

ZenLetter



Grandir avec confiance, avancer avec sérénité
Prendre soin de la santé mentale des enfants



BIENVENUE !

Octobre est le mois de la santé mentale. Une occasion de parler de ce sujet, mais surtout de rappeler que la santé mentale se construit aussi dans les petits gestes du quotidien. Écouter, prendre le temps, bouger, jouer, se reposer, pouvoir parler à quelqu'un, se sentir entouré... Autant de petites choses qui peuvent contribuer au bien-être émotionnel des enfants.

ARTICLE EN VEDETTE

Prendre soin de la santé mentale d'un enfant ne signifie pas seulement être attentif aux difficultés. Cela passe aussi par les petits gestes du quotidien : écouter, laisser une place au jeu, permettre à l'enfant d'exprimer ce qu'il ressent... Découvrez 7 choses simples qui peuvent contribuer au bien-être émotionnel des enfants. [🔗 Lire l'article complet](#)





LES ATELIERS DE SOPHIE

Ce mois-ci, je vous propose une nouvelle activité à réaliser en famille. Invitez votre enfant à dessiner sa météo intérieure et à choisir le symbole qui correspond à ce qu'il ressent. Il peut ensuite noter ou dessiner :



ce qui lui fait du bien,



ce qui le préoccupe,



ce qu'il ressent quand ça devient difficile,



ce dont il aurait besoin.

L'idée est d'aider l'enfant à mettre des mots sur son état intérieur et à mieux écouter ses besoins. "Ma météo peut changer. J'ai le droit de ressentir ce que je ressens."



LE REGARD DE SOPHIE

Observer ne signifie pas s'inquiéter. C'est prendre le temps de remarquer un changement, d'écouter ce que l'enfant exprime et de rester attentif à ses besoins.

Et surtout, de regarder aussi ce qui va bien. Une activité qui lui plaît. Une relation qui lui fait du bien. Une petite réussite. Un moment où il se sent lui-même.



LE PETIT PAS DU MOIS

« De quoi as-tu besoin aujourd'hui ? »

Une question toute simple à poser à son enfant. Non pas pour trouver immédiatement une solution, mais juste pour ouvrir un espace où il peut écouter ce qui se passe en lui.

Prendre soin de la santé mentale d'un enfant, ce n'est pas attendre que quelque chose aille mal. C'est aussi lui offrir des espaces pour parler, jouer, se reposer, être écouté, créer du lien et découvrir ce qui lui fait du bien. Les petits gestes comptent.

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

Sophie – Sophrologue – Accompagnement émotionnel des jeunes