

Groupe psy-sophro

- Accompagnement des enfants et adolescent.e.s confronté.e.s à la pression scolaire
- Comprendre, réguler et s'entraider



Salomé Chantoiseau

Je suis psychologue depuis 2019, j'ai travaillé au sein de l'éducation nationale pendant 2 ans avant d'ouvrir mon cabinet à Saint Serge à Angers. Lors de ces deux années et lors de ma pratique ensuite, je suis fréquemment intervenue auprès d'élèves souffrant de leur volonté de bien faire leur travail. Au sein du cabinet j'ai reçu de nombreux enfants et adolescents pris dans ces problématiques de réussite.



Sandra Bony

Je suis sophrologue depuis 2022, j'exerce en cabinet ou je reçois en séance individuelle et également au sein d'établissements scolaires, à l'université ou en école supérieure pour des séances de groupes axées sur la régulation du stress, le développement des compétences psychosociales (CPS) et émotionnelles, l'éducation à la vie affective, relationnelle et à la sexualité (EVARS) et la préparation aux examens. J'axe mon travail sur l'écoute profonde des ressentis et des phénomènes physiques, les liens entre émotions et besoins et de l'équilibre entre le corps et l'esprit, (en coopération avec des psychologues et des psychiatres).

Nous avons pu collaborer à de nombreuses reprises et cela fut fructueux. En effet, en thérapie nous prenons le temps d'analyser, de trouver des solutions, de réfléchir mais nous ne travaillons pas le corps. Les émotions, l'anxiété, le stress viennent se loger dans le corps. L'attention portée aux réactions physiques et émotionnelles, le développement de l'écoute de ses réactions et d'une meilleure respiration complètent le travail analytique.

Aujourd'hui nous souhaitons proposer aux élèves un groupe thérapeutique sur la notion de pression et réussite scolaire sous la forme de 6 séances de 1H30 tous les quinze jours. Cela permet ainsi une évolution dans le temps. Le groupe sera constitué de 6 personnes de la même tranche d'âge.

L'intérêt d'un groupe réside dans le partage d'expériences, le partage de solutions mais aussi le soutien des pairs et l'écoute.

Salomé Chantoiseau
Psychologue clinicienne

Sandra Bony
Sophrologue

Séance 1 :

- C'est quoi la pression scolaire ?
- Psycho éducation et exercices de sophrologie basés sur des mouvements doux du corps, la respiration et la relaxation

Séance 2 :

- Les émotions et les besoins
- A travers le jeu, l'échange et une mise en mouvement observer le langage des émotions.
- Relier l'émotion à un besoin

Séance 3 :

- Estime de soi, confiance en soi
- Travailler sur l'image de soi, la bienveillance envers soi-même et les autres
- Apprendre à se sécuriser

Séance 4 :

- Calme, sérénité
- Connaître ses stratégies de régulation émotionnelle favorites et en expérimenter de nouvelles
- Parler de rythme, des activités quotidiennes, du sommeil, intéroception

Séance 5 :

- Concentration, mémorisation
- Stimuler les fonctions du cerveau, la métacognition

Séance 6 :

- Vitalité, énergie, ancrage
- Observer l'évolution de ses réactions, de ses pensées après plusieurs séances

Infos

Le samedi, tous les 15 jours (report si vacances)
6 séances en matinée (horaires à venir).

Groupe 1 :
8-10 ans

Groupe 2 :
11-13 ans

Groupe 3 :
14-16 ans

Tarifs : 30 euros / enfant/ado pour 1h30

Lieu : 4, rue René Rouchy - Angers - 1^{er} étage
Accessible aux personnes à mobilité réduite

Contacts :

Sandra BONY - 06 17 54 11 63
sandra.bony.sophrologie@gmail.com

Salomé CHANTOISEAU • 06 67 51 55 99
chantoiseau.psychologue@gmail.com