



## **ACTIONS 2023-2024 DU CESCE**

### **Comité d'éducation à la santé, à la citoyenneté et à l'environnement.**

Des ateliers de sophrologie sont proposés aux élèves de 1<sup>ère</sup> pour les aider à mieux gérer le stress et réussir les épreuves du BAC de français. **Ces séances seront animées par Armelle BAUDY**  
**Sophrologue Caycedienne certifiée de l'école de Sophrologie Sofrocay.**

**En quoi consiste la sophrologie, une approche de plus en plus utilisée dans les lycées pour accompagner les jeunes lycéens ?**

La sophrologie est une méthode basée sur des techniques de relaxation, de respiration, de visualisation et de concentration, visant à développer la conscience de soi et à atteindre un équilibre entre le corps et l'esprit.

Pour les lycéens, cette pratique offre de nombreux avantages : Tout d'abord, elle permet de mieux gérer le stress et les émotions. En effet, les élèves sont souvent soumis à une forte pression, entre les études, les examens, les choix d'orientation, et cela peut engendrer un niveau de stress élevé. La sophrologie leur apprend à se détendre, à se recentrer sur l'instant présent et à lâcher prise sur les pensées négatives, favorisant ainsi leur bien-être émotionnel et mental.

De plus, elle contribue à améliorer la concentration, la mémoire et les performances intellectuelles des lycéens. En travaillant sur la respiration et la relaxation, les élèves peuvent mieux canaliser leur énergie et se concentrer plus efficacement sur leurs apprentissages. Ils apprennent à se libérer des distractions et à développer une meilleure attention, ce qui favorise une assimilation optimale des connaissances.

La sophrologie les aide également à mieux gérer leurs émotions, notamment les états de tristesse, d'anxiété ou d'irritabilité. En intégrant des techniques de visualisation positive, elle leur permet de renforcer leur confiance en eux, d'améliorer leur estime de soi et de développer une attitude plus optimiste face aux difficultés rencontrées dans leur vie quotidienne.

Enfin, elle favorise une meilleure qualité de sommeil, ce qui est essentiel pour eux à l'adolescence. Un bon sommeil permet une récupération physique et mentale optimale, renforçant ainsi leur capacité à se concentrer, à mémoriser et à assimiler les informations reçues en classe.

En somme, cette méthode offre de réels bienfaits en leur permettant de mieux gérer leur stress, d'améliorer leur concentration et leurs performances, de gérer leurs émotions et de favoriser un sommeil de qualité, prenant en compte le bien-être et l'épanouissement des lycéens dans toutes leurs dimensions.

Nous pensons qu'il est important de vous informer de la possibilité de suivre des séances de sophrologie dans le cadre du parcours santé et bien-être, afin que vous puissiez en parler avec votre enfant et encourager leur participation à ces séances. Nous croyons fermement que la sophrologie peut être bénéfique pour leur épanouissement personnel et leur réussite éducative.