

ZenLetter



Votre rendez-vous mensuel pour améliorer votre bien-être !
Quand la pression devient trop forte...



BIENVENUE !

À l'approche de la fin d'année scolaire, la pression peut s'intensifier : résultats, évaluations, attentes...

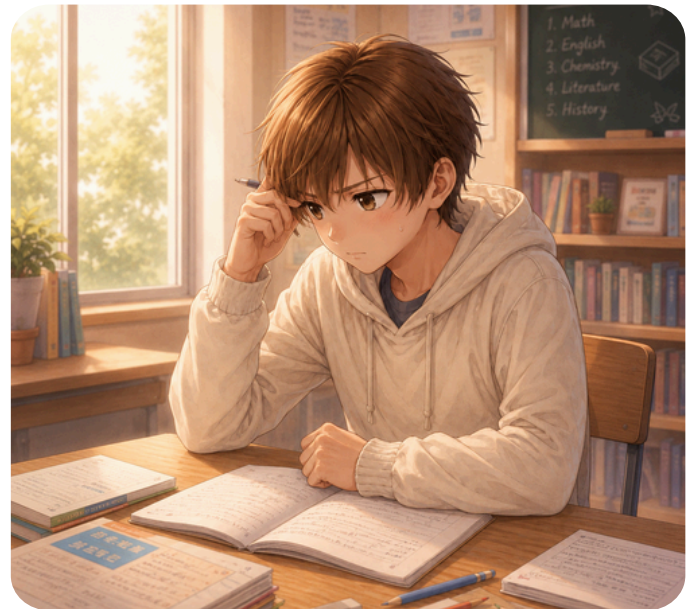
Certains enfants et adolescents ressentent une exigence importante, parfois difficile à exprimer.

Cette pression peut générer du stress, de la fatigue et une perte de confiance.

ARTICLE
EN VEDETTE

La pression scolaire peut venir de l'extérieur, mais aussi de l'enfant ou adolescent lui-même. Dans cet article, je vous propose de mieux comprendre ses mécanismes et de découvrir comment accompagner votre enfant ou adolescent pour qu'il retrouve plus de calme et de confiance.

[🔗 Lire l'article complet](#)



EXERCICE DU MOIS : PRÉPARATION MENTALE

Proposez à votre enfant ou adolescent de fermer les yeux quelques instants. Invitez-le à imaginer une situation stressante à venir (contrôle, oral, examen...) en se visualisant calme, concentré et capable de gérer la situation. L'objectif n'est pas de réussir parfaitement, mais de permettre au corps et au mental d'anticiper différemment ce moment.

👉 Répété régulièrement, cet exercice aide à diminuer l'appréhension et à renforcer le sentiment de sécurité intérieure.

ASTUCES & ACTUALITÉS

♥ Conseils aux parents

Avant de chercher à motiver davantage votre enfant ou adolescent, prenez un moment pour observer : est-il motivé... ou sous pression ? Comprendre cette nuance change beaucoup de choses.

🌿 Quand la pression devient trop forte...

À l'approche de la fin d'année scolaire, certains enfants ou adolescents ressentent une pression importante, qui n'est pas toujours visible. Beaucoup de jeunes continuent à avancer tout en essayant de contenir ce qu'ils ressentent intérieurement.

🌱 Ce qui peut aider

Dans ces moments-là, il est important de rappeler au jeune qu'il n'a pas besoin d'être parfait pour avoir de la valeur. L'aider à mettre des mots sur ce qu'il ressent, reconnaître ses efforts et lui offrir des temps de récupération sont déjà des soutiens précieux.

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

Sophie - Sophrologue - Accompagnement émotionnel des jeunes