps de trouver leur rythme ?



BIENVENUE !

La rentrée est passée... mais tout ne se met pas en place en un jour.

Les habitudes reprennent, les nouveaux repères se construisent... et certains enfants ont encore besoin d'un peu de temps pour trouver leur rythme.

Chaque enfant s'adapte à sa manière. Accompagner cette période, c'est aussi savoir lui laisser du temps.

ARTICLE EN VEDETTE

La rentrée ne se résume pas au jour J. Pour certains enfants, retrouver leur rythme et leurs repères demande du temps. Fatigue, irritabilité ou petites inquiétudes peuvent simplement accompagner cette période d'adaptation. Écoutons-les, rassurons-les et laissons-leur le temps de retrouver leur équilibre.

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





LES ATELIERS DE SOPHIE

Ce mois-ci, je vous propose une nouvelle activité à réaliser en famille. Dessinez grande boussole avec votre enfant et dans chaque direction, il peut noter ou dessiner :

- ♥ Ce qui lui fait du bien;
- 🌱 Ce qui l'aide quand c'est difficile;
- 👉 Les personnes vers qui il peut se tourner;
- ★ Ce dont il est fier(e).

Au centre de la boussole : « Ma boussole pour avancer »

L'idée est d'aider l'enfant à identifier ses ressources et les repères sur lesquels il peut compter lorsque les journées sont plus difficiles.



LE REGARD DE SOPHIE

Chaque enfant possède son propre rythme pour trouver sa place. Nous pouvons parfois être tentés de penser qu'après quelques jours, un enfant devrait déjà s'être habitué à sa nouvelle classe, à son nouvel emploi du temps ou à son nouvel environnement. Pourtant, l'adaptation demande du temps. Un enfant peut être heureux d'avoir retrouvé ses camarades et, malgré tout, être très fatigué. Il peut apprécier sa nouvelle classe et continuer à ressentir quelques inquiétudes. Avant de chercher à faire disparaître ces émotions, nous pouvons simplement les reconnaître.



LE PETIT PAS DU MOIS

Prenez cinq minutes avec votre enfant pour regarder le chemin parcouru depuis la rentrée. Demandez-lui simplement : « Qu'est-ce qui est devenu un peu plus facile depuis la rentrée ? »

L'idée est simplement de l'aider à voir ce qui a déjà changé. Parce que nous regardons souvent ce qui reste difficile... et oublions parfois de regarder le chemin déjà parcouru.

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

Sophie – Sophrologue – Accompagnement émotionnel des jeunes