

# Sophrologie pour les jeunes

## Au collège et au lycée



La Sophrologie Caycédienne est un entraînement personnel basé sur des techniques de **respiration**, **d'activation du corps** et de **relaxation** ainsi que de **visualisations positives**, qui vont permettre au jeune d'**apprendre à se connaître et se reconnecter à ses ressources**.

Elle a pour objectif le **renforcement des attitudes positives** au quotidien. Elle participe activement à la **gestion du stress** et des **émotions négatives** qu'elles soient d'**origines scolaires ou personnelles**.



### UN ENTRAÎNEMENT SOPHROLOGIQUE POUR :

- Renforcer les **ressources** personnelles **face aux facteurs de stress**
- Savoir **reconnaître et gérer les tensions corporelles** et les **émotions négatives**
- Apprendre à **déconnecter**
- Acquérir une **attitude plus sereine et positive** devant les événements de la vie.
- Développer **capacités et valeurs positives**
- Développer ses **capacités de concentration et d'organisation**

Et développer le mieux-être dans sa vie quotidienne



### DES TECHNIQUES PRATIQUES POUR LA VIE DE TOUS LES JOURS

- L'entraînement sophrologique se caractérise par sa **simplicité**, son **adaptabilité**, son orientation vers des **résultats concrets et rapides**.
- Son **objectif** est de donner au jeune des **outils** qui lui permettront d'acquérir une véritable **autonomie** dans sa pratique.

Au fur et à mesure des séances proposées, la pratique des techniques sophrologiques les aidera à **découvrir une nouvelle relation corps-esprit**, à **comprendre les mécanismes de la relaxation**, à apprendre à **renforcer les attitudes positives** et ainsi **améliorer leur qualité de vie**.

### POURQUOI FAIRE DE LA SOPHROLOGIE AVEC LES ADOLESCENTS ?

- La sophrologie, par ses outils, permet de **calmer les peurs, les doutes**, dans cette période de grands chamboulements, tant au niveau corporel qu'émotionnel.
- La sophrologie aidera l'adolescent à **réactualiser son schéma corporel**. Elle lui permettra de **découvrir ses nouveaux potentiels**, la rencontre avec les valeurs qui lui sont propres et se différencier de l'autre, dans le respect.
- Pour l'adolescent, se dévoiler est difficile... **la sophro va lui permettre en toute bienveillance de favoriser l'expression des émotions, booster la confiance et l'estime de soi**, etc...

Et installer petit à petit ces **reflexes sophro** dans sa vie: Quelques minutes de détente profonde chaque jour peuvent contribuer à **améliorer le bien-être** du jeune, ainsi que **sa capacité à rester concentré**, à **apprendre et à se sentir bien dans son corps et dans sa tête** !

Plus d'informations sur le site [sophrovalence.fr](http://sophrovalence.fr)  
Mélanie Selmane Sophrologue Caycédienne



# Sophrologie pour les jeunes

## Au collège et au lycée



### LES DIFFÉRENTES FAÇONS DE FAIRE DE LA SOPHROLOGIE AVEC LES ADOLESCENTS

- Sur la pause méridienne:

Inscription selon les besoins des élèves ( 10 élèves max) pour venir aborder une thématique particulière, ou selon les besoins du moment.

- Sur le temps scolaire:

Séances de 1 heure par groupe de jeunes 10-15 jeunes.



### DEROULEMENT DES SEANCES POUR UN GROUPE D' ADOLESCENTS?

#### La séance débute par un temps d'accueil :

Cerner l'état du moment des jeunes, pour adapter les pratiques à leurs besoins.

#### \* Plusieurs temps se succèdent au cours de la séance , en fonction du thème de la rencontre,

parties expérimentations , puis exercices ressources de sophrologie:

- **Un temps de pratiques en mouvements ;** assis /debout pour commencer, afin de découvrir peu à peu son corps, libérer les tensions, accueillir ses émotions, s'apaiser avec sa respiration : mettre en mouvement son corps par des étirements doux, de tensions/ détente .
- **Puis un deuxième temps, avec des exercices plus calmes assis ou allongés,** pour qu'ils puissent se relaxer , détendre leur corps et intégrer en eux ce bien être .
- **En fin de séance, un temps d'échange ,**avec les **jeunes qui le souhaitent** , pour accueillir leurs ressentis.

### CONTENU DES SEANCES

Le contenu des séances sera défini en fonction des élèves accueillis et du projet initial: Exemple d'axes principaux lors de l'accompagnement des élèves au brevet en groupe classe :

- Observer nos **pensées automatiques**, et ces  **croyances** qui nous façonnent
- **Se reconnecter à son corps et ses ressources**, ne plus être soumis à ses réactions impulsives.
- **Le grand manège des émotions et du stress**, comprendre , accueillir , apaiser. Trouver **ma place dans le monde ,mes valeurs** comme **boussole de ma vie**.

