

ZenLetter



Votre rendez-vous mensuel pour améliorer votre bien-être !
Stress ou anxiété ? Mieux comprendre, pour mieux s'apaiser.



BIENVENUE !

Juin marque souvent un pic d'agitation : examens, fin d'année scolaire, échéances à boucler... Et derrière ce tourbillon, une question revient souvent : est-ce du stress ou de l'anxiété ?

Ce mois-ci, je vous propose d'explorer cette distinction, et de découvrir des outils concrets pour y faire face avec plus de douceur.

ARTICLE
EN VEDETTE

Bien qu'ils soient souvent confondus, ils n'ont pas tout à fait la même nature : le stress est une réaction ponctuelle face à une situation précise, alors que l'anxiété est plus diffuse, souvent persistante. Dans cet article, je vous aide à les identifier et à découvrir des ressources pour retrouver votre calme intérieur. [🔗 \[Lire l'article complet\]](#)



EXERCICE DU MOIS : MA BULLE DE SÉCURITÉ

Un mouvement simple pour retrouver un sentiment d'apaisement.

- 1 Debout, les pieds ancrés au sol, bras relâchés, prenez une profonde inspiration.
 - 2 Laissez doucement le haut du corps tourner à gauche, puis à droite, dans un mouvement fluide, en respiration bloquée. À chaque rotation, imaginez que vous tracez une bulle invisible autour de vous... un espace d'apaisement rien qu'à vous.
 - 3 Revenez progressivement en position droite, puis soufflez par la bouche.
- 💡 Répétez cet enchaînement 3 fois.

✨ Pratiquez ce rituel dès que l'anxiété monte, pour recréer votre zone de calme intérieure.

CONSEILS & PARTAGES

👨👩👧👦 Conseils du mois pour les jeunes en fin d'année scolaire

- 💬 Accueillir les émotions sans les minimiser
- 🧘 Créer des micro-pauses dans la journée
- 📅 17 Préserver des repères simples (sommeil, repas, temps calme)
- 🫁 Initier des respirations partagées, pour apaiser ensemble

💡 Stress ou anxiété, peu importe leur nom, ce sont des signaux qui méritent d'être entendus. La sophrologie ne les efface pas, mais elle vous aide à les apprivoiser, à retrouver de l'espace intérieur. Et apprendre à les entendre, c'est déjà prendre soin de soi.

👉 Vous ressentez une charge mentale intense, des tensions récurrentes ou une fatigue émotionnelle ? Découvrez l'accompagnement [Sophro'Essence](#).

✨ Ce mois-ci, ma ZenLetter souffle sa première bougie. Merci pour votre fidélité, votre lecture et votre confiance. Que vous soyez là depuis le début ou que vous veniez tout juste d'arriver, je suis heureuse de vous retrouver chaque mois, pour semer un peu de calme dans ce monde agité.

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