



Le bien-être des élèves, un levier de réussite scolaire

Des interventions de sophrologie adaptées aux enjeux du collège et du lycée.

Vous observez dans votre établissement...

des émotions parfois difficiles à gérer ?

des tensions ou difficultés relationnelles ?

un manque de confiance face aux évaluations ?

des difficultés de concentration ou de motivation ?

des élèves fatigués, moins disponibles pour apprendre ?

Des outils concrets pour développer leurs ressources, favoriser
leur autonomie et les aider à mieux faire face aux exigences de
leur parcours scolaire.





Pourquoi accompagner les élèves aujourd'hui ?

Le collège et le lycée sont des périodes de transformation importantes. Les élèves gagnent progressivement en autonomie, construisent leur identité, font évoluer leurs relations aux autres et doivent répondre à des exigences scolaires croissantes.

Dans ce contexte, développer leurs ressources personnelles peut les aider à mieux s'adapter aux changements, à gérer la pression et à rester disponibles pour leurs apprentissages.

Des compétences qui soutiennent aussi la réussite scolaire

Être capable de se concentrer, de gérer ses émotions, de prendre du recul, de mobiliser ses ressources face à une difficulté ou encore de prendre sa place dans un groupe sont autant de compétences qui se construisent progressivement.

Trois axes pour accompagner les élèves

ETRE DISPONIBLE POUR APPRENDRE

Attention • concentration • gestion du stress • récupération

MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS

Identification • expression • régulation • confiance en soi

DÉVELOPPER SON AUTONOMIE

Confiance • adaptation • prise de recul • mobilisation de ses ressources

La sophrologie : une approche complémentaire

À travers des exercices adaptés à leur âge, les adolescents expérimentent différentes façons de mobiliser leur respiration, leur corps et leur attention.

Ces outils peuvent ensuite être réutilisés dans les situations du quotidien : avant une évaluation, pour gérer la pression, se recentrer, préparer un oral ou retrouver un état plus serein.

Les interventions s'inscrivent en complément des actions éducatives menées par l'établissement et sont adaptées à l'âge des élèves ainsi qu'aux objectifs du projet pédagogique.



COLLEGE

Les ateliers les plus demandés

L'entrée dans l'adolescence et les nouvelles exigences du collège amènent les élèves à développer progressivement leur autonomie, leur confiance et leur capacité à gérer les situations qui peuvent les déstabiliser.

Gérer son stress

- 🎯 Identifier les manifestations du stress et expérimenter des techniques pour mieux le réguler.
- 💪 Apprendre à retrouver son calme et à mobiliser ses ressources face aux situations stressantes.

Développer sa concentration

- 🎯 Expérimenter des exercices pour renforcer l'attention et apprendre à se recentrer.
- 💪 Mieux mobiliser ses capacités d'attention dans les apprentissages et les situations du quotidien.

Renforcer sa confiance en soi

- 🎯 Identifier ses qualités, ses réussites et les ressources sur lesquelles s'appuyer.
- 💪 Développer une image plus positive de soi et oser davantage face aux difficultés.

Gérer ses émotions

- 🎯 Mieux reconnaître ses émotions et expérimenter différentes façons de les accueillir et de les réguler.
- 💪 Mieux comprendre ses réactions et retrouver progressivement un état plus serein.

Préparer le brevet sereinement

- 🎯 Acquérir des outils pour gérer la pression et mobiliser ses ressources à l'approche des épreuves.
- 💪 Aborder les révisions et les épreuves avec davantage de confiance et de sérénité.

Et selon vos besoins ?

Ces thématiques constituent des exemples. Les ateliers peuvent être construits sur mesure avec l'équipe éducative, en fonction des besoins identifiés, du projet de l'établissement, de l'âge des élèves et des objectifs recherchés.

D'autres thématiques peuvent ainsi être développées selon le contexte de chaque établissement.



LYCEE

Les ateliers les plus demandés

Au lycée, les élèves doivent composer avec des exigences scolaires croissantes, des échéances importantes et des choix qui se précisent pour la suite de leur parcours.

Gérer la pression scolaire

- 🎯 Identifier les sources de pression et expérimenter des techniques pour mieux la réguler.
- 💪 Apprendre à prendre du recul et à mobiliser ses ressources face aux exigences scolaires.

Préparer les examens sereinement

- 🎯 Expérimenter des outils pour gérer le stress et les échéances liées aux examens.
- 💪 Aborder les révisions et les épreuves avec davantage de confiance et de sérénité.

Se préparer aux oraux

- 🎯 Acquérir des techniques pour gérer le stress et renforcer son assurance à l'oral.
- 💪 Prendre la parole avec davantage de confiance et mobiliser ses capacités le jour de l'épreuve.

Préserver son sommeil et sa récupération

- 🎯 Identifier les facteurs qui influencent la récupération et utiliser des outils favorisant l'apaisement.
- 💪 Mieux préserver son énergie et sa disponibilité dans les périodes de forte sollicitation.

Renforcer ses ressources et sa confiance

- 🎯 Identifier ses forces et développer sa capacité à mobiliser ses ressources face aux défis.
- 💪 Gagner en assurance et aborder les échéances et les changements avec davantage de sérénité.

Et selon vos besoins ?

Ces thématiques constituent des exemples. Les ateliers peuvent être construits sur mesure avec l'équipe éducative, en fonction des besoins identifiés, du projet de l'établissement, de l'âge des élèves et des objectifs recherchés.

D'autres thématiques peuvent ainsi être développées selon le contexte de chaque établissement.



Et pour les enseignants ?

Être enseignant, c'est aussi devoir composer chaque jour avec la pression, les imprévus, les multiples sollicitations et des situations parfois difficiles à gérer.

Face à une classe agitée, à des tensions ou à des comportements qui mettent à l'épreuve, garder son calme, prendre du recul et rester disponible pour enseigner peut devenir un véritable défi.

Parce que le bien-être des élèves est aussi lié à celui des adultes qui les accompagnent, des interventions sont également proposées aux enseignants et aux équipes éducatives.

Des thématiques adaptées aux réalités du terrain

Gérer son stress et préserver son équilibre

Expérimenter des outils simples pour relâcher les tensions et mieux gérer la pression du quotidien professionnel.

Prendre du recul face aux situations difficiles

Apprendre à mobiliser ses ressources pour faire face aux imprévus, aux tensions et aux situations qui déstabilisent.

Préserver sa voix et ancrer sa posture

Utiliser la respiration abdominale pour poser sa voix sans forcer sur les cordes vocales. Travailler sa posture physique (l'ancrage) pour rester stable face à l'agitation des élèves.

Instaurer des rituels sophro en classe

Transmettre aux élèves des micro-exercices ludiques de respiration et de mouvement pour favoriser la concentration.



Construisons ensemble votre projet

Une intervention pensée avec votre équipe éducative

Chaque établissement a ses propres besoins, ses priorités et son organisation. Les interventions sont construites en concertation avec l'équipe éducative afin de définir les objectifs, le format et les modalités les plus adaptés.

01 Echanger

Identifier ensemble les besoins, les enjeux et les objectifs de votre projet.

02 Construire

Définir la thématique, le contenu et le format les plus adaptés à votre établissement.

03 Intervenir

Proposer des expériences concrètes et des outils réutilisables au quotidien.

Des formats qui s'adaptent à votre projet

- **Ateliers ponctuels** : ciblés autour d'une thématique ou d'un besoin identifié.
- **Cycles de séances** : accompagnement progressif pour permettre d'expérimenter, d'approfondir et de s'approprier les outils.
- **Interventions en petits groupes** : modalités adaptées à la dynamique du groupe et aux objectifs recherchés.
- **Actions thématiques** : interventions pouvant s'intégrer à un projet d'établissement, une journée dédiée ou une action de sensibilisation.



Davina Amsellem - Sophrologue

J'accompagne les enfants, les adolescents et les adultes dans le développement de leurs ressources et l'acquisition d'outils concrets pour mieux faire face aux situations du quotidien.

École élémentaire • Collège • Lycée



06 22 67 17 04



contact@adsophro.fr



@davinaamsellem



www.adsophro.fr



: @ad.sophro