

ZenLetter



Votre rendez-vous mensuel pour améliorer votre bien-être !
Cultiver la résilience : avancer malgré les défis.



BIENVENUE !

La vie est faite d'obstacles et d'imprévus. Pourtant, certains parviennent à rebondir là où d'autres se sentent submergés. Ce qui fait la différence ? La résilience. Cette capacité à rebondir face aux difficultés peut se développer et la sophrologie est un outil pour y parvenir. Ce mois-ci, découvrez comment mieux vivre les changements.

ARTICLE
EN VEDETTE

Découvrez comment la sophrologie peut vous aider à développer une meilleure capacité d'adaptation face aux changements, autour de trois axes : apaiser le stress et les émotions négatives; renforcer la confiance en sa capacité à surmonter les défis et installer des ressources positives pour mieux rebondir. [🔗 \[Lire l'article\]](#)



Le sea glass

La résilience, c'est la capacité de se reconstruire après-l'épreuve. Comme le "sea glass", chaque défi nous façonne, nous polit et nous rend uniques.

EXERCICE DU MOIS : ANCRAGE ET CENTRAGE

Voici un exercice en 3 étapes, pour apprendre à se recentrer et à retrouver son calme face aux imprévus :

- 1** Respiration profonde : inspirez en comptant jusqu'à 4, bloquez 2 secondes, puis expirez lentement sur 6 temps.
- 2** Visualisation positive : imaginez-vous en équilibre sur un sol stable, ressentant la sécurité et la confiance en vous.
- 3** Ancrage corporel : posez une main sur votre ventre et l'autre sur votre cœur, en répétant intérieurement : "je m'adapte avec sérénité".

💡 Cet exercice peut être pratiqué dès que vous sentez une montée de stress face à un imprévu.



CONSEILS POUR LES PARENTS

Les enfants vivent souvent des bouleversements : un déménagement, un changement d'école, une séparation... Ces transitions peuvent être source d'inquiétude et d'instabilité émotionnelle.

Voici 3 conseils pour les accompagner :

💬 Écouter et valider leurs émotions : "Je vois que ce changement t'inquiète, c'est normal de ressentir ça."

📅 17 Créer des repères : expliquer clairement ce qui va se passer pour réduire l'inconnu.

🧘 Leur apprendre à respirer et se relaxer : une simple respiration profonde peut les apaiser.

🔗 [Découvrez mon accompagnement pour aider les enfants à mieux gérer le stress et les émotions.](#)

✨ La résilience se construit jour après jour, à travers chaque défi surmonté, chaque apprentissage tiré des épreuves et chaque pas en avant, aussi petit soit-il. Faites preuve de bienveillance envers vous-même et avancez à votre rythme sur le chemin de la résilience,

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