



" Estime de soi et Sophrologie"

Tout d'abord, qu'est-ce que l'estime de soi?

L'estime de soi est la perception d'une personne de sa propre valeur. Il s'agit du jugement global qu'elle porte sur elle-même. Les 3 piliers de l'estime de soi sont : l'amour de soi, la vision de soi, la confiance en soi. S'estimer : c'est s'apprécier, c'est donc un jugement que nous portons sur nous-même.

Mais en quoi la sophrologie peut aider à retrouver une bonne estime de soi?

La Sophrologie va permettre à votre enfant de prendre le temps de se poser et de lâcher prise en travaillant avec des exercices de respiration contrôlée, de détente musculaire et de visualisation positive. A travers ces exercices, votre enfant pourra : éliminer ses angoisses, libérer ses émotions et les exprimer, travailler sur son schéma corporel et se représenter une bonne image de lui.

De façon générale, l'image que l'on a de soi contribue grandement au degré d'estime de soi. Lorsqu'on se sent à sa place dans sa bonne voie, l'enfant se sent plus facilement en harmonie avec lui-même et avec ce qui l'entoure. Il s'apprécie.

" Estime de soi et Orientation"



Votre enfant a démarré récemment ses études supérieures ?

Période de découvertes pleine de promesses, accès à l'indépendance, nouveaux amis... Pourtant, tout n'est pas toujours si rose. Votre enfant n'est pas forcément épanoui, peut-être même est-il déçu par la formation qu'il vient d'intégrer... Ou a-t-il le sentiment de ne pas être à la hauteur de ce qu'on attend de lui ? Autant de facteurs susceptibles de remettre en cause son estime de soi, parfois fragile à 18 ou 19 ans...

Vous pouvez peut-être l'aider en l'incitant à se confier, en échangeant avec lui avec bienveillance, en ayant recours à la sophrologie... Mais s'il envisage d'arrêter sa formation, alors un conseil en orientation peut s'avérer judicieux.

En effet, s'être trompé de voie n'est pas un échec en soi, mais c'est souvent vécu comme tel et cela peut influencer sur l'estime que votre jeune adulte se porte et sur sa motivation.

Une conseillère en orientation pourra aider votre jeune adulte à se poser les bonnes questions, lui montrera qu'il existe diverses possibilités pour ne pas « perdre un an », et au contraire tirer parti au mieux de cette période.