



www.johannabuissiere.fr

LA SOPHROLOGIE DANS LES ÉCOLES

Johanna BUISSIÈRE
Sophrologue certifiée


LA SOPHROLOGIE EN QUELQUES MOTS

La sophrologie est une technique de relaxation basée sur des exercices de respiration, de profonde détente physique, et psychique, de visualisation et de gestion de la pensée.

La sophrologie vise à atteindre une harmonie entre corps et l'esprit et à développer la conscience de l'individu afin d'être à l'écoute de ses ressentis.

Son objectif, faire prendre conscience que l'individu est capable de se gérer et de contrôler sa vie.

Le déroulé d'une séance



Temps
d'échange

Exercices de
relaxation

Retour des
ressentis

À L'ÉCOLE

À partir de la grande section

La sophrologie à l'école permet aux élèves d'apprendre à **garder** leur **calme** et à mieux **se concentrer**.

Les séances en classe améliorent la vie du groupe et permettent à chacun de trouver sa place en tant qu'élève.

Grâce à la respiration, la visualisation, j'amène les élèves à **travailler** leur **imagination**, leur **concentration** et leurs **émotions**.



MA MÉTHODE D'ENSEIGNEMENT

La relaxation “1,2,3 Sourire”

J'ai adapté la sophrologie pour qu'elle soit accessible à des élèves de primaire avec la relaxation “1,2,3 Sourire”.

J'utilise des **exercices ludiques** et des **supports** pour dynamiser les séances tout en **stimulant la réflexion** des élèves.

Mon objectif : faire prendre conscience aux élèves qu'il est agréable de prendre soin de soi, de son bien-être et de celui-ci des autres.

LA RELAXATION



LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE



- ✔ Réduction de l'anxiété
- ✔ Maîtriser ses émotions
- ✔ Renforcer sa confiance en soi
- ✔ Concentration et attention
- ✔ Meilleur comportement
- ✔ Lutte contre le harcèlement



ATELIERS BIEN-ÊTRE



Ateliers pour renforcer le bien-être des élèves

- Instaurer le calme
- Gérer son anxiété et ses émotions
- Mobiliser sa concentration
- Renforcer sa confiance et son estime de soi



ATELIERS SENSIBILISATION



Ateliers pour comprendre les bienfaits d'être bienveillant envers soi-même et les autres

- Gestion de la fatigue
- Respect de soi et des autres
- Connaissance de ses limites
- S'exprimer avec bienveillance pour soi et les autres



POUR LES ENSEIGNANTS

La sophrologie propose des outils pour **mieux vivre le métier d'enseignant** et de **renforcer la relation avec les élèves** en instaurant un climat de confiance et de bien-être.

Les ateliers permettent aux enseignants d'acquérir des techniques de relaxation afin d'avoir des outils pour **renforcer l'unité d'une classe**, de **désamorcer des conflits** et d'**amener une sérénité individuelle et collective**.



ATELIERS

Techniques & outils

Acquérir des techniques et outils de relaxation pour permettre à la classe de :

- Retrouver un état de calme en quelques minutes
- Comprendre, reconnaître et apprendre à gérer les émotions
- Savoir faire appel à la concentration et à l'attention
- Instaurer un climat de confiance et de bienveillance





Johanna BUISSIÈRE
Sophrologue certifiée

Contact



Téléphone

07 63 02 59 87

Site

www.johannabuissiere.fr

Email

johanna.buissiere@gmail.com

