

ZenLetter



Votre rendez-vous mensuel pour améliorer votre bien-être !
Se préparer mentalement face aux défis scolaires.



BIENVENUE !

Mai est là, avec ses promesses de renouveau... et parfois ses vagues de pression pour les élèves et étudiants. Examen à venir, changement de rythme, passage à un nouveau cycle...

Et si la clé n'était pas seulement dans les révisions, mais aussi dans la préparation intérieure ?

ARTICLE EN VEDETTE

Apprendre à se concentrer, gérer son stress, cultiver la confiance.

Dans cet article, je vous partage comment la sophrologie peut accompagner les jeunes à travers les périodes d'évaluation ou de transition, tout en préservant leur équilibre émotionnel. [🔗 \[Lire l'article complet sur le blog\]](#)

La préparation mentale



EXERCICE DU MOIS : MON GESTE RESSOURCE

Un geste simple peut devenir un vrai repère de calme pour l'enfant.

🖐️ Choisissez ensemble un petit geste rassurant (main fermée, doigt contre doigt...).

🧘 Respirez profondément en l'associant à une image positive : un moment de réussite, un souvenir agréable.

✨ Répétez ce geste dans les moments de stress pour retrouver rapidement confiance et apaisement.

💡 Un outil discret, à utiliser avant une évaluation ou une situation qui déstabilise.

CONSEILS DU MOIS

La fin d'année scolaire peut faire monter la pression : évaluations, fatigue accumulée, peur de l'échec... Ces situations réveillent souvent des émotions fortes chez les enfants.

Voici 3 pistes simples pour les accompagner avec bienveillance :

💬 Validez leurs ressentis sans les minimiser

« Tu as le droit d'être stressé(e), ça arrive à tout le monde. Mais tu as aussi plein de ressources pour y faire face. »

📖 Les aider à s'organiser

Un planning visuel, des temps de pause réguliers, et un cadre rassurant peuvent éviter que le stress ne prenne toute la place.

🧘 Instaurer un rituel de retour au calme

Un petit exercice de respiration, une visualisation ou un mot-clé de confiance à répéter ensemble avant un contrôle peuvent faire toute la différence.

✨ Chaque enfant peut apprendre à mobiliser ses ressources intérieures. Il suffit parfois d'un souffle, d'un geste, d'un mot bienveillant pour changer la façon de vivre un moment difficile.

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