ZenLetter

Votre rendez-vous mensuel pour améliorer votre bien-être !
Comprendre la fatigue émotionnelle chez les jeunes.

BIENVENUE !

Avec l'arrivée du printemps, on pourrait s'attendre à retrouver de l'énergie. Pourtant chez de nombreux enfants et adolescents, c'est l'inverse qui se produit. Irritabilité, fatigue, maque de motivation... Comme si tout devenait plus difficile. Cette fatigue n'est pas toujours liée au sommeil. Elle peut aussi être émotionnelle.

ARTICLE EN VEDETTE

La fatigue émotionnelle apparaît lorsque les enfants et adolescents mobilisent trop d'énergie pour s'adapter à l'école, aux relations, aux attentes. Découvrez dans cet article pourquoi cette fatigue apparaît et comment mieux l'identifier pour accompagner votre enfant avec justesse. [Lire l'article complet]

sophie.cazain@gmail.com – 06 81 34 23 54 – https:// scazain-sophrologue.com

EXERCICE DU MOIS : RELÂCHER LA FATIGUE

Proposez à votre enfant ou votre adolescent cet exercice pour relâcher la fatigue :

1. Debout, pieds bien ancrés au sol, yeux fermés
2. Inspirez en fermant les poings
3. Bloquez légèrement la respiration et faîtes des mouvements d'épaules
4. Puis relâchez en expirant et en laissant tomber les épaules

Répétez ce cycle 3 fois Ce mouvement simple aide à évacuer les tensions accumulées dans le corps et à relâcher la fatigue.

ASTUCES & ACTUALITÉS

Conseils aux parents

Avant de chercher à motiver ou stimuler votre enfant, prenez le temps d'observer :
Est-il fatigué physiquement… ou émotionnellement ?
Accueillir cette fatigue est souvent la première étape pour l'aider.

Mon engagement

Je m'engage pour le bien-être émotionnel des jeunes, notamment à travers des actions de prévention et de sensibilisation.
Parce que le bien-être émotionnel des jeunes mérite toute notre attention.

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

Sophie – Sophrologue – Accompagnement émotionnel des enfants