



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

Des interventions de sophrologie au service des écoles.

Vous observez dans votre établissement...

des élèves qui peinent à se concentrer ?

des difficultés à gérer leurs émotions ?

des enfants en manque de confiance ?

des tensions ou difficultés relationnelles ?

Des outils simples et concrets pour développer les ressources
des élèves et favoriser leur disponibilité pour apprendre.





Pourquoi accompagner les élèves aujourd'hui ?

Au-delà de la transmission des savoirs, l'école joue un rôle essentiel dans le développement des compétences personnelles, sociales et émotionnelles des élèves.

Entre 6 et 11 ans, l'enfant construit progressivement son autonomie, apprend à mieux identifier et réguler ses émotions et développe ses capacités d'attention et de coopération. Ces acquisitions participent pleinement à son bien-être, à sa relation avec les autres et à sa disponibilité pour les apprentissages.

Afin d'accompagner les élèves dans leur développement, les compétences psychosociales constituent aujourd'hui un levier reconnu de soutien à leur réussite scolaire.

Les enjeux rencontrés par les établissements

Apprentissages

- Concentration
- Disponibilité pour apprendre
- Motivation
- Gestion du stress face aux évaluations

Bien-être

- Gestion des émotions
- Confiance en soi
- Sommeil et récupération
- Gestion des frustrations

Vie scolaire

- Relations entre élèves
- Coopération
- Respect de soi et des autres
- Trouver sa place dans le groupe

La sophrologie : une approche complémentaire

Par des exercices de sophrologie courts et adaptés à leur âge, les enfants 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 retrouver son calme, se concentrer, faire face à une émotion ou prendre confiance.

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.



Les ateliers les plus demandés

Mission concentration

- 🎯 Expérimenter des exercices mobilisant l'attention, les perceptions et la présence au moment présent.
- 💪 Développer sa capacité à se concentrer et à retrouver son attention lorsqu'elle se disperse.

Ma bulle de calme

- 🎯 Expérimenter des techniques simples de respiration, de détente et de recentrage.
- 💪 Apprendre à retrouver son calme et disposer d'un outil réutilisable dans les situations du quotidien.

Mes émotions, mes alliées

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

Mes super-pouvoirs

- 🎯 Identifier ses qualités, ses réussites et les capacités sur lesquelles l'enfant peut s'appuyer.
- 💪 Renforcer la confiance en soi et oser davantage face aux apprentissages et aux situations nouvelles.

Bien dans mon groupe

- 🎯 Développer l'écoute, la coopération et la capacité à respecter les règles de vie collective.
- 💪 Trouver sa place dans le groupe, mieux gérer les interactions et contribuer à des relations plus sereines.

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 comportements difficiles et les multiples sollicitations.

Face à une classe agitée, à des tensions ou à des situations 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 peuvent également être proposées 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 apaiser l'excitation au retour de la récréation



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