

ZenLetter



Grandir avec confiance, avancer avec sérénité
Les vacances sont essentielles au bien-être émotionnel des enfants.



BIENVENUE !

Les vacances sont souvent associées aux loisirs, voyages et moments en famille. Mais elles jouent aussi un rôle essentiel dans le développement émotionnel des enfants.

Dans cette édition, je vous propose quelques pistes pour comprendre pourquoi ces temps de pause sont si précieux... et comment ils peuvent aider votre enfant à grandir avec davantage de confiance et de sérénité.

ARTICLE EN VEDETTE

À l'approche des vacances, nous avons souvent envie d'occuper nos enfants et de leur proposer mille activités. Pourtant, ils ont aussi besoin de temps pour ralentir, jouer librement, rêver et simplement souffler. Dans mon nouvel article, je vous explique pourquoi ces moments de pause sont essentiels à leur bien-être. [🔗 Lire l'article complet](#)





L'ATELIER DE SOPHIE

Après avoir compris pourquoi ces temps de pause sont si importants, je vous propose un exercice simple à réaliser en famille pendant les vacances. Dessinez ensemble un arbre et prenez quelques minutes pour le compléter au fil de l'été.



Les racines : ce qui le rassure.



Le tronc : ses qualités et ses forces.



Les branches : ce qu'il aimerait découvrir.



Les feuilles : les petits bonheurs vécus pendant les vacances.

Conservez cet arbre tout l'été. Il accompagnera votre enfant jusqu'à la rentrée et lui rappellera toutes les ressources qu'il a développées.



LE REGARD DE SOPHIE

Derrière chaque exercice se cache une conviction qui guide ma pratique. Nous souhaitons souvent offrir à nos enfants des vacances riches en découvertes et en activités. Pourtant, ils ont aussi besoin de moments où il ne se passe "rien".

Ces temps de calme permettent au cerveau de récupérer, aux émotions de s'apaiser et à la créativité de reprendre sa place.

Grandir, ce n'est pas seulement apprendre de nouvelles choses. C'est aussi prendre le temps d'intégrer ce qui a déjà été vécu.



LE PETIT PAS DU MOIS



Une idée simple à essayer en famille :



Conservez quelques repères rassurants (heures de coucher, repas...).



Laissez des moments sans activité prévue.



Réservez chaque jour un temps sans écran.



Prenez quelques minutes pour partager le meilleur moment de votre journée.

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

Sophie – Sophrologue – Accompagnement émotionnel des jeunes