



Pourquoi consulter un sophrologue?

Les principaux motifs de consultations répondent à des problèmes scolaires, familiaux, physiques, comportementaux, psychologiques :

- Attention, concentration, mémorisation, ...
- Nervosité, anxiété, peurs, ...
- Compréhension, difficultés de lecture, scolaires, ...
- Relation à son corps, douleurs, inflammations à répétition...
- Relation aux autres, agressivité, timidité ...
- Relation à l'environnement : cauchemars et terreurs nocturnes, boulimie, anorexie, l'énurésie, ...

Des réponses à des besoins spécifiques de l'enfant :

L'enfant est confronté à une **multitude d'apprentissages**.

L'enfant vit des **situations qu'il doit intégrer, comprendre, assimiler**.

Les **rythmes de vie**, le **mode de fonctionnement de la famille** et de l'**école multiplient les risques de déstabilisation**

La sophrologie offre à l'enfant la possibilité d'établir une **nouvelle relation avec lui-même et son environnement**

(sur tous les plans : physique, émotionnel, mental) lui permettant ainsi de s'**épanouir**,
de trouver en lui
une harmonie.

L'enfant s'enrichit de nouvelles expériences, découvre ses **ressources**.

Cet apprentissage **contribue au développement de son potentiel** et lui servira tout au long de sa **croissance**.

La sophrologie va aider l'enfant à :

- Vivre son corps
- Gérer le **stress** scolaire
- Améliorer sa **concentration et son attention** en classe pour mieux mémoriser
- Développer **toutes ses capacités**
- Acquérir la **confiance en lui**
- S'affirmer
- □ **Evacuer ses peurs** pour se sécuriser
- Se libérer de **ses colères**
- Trouver un **sommeil** apaisé
- Accéder facilement à des moments de **calme et de détente**
- Apprendre à **trouver sa place** dans son **environnement familial et social**
- Vivre en **harmonie** dans ses rapports humains avec d'autres enfants et avec des adultes
- Développer sa **créativité**