ZenLetter

Votre rendez-vous mensuel pour améliorer votre bien-être !
Grandir face au regard des autres...

BIENVENUE !

À l'enfance et surtout à l'adolescence, le regard des autres peut prendre une place immense. Derrière ce que l'on appelle parfois un manque de confiance, il y a souvent une peur très profonde : celle d'être jugé ou rejeté. Ce mois-ci je vous propose de mieux comprendre ce mécanisme et de découvrir un exercice simple pour aider votre enfant ou votre adolescent à se reconnecter à lui-même.

ARTICLE EN VEDETTE

Pourquoi les remarques ou le jugement des autres peuvent-ils prendre autant de place chez les jeunes ? Dans cet article, je vous explique comment se construit l'image de soi à cet âge et pourquoi le regard social peut parfois fragiliser l'équilibre émotionnel. 🔗 [Lire l'article complet]

EXERCICE DU MOIS : SE RECONNECTER À SOI

Proposez à votre enfant ou à votre adolescent un petit moment de calme.

Demandez-lui simplement : “Quelles sont trois choses que tu apprécies chez toi ?”

Cela peut être :

- une qualité,
- une capacité,
- une manière d'être avec les autres.

L'objectif n'est pas de trouver la “bonne réponse”, mais de commencer à développer un regard plus doux et plus juste sur soi.
👉 Avec le temps, cet exercice aide les jeunes à se définir autrement que par le regard extérieur.

ASTUCES & ACTUALITÉS

🤍 Conseils aux parents
Lorsque votre enfant évoque le regard des autres, il est tentant de répondre :
“Ce n'est pas grave, ignore-les.”
Pourtant, ce qu'il ressent est bien réel. L'écouter, reconnaître son émotion et l'aider à comprendre ce qu'il vit est souvent bien plus aidant que de minimiser la situation.

🌱 Mon engagement
Je me suis engagée, il y a quelques mois, auprès de l'association Effervescence Jeunes, qui agit pour la santé mentale des jeunes.
Le Run for Lorène est un événement qui contribue à sensibiliser le public à ces enjeux essentiels.
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