

# ENFANTADO  
# CONFIANCEENSOI  
# MAPAUSESOFRO  
# SOPHROLOGIE

## LA CONFIANCE EN SOI ET LA SOPHROLOGIE

«Nos enfants manquent de confiance en eux. Ils s'inquiètent et créent des scénarios d'anxiété : «et si je rate mon contrôle, mon examen ? » « Et si je ne trouvais pas mon orientation scolaire, ma voie » comme ils le disent.

Comment les accompagner dans ce cheminement?

En tant que Sophrologue et à travers un protocole personnalisé et adapté à votre enfant, je peux lui transmettre un maximum d'outils sophrologiques pour qu'il puisse gagner et ou regagner en confiance en lui.

En effet, la sophrologie peut accompagner vos enfants, ados dans cette quête.

Le but est qu'à travers des exercices de respiration, de détente musculaire, votre enfant apprenne à lâcher sa peur, ses tensions, ses complexes pour se détacher de tout jugement et activer la confiance en lui, la sérénité ; et qu'à travers des exercices de visualisations positives votre enfant soit capable d'apprivoiser ses pensées et se consoler dans les situations qui lui tiennent à cœur.

La confiance en soi s'apprend.

A tous les âges de notre vie, nous pouvons rediriger nos pensées vers celles qui nous font du bien.

**Marie-Emilie COURTOIS,**  
**Sophrologue Certifiée RNCP**

MÀ SO'FRO



### **Louis, 14 ans, élève en classe de Troisième**

Peu intéressé par les matières enseignées au collège, il peine à trouver une motivation: les résultats s'en ressentent, ce qui achève de le démotiver. C'est un cercle vicieux ! Il ne se sent pas vraiment à sa place. Et quand le conseil de classe lui « suggère » de réfléchir à la voie professionnelle, il est totalement désemparé. Sa maman également !

**Un bilan d'orientation adapté, réalisé avec bienveillance et sans a priori, permettra à Louis de prendre conscience que des solutions existent pour lui, qu'il a sa place quelque part s'il veut bien se donner la peine d'y réfléchir. Cela aidera aussi la maman de Louis en répondant à ses questions et en lui fournissant des pistes concrètes vers lesquelles se tourner.**

***"Prendre le temps de se poser et de réfléchir méthodiquement à son projet d'orientation permet souvent à un adolescent de gagner en confiance " : Anne-Sophie Deletré, Conseillère privée en Orientation***



**Elève en Terminale générale, Léa 17 ans, se sent totalement perdue dans son projet d'orientation. Elle entend ses amis parler de faire médecine ou d'intégrer une grande école, Parcoursup se profile à l'horizon... : Léa se sent de plus en plus désemparée et se dévalorise. Son papa en a conscience, mais ne sait pas vraiment comment l'aider, il l'a pourtant emmenée au Salon de l'Etudiant l'an dernier, en vain !**

**Là encore, un bilan d'orientation personnalisé permettra à Léa d'élaborer des pistes concrètes, de réfléchir aux filières d'études susceptibles de lui convenir et de repérer précisément des établissements à rencontrer, de quoi reprendre confiance pour préparer ses bacs blancs et les sélections à venir**