

## Pour qui ?

Les élèves de la 6ème à la terminale

Les enseignants

Le personnel éducatif

## Comment ?

Dans le cadre d'un projet pédagogique de classe ou d'établissement.

Par niveau de classe ou une classe en particulier

## Interlocuteurs

Les chefs d'établissement

Les CPE

Les enseignants

Le personnel éducatif



**La Sophrologie** est une méthode originale proposant un ensemble de techniques, de mouvements, d'exercices respiratoires simples.

Ces techniques agissent sur le corps et le mental apportant rapidement

**Bien-être, détente, sérénité.**

Elle permet de développer une meilleure **perception** de ses propres besoins.

**Vivre le corps au présent**

Apprendre des techniques de relaxation

Se découvrir, ses limites, ses possibilités

**Accroître ses capacités**



**Ecoute Sophrologie**

Le bien-être à votre portée

Un outil au service  
de l'adolescent scolarisé :  
la sophrologie

Laure BELLOIR Sophrologue  
Diplômée de l'ISR  
Licenciée en Sciences de  
l'Éducation  
06 75 48 83 16  
mail : [laure@ecoutesophrologie.fr](mailto:laure@ecoutesophrologie.fr)  
Site : [www.ecoutesophrologie.fr](http://www.ecoutesophrologie.fr)





## **Pourquoi faire de la sophrologie au collège et au lycée?**

L'adolescence est la période des grands bouleversements, physiques, physiologiques, émotionnels et psychiques.

Cette période engendre un mal-être plus ou moins profond chez les adolescents.

Parfois soumis à des difficultés scolaires, familiales, affectives, les adolescents sont souvent en quête de repère, s'interrogent sur leur condition, leur place ...

## **La sophrologie s'inscrit dans une démarche globale de promotion, de prévention et d'éducation à la santé.**

Elle contribue à développer bienveillance, estime de soi, partage des émotions, bien-être : pré-requis aux apprentissages intellectuels.

Elle contribue à transformer le regard porté sur soi-même, le monde et sur les autres : indulgence, empathie peuvent ainsi s'exprimer peu à peu.

### La Méthode :

Des exercices de détente musculaire, de respiration et de visualisation alternent avec des exercices dynamiques et exercices calmes d'intériorisation.

Des temps de paroles et d'expression des ressentis

### Durée des séances :

De 45 mn à 1heure

La sophrologie au collège et au lycée s'adapte aux besoins des élèves et du groupe classe et à la demande de l'enseignant.

Elle s'envisage en pratique collective.

### Au collège :

Aborder sereinement l'entrée au collège

Gérer ses émotions : anxiété, angoisse, peur, agressivité

Apprendre à se concentrer

Se détendre

Avoir une bonne estime de soi

Se motiver

Se faire confiance

### Au lycée :

Découvrir ses potentiels pour faire ses choix d'orientation

Gérer son stress

Activer le positif

Surmonter sa peur lors d'un contrôle ou d'un examen