

#LE MAG ACCOMPAGNEMENT

#Enfants #Ados

JUIN 2020



JE REPRENDS MA REFLEXION SUR
MON ORIENTATION POUR
ME SENTIR MIEUX DANS MES BASKETS

LE MAG ACCOMPAGNEMENT

Enfants # Ados

**Confinement-Déconfinement : reprendre
ma réflexion sur mon Orientation
pour me sentir bien dans mes "baskets"**

Interviews



Marie-Emilie Courtois
Sophrologue, certifiée RNCP
Cabinet de Sophrologie MA SO'FRO



Anne-Sophie Deletré,
Conseillère Privée en Orientation
DELTA ORIENTATION
Conseil et Accompagnement en
Orientation Scolaire

LE MAG ACCOMPAGNEMENT

#Ados #Jeunes

Confinement/déconfinement, continuité pédagogique...
JE REPRENDS MA REFLEXION SUR MON ORIENTATION
POUR ME SENTIR BIEN DANS MES BASKETS

«Confinement, Déconfinement, Continuité pédagogique... » : autant de grands mots qui ne sont pas sans conséquence sur nos ados.

Le confinement / déconfinement, la continuité pédagogique plus ou moins réussie, la perte des rythmes et rites quotidiens, l'absence des copains, l'impossibilité de pratiquer les sports collectifs sont autant de facteurs perturbateurs de l'équilibre, parfois précaire, de nos adolescents .

Et sur le plan scolaire , il y a ceux qui croulent sous les cours en visio et les devoirs, et ceux, malheureusement trop nombreux, qui avouent avoir décroché depuis les vacances de Pâques !

Début juin, l'incertitude demeure encore pour certains : retourneront-ils en classe ? pour quels cours ? avec quels horaires ?

Quelle que soit sa situation, il est certain que votre lycéen aura fort à faire dès la rentrée de septembre :

- rattraper rapidement son éventuel retard
- suivre le nouveau cursus, déjà bien dense, du lycée
- découvrir et préparer les épreuves du "nouveau" bac
- préparer son projet d'orientation

Autant dire qu'il aura intérêt à être au mieux dans ses baskets !

 **Dans ce numéro 4 du MAG Accompagnement, nous vous présentons deux domaines sur lesquels vous pouvez agir dès maintenant pour aider au mieux votre (grand) enfant :**

En lui offrant un temps de travail et de réflexion sur son projet d'orientation.



En lui proposant 2 modules d'accompagnement SOPHROLOGIE pour qu'il se sente mieux dans ses baskets et reparte "d'un bon pied".

MÀ SO'FRO



55 jours

Ces 55 jours de confinement ont bouleversé l'ensemble de nos habitudes.

Du jour au lendemain vos enfants, vos ados ont vu leur rythme scolaire se "métamorphoser". Auriez-vous pensé un jour :

- que vos jeunes resteraient à la maison 7/7 ?
- que vos jeunes réaliseraient leurs cours, leurs devoirs à la maison ?
- que leurs apprentissages se réaliseraient en visio avec leurs professeurs ?
- que leurs examens seraient complètement repensés ?
-

Ces 55 jours ont été source de questionnement....: des tensions ont pu se manifester...des doutes ont pu apparaître, un « hum*» (trop plein) émotionnel a pu se faire ressentir.... Aujourd'hui, ce surplus « de tout » peut être pesant, toxique pour vos jeunes et la question qui se pose en ce moment : **comment peuvent-ils se sentir et/ou se « ressentir » bien dans leurs baskets ?** Pour les aider et les accompagner sur cette question, en tant que sophrologue je leurs propose 2 modules :

« Bien être après confinement »

- **Se sentir bien dans son corps et son esprit**
 - Etre serein
 - Positive attitude
 - Se sentir en sécurité
- **Lâcher prise sur les évènements actuels**
 - Sérénité
 - Confiance en soi
- **Evacuer ses tensions**

« Booster sa motivation après confinement »

- **Gérer ses émotions**
 - Concentration
 - Energie
 - Estime de soi
- **Balayer les idées parasites**

8 séances de 35 minutes à suivre / module pour atteindre l'objectif. A chaque séance des outils sophrologiques leurs seront partagés pour les accompagner vers leur bien être.

Pour une séance, le tarif est de 35€ (tarif pour les jeunes jusqu'à 17 ans).

Pour réserver votre place, vous pouvez me contacter au 06 37 38 86 53.

Comme nous l'évoquions en introduction, la période que nous traversons risque fort de perturber votre adolescent.

Il est peut-être temps d'aider votre lycéen à se (re)-connecter avec la réalité ? de l'aider à se sentir bien dans ses baskets pour aborder la prochaine rentrée avec sérénité et si possible, motivation ?



Et puisque les cours et le travail scolaire sont parfois mis entre parenthèses en ce moment (*et oui, quoi qu'on en dise, la continuité pédagogique, ce n'est pas toujours un succès, je rencontre vraiment des cas très différents parmi mes jeunes clients*), pourquoi ne pas profiter de cette opportunité ?

C'est vraiment la bonne période pour prendre un peu de recul, se tourner vers l'avenir, se concentrer sur son projet d'orientation, histoire d'y voir un peu plus clair.

Prendre le temps de réfléchir sereinement à son projet d'orientation permettra au jeune collégien ou lycéen de se projeter vers l'avenir, de trouver plus de motivation, de limiter la peur de l'inconnu en se confrontant progressivement aux études supérieures, aux professionnels...



Le fait d'anticiper limitera aussi le stress et les risques de tensions notamment familiales.

En effet, je constate régulièrement que le recours à une intervenante extérieure à la famille au sujet de l'orientation scolaire, permet de dépassionner un débat parfois tendu : chaque parent d'ado sait combien il est délicat de maintenir un dialogue ouvert et bienveillant au quotidien ! Surtout après des semaines de confinement en famille ...

D'ailleurs, **dans le cadre de mes bilans d'orientation, mon accompagnement se destine aussi aux parents d'élèves, qui se sentent souvent démunis** pour aider leurs enfants dans la construction de leur projet d'orientation.



**Offre spéciale
« Accompagnement Orientation
pour les jeunes en fin de Seconde
et Première » :**

→ **bilan d'orientation au printemps-été 2020**

→ **puis accompagnement optionnel jusqu'à
Parcoursup et au bac.**

L'EXEMPLE DE LOUISE ET DE SA MAMAN :

- *Je les ai rencontrées début 2019, alors que Louise était en classe de Première.*
- *Nous avons réalisé au printemps 2019 un bilan d'orientation, qui a mis en évidence 2 domaines assez proches intéressant Louise. Nous avons également repéré les points à travailler et à améliorer pour pouvoir accéder aux formations envisagées par Louise.*
- *Dès le début de la Terminale, elles ont pu se rendre aux premiers salons d'orientation locaux, aux premières journées portes ouvertes, continuant ainsi à avancer dans la réflexion. Nous avons refait un point en novembre 2019, ce qui a permis à Louise d'affiner son choix.*
- *Quand Parcoursup a ouvert en janvier 2020, Louise était prête !*
- *Mon accompagnement s'est prolongé sur Parcoursup, pour l'élaboration des projets motivés et autres éléments constitutifs du dossier de Louise. Etape essentielle également pour la préparation des entretiens de motivation, qui ont finalement été annulés en raison de la crise sanitaire.*
- *Louise vient d'avoir ses résultats sur Parcoursup : après quelques jours stressants sur liste d'attente, elle a obtenu une place dans sa formation préférée !*