ZenLetter

Votre rendez-vous mensuel pour améliorer votre bien-être !
Retour à l'école : aider son enfant à apaiser le stress de janvier.

BIENVENUE !

Le retour à l'école après les vacances d'hiver n'est pas toujours simple pour les enfants. Reprise du rythme, évaluations, fatigue saisonnière…
En janvier, certains enfants peuvent se montrer plus tendus, irritables ou anxieux que d'habitude.
Je vous propose de poser un regard plus doux sur cette période de transition.

ARTICLE EN VEDETTE

Le stress n'est pas un échec ni une faiblesse. Chez l'enfant, il est souvent le signe d'un besoin de sécurité, de repères ou de temps d'adaptation.
Apprendre à reconnaître ce stress permet déjà de l'apaiser.

🔗 [Lire l'article complet]

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

EXERCICE DU MOIS : LA RESPIRATION DU MANTEAU D'HIVER

Voici un exercice doux et ludique, à proposer à votre enfant dès 5-6 ans.

1. Invitez votre enfant à fermer les yeux s'il le souhaite.
2. Demandez-lui d'imaginer qu'il enfile un manteau bien chaud et très confortable. Un manteau qui protège du froid, du bruit, et des soucis.
3. Demandez-lui d'inspirer doucement par le nez, comme s'il faisait entrer de la chaleur à l'intérieur de son corps.
4. Puis de souffler lentement par la bouche, comme pour se réchauffer les mains.

🎯Répétez ce cycle 3 fois, à un rythme lent et calme. Un exercice pour aider votre enfant à relâcher les tensions accumulées, se recentrer après l'école, ou retrouver un sentiment de calme et de sécurité.

ASTUCES & ACTUALITÉS

👯 Quelques repères pour les parents :

✔ Reprendre le rythme progressivement.
✔ Accueillir les émotions sans les minimiser.
✔ Installer de petits rituels rassurants.
✔ Se rappeler que chaque enfant a son propre tempo.

🌱 Besoin d'un accompagnement plus personnalisé ?
La sophrologie permet aux enfants d'apprendre, pas à pas, à :

- mieux comprendre leurs émotions,
- retrouver le calme dans leur corps,
- développer confiance et sécurité intérieure.

Prenez soin de vous et de vos enfants,

Sophie – Sophrologue – Accompagnement émotionnel des enfants

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

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