



Pourquoi consulter un sophrologue?

L'adolescent doit gérer de multiples bouleversements, s'inscrire dans de nouveaux apprentissages et doit s'adapter à de nombreuses transformations physiques, psychiques, émotionnelles.

Cette réalité l'oblige à s'adapter en permanence aux situations, aux changements ...

La sophrologie va aider l'adolescent à :

- Renforcer l'**estime de soi**
- Développer la **confiance en soi**
- Se réapproprier son **corps**
- Développer l'attention, la **concentration** et la **mémoire**
- Supporter la pression scolaire
- **Lutter contre l'échec** scolaire et universitaire
- Se préparer aux **examens**
- Reconquérir ses **valeurs** dans le non jugement, le respect ...
- Améliorer ses **relations**
- Etre **bienveillant** de soi et des autres
- Garder le **plaisir du jeu**
- Devenir **responsable**
- Développer son **individualité**
- Se projeter dans un **futur positif**

Chaque séance est un pas vers l'autonomie et une orientation vers le positif. J'accompagne votre adolescent pour qu'il puisse s'adapter, progresser, s'équilibrer et cultiver une image positive de lui-même.