

Caroline Couder - Sophrologue

MON CAHIER DE BORD

SURMONTER

MA PHOBIE SCOLAIRE

Comprendre – Apaiser – Agir – Se libérer



www.happynewlife.fr

Happy New Life © - 2025 -

PRÉFACE

Si vous tenez ce cahier entre vos mains, c'est que tu (ou votre enfant) traverses une période où l'école n'est plus un lieu d'apprentissage et d'épanouissement, mais une source d'angoisse. Je le comprends, car je l'ai vécu.

Je suis Caroline Couder, sophrologue depuis 2011, maman solo de quatre enfants, et tout au long de ma carrière, j'ai accompagné de nombreux enfants, adolescents et adultes dans la gestion du stress, des émotions et des blocages liés à l'anxiété.

Mais au-delà de mon expertise, ce projet est né d'une histoire plus personnelle :

celle de mon fils Jules, qui a lui aussi connu la phobie scolaire.

Voir son enfant paralysé par l'angoisse, impuissant face à sa propre peur, est une épreuve que l'on ne peut comprendre qu'en la traversant. Comme beaucoup de parents, j'ai cherché des solutions, tenté de rassurer, encourager... mais j'ai vite compris que la seule vraie clé était en lui. Jules devait retrouver confiance en lui, déconstruire ses peurs et avancer à son rythme, sans pression ni culpabilité.

Petit à petit, avec des outils adaptés, de la patience et beaucoup de bienveillance, il a réappris à faire face à ses émotions, à reprendre confiance, à oser franchir de nouveaux pas. Aujourd'hui, il a retrouvé le chemin de l'école avec motivation et sérénité. Cette expérience m'a profondément marquée, et m'a donné envie de créer un véritable accompagnement, pour les jeunes comme pour leurs parents.

C'est ainsi qu'est né ce cahier de bord, conçu comme un guide pratique et évolutif, destiné à aider les jeunes à :

- ✓ Comprendre ce qu'ils traversent, sans se sentir seuls ou incompris.
- ✓ Sortir du cercle vicieux de l'anxiété, en avançant progressivement.
- ✓ Développer des stratégies concrètes, adaptées à leur rythme et à leur personnalité.
- ✓ Retrouver confiance, autonomie et bien-être.



Dans cette même démarche, j'ai créé HAPPY NEW LIFE, un espace dédié au mieux-être, où je propose des outils concrets pour accompagner ceux qui cherchent à retrouver leur équilibre. Ce cahier fait partie d'un kit complet, intégrant des séances de sophrologie, un cahier de suivi des angoisses, un challenge 21 jours, des planches d'inspiration, ainsi qu'un kit spécifique dédié aux parents, car eux aussi ont besoin d'être soutenus dans ce parcours.

Que vous soyez en plein doute, en quête de solutions, ou simplement à la recherche d'un petit coup de pouce, sachez une chose : il y a toujours une issue, toujours un chemin vers plus de sérénité. Vous n'êtes pas seul(e), et ce cahier est là pour vous aider à avancer, un pas après l'autre.

Caroline Couder
Sophrologue, fondatrice de HAPPY NEW LIFE



SOMMAIRE

Bienvenue	Page 4
La sophrologie pour t'accompagner	Page 6
Comment ça se passe dans ce cahier	Page 7
3 cerveaux en 1	Page 9
“Comprendre ce qui se passe dans ta tête”	
Le cercle vicieux de l'angoisse	Page 13
Le chemin du changement	Page 25
Étape 1 : Prendre conscience et accepter (Lâcher-prise)	
Le chemin du changement	Page 36
Étape 2 : Se pardonner pour avancer	
Le chemin du changement	Page 40
Étape 3 : Se responsabiliser	
Le chemin du changement	Page 46
Étape 4 : Faire le choix du changement	
Le chemin du changement	Page 54
Étape 5 : Changer pas à pas et progresser	
Voir ses échecs comme des opportunités	Page 71
Se retrouver et se relever :	Page 77
confiance en soi et estime de soi	
Le lien entre le corps et l'angoisse	Page 88
Le sommeil un allié à ne pas négliger	Page 93
Se reconnecter au plaisir :	Page 99
sortir du mode survie	
Sortir de l'isolement :	Page 105
oser demander de l'aide	
Les outils de sophrologie en détails	Page 111
Ma page de phénodescription	Page 127

BIENVENUE DANS TON CAHIER DE BORD

Si tu lis ces lignes, c'est que tu ressens peut-être quelque chose que peu de gens comprennent.

L'école.

Ce mot te fait peut-être peur, t'angoisse, t'épuise.

Chaque matin, l'idée d'y aller te semble insurmontable. Ton cœur s'emballa, ton souffle se coupe, ton corps refuse d'avancer. Tu as peut-être mal au ventre, envie de pleurer, une boule dans la gorge qui ne te lâche plus.

On te dit que c'est "dans ta tête", qu'il faut "faire un effort", qu'il "suffit d'y aller". Mais personne ne voit la tempête qui se joue en toi.

Si tu ressens tout ça, alors ce cahier est pour toi.

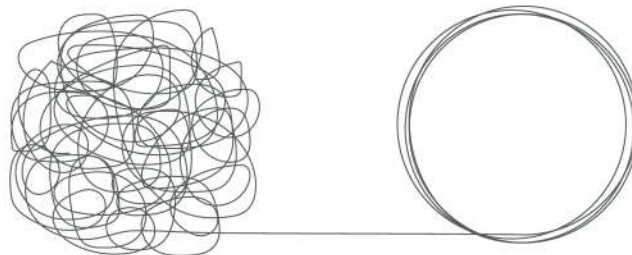
Le refus scolaire anxieux (phobie scolaire) n'est pas un caprice, ce n'est pas de la paresse, et ce n'est pas un manque de volonté. C'est une peur profonde, un blocage qui t'échappe. Et pourtant, chaque jour, tu portes ce poids sans que les autres le voient toujours.

Mais voici une bonne nouvelle : on peut apprendre à apprivoiser cette peur, et, surtout, à avancer à son rythme.

C'est exactement l'objectif de ce cahier.

Passez de ça...

... à ça



Ce que tu ressens est réel. Tu n'es pas seul(e). Tu n'es plus seul(e).



Ce cahier est là pour t'accompagner, pas pour te juger. Il est ton espace à toi. Tu peux y noter tes pensées, tes émotions, tes progrès, tes doutes, tes peurs... tout ce qui fait partie de ton parcours. Ici, tout est légitime. Chaque page que tu liras et rempliras est une preuve de ton engagement envers toi-même. Et chaque petit pas que tu feras te rapprochera d'un mieux-être.

Il ne détient pas de solution magique. Mais il contient des outils, des exercices et des réflexions qui t'aideront à :

- ✓ Comprendre ce que tu vis : pourquoi ton corps et ton cerveau réagissent ainsi face à l'école.
- ✓ Accepter tes émotions sans te juger, apprendre à les écouter et à les apaiser.
- ✓ Retrouver du pouvoir sur ce que tu ressens : pas d'un coup, pas en forçant, mais en avançant pas à pas, à ton rythme.
- ✓ Te fixer des petits défis réalisables, pour sortir progressivement de l'évitement sans te sentir écrasé(e) par la peur.
- ✓ Ne plus subir l'angoisse, mais apprendre à la gérer, pour que ce soit toi qui décides, et non elle.

Ce chemin ne sera pas toujours facile. Il y aura des jours où tu te sentiras fort(e), et d'autres où tu auras envie de tout laisser tomber. C'est normal. Ce qui compte, ce n'est pas la vitesse à laquelle tu avances, mais le fait de continuer à avancer, un pas après l'autre.

Il n'y a pas de bon ou de mauvais parcours.

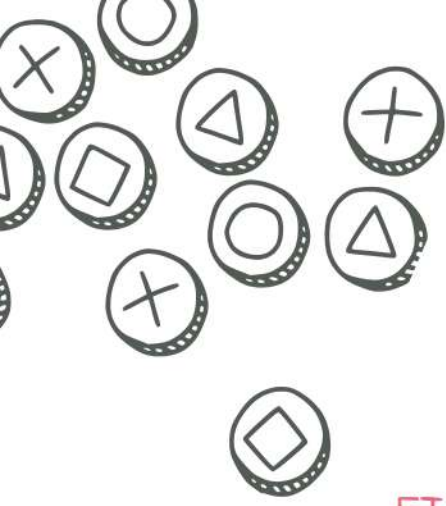
Parfois, ce rythme sera lent, et c'est OK. Ce qui compte, ce n'est pas d'aller vite, mais de continuer à avancer.

Chaque petit progrès est une victoire. Et même les jours où tu as l'impression de ne pas avancer... tu es toujours en chemin.

Tu n'es pas faible.

Tu es en train d'apprendre à dépasser cette peur.

Alors, es-tu prêt(e) à faire le premier petit pas vers un mieux-être ?



LA SOPHROLOGIE POUR T'ACCOMPAGNER

La sophrologie, comme un jeu vidéo : un niveau après l'autre.

Imagine que tu es dans un jeu vidéo. Au début, ton personnage est faible, il a peu de ressources et les défis semblent trop durs. Tu es bloqué(e) dans un niveau difficile, comme face à ton angoisse ou ton problème.

ETAPE 1 : PRENDRE CONSCIENCE DU PROBLÈME

COMPRENDRE LA CARTE DU JEU

Au début, tu ne connais pas bien le terrain. Tout semble compliqué, tu fais face à des obstacles sans trop savoir comment les éviter. C'est l'étape où tu prends conscience de ta relation à ton problème.

"Pourquoi est-ce que ce niveau me semble si dur ? Qu'est-ce qui m'empêche d'avancer ?"

La sophrologie t'aide à observer ton stress et tes émotions sans les fuir, à mieux comprendre ce qui se passe en toi.



ETAPE 2 : DÉVELOPPER TES RESSOURCES

MONTER EN XP

Petit à petit, en jouant, tu débloques des nouvelles capacités, tu trouves des astuces, des raccourcis. Tu commences à mieux gérer tes épreuves, tu ressens plus de confiance.

"Ah, si j'utilise cette technique, je peux contourner cet obstacle !"

Avec la sophrologie, tu développes des outils pour mieux gérer ton stress : respiration, visualisation, relaxation... Des super-pouvoirs qui t'aident à avancer.



ETAPE 3 : TRANSFORMER DURABLEMENT

DEVENIR MAÎTRE DU JEU

Après plusieurs essais, tu finis par maîtriser ton environnement. Ce qui te semblait insurmontable avant est devenu plus facile. Tu n'as pas fait disparaître les défis, mais tu sais maintenant comment les gérer différemment.

La sophrologie t'aide à changer durablement ta relation à ton problème. Tu n'es plus bloqué(e) par l'angoisse, tu sais comment l'accueillir et la traverser.

ET COMME DANS UN JEU, PLUS
TU PRATIQUES, PLUS TU DEVIENS FORT(E).

VOICI COMMENT ÇA SE PASSE DANS CE CAHIER



LES PAGES "SAVOIR & COMPRENDRE"

Ces pages te permettent de comprendre certaines notions importantes : comment fonctionne ton cerveau, ce qu'est une angoisse, comment faire en théorie pour sortir de ce cycle infernal de la phobie scolaire... Tu trouveras des astuces pour te motiver et garder le cap sur ton chemin du changement et de la liberté !



LES PAGES "RÉFLÉCHIR & SE CONNAÎTRE"

Ici, tu trouveras des exercices de réflexion. Prends le temps de te poser les bonnes questions, de te recentrer sur toi, tes besoins, tes envies, tes peurs, tes doutes... pour mieux te connaître. Tu peux faire les exercices directement sur ces pages ou bien sur une feuille de papier ou un cahier spécial pour ça.



LES PAGES "PRATIQUER & PROGRESSER"

Là, te seront proposer des outils pratiques de sophrologie pour t'accompagner et accélérer le processus d'évolution.

Chaque exercice est expliqué (à la fin du cahier) afin que tu en comprennes le but et le fonctionnement.

Très important : après avoir fait un exercice de sophrologie, prends le temps de la "phénodescription". Tu trouveras à la fin de ton cahier de bord une page type à imprimer ou à recopier.

PHENO'
description



Sur cette page, prends le temps d'écrire, de noter ce que tu as vécu durant la séance que tu viens de faire : tes ressentis, tes émotions, tes sensations, tes pensées, les images perçues, peut-être des prises de conscience.



LES SÉANCES AUDIOS

Quand tu vois ce symbole, je t'invite à écouter la séance audio correspondante. Chaque séance porte un nom. À la fin de ce cahier de bord, tu trouveras le détail de chaque exercice audio.

Télécharge la pack audio avec toutes ces séances pour pouvoir les écouter où tu veux, quand tu veux et autant que tu veux sur www.happynewlife.fr

self
care

* Prendre soin de soi



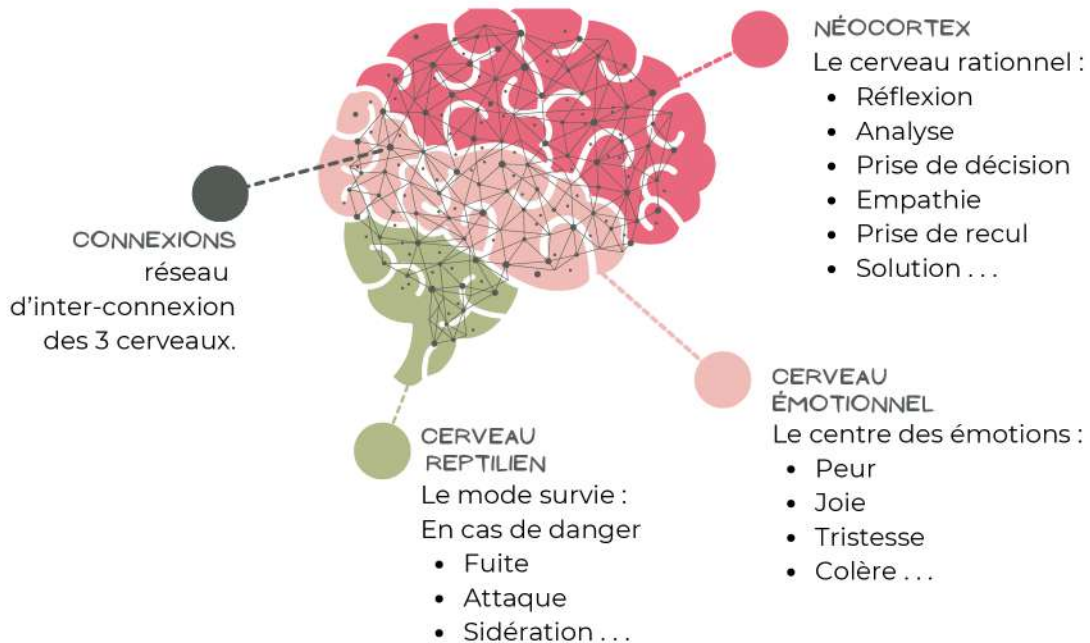
3 CERVEAUX EN 1
COMPRENDRE CE QUI SE PASSE
DANS TA TÊTE





Si tu ressens de l'anxiété face à l'école
ou d'autres situations stressantes,
**ce n'est pas "dans ta tête" au sens imaginaire,
mais bien dans ton cerveau.**

Et ton cerveau, il est conçu pour te protéger avant tout.
Il est composé de trois grandes zones, qui communiquent entre elles
et qui te permettent de penser, de ressentir et d'agir.



QUE SE PASSE-T-IL QUAND UNE ÉMOTION FORTE SURVIENT ?

Quand tu ressens une angoisse intense, ton cerveau interprète cela comme un danger réel, même s'il n'y a pas de menace physique.

Le cerveau émotionnel prend le dessus et déconnecte le néocortex.

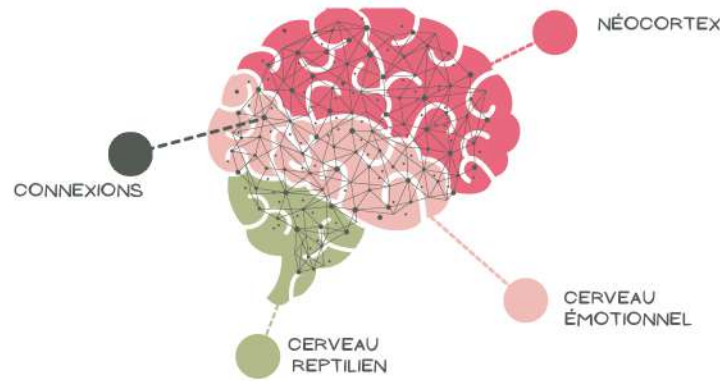
Tu ne peux plus réfléchir normalement.

Le cerveau reptilien enclenche un réflexe de survie :
fuite, attaque ou sidération.

Résultat :

- X Tu perds la capacité à prendre du recul et à relativiser.
- X Tu es submergé(e) par tes émotions et ton corps réagit avant même que tu aies le temps de penser.
- X Tout semble incontrôlable, et ça amplifie encore plus la peur.

C'est pour cela que lorsqu'on est paniqué(e), il est impossible de "réfléchir calmement". Ton cerveau n'est plus en mode réflexion, il est en mode alarme.



LE NÉOCORTEX : LE CERVEAU RATIONNEL (LA RÉFLEXION ET L'ANALYSE)



C'est lui qui te permet de raisonner, de prendre du recul et de réfléchir calmement. Il est situé à l'avant de ton crâne et c'est la partie la plus évoluée de ton cerveau.

Quand tout va bien, c'est lui qui prend les décisions : tu réfléchis, tu analyses la situation, tu trouves des solutions. Mais en cas de stress intense... il se déconnecte.

LE CERVEAU ÉMOTIONNEL : LE CENTRE DES ÉMOTIONS ET DES SOUVENIRS



C'est lui qui gère tout ce que tu ressens. La joie, la peur, la colère, la tristesse... mais aussi la mémoire émotionnelle.

Il est puissant, car il te permet d'apprendre en associant des émotions à des expériences.

Mais tu stresses, il peut provoquer des réactions exagérées. Il peut envoyer une alerte à ton corps même si la situation actuelle n'est pas dangereuse.

LE CERVEAU REPTILIEN : LE MODE SURVIE (RÉACTIONS AUTOMATIQUES)



C'est lui qui gère tes réflexes primaires, ceux qui assurent ta survie depuis des milliers d'années.

En cas de danger perçu, il prend le contrôle et déclenche trois réactions automatiques :

- La fuite ("Je veux fuir, m'éloigner, éviter cette situation à tout prix.")
- L'attaque ("Je me mets en colère, je réagis de manière agressive, même si je ne comprends pas pourquoi.")
- La sidération ("Je me fige, je suis paralysé(e), incapable de réagir.")



LE RÔLE DES HORMONES STRESS VS. BIEN-ÊTRE



PEUR OU STRESS



cortisol

adrénaline

Hormones
qui préparent ton corps
à fuir ou à te battre

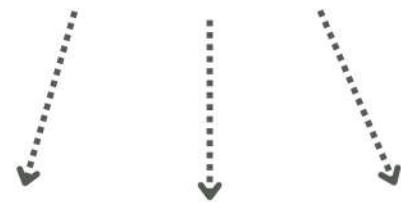


- Un cœur qui bat vite
- Des sueurs, des tremblements
- Une sensation d'étouffement ou d'oppression
- Une digestion perturbée

C'est pour ça que l'angoisse peut donner des maux de ventre ou des nausées !



SOPHROLOGIE



endorphine

sérotonine

ocytocine

Hormones
qui apaisent, détendent,
réduisent la douleur, sécurisent
et améliorent l'humeur...



- Un cœur qui est calme
- Des muscles détendus
- Une respiration plus apaisée
- Des pensées plus positives
- Diminution du stress
- Un sentiment de bien-être

Chaque fois que tu pratiques, Tu entraînes ton cerveau, comme un muscle, à mieux réagir au stress.



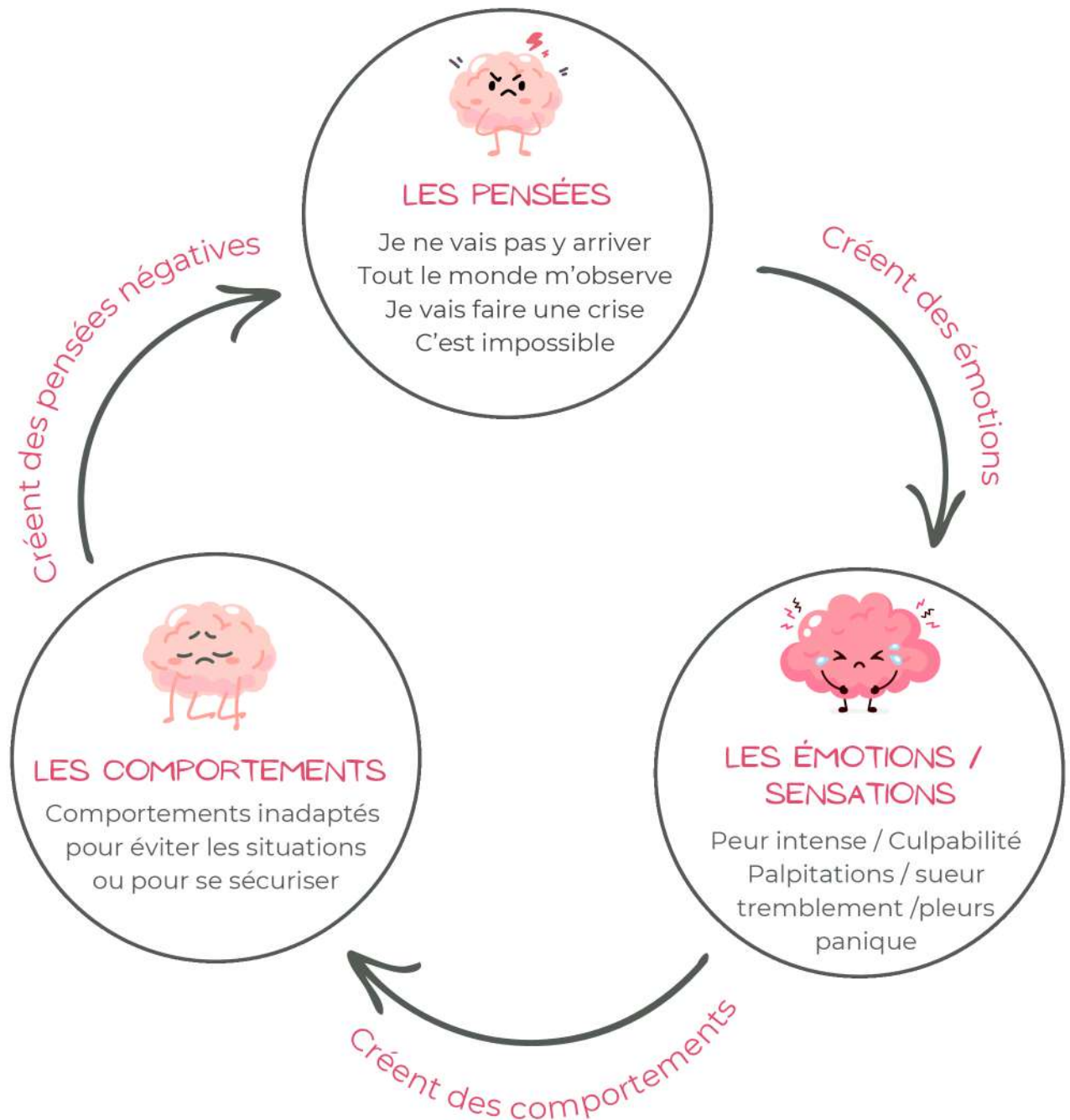
LE CERCLE VICIEUX
DE L'ANGOISSE



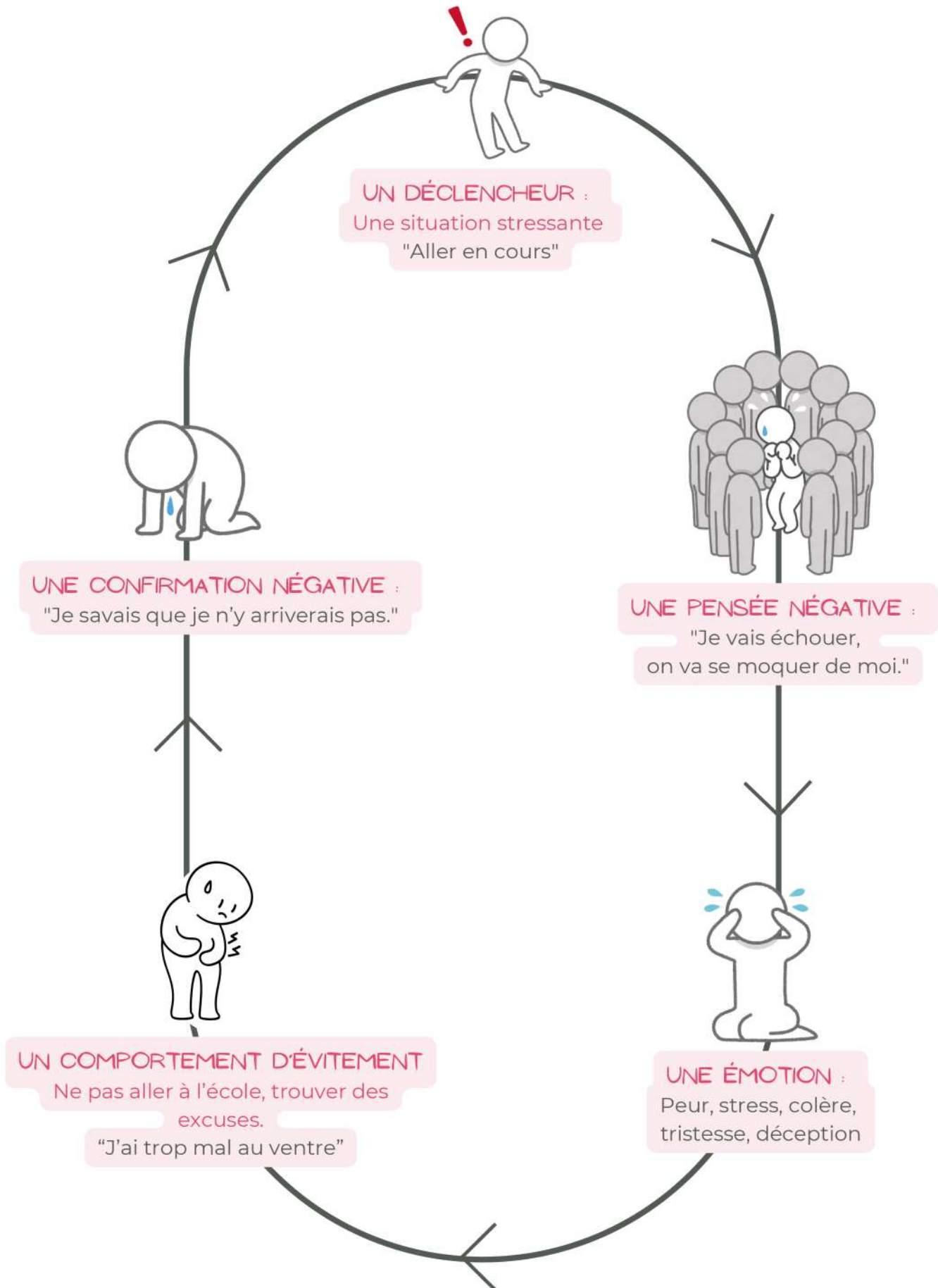


CERCLE VICIEUX DE L'ANGOISSE

Quand on a peur, on peut se retrouver coincé dans un cercle qui rend cette peur encore plus grande. Ce cercle, c'est comme une boucle où chaque étape nourrit la suivante. Mais voici la bonne nouvelle : on peut apprendre à l'arrêter et même à le transformer !



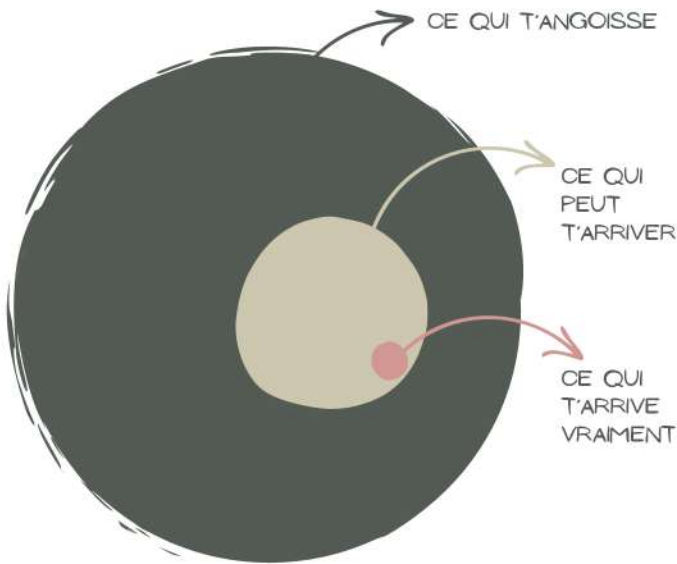
UN EXEMPLE POUR MIEUX COMPRENDRE





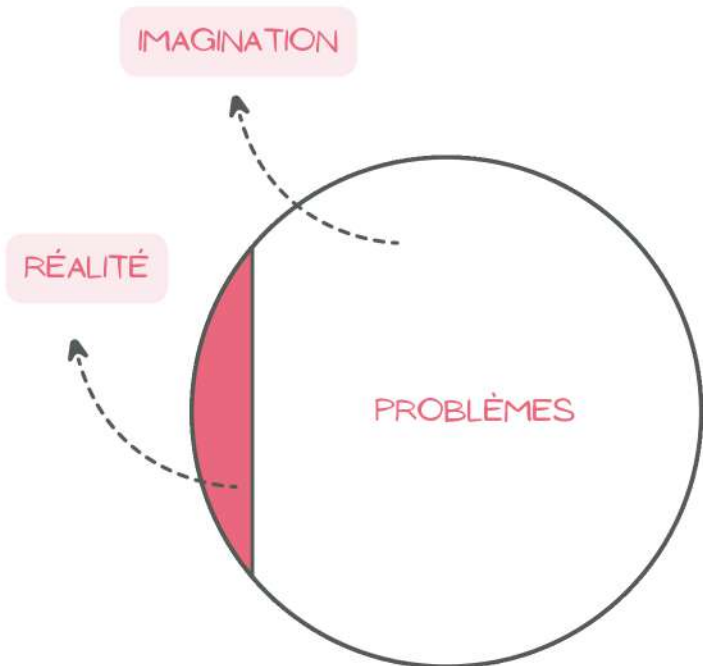
UNE PENSÉE NÉGATIVE :
"JE VAIS ÉCHOUER,
ON VA SE MOQUER DE MOI!"

L'INFLUENCE DES PENSÉES ET DE L'IMAGINATION



Quand tu ressens de l'angoisse, ton esprit se met en alerte. Il cherche à anticiper un danger, à imaginer ce qui pourrait mal tourner. Et souvent, il en fait beaucoup trop. Ton cerveau est une machine à raconter des histoires. Il remplit les blancs avec des scénarios catastrophiques, bien au-delà de ce qui est réellement probable ou même possible. C'est ainsi que l'imagination devient une fabrique d'angoisse.

DEVIENS PLUS FORT(E) QUE
TON CERVEAU,
REPRENDS LE POUVOIR !



Ne donne pas de poids à des choses qui n'existent pas encore (et qui n'existeront peut-être jamais). Avec le temps, apprends à déceler la mise en route de cette fabrique à imagination. Quand elle se met en marche, respire et reviens à la réalité la plus objective possible..



UNE ÉMOTION :
PEUR, STRESS, COLÈRE,
TRISTESSE, DÉCEPTION

IDENTIFIER, COMPRENDRE ET GÉRER SES ÉMOTIONS



Une émotion, c'est comme une vague : elle arrive, elle monte, puis elle finit par redescendre. Plus tu essaies de la bloquer, plus elle devient forte. Mais si tu l'accueilles, elle passe plus vite. Et plus tu la prends en considération, plus tu comprends son signal et réponds au besoin qu'elle indique, plus tu t'adaptes. Tes émotions sont des guides, un gps pour aller vers ce qu'il y a de mieux pour toi. Elles sont des alliées précieux !

LA PEUR

Rôle

signale un danger réel
ou imaginaire

intensité

- insécurité
- détresse
- crainte
- appréhension
- confusion
- angoisse
- panique...

besoin de sécurité

LA COLÈRE

Rôle

signale un irrespect
ou une injustice

intensité

- contrariété
- irritation
- énervement
- rancune
- frustration
- fureur
- haine...

être respecté(e)

LA TRISTESSE

Rôle

signale une perte

intensité

- nostalgie
- mélancolie
- solitude
- ennui
- découragement
- désespoir
- dépression...

besoin d'accepter

LE DEGOÛT

Rôle

signale ce qui ne nous
convient pas, un rejet

intensité

- amertume
- désillusion
- écoëurement...

besoin d'autre chose

LA SURPRISE

Rôle

signale une situation
imprévue

intensité

- étonnement
- stupéfaction
- consternation
- confusion
- alerte...

se concentrer

LA JOIE

Rôle

signale que quelque
chose nous convient

intensité

- gaieté
- optimisme
- enthousiasme
- bonheur
- euphorie
- satisfaction
- fierté...

partager, être en lien



UN COMPORTEMENT D'ÉVITEMENT :
NE PAS ALLER À L'ÉCOLE,
TROUVER DES EXCUSES.

L'ÉVITEMENT ET L'ILLUSION DU SOULAGEMENT

Quand l'angoisse monte, tout ton corps te crie de fuir. L'école te paraît insurmontable ? Rien que d'y penser, ton cœur s'emballa, tes mains deviennent moites, ton ventre se tord ?

Alors tu évites. Tu restes chez toi.

Et sur le moment, tu ressens un énorme soulagement.

C'est normal.

LA PEUR = FUITE = BESOIN DE SÉCURITÉ

Ton cerveau vient d'activer son mode "protection". Il a analysé l'école comme un danger et, pour te préserver, te mettre en sécurité, il t'a poussé(e) à éviter, à fuir la situation.

Le problème, c'est que ce soulagement est un **PIÈGE** car message que reçoit le cerveau :

ÉCOLE = DANGER

Quand tu évites une situation anxiogène, tu envoies un message à ton cerveau : "J'ai bien fait de fuir, c'était vraiment dangereux."

La prochaine fois, ton cerveau réagira encore plus vite, plus fort.

Et tu vas devoir éviter encore plus pour retrouver ce même soulagement...

Jusqu'à ce que même penser à l'école devienne insupportable.



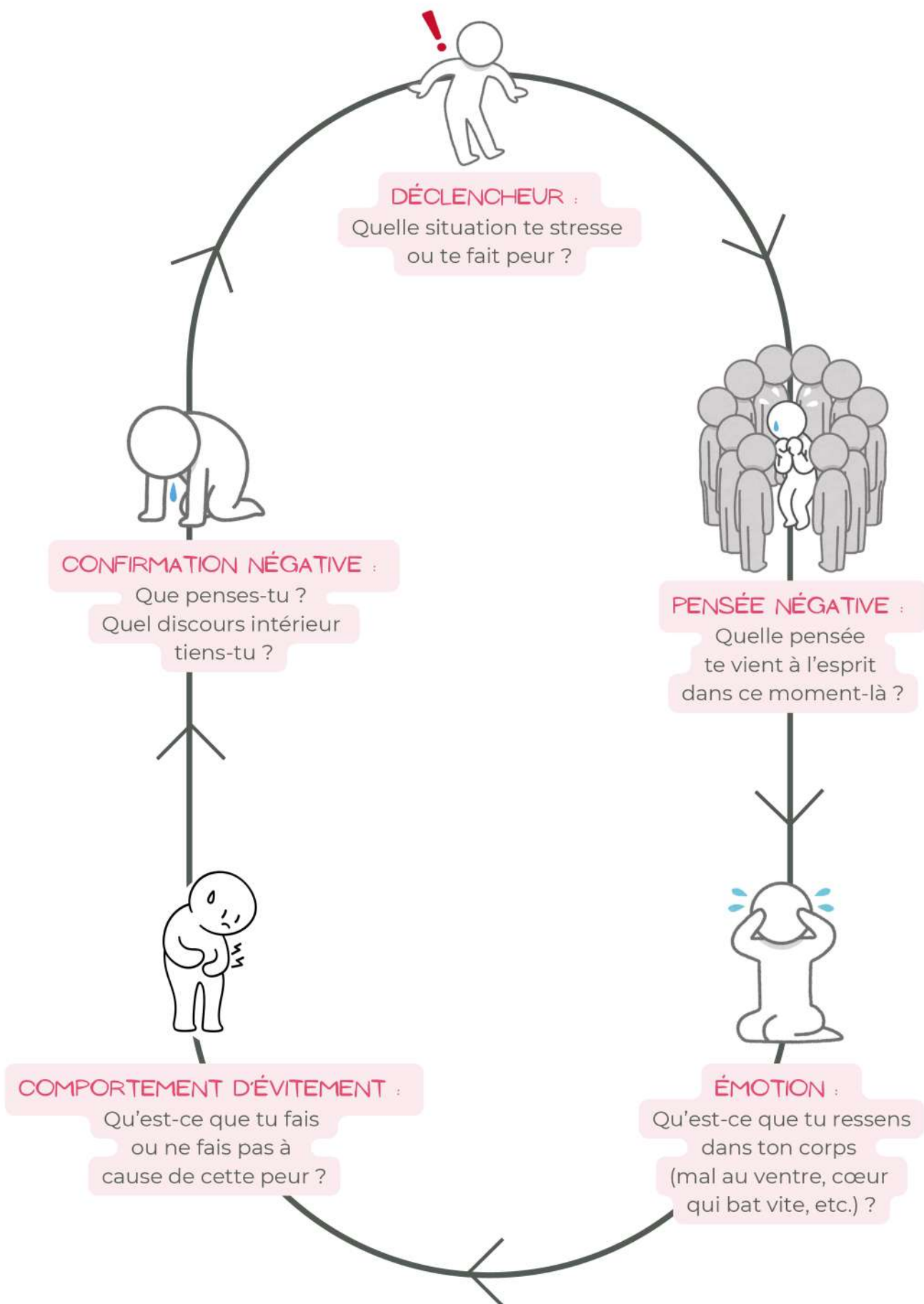
UNE CONFIRMATION NÉGATIVE :

"Je savais que je n'y arriverais pas."

"Je savais que c'était trop risqué"



TON CERCLE PERSONNEL





BRISER LE CERCLE : DES SOLUTIONS CONCRÈTES

Chaque cercle peut être cassé, et toi, tu as les outils pour le faire ! Voici comment casser la boucle étape par étape pour transformer le cercle vicieux en un cercle vertueux et positif.

1

AGIR SUR LES PENSÉES

Exemple : remplacer "Je vais échouer" par "Je vais faire de mon mieux, et c'est OK."

➡ Exercice : Trouver une phrase rassurante pour chaque pensée négative.



2

APAISER LES ÉMOTIONS

Exemple : J'inspire en comptant jusqu'à 4, je bloque ma respiration jusqu'à 7 et je souffle jusqu'à 8.

➡ Faire des exercices de sophrologie le plus souvent possible

3

CHANGER SES COMPORTEMENTS

Exemple : je prépare mon sac de cours, je sors de chez moi pendant 3 minutes...

➡ Exercice : faire une toute petite action différente chaque jour



1

AGIR SUR LES PENSÉES



Au début choisis une situation qui n'est pas trop angoissante.

Note une situation que tu évites souvent..
Et pose-toi les questions suivantes :
Même réfléchir à ces questions est déjà un premier pas pour casser la boucle de l'évitement

QU'EST-CE QUE MON CERVEAU IMAGINE SI J'Y VAIS ?*

* Note tout, même les choses les plus absurdes. Ex. : J'angoisse à l'idée d'aller à la piscine car les autres enfants ont sûrement mis des piranhas sachant que je venais .

QU'EST-CE QUI POURRAIT VRAIMENT ARRIVER ?

UN TOUT PETIT PAS QUE JE POURRAIS ESSAYER ?



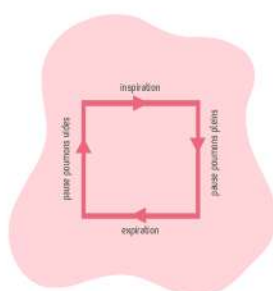
2

APAISER LES ÉMOTIONS AVEC LA SOPHROLOGIE

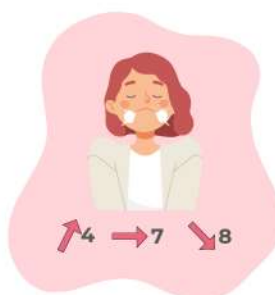


La sophrologie propose de supers outils, rapides et efficaces pour diminuer l'intensité de tes émotions.

Retrouve à la fin de ce cahier de bord les fiches explicatives pour chaque outil.



LA RESPIRATION
AU CARRÉ



LA RESPIRATION
4-7-8



L'ACTIVATION
DU POSITIF



LE GESTE
SIGNAL



Plus tu les utilises, plus ils seront efficaces et rapides, alors n'hésite pas à les utiliser souvent, très souvent !



3

CHANGER SES COMPORTEMENTS

Parfois, on aimerait que tout change d'un coup. Se réveiller un matin sans peur, sans doute, avec une motivation inébranlable.

Mais en réalité, le changement ne fonctionne pas comme ça.

Ce n'est pas un interrupteur qu'on allume instantanément.

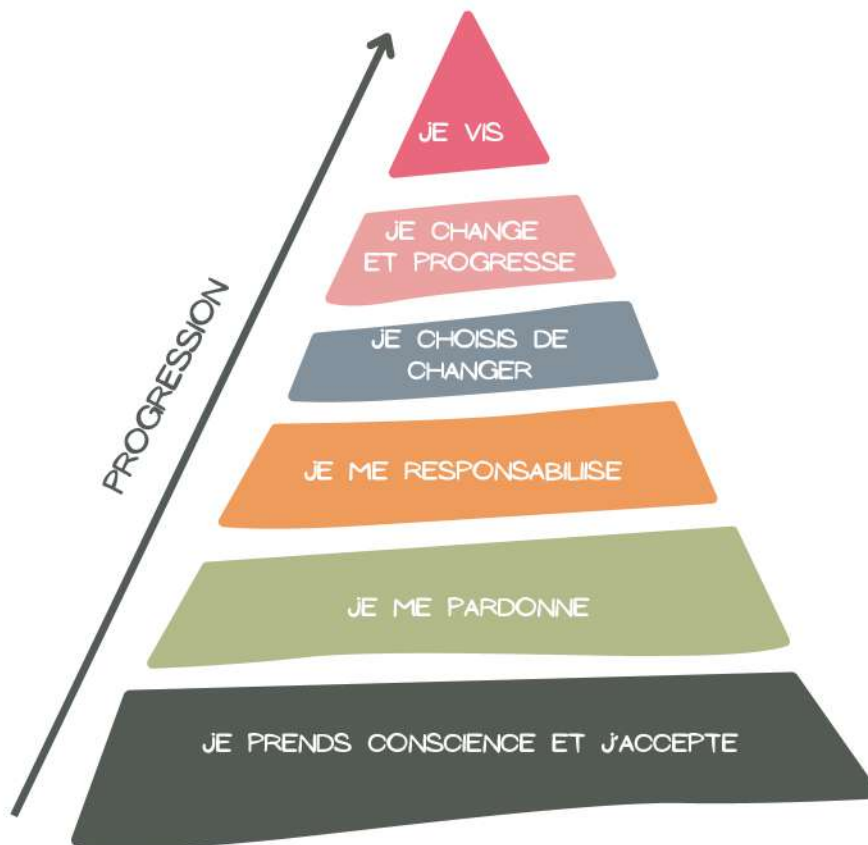
Changer, ce n'est pas faire un grand saut risqué. C'est avancer à petits pas, à ton rythme. Chaque action, aussi minime soit-elle, est une victoire. Même si certaines journées sont plus difficiles, l'important, c'est de continuer à avancer, un pas après l'autre.

Le changement ne se fait pas d'un seul coup. Il suit des étapes, comme des paliers à franchir, un escalier à monter ou une route à parcourir.

Chaque étape a son importance, et chacune d'elles te rapproche de ton objectif. Parfois, tu auras l'impression de stagner, ou même de reculer, mais c'est aussi ça, le processus.

Ce qui compte, c'est que tu sois toujours en mouvement, même lentement.

LE CHEMIN DU CHANGEMENT : COMPRENDRE ET AVANCER ÉTAPE PAR ÉTAPE



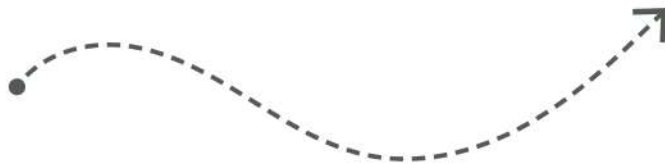
LA PYRAMIDE DU CHANGEMENT



TES ANGOISSES NE TE DÉFINISSENT PAS.
OUI, IL EST PARFOIS DIFFICILE DE CHANGER.

MAIS CHAQUE PETIT PAS COMPTE.

TU ES DÉJÀ EN TRAIN DE PROGRESSER
SIMPLEMENT EN LISANT CES MOTS.





LE CHEMIN DU CHANGEMENT

ÉTAPE I
PRENDRE CONSCIENCE
& ACCEPTER (LÂCHER-PRISE)





POURQUOI CETTE ÉTAPE EST ESSENTIELLE ?

- ✓ **Parce qu'on ne peut pas changer quelque chose qu'on ne reconnaît pas.**
Accepter son état actuel, c'est comme regarder une carte avant de commencer un voyage : ça permet de voir où on est, avant de décider où aller.
- ✓ **Parce que se battre contre ses émotions les renforce.**
Plus tu refuses une émotion ("Je ne devrais pas me sentir comme ça"), plus elle prend de la place. Accepter, c'est lâcher prise sur la lutte intérieure.
- ✓ **Parce que l'acceptation diminue la souffrance.**
La douleur émotionnelle vient souvent plus du rejet de ce qu'on ressent que de l'émotion elle-même. Quand tu accueilles tes émotions, elles te semblent moins insurmontables.



RECONNAÎTRE TES ÉMOTIONS

Les émotions (peur, tristesse, colère, honte) sont des signaux que le corps envoie pour dire qu'il y a un besoin à combler.

Émotion = signal

ACCEPTER SANS CULPABILITÉ

Éviter les pensées négatives et culpabilisantes. Changer son discours intérieur par des phrases positives et encourageantes.

Choisir son vocabulaire





L'ACCEPTATION





Le premier pas vers le changement, ce n'est pas d'agir immédiatement. C'est d'abord comprendre et accepter ce que tu ressens. Trop souvent, on essaie d'ignorer nos émotions, de les cacher ou de les minimiser. Pourtant, elles sont là pour une raison.

Accepter, ce n'est pas dire que tout va bien ou que c'est facile. Ce n'est pas non plus se résigner. Accepter, c'est simplement regarder la réalité en face, sans se juger.

C'est se dire :

"En ce moment, j'ai peur d'aller à l'école, et c'est OK de le ressentir."
"Je me sens triste et perdu(e), et c'est normal avec ce que je traverse."

QU'EST CE QUE L'ACCEPTATION ?

		
	<ul style="list-style-type: none">• Je n'aime pas la pluie• J'aurais voulu qu'il ne pleuvent pas• ma journée est fichue• Ma journée serait plus belle si il ne pleuvait pas	
	<p>Il pleut</p>	



LÂCHER PRISE : APPRENDS À CHOISIR TES BATAILLES

Parfois, on passe beaucoup de temps à s'inquiéter ou à s'agacer, s'énerver pour des choses qu'on ne peut pas changer. C'est épuisant, et ça nous empêche d'avancer.

Mais tu peux choisir de concentrer ton énergie sur ce qui compte vraiment : les choses que tu peux contrôler. C'est qu'on appelle le lâcher-prise !

Mais attention ! Lâcher prise ne veut pas dire résignation !





LÂCHER PRISE : APPRENDS À CHOISIR TES BATAILLES

Plus tu concentres ton énergie sur le cercle intérieur, plus tu te sens fort(e). Quand tu t'inquiètes pour le cercle extérieur, c'est comme essayer de nager contre un courant très fort : tu t'épuises pour rien.





CHOISIS TES BATAILLES : DESSINE TES CERCLES

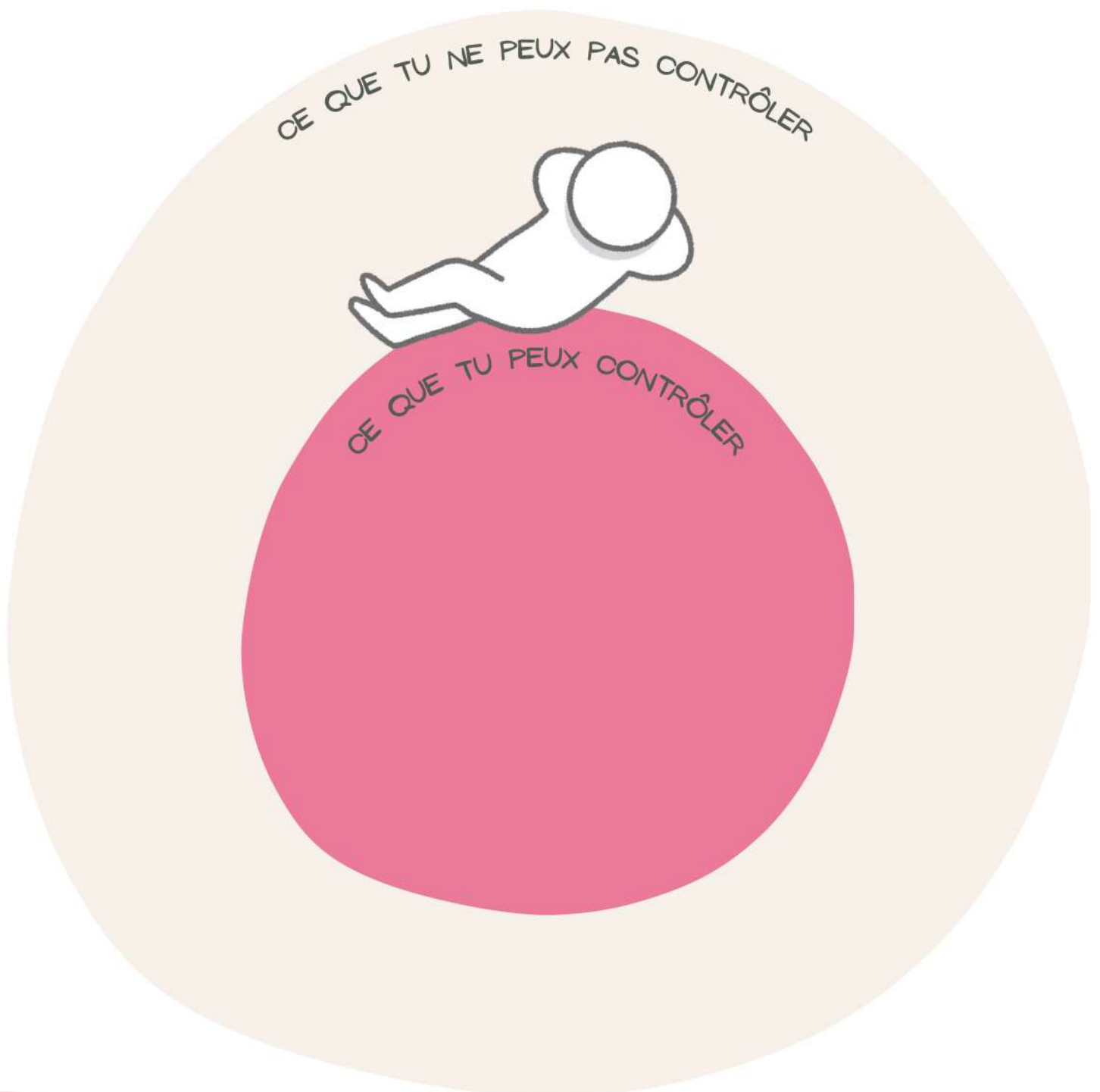
Dans le cercle intérieur,

Écris, ce que tu peux contrôler dans une situation stressante (par exemple : tes efforts pour comprendre une leçon).

Dans le cercle extérieur,

Écris, ce que tu ne peux pas contrôler (par exemple : si quelqu'un n'est pas sympa avec toi).

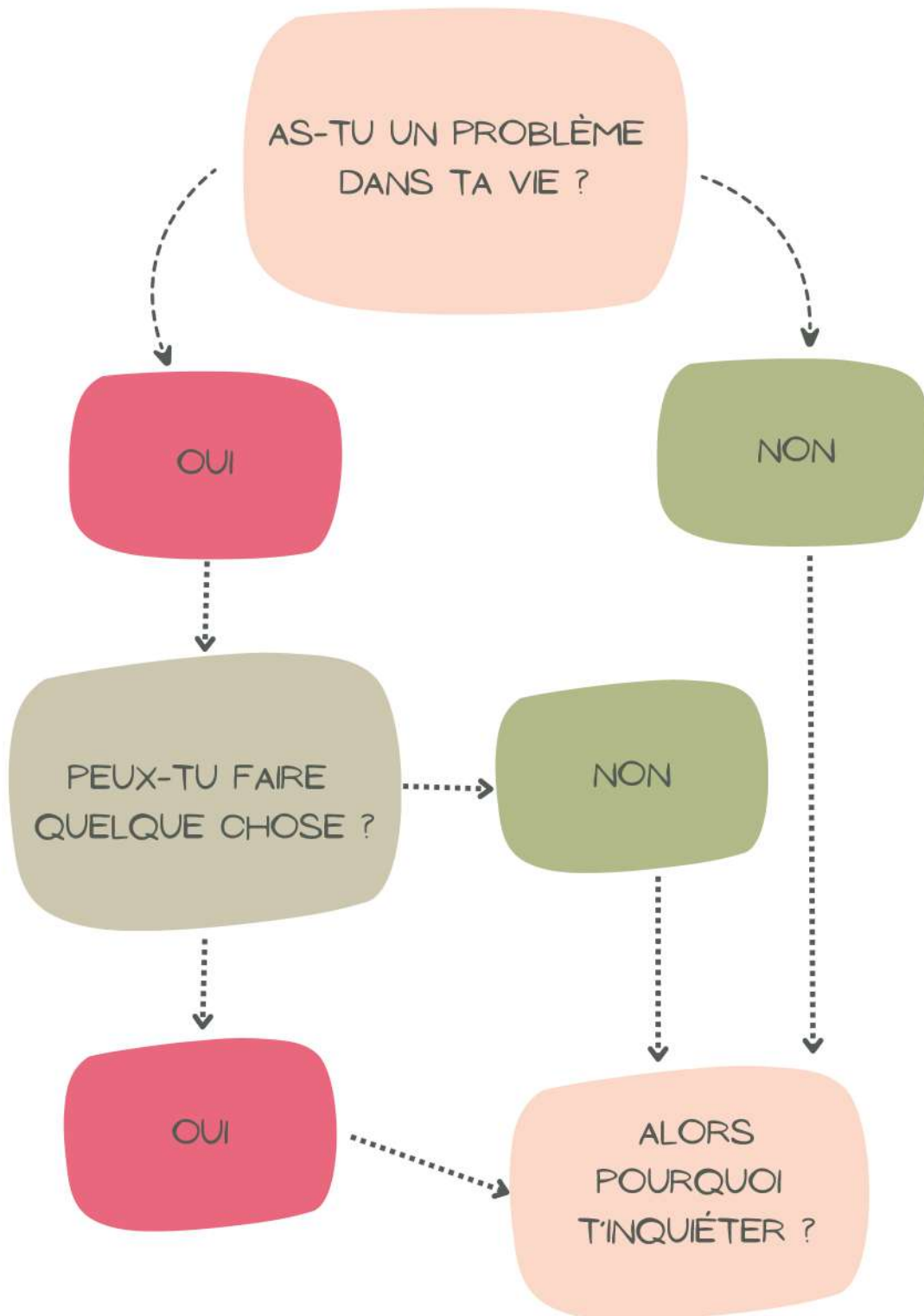
Un exemple concret : "Imaginons que tu sois stressé(e) avant un contrôle. Ce que tu peux contrôler : réviser, bien dormir, te préparer. Ce que tu ne peux pas contrôler : les questions qui seront posées ou le comportement des autres."





UN AUTRE VISION DU LÂCHER-PRISE

“Si le problème a une solution il ne sert à rien de s'inquiéter, mais s'il n'y a pas de solution, s'inquiéter ne changera rien.” Proverbe Thibétain





S'INQUIÉTER C'EST COMME

TENIR UNE LAMPE ALLUMÉE EN ATTENDANT
UNE COUPURE D'ÉLECTRICITÉ
EN PLEIN JOUR



ÇA NE SERT À RIEN,
ET ÇA CONSOMME TOUTE TON ÉNERGIE."

10 CHOSES À LÂCHER POUR SE SENTIR MIEUX



1 SE PLAINDRE EN PERMANENCE

Pourquoi c'est un problème ? Ça focalise l'attention sur le négatif et empêche d'agir.

Solution : Essayer de remplacer une plainte par une action.

("Qu'est-ce que je peux faire pour changer ça ?")

2 CROIRE QUE C'EST IMPOSSIBLE

Pourquoi c'est un problème ? Si tu crois que tu ne peux pas, tu ne tenteras même pas.

Solution : Remplacer "Je ne peux pas" par "Je vais essayer".

3 VOULOIR ÊTRE PARFAIT

Pourquoi c'est un problème ? La perfection n'existe pas, et la chercher crée du stress.

Solution : Se rappeler que faire de son mieux, c'est déjà énorme.

4 SE COMPARER AUX AUTRES

Pourquoi c'est un problème ? Chacun avance à son propre rythme.

Solution : Se concentrer sur ses propres progrès plutôt que sur ce que font les autres.

5 AVOIR PEUR D'ÉCHOUER

Pourquoi c'est un problème ? L'échec fait partie de l'apprentissage.

Solution : Voir chaque erreur comme une leçon et non comme un obstacle.

6 CHERCHER À TOUT CONTRÔLER

Pourquoi c'est un problème ? On ne peut pas tout maîtriser, et essayer épuise.

Solution : Se concentrer sur ce qu'on peut changer (cf. les cercles du contrôle).

7 ATTENDRE LE "BON MOMENT"

Pourquoi c'est un problème ? Il n'y a jamais de moment parfait pour agir.

Solution : Commencer maintenant, même petit.

8 PENSER TROP AU PASSÉ

Pourquoi c'est un problème ? Ça empêche d'avancer et de voir ce qui est possible aujourd'hui.

Solution : Se poser la question "Qu'est-ce que je peux faire ici et maintenant ?"

9 VOULOIR PLAIRE À TOUT LE MONDE

Pourquoi c'est un problème ? C'est impossible et épuisant.

Solution : Se rappeler que ce qui compte, c'est d'être bien avec soi-même.

10 ATTENDRE QUE LE BONHEUR VIENNE DE L'EXTÉRIEUR

Pourquoi c'est un problème ? Si on attend que les autres ou les circonstances nous rendent heureux, on risque d'être souvent déçu.

Solution : Trouver des sources de joie en soi-même (des activités, des passions, des petites choses qui rendent heureux).



LA SOPHROLOGIE POUR T'AIDER



La sophrologie peut t'aider à lâcher-prise.
Grâce à des visualisations, tu peux en utilisant ton pouvoir d'imagination prendre quelques minutes de répit et te ressourcer.



LA SAFE-
PLACE



LE LAC
TRANQUILLE



L'EVACUATION
DU NÉGATIF



SCAN
CORPOREL



N'hésites pas à créer tes propres outils à partir de ceux-là.
Adapte-toi à ce qui te convient le mieux pour plus d'efficacité !



SOUVIENS-TOI :
TA FORCE NE VIENT PAS DE CE QUI T'ARRIVE

MAIS DE LA FAÇON DONT TU CHOISIS DE RÉAGIR.

TU AS PLUS DE POUVOIR QUE TU NE LE CROIS
IL SUFFIT DE TE CONCENTRER SUR

CE QUE TU PEUX CHANGER





LE CHEMIN DU CHANGEMENT
ÉTAPE 2
SE PARDONNER POUR AVANCER





SE PARDONNER POUR AVANCER

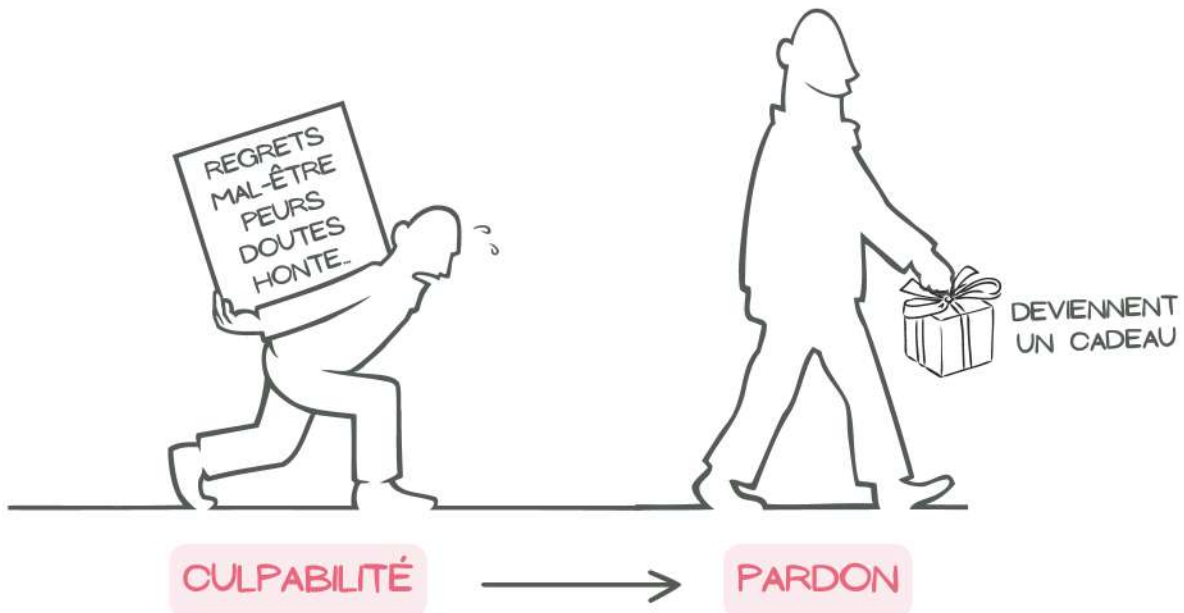
Pourquoi le pardon envers soi-même est essentiel ?

On parle souvent du pardon envers les autres, mais qu'en est-il du pardon envers soi-même ?

Tant que tu restes prisonnier(ère) de la culpabilité, tu portes un poids inutile qui t'empêche d'avancer.

Tu as peut-être fait des erreurs. Tu as peut-être réagi d'une façon que tu regrettes. Mais ressasser sans fin ne change rien. Ce qui compte, c'est ce que tu choisisse de faire à partir de maintenant.

Se pardonner, ce n'est pas nier ses erreurs ou minimiser ce qui s'est passé. C'est reconnaître qu'on a fait du mieux qu'on pouvait à ce moment-là, avec les ressources et les connaissances qu'on avait. C'est accepter son humanité, son imperfection.



Et si tu te parlais comme tu parlerais à un(e) ami(e) ?

Si un(e) ami(e) venait te voir en te disant :

"J'ai fait une erreur, je me sens nul(le),
je ne mérite pas de me pardonner."

Que lui dirais-tu ?

"Oui, tu as raison, reste bloqué(e) là-dessus pour toujours",
ou plutôt

"C'est normal de faire des erreurs,
ce qui compte, c'est ce que tu fais maintenant" ?



SOUVIENS-TOI :
TU MÉRITES CETTE BIENVEILLANCE

TU DOIS TE L'ACCORDER À TOI-MÊME !

IL EST NÉCESSAIRE
DE SAVOIR SE PARDONNER

POUR GUÉRIR ET AVANCER.





LE CHEMIN DU CHANGEMENT

ÉTAPE 3
SE RESPONSABILISER



SE RESPONSABILISER



Se responsabiliser, c'est prendre le pouvoir sur ce que tu peux changer.
Se responsabiliser, ce n'est pas culpabiliser et se dire que tout est de notre faute. C'est au contraire comprendre qu'on a toujours un pouvoir d'action, même infime, même quand on semble coincé(e).

Prendre ses responsabilités, c'est accepter que tu sois responsable de ta propre vie, c'est refuser de rejeter la faute sur les autres, la vie, la chance...
C'est oser se regarder en face et se dire "Ok, j'ai fait ce ou ces choix-là. Voilà où j'en suis. Maintenant qu'est-ce que je peux changer pour m'en sortir ?"

C'est sortir de la l'état de victime. C'est dur, oui, un peu brutal, oui... Mais c'est absolument nécessaire pour reprendre son pouvoir. Sinon tu resteras passif(ve), coincé(e) dans une situation en attendant que les choses (ou les gens) à l'extérieur de toi changent.

Se responsabiliser, c'est décider de se concentrer sur ce que l'on peut changer, plutôt que de rester bloqué(e) sur ce qu'on ne peut pas contrôler.

Le changement commence par ce choix : décider de prendre ses responsabilités en arrêtant de culpabiliser et agir, même un tout petit peu."

RESPONSABILITÉ

- Être acteur(actrice)
- Apprendre
- Se sentir libre
- Assumer
- Reprendre son pouvoir
- Apprendre
- Se pardonner
- Transformer la douleur en force
- Grandir et avancer
- Se réparer
- Regarder vers l'avenir



CULPABILITÉ

- Avoir des regrets
- Être paralysé(e)
- Être en souffrance
- Se blâmer
- Ressasser
- Se juger
- Se sentir impuissant
- Être dans l'attente
- Avoir honte
- Se sentir nul(le)
- Regarder vers le passé

La culpabilité t'enchaîne. La responsabilité te libère.
Laquelle chois-tu ?



SE RESPONSABILISER : CHANGER SON DISCOURS INTÉRIEUR

As-tu déjà remarqué que la façon dont tu te parles influence ce que tu ressens ? Nos pensées fonctionnent un peu comme une radio qu'on écoute en permanence dans notre tête. Et parfois, sans même s'en rendre compte, on règle cette radio sur une fréquence qui nous décourage, nous culpabilise ou nous fait douter.

Mais bonne nouvelle : tu peux changer la station ! Tu peux choisir des mots qui t'aident plutôt que des mots qui te freinent.

A TOUT MOMENT TU PEUX CHOISIR ENTRE :

DIRE ÇA...

OU ÇA...

Je dois...

Je choisis

Un échec

Un essai

Une erreur

Une leçon

J'aimerais

Je veux

Un obstacle

Un défi

C'est pas mal

C'est bien

Une difficulté

Une opportunité

Si seulement...

La prochaine fois...

c'est trop difficile

C'est formateur

La vie est un combat

La vie est une aventure

Je suis incapable de ...

Comment puis-je réussir?

Je vais encore échouer

Je me donne d'autres chances



CHOISIR POUR NE PLUS SUBIR

Commence à t'entraîner en faisant une liste de choses que tu "dois faire" puis change la phrase en la commençant par "Je choisis de..."

Je dois ranger ma chambre



Je choisis de ranger ma chambre

Je dois aller à mon RDV psy



Je choisis d'aller chez mon psy

Je dois sortir de chez moi



Je choisis de sortir de chez moi

Je dois aller en cours



Je choisis d'aller en cours

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ne sens-tu pas comme le simple fait de changer ces mots
te redonne du pouvoir ?
Tu ne te les impose plus, tu fais le choix
Cela change tout !



LA SOPHROLOGIE POUR T'AIDER



La sophrologie utilise un des super-pouvoirs du cerveau.

Sais-tu lequel ?

Ton cerveau ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire. Donc tu peux lui faire croire ce que tu veux (tout comme lui te fait croire que l'école est un danger extrême). Avec ces exercices, tu vas pouvoir lui faire croire à des expériences vécues fortes et positives dans le passé mais aussi dans le futur.

Et vraiment ça marche !



L'ACTIVATION
DU POSITIF



EVACUATION
DU NÉGATIF



RETOUR
VERS LE PASSÉ



RETOUR
VERS LE FUTUR



Plus tu fais ces exercices plus ton cerveau s'habitue à faire ces étapes et peu à peu la peur s'envole !

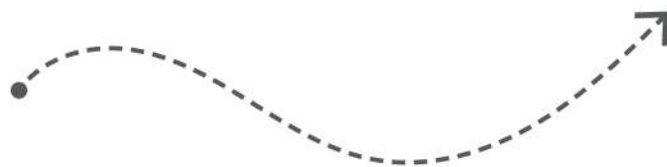


SOUVIENS-TOI :
PRENDRE LA RESPONSABILITÉ DE TON BIEN-ÊTRE,

CE N'EST PAS TE BLÂMER,

C'EST REPRENDRE LE POUVOIR SUR TA VIE.
CHAQUE CHOIX QUE TU FAIS,

AUSSI PETIT SOIT-IL, COMPTE.





LE CHEMIN DU CHANGEMENT

ÉTAPE 4
FAIRE LE CHOIX DU CHANGEMENT





FAIRE LE CHOIX DU CHANGEMENT

Le changement n'arrive pas par magie. Il commence par un choix. Un choix que personne ne peut faire à ta place.

Tu peux attendre que les choses s'améliorent toutes seules, espérer que l'extérieur te sauve... ou décider de prendre ta vie en main, ici et maintenant.

Ce choix, c'est celui de ne plus être spectateur(trice) de ta vie, mais acteur(trice). C'est accepter que, même si tu n'es pas responsable de tout ce qui t'arrive, tu es responsable de ce que tu fais avec ça.

C'est dur ? Oui.

C'est inconfortable ? Peut-être.

C'est le seul moyen d'avancer ? Absolument.

Le changement commence quand tu arrêtes d'attendre et que tu décides d'agir. Même un tout petit pas.

Parce que chaque pas est une preuve que tu reprends le contrôle.

PARCE QU'ON PEUT TOUJOURS CHOISIR

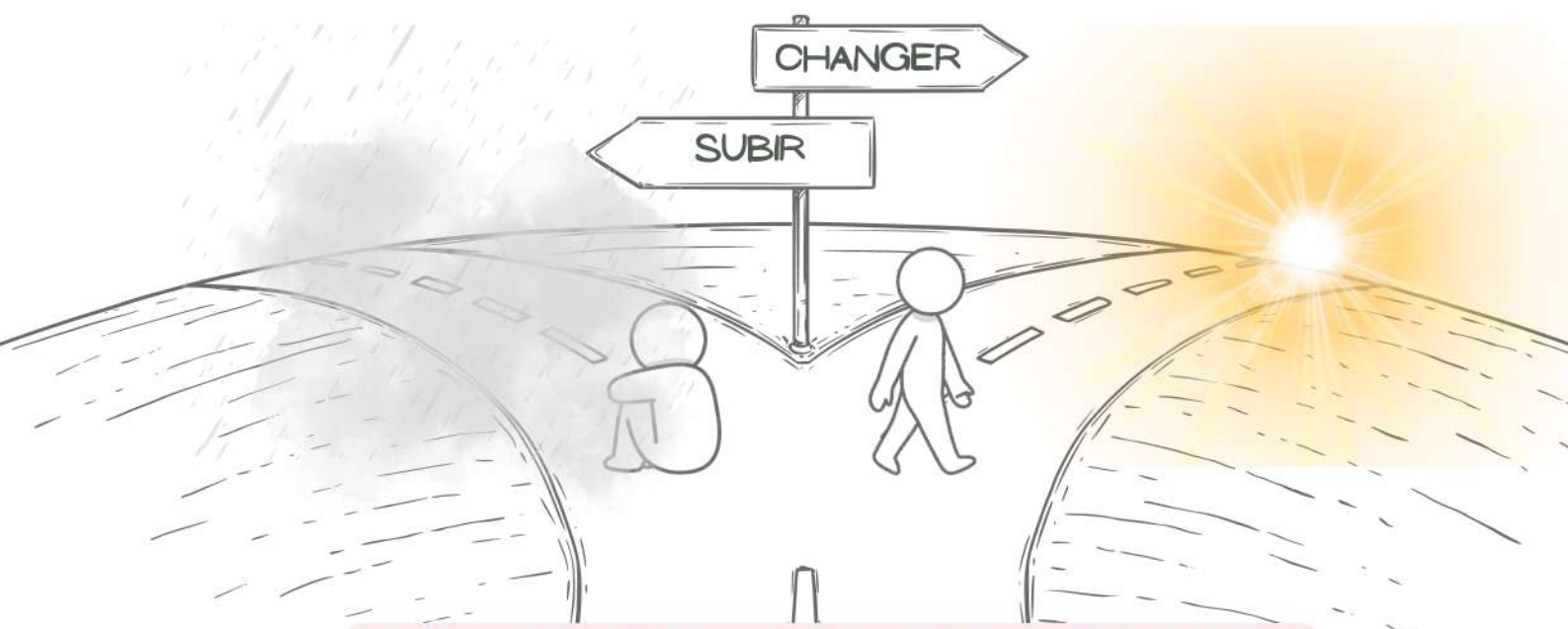
Même dans les situations les plus difficiles, il y a une part sur laquelle on peut agir.

→ Parce que personne ne fera le travail à ta place.

On peut t'accompagner, t'encourager, mais personne ne peut marcher à ta place.

→ Parce que le pouvoir est dans l'action.

**Tant que tu restes dans l'attente, rien ne change.
Dès que tu agis, tout devient possible.**



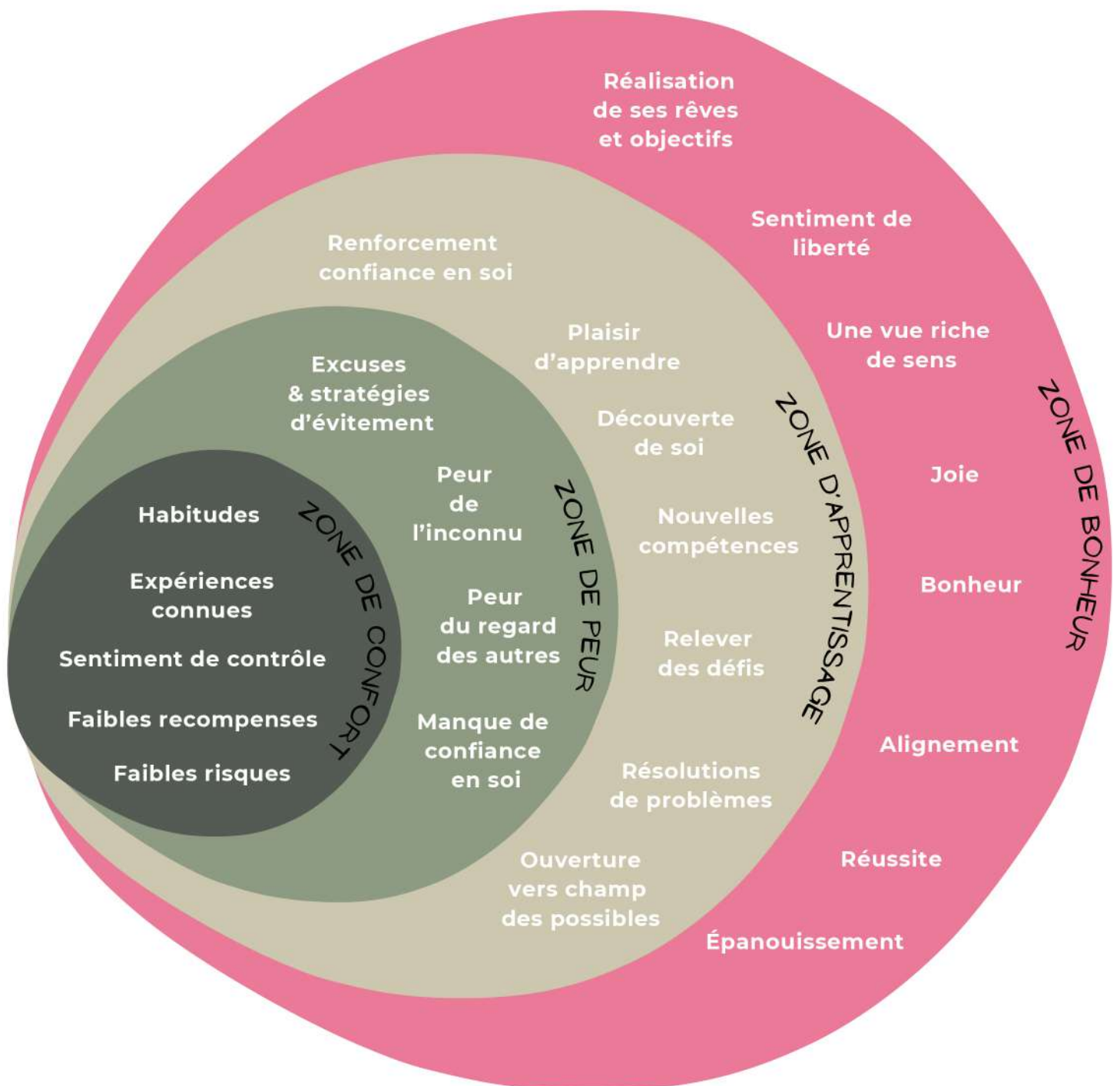
LE CHANGEMENT N'ARRIVE PAS, IL SE CHOISIT.



SORTIR DE TA ZONE DE CONFORT (EN DOUCEUR)

Quand on veut avancer ou se sentir mieux, il faut parfois sortir de sa zone de confort. Mais ça ne veut pas dire se jeter dans l'inconnu sans préparation. On peut le faire petit à petit, comme un explorateur qui avance avec prudence.

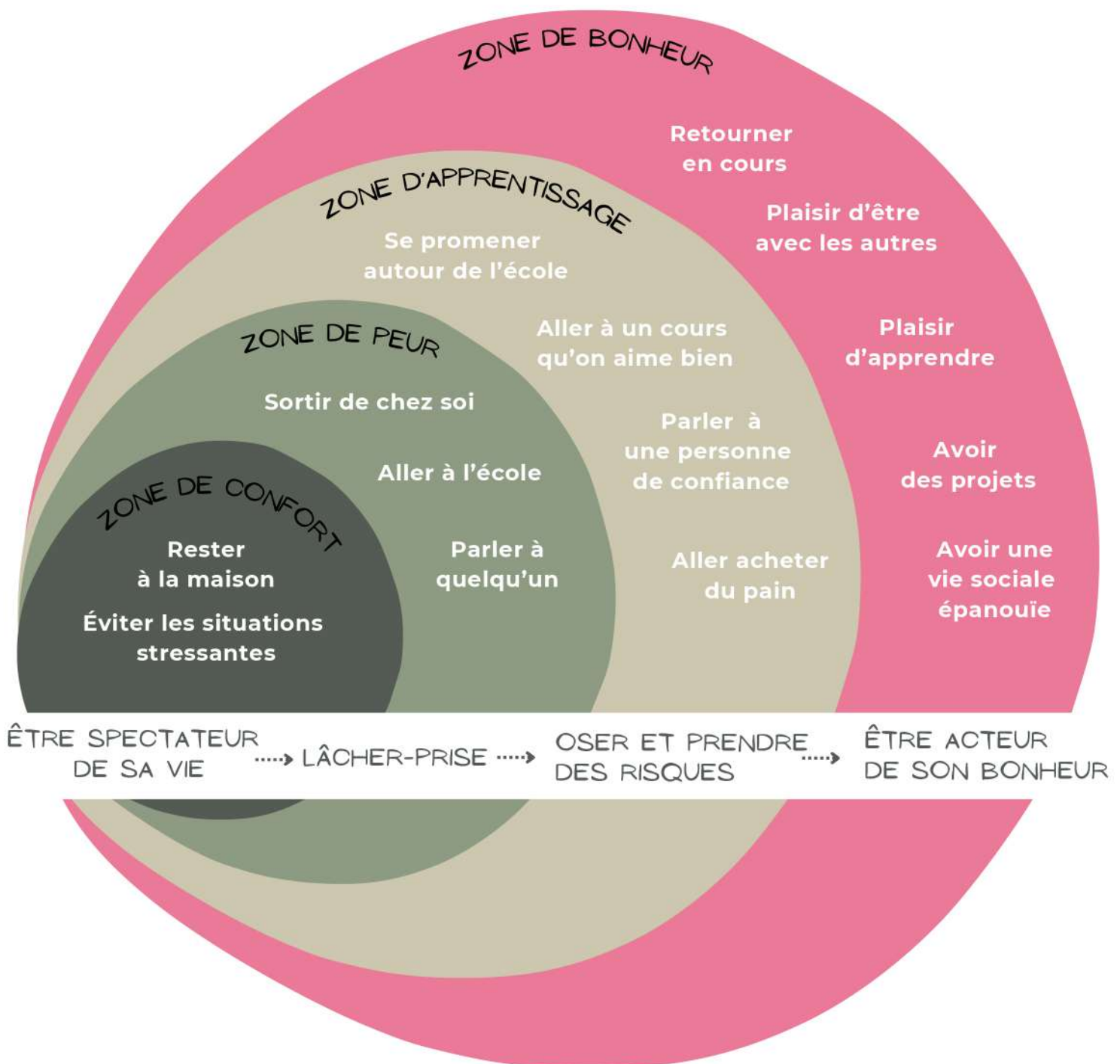
Découvre ici comment te sentir plus fort(e) face au changement.





SORTIR DE TA ZONE DE CONFORT (EN DOUCEUR)

Rester dans ta zone de confort, c'est normal. C'est une façon pour ton cerveau de te protéger. Mais cette zone devient un peu trop petite pour te permettre d'avancer. C'est là que la zone de d'apprentissage peut t'aider à grandir, étape par étape. En lâchant-prise, en osant, en prenant des risques, tu iras irrémédiablement vers ta zone de bonheur en devenant acteur de ta propre vie et de ton propre bonheur.

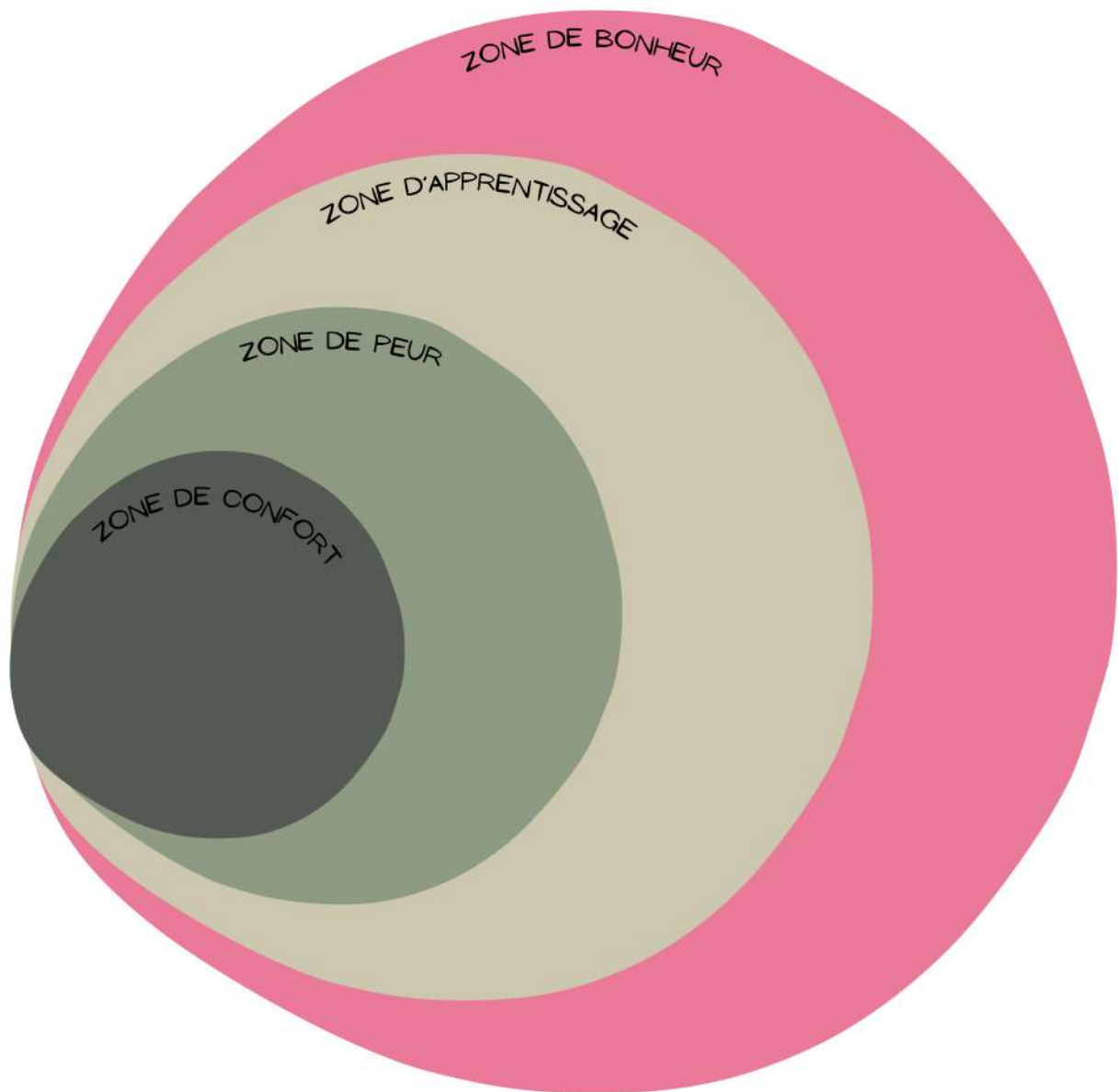




EXPLORE TES ZONES

Dessine tes propres zones : sur une feuille ou dans le cahier :

- Dans le 1er cercle (zone de confort) :
note les choses qui te mettent à l'aise.
- Dans le 2ème cercle (zone de peur) :
note tout ce qui t'angoisse et génère de la peur
- Dans le 3ème cercle (zone d'apprentissage) :
note les petites actions que tu pourrais essayer pour progresser.
- Dans le 4ème cercle (zone de bonheur) :
note l'idéal, les objectifs que tu aimerais atteindre même si cela te paraît trop difficile pour l'instant.



Exemple concret :

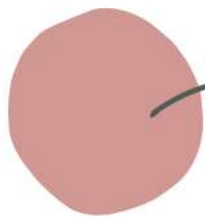
"Si aller à l'école te semble impossible (zone de peur), commence par une toute petite étape : préparer ton sac la veille (zone de confort), puis sortir de chez toi pour marcher quelques minutes (zone d'apprentissage). Petit à petit, ces défis deviennent plus faciles, et ta zone de confort s'élargit."



PETIT RAPPEL



LÀ OÙ LA MAGIE SE PRODUIT !



TA ZONE DE CONFORT



LA SOPHROLOGIE POUR T'AIDER



Pour sortir de ta zone de confort sans trop te submerger d'anxiété, la sophrologie propose des outils efficaces. En te créant mentalement une autre réalité, tu peux étape par étape te confronter à ce qui est difficile, sans prendre de risque.

En imaginant des situations dans ta tête, tu fais croire à ton cerveau et à ton corps que tu connais ces situations et quelles sont sans danger. Ainsi peu à peu, tu te confrontes, tu réduis le stress et tout devient plus facile !



L'ACTIVATION
DU POSITIF



PAS À PAS



RETOUR
VERS LE PASSÉ



RETOUR
VERS LE FUTUR



Commence par des situations moins anxiogènes et quand tu te sens prêt(e), augmente le niveau de difficulté.



SOUVIENS-TOI :
CHAQUE FOIS QUE TU TE CONFRONTES
UN PEU À TA PEUR,

TU DEVIENS PLUS FORT(E) QU'ELLE.

UN JOUR, TU REGARDERAS EN ARRIÈRE
ET TU TE DIRAS :

"JE L'AI FAIT !"





LE CHEMIN DU CHANGEMENT

ÉTAPE 5
CHANGER PAS À PAS ...
... ET PROGRESSER



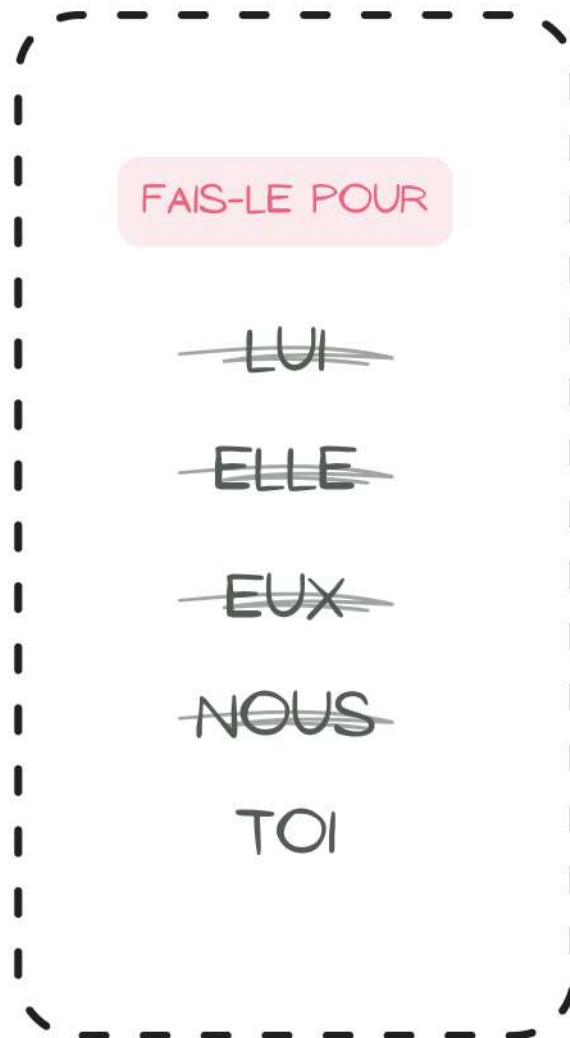


LE CHANGEMENT

Imagine une immense bibliothèque. Chaque livre représente une nouvelle compétence, une force, un progrès que tu peux acquérir. Mais tu ne peux pas tout lire en une nuit. Tu dois tourner les pages, une par une. Parfois, si tu n'as pas bien compris, tu dois retourner quelques pages en arrière avant de reprendre là où tu en étais.

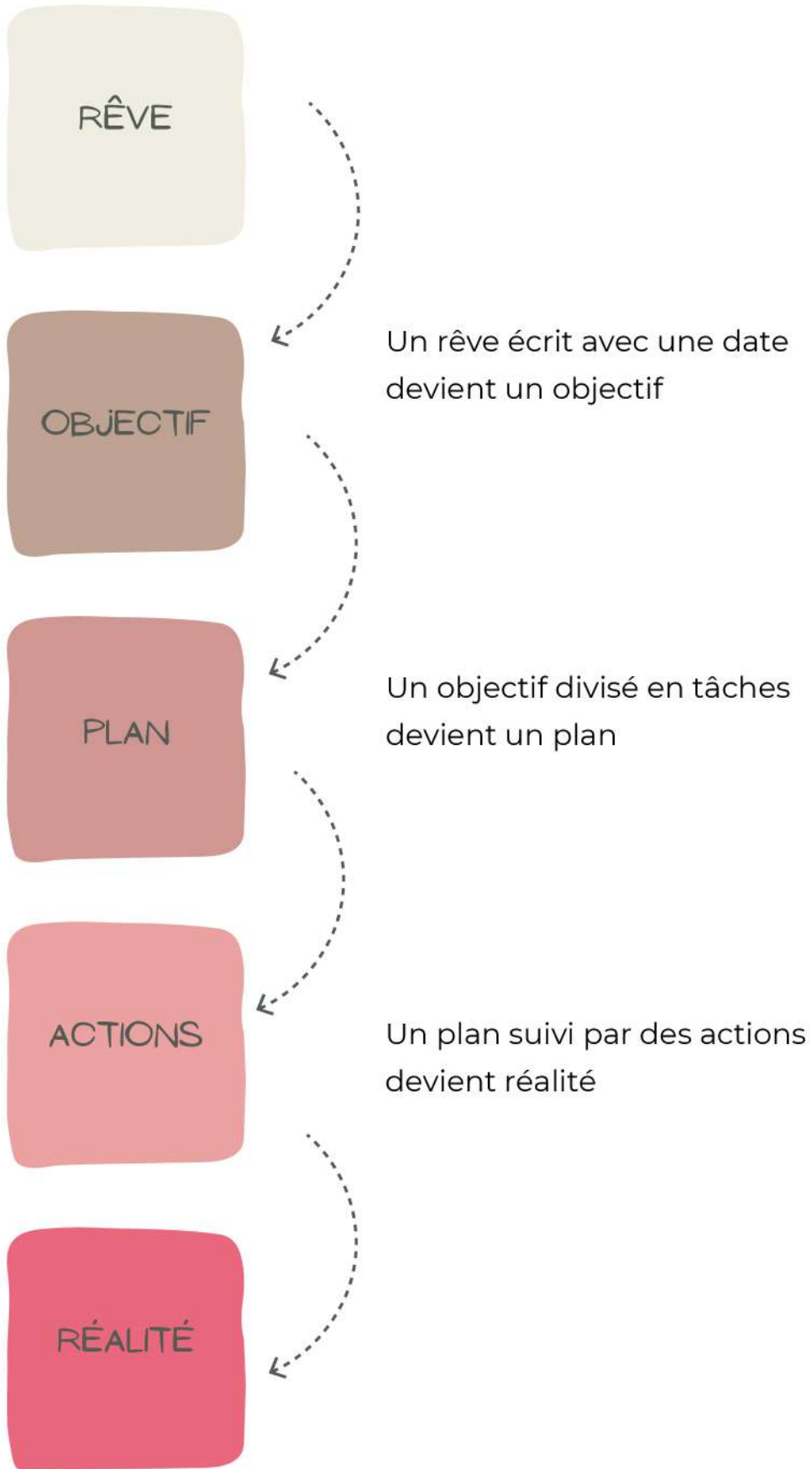
Le changement fonctionne exactement comme ça. Il ne s'agit pas d'un avant/après spectaculaire, mais d'une accumulation discrète et puissante de petits pas, d'efforts répétés, de victoires invisibles, parfois de retour en arrière qui finissent par tout transformer.

Un pas, même minuscule, est toujours plus puissant qu'une intention sans action.





DU RÊVE À LA RÉALITÉ





TROUVER DU SENS

AVOIR UN OU DES OBJECTIFS DE VIE



Quand on vit avec la phobie scolaire, chaque journée devient une épreuve.

Tu te demandes peut-être : "À quoi bon essayer ?

Pourquoi continuer si tout est si dur ?"

Peut-être que tu ressens un vide, un manque de motivation, comme si tu étais bloqué(e) dans une impasse.

Plus l'angoisse t'empêche d'avancer, plus tu perds confiance en l'avenir...

... et plus tu as l'impression que rien n'a de sens.

Mais si tu savais pourquoi tu avances, même un tout petit pourquoi, ça pourrait tout changer.

POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT DE DONNER DU SENS À CE QUE TU FAIS ?



Exemples :

Aller en cours ne serait plus juste "une obligation".

Ça deviendrait un moyen d'atteindre quelque chose qui te tient à cœur.

Faire un exercice ne serait plus juste "subir une tâche de plus".

Ça deviendrait une étape vers un projet, un rêve, une envie.

Avec un **OBJECTIF**, même les moments difficiles prennent un **SENS** différent.

Tu ne fais pas ça juste pour les autres.

Tu ne fais pas ça juste parce que "c'est comme ça".

Tu fais ça **POUR TOI, POUR AVANCER** vers quelque chose qui compte, qui t'anime..





COMMENT TROUVER TON "POURQUOI" MALGRÉ L'ANGOISSE ?

Peut-être que tu n'as aucune idée de ce qui pourrait te motiver.
Peut-être que tu es tellement submergé(e) par l'anxiété que tu n'arrives pas à te projeter.

C'est OK. On commence petit.



- Si je pouvais me sentir mieux, qu'est-ce que j'aimerais faire ?
- Qu'est-ce qui me faisait plaisir avant que l'angoisse prenne trop de place ?
- Qu'est-ce qui m'intéresse, me rend curieux(se) ou me fait me sentir bien ?
- Et si aujourd'hui je faisais juste un petit pas vers ça ?

Tu n'as pas besoin d'un grand projet de vie.
Même un tout petit objectif peut être une boussole.

EXERCICE RAPIDE : "LA LETTRE DU FUTUR MOI"



Objectif : Se projeter dans un futur où l'angoisse a moins de place, où tu te sens mieux, et découvrir ce qui pourrait donner du sens à ton chemin.

Imagine que tu reçois une lettre d'un "toi" du futur, dans 6 mois ou 1 an. Ce "toi" a réussi à avancer, à se sentir plus libre, à retrouver du plaisir dans certaines choses.

Maintenant, écris cette lettre comme si c'était ton futur moi qui te parlait. Tu peux écrire cette lettre librement, en mode "Cher moi du passé...", comme si ce futur toi voulait te donner un message d'encouragement et de motivation..

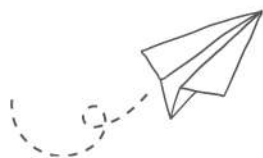
Quelques questions pour t'aider :

À quoi ressemblera ma vie dans 6 mois ou 1 an si j'ai réussi à avancer un peu ?

Quelles petites victoires ai-je obtenues ?

Qu'est-ce qui m'aide à avancer chaque jour ?

Qu'est-ce qui me rend fier(e) aujourd'hui ?



Pourquoi cet exercice est puissant ?

- Il permet de voir au-delà de l'angoisse actuelle et d'imaginer qu'un autre chemin est possible.
- Il aide à identifier ce qui pourrait vraiment donner du sens à ses actions.
- Il fait naître des petites graines de motivation et d'espoir, même si elles sont encore fragiles aujourd'hui.

SE FIXER DES OBJECTIFS QUI MARCHENT



Avoir un objectif, c'est comme avoir un GPS : ça te donne une direction et ça t'évite de tourner en rond. Mais pour que ça fonctionne, ton objectif doit être clair et réalisable. Sinon, c'est comme essayer d'escalader une montagne d'un coup... et se décourager avant même de commencer."

LA MÉTHODE S.M.A.R.T

Spécifique - Mesurable - Atteignable - Réaliste - Temporel

S

Ton objectif doit être clair, précis. Si il est trop vague, il sera difficile à atteindre.
Ex. : ~~"Je ne veux plus être angoissé"~~ - Je veux retourner à l'école 1 jour/semaine.

PÉCIFIQUE

M

Ton objectif doit être mesurable, sinon comment savoir que tu avances ?
Ex. : ~~"Un jour"~~ ou ~~"bientôt"~~ - "Dans 1 mois "

ESURABLE

A

Ton objectif ne doit pas être trop facile ni trop dur à atteindre.
Ex. : ~~"Retourner en cours la semaine prochaine"~~ - ~~"ou dans 2 ans"~~

TTEIGNABLE

R

Ton objectif doit être en lien avec tes capacités.
Ex. : ~~"Faire du sport 4h/jour"~~ - "Faire 10 min de sport par jour"

ÉALISTE

T

Ton objectif doit voir une date ou une durée.
Ex. : ~~"Un jour, j'irais à l'école"~~ - "Le 1er novembre, je vais à l'école 1 jour/semaine"

EMPOREL

Astuce : Fractionne un gros objectif
en plusieurs petits objectifs :

monter une petite marche au lieu d'une grosse marche difficile.



DU RÊVE À LA RÉALITÉ

RÊVE

Écris ici, comment tu imagines ta vie idéale dans 1 an :

OBJECTIFS

Écris ici, 3 objectifs qui te permettront d'y arriver :

PLAN

Écris ici, ce que tu peux mettre en place comme plan pour atteindre tes objectifs :

ACTIONS

Écris ici, les actions concrètes que tu peux faire pour tenir ton plan :

RÉALITÉ

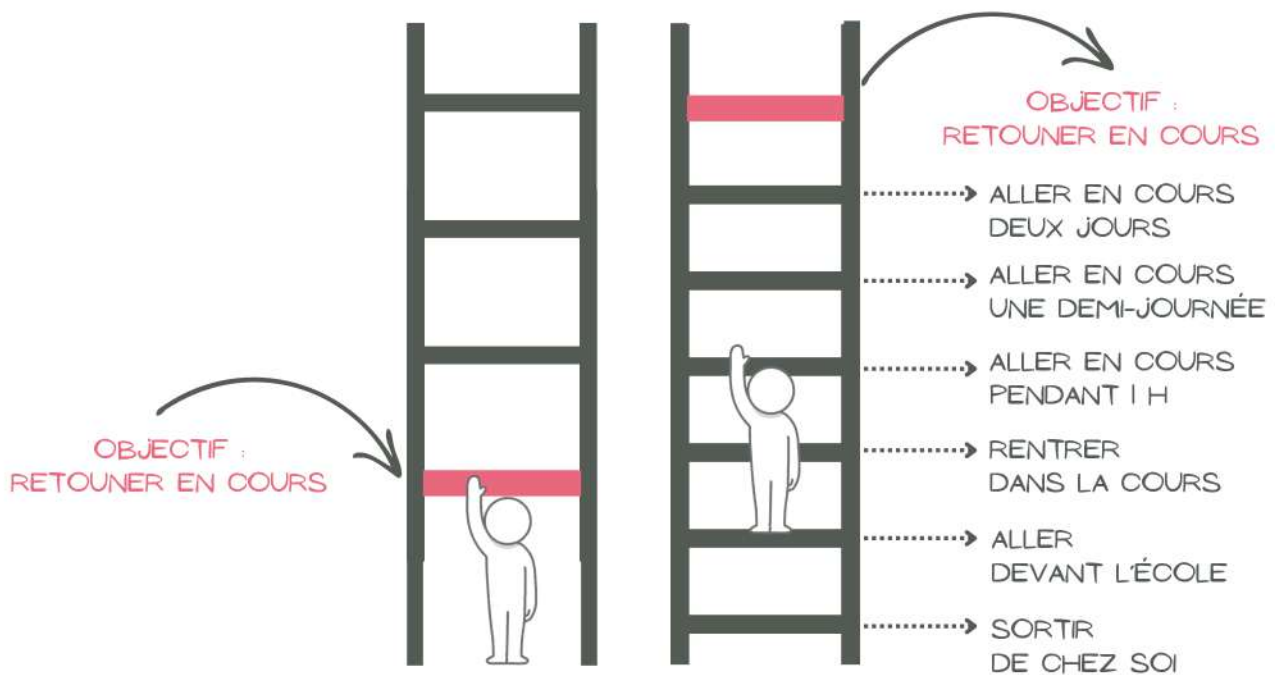
Écris ici, les changements que tu vois dans ta réalité :



LA CONFRONTATION PROGRESSIVE LE SECRET DES PETITS PAS

Pourquoi rester dans sa zone de confort renforce la peur ? Quand on évite quelque chose qui nous fait peur, on se sent soulagé sur le moment, mais cette peur devient encore plus grande la prochaine fois. C'est comme si tu donnais à ta peur le pouvoir de grandir.

Mais tu peux reprendre ce pouvoir, en faisant un petit pas pour affronter cette peur, doucement, à ton rythme.



Faire trop gros changements d'un coup génère de la peur.
Et c'est la peur qui te paralyse et qui t'invite à abandonner.
Car la peur est inconfortable et ton mental fera tout pour l'éviter.

Et, c'est là que la méthode des petits pas peut changer ta vie, parce qu'elle te permet d'avancer petit pas par petit pas.

Il ne s'agit pas d'aller vite. Avancer vite, c'est risquer d'abandonner et de s'épuiser, d'être en échec et cela nourrit la peur.

Il s'agit d'avancer. Peu importe le rythme. Peu importe les détours. Ce qui compte, c'est de ne pas rester figé(e).

En fait, quand tu as un objectif, il s'agit de le découper en petits pas.
Un petit pas, c'est une action qui ne nous fait pas peur du tout ou très peu.
Faire de petits pas nous aide à avoir confiance en nous, à nous montrer que chaque jour nous sommes capables d'avancer.



LA RÈGLE DES



Si chaque jour, tu t'améliores de 1%, au bout d'un an, tu seras 37 fois meilleur(e) qu'aujourd'hui. L'inverse est aussi vrai : si chaque jour tu laisses tomber un petit peu, au bout d'un an, tu seras bien plus loin de ton but. L'important, c'est de rester en mouvement, même lentement.

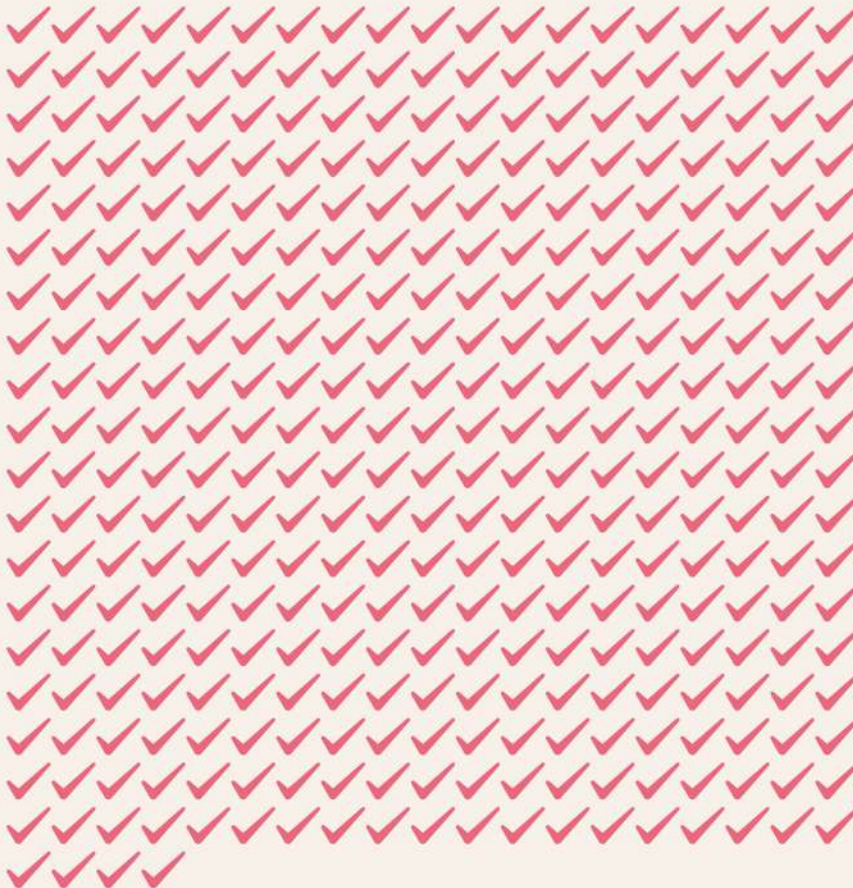
L'EFFET CUMULÉ

chaque effort, même minime, compte.

✓ 1 JOUR



1 MOIS



1 AN

TES PETITS PAS À TOI

Voici un exercice que tu peux faire
pour chacune de tes peurs.



1/ IDENTIFIER L'OBJET DE LA PEUR :

Qu'est-ce qui te fait peur exactement ?

(Ex. : entrer en classe, parler devant tout le monde, aller à l'école.)

2/ DIVISER EN ÉTAPES TRÈS SIMPLES :

Commence par une action qui ne te fait pas peur ou un tout petit peu peur, mais que tu peux gérer (zone d'apprentissage). Tu peux diviser en 2, 3, 4 ou plus étapes.

ETAPE 1 : -----

ETAPE 2 : -----

ETAPE 3 : -----

ETAPE 4 : -----

3/ RÉPÉTER LA PREMIÈRE ÉTAPE JUSQU'À CE QU'ELLE TE SEMBLE FACILE

Reproduit la première étape jusqu'à ce que tu ne ressentis plus aucun stress.

(Ex. : préparer mon sac de cours chaque soir comme si j'allais en cours)

4/ AJOUTER ENSUITE UNE NOUVELLE ÉTAPE LÉGÈREMENT PLUS DIFFICILE

Quand la première étape est devenue facile, ajoute l'étape suivante et reproduit-la jusqu'à ne plus ressentir aucun stress.

(Ex. : préparer mon sac de cours chaque soir puis mettre mon réveil)

5/ CONTINUER À AJOUTER DES ÉTAPES JUSQU'À ATTEINDRE TON OBJECTIF

Quand la première étape est devenue facile, ajoute l'étape suivante et reproduit-la jusqu'à ne plus ressentir aucun stress.

(Ex. : préparer mon sac de cours chaque soir puis mettre mon réveil et me préparer chaque matin comme pour aller en cours, puis marcher jusque devant l'école...)

6/ RENFORCER LES RÉUSSITES :

Chaque petit pas compte. Se féliciter après chaque étape réussie, même si elle semble petite. Pourquoi ne pas aussi s'autoriser une petite récompense.





LES ÉMOTIONS DU CHANGEMENT

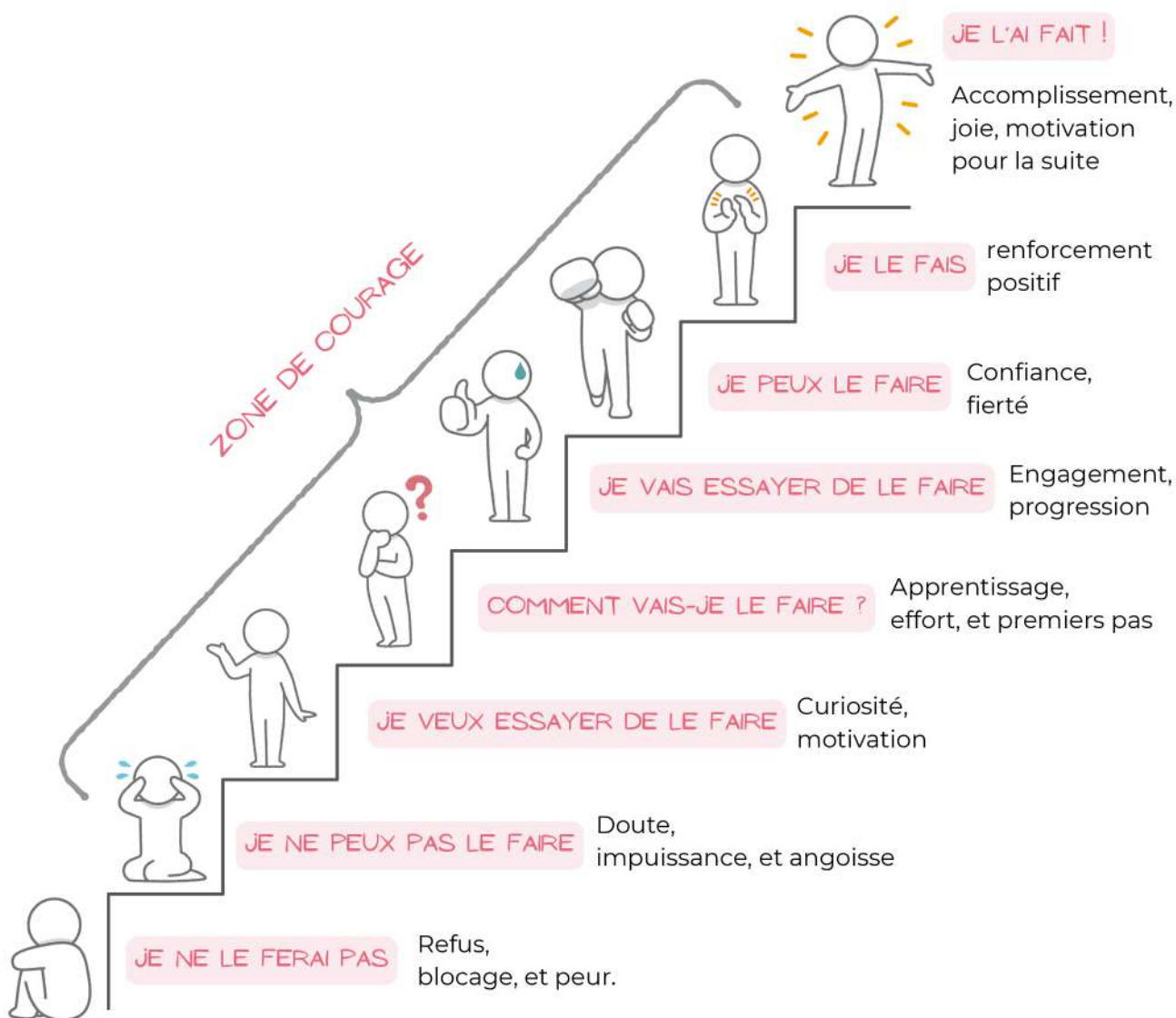
COMPRENDRE CE QUE TU RESSENS

Pourquoi changer fait-il peur ?

Changer, c'est quitter quelque chose de familier, même si ce n'est pas agréable, pour aller vers l'inconnu. Et l'inconnu peut faire peur. Mais derrière cette peur, il y a aussi de la curiosité, du courage et une nouvelle version de toi qui t'attend.

Lorsqu'on essaie de changer, on traverse plusieurs étapes émotionnelles. On peut passer de l'excitation au doute, puis au découragement, avant de retrouver confiance en soi.

Et c'est normal !



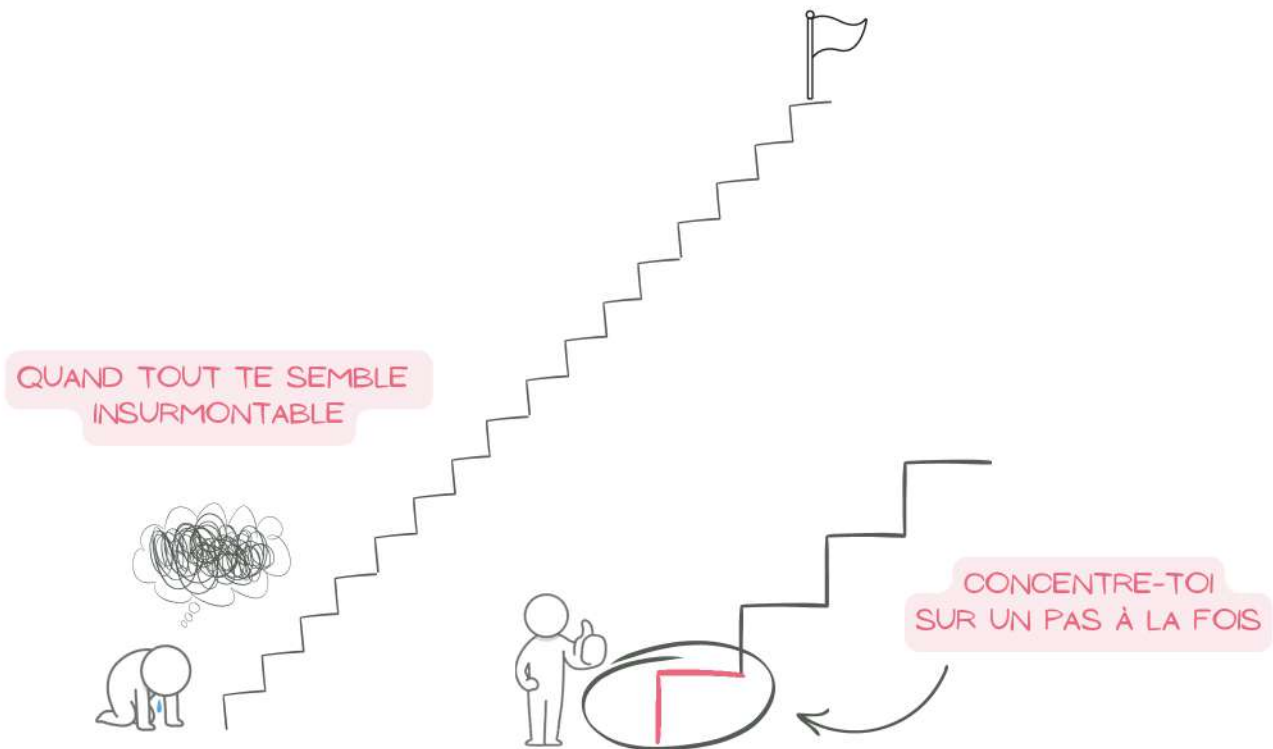


L'évolution est un processus, pas un miracle.

Peut-être que tu rêves d'un jour où tout sera plus simple, où l'angoisse disparaîtra d'un coup.

Mais le changement n'est pas un événement soudain, c'est une accumulation de petits pas.

Grandir, évoluer, dépasser une peur... tout cela ne se fait pas sans chutes, avec des hauts et des bas.



Ne te demande pas "Est-ce que je vais réussir ?"

Demande-toi "Comment puis-je avancer aujourd'hui, même juste un peu ?"

Parce que chaque pas, même minuscule, est une victoire.

Et tu en es capable !



L'IMPORTANT, C'EST D'AVANCER

C'est normal d'avoir peur (et même d'échouer parfois)

Affronter une peur, c'est comme apprendre à nager. Au début, c'est un peu impressionnant, mais plus tu pratiques, plus tu te sens à l'aise.

Et c'est OK si tu ne réussis pas du premier coup.

L'important, c'est de continuer à avancer, un petit pas à la fois.



Mais c'est OK,
parce que quoi qu'il arrive,
tu avances !



L'IMPORTANCE DE LA RÉPÉTITION LA FORCE DU CERVEAU

As-tu déjà remarqué qu'au début, une nouvelle habitude ou un nouvel apprentissage semble difficile, inconfortable, presque impossible ? Et puis, après quelques répétitions, sans même t'en rendre compte, ça devient plus naturel ?

C'est parce que ton cerveau est une machine d'adaptation incroyable. Il est capable de se transformer et d'évoluer, grâce à ce qu'on appelle la neuroplasticité.



LA NEUROPLASTICITÉ : COMMENT TON CERVEAU SE REPROGRAMME

Le cerveau fonctionne comme un réseau de chemins et de connexions. Chaque fois que tu fais une action nouvelle, ton cerveau crée une connexion.

Plus tu répètes cette action, plus cette connexion devient automatique.

Au bout d'un moment, ce qui demandait un effort devient naturel.

Exemple concret : apprendre à faire du vélo

Au début, c'est difficile, on tombe, on a peur.

Mais plus on essaie, plus notre corps et notre cerveau s'adaptent.

Un jour, on n'a plus besoin d'y penser : c'est devenu un réflexe.

C'est ainsi que tu transformes une action difficile en habitude.

"Peu importe si ton action est petite. Ce qui compte, c'est qu'elle existe. Chaque jour où tu essaies, tu gagnes. Chaque action que tu fais aujourd'hui est un cadeau pour ton futur toi.

Si tu as pris l'habitude de douter de toi, d'éviter des situations,
ton cerveau a renforcé ces circuits.

Mais tu peux les désapprendre en créant de nouvelles connexions
plus positives.



MON SUIVI D'OBJECTIF

Cette fiche, imprimable chaque mois, te permet de suivre tes objectifs. Tu peux colorier chaque jour entièrement, à moitié ou pas du tout selon si tes objectifs sont atteints, à moitié ou pas du tout.

Exemple : "Faire un exercice de sophrologie matin et soir "



Pour le mois de

Objectif 1

Objectif 2

Objectif 3

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

BILAN FIN DE MOIS

Mes réussites :

.....
.....

A améliorer :

.....
.....



LA SOPHROLOGIE POUR T'AIDER



la sophrologie peut t'aider à atteindre plus facilement, avec moins de stress et plus rapidement tes objectifs.

Utiliser le pouvoir de l'imagination pour faire croire à ton cerveau et à ton corps que tu connais ces situations, que tu les as déjà vécues plein de fois et qu'elles sont sans danger.

Fais lui croire que tu es en terrain conquis et qu'il n'y a pas de raison d'avoir peur.

Tu peux aussi en te projetant dans le futur renforcer ta motivation à atteindre tes objectifs.



L'ACTIVATION
DU POSITIF



PAS À PAS



RETOUR
VERS LE PASSÉ



RETOUR
VERS LE FUTUR



Il est toujours important d'aller à son rythme. Si ce que tu visualises est trop angoissant ou désagréable, arrête et reprends avec une situation plus simple.



SOUVIENS-TOI :
LE CHANGEMENT NE SE FAIT PAS EN UN JOUR,

MAIS À FORCE DE PETITS PAS RÉPÉTÉS.

MÊME SI TU NE LE VOIS PAS ENCORE,
CHAQUE EFFORT CONSTRUIT TON AVENIR.

CONTINUE D'AVANCER, À TON RYTHME





SUR
LE CHEMIN DU CHANGEMENT

VOIR SES ÉCHECS
COMME DES OPPORTUNITÉS





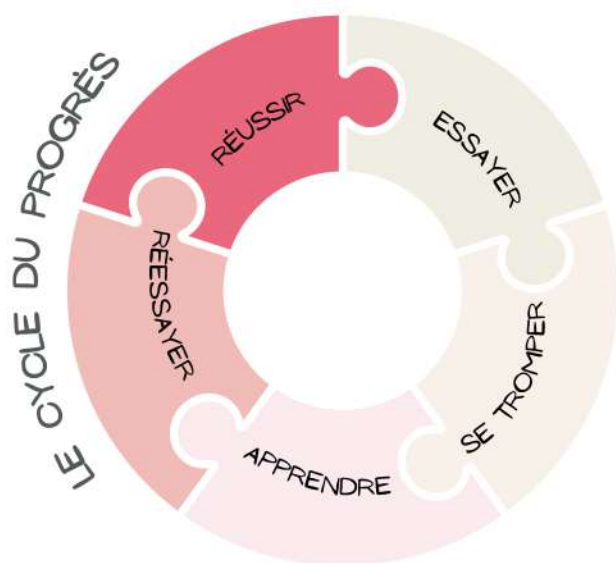
TRANSFORMER LES ÉCHECS EN APPRENTISSAGE

Le progrès ne suit pas une ligne droite, mais un chemin fait d'essais, d'erreurs et d'apprentissages.

Se transformer, c'est avancer, même en trébuchant. Quand on pense au changement, on l'imagine souvent comme une ligne droite vers la réussite. On croit qu'il suffit de vouloir aller mieux pour que tout se mette en place naturellement.

Mais la réalité est bien différente. Le changement est un processus.

Un chemin sinueux, avec des avancées, des reculs, des pauses nécessaires. Chaque pas compte, même ceux qui semblent minuscules. Chaque échec est une leçon et chaque hésitation, une étape du parcours. Se transformer, ce n'est pas aller vite. C'est apprendre à avancer, à son rythme, avec bienveillance et persévérance.



Exemple concret :

un bébé qui apprend à marcher

Un bébé tombe des centaines de fois avant de réussir à marcher. Mais il ne se dit jamais "Je suis nul, je n'y arriverai jamais."

Il essaie, tombe, apprend, se relève... et finit par marcher.

Erreurs et échecs : Ce ne sont pas des arrêts, mais des étapes

Tu vas essayer des choses et parfois, ça ne marchera pas.

Tu vas faire des efforts et parfois, tu auras l'impression de reculer.

Tu vas avancer et parfois, tu te sentiras à nouveau bloqué(e).

Et c'est normal.

Échouer, ce n'est pas tomber. C'est refuser de se relever qui nous empêche d'avancer.

Chaque jour où tu essaies, tu gagnes. Même si ce n'est pas parfait. Même si c'est difficile.

Tu es en train d'évoluer.

NE JAMAIS ESSAYER, NE FAIRE AUCUNE ERREUR



ESSAYER, FAIRE DES ERREURS ET PERSÉVÉRER





L'ÉCHEC EST UN APPRENTISSAGE,
IL FAIT PARTIE DU CHEMIN,
CE N'EST PAS LA FIN DU CHEMIN.

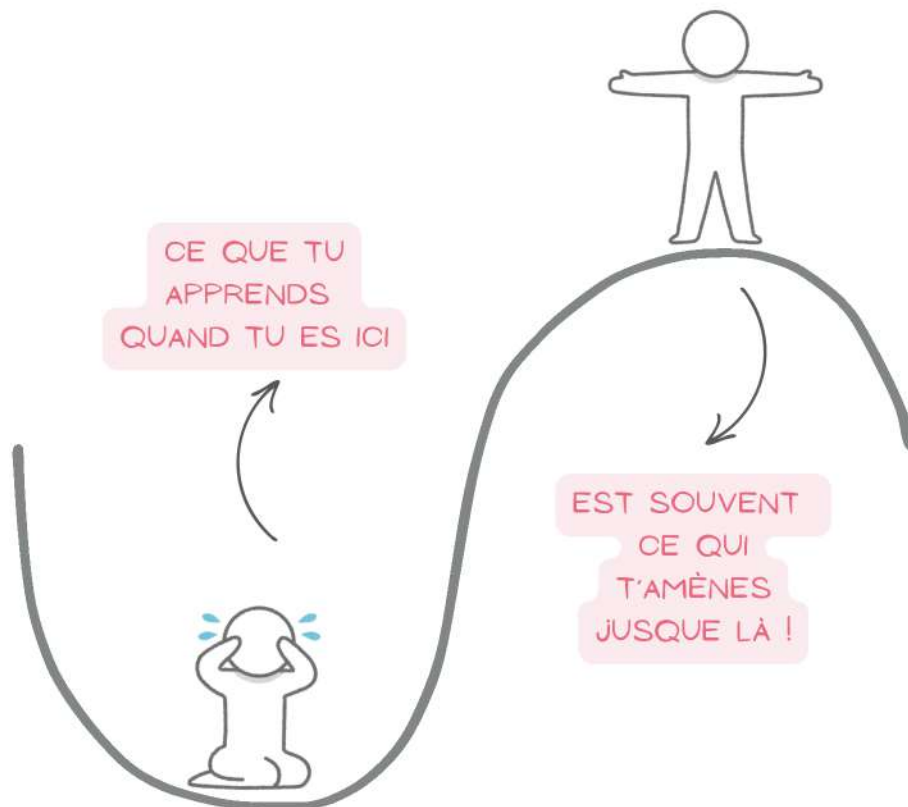
Échouer ne veut pas dire reculer, ça veut dire apprendre.
Au lieu de voir un échec comme une raison d'abandonner,
demande-toi : "Qu'est-ce que ça m'apprend pour la prochaine fois ?"

C'EST QUOI RÉUSSIR ALORS ?

La réussite, ce n'est pas l'absence de peur, c'est avancer malgré elle
Réussir, ce n'est pas ne plus jamais avoir peur.
Ce n'est pas être parfait(e), ne jamais douter, ne jamais reculer.

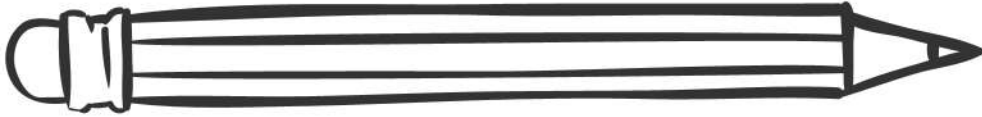
Réussir, c'est oser essayer.
C'est faire un pas, puis un autre, puis un autre.
C'est tomber et se dire : "Ok, je vais me relever."
C'est comprendre que même quand tu crois échouer, tu es en train d'apprendre.

Et un jour, tu regarderas en arrière et tu verras tout le chemin parcouru.

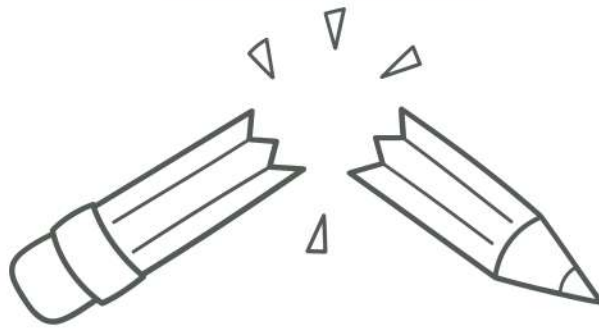




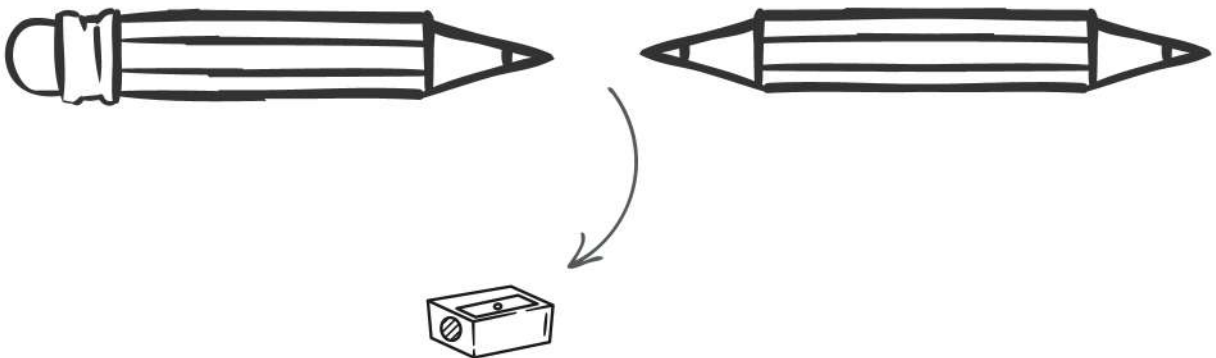
REGARDE



TES PROBLÈMES



COMME DES OPPORTUNITÉS



ET C'EST BIEN DE SE FAIRE AIDER !



SOUVIENS-TOI :
L'ÉCHEC N'EST PAS UNE FIN,

C'EST UNE ÉTAPE VERS LA RÉUSSITE.

CHAQUE DIFFICULTÉ T'APPREND QUELQUE CHOSE,
CHAQUE CHUTE TE REND PLUS FORT(E).

L'IMPORTANT, C'EST DE TE RELEVER



SUR LE CHEMIN
DU CHANGEMENT

SE (RE)TROUVER ET SE RELEVER :
CONFIANCE EN SOI & ESTIME DE SOI





La phobie scolaire, ce n'est pas juste "ne pas aimer l'école", "être timide", ou "manquer de volonté". C'est une lutte intérieure, invisible aux yeux des autres, mais bien réelle pour toi.

C'est se réveiller chaque matin avec une boule au ventre.

C'est avoir envie de disparaître à l'idée de devoir affronter le regard des autres.

C'est se sentir incapable, bloqué(e), submergé(e) par une peur qui semble incontrôlable.

C'est éviter, reculer, culpabiliser... et finir par se dire qu'on ne vaut rien.

Et plus les jours passent, plus la confiance en soi s'effrite.

Plus on évite, plus on se sent incapable d'y faire face.

Plus on se compare aux autres, plus on a l'impression d'être "moins bien", "pas assez", "trop faible".

Peut-être que tu as l'impression d'être brisé(e), que ta confiance est perdue.

Que tu ne pourras jamais être comme "les autres".

Que tu es "foutu(e)" ou "trop loin pour revenir en arrière".

Et si je te disais que ce n'est pas vrai ?

Tu n'es pas brisé(e).

Tu n'es pas "nul(le)" ou "incapable".

Tu es juste en train d'apprendre différemment.

La confiance et l'estime de soi, ça se construit. Ça se répare.

Ta confiance en toi n'a pas disparu. Elle est là, quelque part, enfouie sous la peur et les doutes.

Elle a juste besoin qu'on vienne la réveiller.

Ce chapitre est là pour t'aider à reconstruire cette confiance, à la renforcer, à la retrouver petit à petit.

Parce que tu n'as pas besoin d'être "comme les autres".

Parce que tu as déjà plus de force que tu ne le penses.

Parce qu'au fond, tu mérites de croire en toi.





LA DIFFÉRENCE ENTRE CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI

Ces deux notions sont souvent mélangées, mais elles sont complémentaires.

CONFIANCE EN SOI



C'EST CE QUE TU CROIS
ÊTRE CAPABLE DE FAIRE.

"Je peux réussir cet exercice."
"Je me sens capable de parler à
quelqu'un de nouveau."



ESTIME DE SOI



C'EST LA VALEUR QUE TU TE
DONNES EN TANT QUE PERSONNE.

"Je mérite d'être respecté(e),
même si je fais des erreurs."
"Je suis une personne qui a de la
valeur, peu importe mes
réussites ou mes échecs."

L'une peut être forte sans l'autre.
Tu peux être confiant(e) dans certaines choses
(ex : bien dessiner, bien parler en public) mais avoir une faible estime de toi
et te sentir nul(le) dans d'autres aspects de ta vie.

Mais bonne nouvelle : les deux peuvent se travailler et se renforcer.





POURQUOI A-T-ON PARFOIS UNE FAIBLE CONFIANCE OU ESTIME DE SOI ?



Tout ça, c'est modifiable.

La confiance et l'estime de soi ne sont pas figées, elles se construisent.





GÉRER LE REGARD DES AUTRES ET LA PEUR DU JUGEMENT

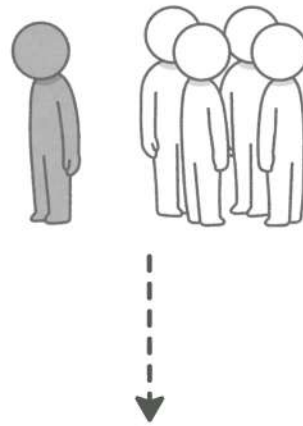
Quand on vit avec la phobie scolaire, le regard des autres peut devenir une véritable obsession. "Que vont-ils penser de moi ?" "Et si je me ridiculise ?" "Et si on se moque de moi ?" "Ils vont voir que je suis différent(e), que je suis nul(le)."

Ces pensées peuvent être tellement envahissantes qu'elles te paralysent et t'empêchent d'agir.

D'OU VIENT CETTE PEUR D'ÊTRE JUGÉ(E) OU REJETÉ(E) ?

La peur du regard des autres est naturelle.

Elle vient d'un besoin profond d'être accepté(e).



UN RÉFLEXE DE SURVIE TRÈS ANCIEN

Dans le passé, être exclu d'un groupe signifiait un danger réel. L'humain a donc développé un réflexe automatique :

"Si les autres me rejettent, je suis en danger."

Sauf qu'aujourd'hui, ce n'est plus vrai.

Ne pas plaire à tout le monde ne met pas ta vie en danger, mais ton cerveau continue de réagir comme si c'était le cas.

L'ÉCOLE, LIEU DE COMPARAISON PERMANENTE

À l'école, tu es constamment entouré(e) d'autres élèves, jugé(e) sur tes notes, ton apparence, tes actions.

C'est normal d'avoir peur du jugement... mais ça ne veut pas dire que ce que tu penses est vrai.

Se poser cette question change tout :

"Et si ce que je crois que les autres pensent de moi... était faux ?"

LES RÉSEAUX SOCIAUX UNE VITRINE FAUSSÉE QUI AMPLIFIE LA PEUR DU JUGEMENT

Aujourd'hui, les réseaux sociaux ont amplifié la peur du regard des autres.

Tout semble parfait, on cherche des "likes", les critiques et moqueries en ligne peuvent être violentes et anonymes, ce qui renforce la peur d'être jugé(e).

Mais ce qu'on voit sur les réseaux n'est pas la réalité. Tout n'est pas si beau, si rose, si facile...



CE QUE JE CROIS VS LA RÉALITÉ

Un fait simple : chacun est occupé à penser... à lui-même.

Tu crois que les autres t'analysent en permanence, mais en réalité :

- Ils sont trop concentrés sur eux-mêmes.
- Ils ont leurs propres insécurités, leurs propres pensées.
- Ils oublient ce qu'ils ont vu ou entendu en quelques minutes.



Le phénomène de "l'effet projecteur"

Notre cerveau nous fait croire que tout le monde nous observe... alors qu'en réalité, chacun est dans son propre film.

Exemple :

Tu crois que tout le monde a remarqué que tu étais stressé(e).

Mais eux, ils pensaient peut-être à leur propre stress.

Ce qui est un gros moment pour toi est un détail pour eux

EXERCICE :

Objectif : Identifier et remettre en question ses pensées automatiques.

ÉTAPE 1 : NOTE TES PENSÉES SUR LE JUGEMENT DES AUTRES

- "Je pense que les autres me trouvent... (bizarre, nul(le), incapable...)"
- "Quand je fais _____, je suis sûr(e) que les autres pensent _____."

ÉTAPE 2 : REMETS EN QUESTION CES PENSÉES

- Est-ce que j'ai une preuve que c'est vrai ?
- Est-ce que j'ai déjà eu une preuve du contraire ?
- Et si les autres ne pensaient pas du tout à ça ?

ÉTAPE 3 : CHANGE TON DIALOGUE INTÉRIEUR

- "Peut-être que ce n'est pas moi que les autres jugent... mais moi qui me juge à travers eux."

ÉTAPE 4 : FAIRE DES PETITS TESTS POUR VÉRIFIER LA RÉALITÉ

- Essaie de faire une petite chose que tu évites (ex. : lever la main en cours, marcher d'un pas assuré).
- Observe la réaction des autres... souvent il ne se passe rien.

ÉTAPE 5 : SE POSER LA QUESTION CLÉ : "ET ALORS ?"

- "Et si quelqu'un me jugeait ?" → Et alors ?
- "Et si quelqu'un n'aime pas ce que je fais ?" → Et alors ?



COMMENT RENFORCER SA CONFIANCE ET SON ESTIME DE SOI ?

Tout ce qu'on a vu dans ce cahier de bord sont des moyens de renforcer sa confiance en soi et son estime de soi.



ADOPTE UN DISCOURS INTÉRIEUR PLUS BIENVEILLANT

Imagine que tu parles à un(e) ami(e) qui doute de lui/elle.

Tu ne lui dirais jamais "Tu es nul(le), tu n'y arriveras jamais", n'est-ce pas ?

Pourquoi, alors, te parler de cette façon à toi-même ?

Remplace "Je suis incapable de faire ça"
par "Je ne sais pas encore, mais je vais essayer."



OSE SORTIR DE TA ZONE DE CONFORT (PETIT À PETIT)

Plus tu tentes des choses nouvelles,

plus ton cerveau enregistre des preuves que tu peux y arriver.

Commence par des petits défis accessibles :

Parler à une personne en classe.

Répondre à une question à voix basse.

Écrire un journal de tes victoires



CONCENTRE-TOI SUR DES QUALITÉS ET SUR TES RÉUSSITES

Mettre en avant ses qualités et ses réussites est un moyen très efficace pour renforcer l'estime et la confiance en soi. Cela entraîne le cerveau à la valorisation et à se concentrer sur le positif plutôt que le négatif

Liste tes réussites et tes qualités (même petites)

Chaque jour, note une chose que tu as bien faite.

Même un petit effort compte !



REMPLECE LA PEUR DE L'ÉCHEC PAR L'APPRENTISSAGE

Chaque erreur est une leçon, pas un échec. Elle doit te servir d'expérience pour t'améliorer et progresser et non l'inverse.

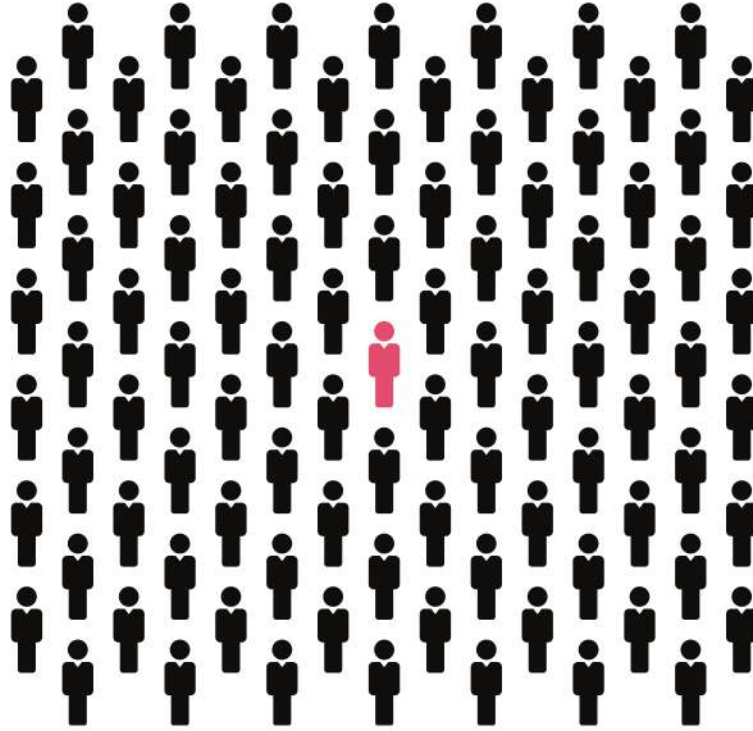
Pose-toi ces questions :

"Qu'est-ce que j'ai appris de cette situation ?"

Comment puis-je faire mieux la prochaine fois ?



N'OUBLIE PAS QUE TU ES UNIQUE



ALORS SOIT TOI-MÊME,
LES AUTRES SONT DÉJÀ PRIS





LA SOPHROLOGIE POUR T'AIDER



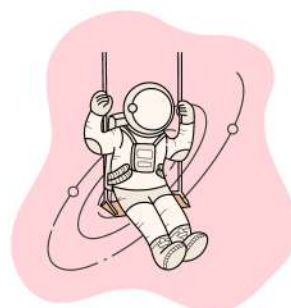
La confiance en soi est un sentiment incroyable. Je suis certaine que tu l'as déjà ressentie au moins une fois.

Sais-tu que si tu ne trouves pas de situation positive de confiance en toi, tu peux très bien en inventer une. Oui ! Le cerveau ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire.

Plus tu lui fais croire que tu as confiance, plus la confiance s'active en toi !



L'ACTIVATION
DU POSITIF



VOYAGE
SPATIAL



RETOUR
VERS LE PASSÉ



RETOUR
VERS LE FUTUR



Prends le temps de te connecter aux sensations de confiance et estime de toi ! Remarque ce qui change en toi... peut-être que tu te tiens plus droit(e) par exemple.



SOUVIENS-TOI :
TU N'AS PAS À ÊTRE PARFAIT(E)

POUR AVOIR DE LA VALEUR.

TU ES DÉJÀ INCROYABLE TEL(LE) QUE TU ES.
TA CONFIANCE GRANDIT

CHAQUE FOIS QUE TU OSES ÊTRE TOI-MÊME.





SUR
LE CHEMIN DU CHANGEMENT

LE LIEN ENTRE LE CORPS
ET L'ANGOISSE





LE CORPS ET LE STRESS COMPRENDRE ET AGIR

Quand on parle d'anxiété, on pense souvent aux pensées, aux émotions, à ce qui se passe dans notre tête. Mais l'angoisse ne vit pas que dans le mental, elle s'imprime aussi dans le corps.

Tu ressens peut-être...

- Un nœud au ventre chaque matin avant l'école.
- Un cœur qui bat trop vite, comme s'il voulait sortir de ta poitrine.
- Des tremblements, des sueurs, une sensation d'étouffement.
- Une fatigue extrême, même sans rien faire.

Tout ça, c'est ton corps qui réagit à ton stress. Ce n'est pas "dans ta tête", ce n'est pas "imaginaire" : ton corps ressent l'anxiété autant que ton esprit.

POURQUOI LE CORPS RÉAGIT-IL AUSSI FORTEMENT AU STRESS ?

Quand ton cerveau perçoit un danger, même si ce danger est juste une situation stressante et non une menace réelle, il déclenche une alerte :



TON CERVEAU REPTILIEN ACTIVE
LE MODE SURVIE

Il prépare ton corps à fuir, combattre ou se figer.

TON CORPS LIBÈRE DES HORMONES DE
STRESS (CORTISOL, ADRÉNALINE)

Tes muscles se tendent, ton cœur et ta respiration s'accélèrent, ton ventre se noue, ta digestion ralentit

SI ÇA SE RÉPÈTE SOUVENT ET/OU TROP
LONGTEMPS, TON CORPS S'ÉPUISE.

L'angoisse devient un état permanent,
et la fatigue s'installe.

Résultat :

Quand l'anxiété est forte, ton corps reste bloqué en mode alerte même quand il n'y a aucun vrai danger. Ton corps s'affaiblit.

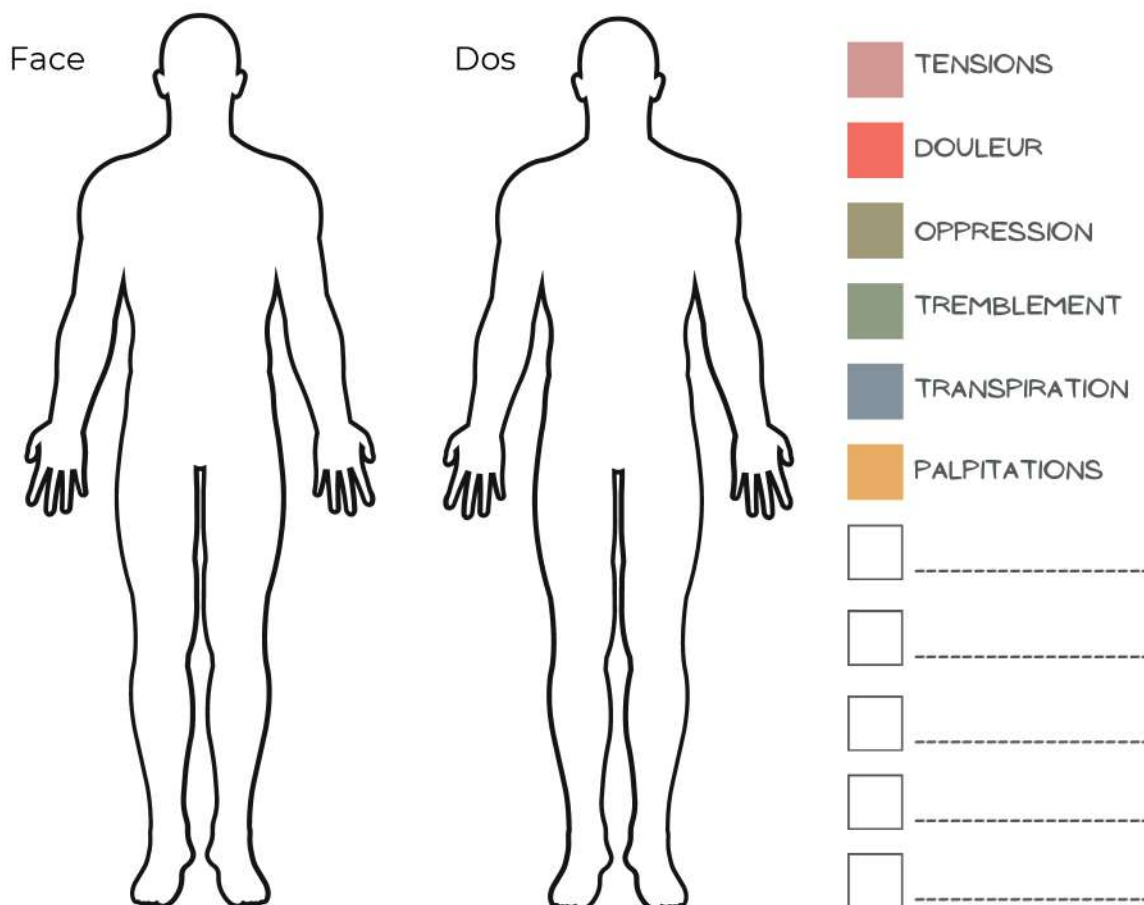


ÉCOUTE TON CORPS, IL TE PARLE

Bonne nouvelle :
en agissant sur ton corps, tu peux aussi aider ton esprit à se calmer
(et inversement). Et apprendre à écouter son corps, c'est aussi apprendre
à mieux identifier les signaux de stress avant qu'ils deviennent trop
intenses et à comprendre que ton corps a besoin de relâcher la pression.

EXERCICE - ÉCOUTER ET OBSERVER SON CORPS

Colorie la silhouette pour indiquer quelles sensations (tensions musculaires, nausées, oppression, jambes qui tremblent, mains moites...) et à quel endroit du corps (Exemple : ventre, poitrine, gorge, mâchoire, tête...) tu ressens le plus souvent quand tu te sens anxieux(se).



- Et quand tu fais quelque chose qui te détend, qu'est-ce qui change dans ton corps ?
(Peut-être que ton souffle ralentit, tes épaules se relâchent, ton ventre se détend... ?)



LA SOPHROLOGIE POUR T'AIDER



Ton corps te parle ! J'imagine que tu le sais quand tu es en angoisse. Mais il te parle tout le temps : quand il a faim, froid, chaud... L'important c'est d'apprendre à l'écouter pour anticiper ses besoins et aussi se reconnecter aux sensations agréables. La sophrologie est l'outil idéal pour ça.



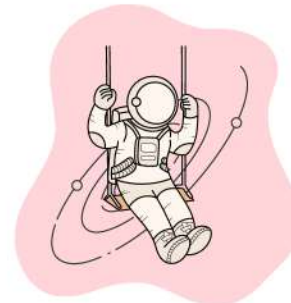
SPAGHETTI



SCAN
CORPOREL



ÉVACUATION
DU NÉGATIF



VOYAGE
SPATIAL



Essaie de te relier aux sensations très précises : picotements, sensations de température, de poids, de mouvements, ...



SOUVIENS-TOI :
TU FAIS DE TON MIEUX

TON CORPS ET TON ESPRIT SONT CONNECTÉS.

QUAND TU PRENDS SOIN DE L'UN,
TU APAISES L'AUTRE.

RESPIRE, RELÂCHE, ÉCOUTE-TOI.

TU MÉRITES DE TE SENTIR BIEN.





SUR
LE CHEMIN DU CHANGEMENT

LE SOMMEIL, UN ALLIÉ
À NE PAS NÉGLIGER





RETROUVER UN RYTHME APAISÉ

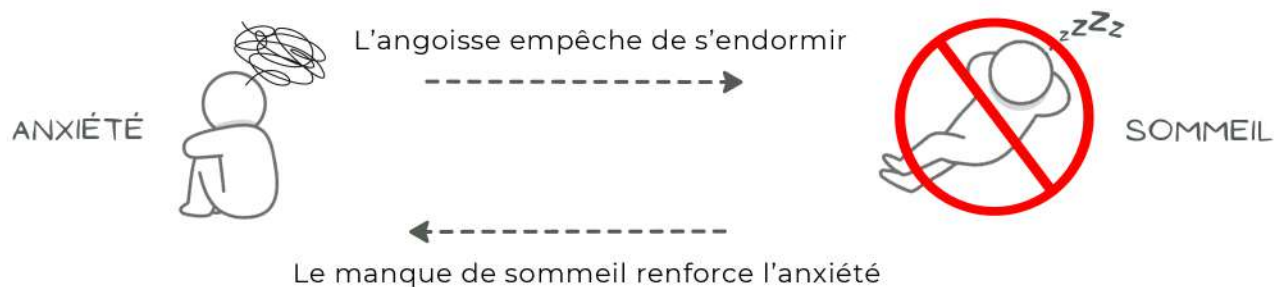
Quand on vit avec la phobie scolaire, le sommeil est souvent dérégulé.

Soit on dort trop, pour fuir la réalité.

Soit on dort mal, car l'angoisse nous garde éveillé(e).

Dans les deux cas, le sommeil devient un cercle vicieux qui alimente l'anxiété.

POURQUOI L'ANXIÉTÉ PERTURBE LE SOMMEIL (ET POURQUOI LE MANQUE DE SOMMEIL AGGRAVE L'ANXIÉTÉ) ?



Quand tu es stressé(e)

Ton cerveau reste en alerte. Il analyse tout ce qui pourrait mal se passer, il anticipe le lendemain... et impossible de dormir.

Ton cerveau libère du cortisol et de l'adrénaline, les hormones du stress.

Ton corps est en mode "urgence", prêt à fuir ou à combattre.

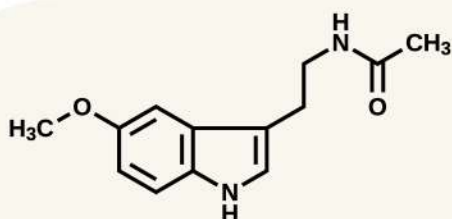
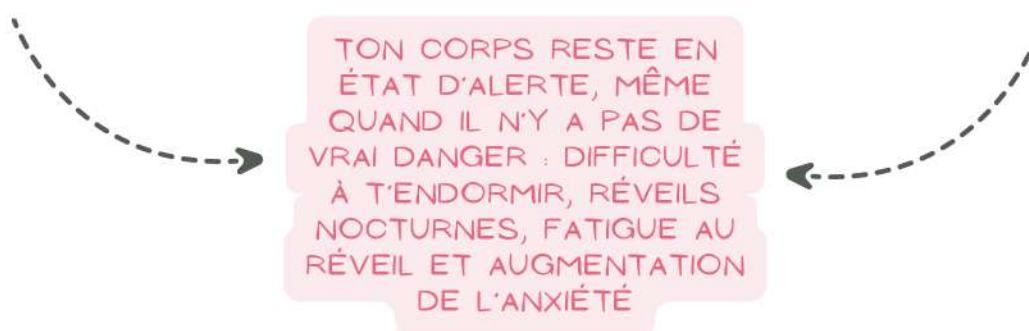
Quand tu ne dors pas assez

Ton cerveau et ton corps ne peuvent pas récupérer correctement. Et ça pose deux gros problèmes :

Ton taux de mélatonine (l'hormone du sommeil) diminue.

Ton cerveau devient plus réactif au stress.

Le manque de sommeil augmente la production de cortisol (l'hormone du stress).



La mélatonine aide ton corps à se détendre et à réguler ton rythme veille/sommeil. Moins tu en produis, plus tu as du mal à t'endormir et plus tu dors mal.



Quand dormir devient une fuite : l'hypersomnie, un signe d'alerte

À l'inverse, certaines personnes dorment trop quand elles vont mal.



Si tu dors + de 10-12h par jour, et que malgré ça, tu te sens toujours fatigué(e), c'est peut-être un signe que ton corps essaie d'échapper à une situation douloureuse.

POURQUOI ?

Dormir permet d'éviter la réalité.

L'épuisement émotionnel pousse le corps à se mettre en "pause".

C'est une forme de fuite.

SE POSER LES BONNES QUESTIONS :

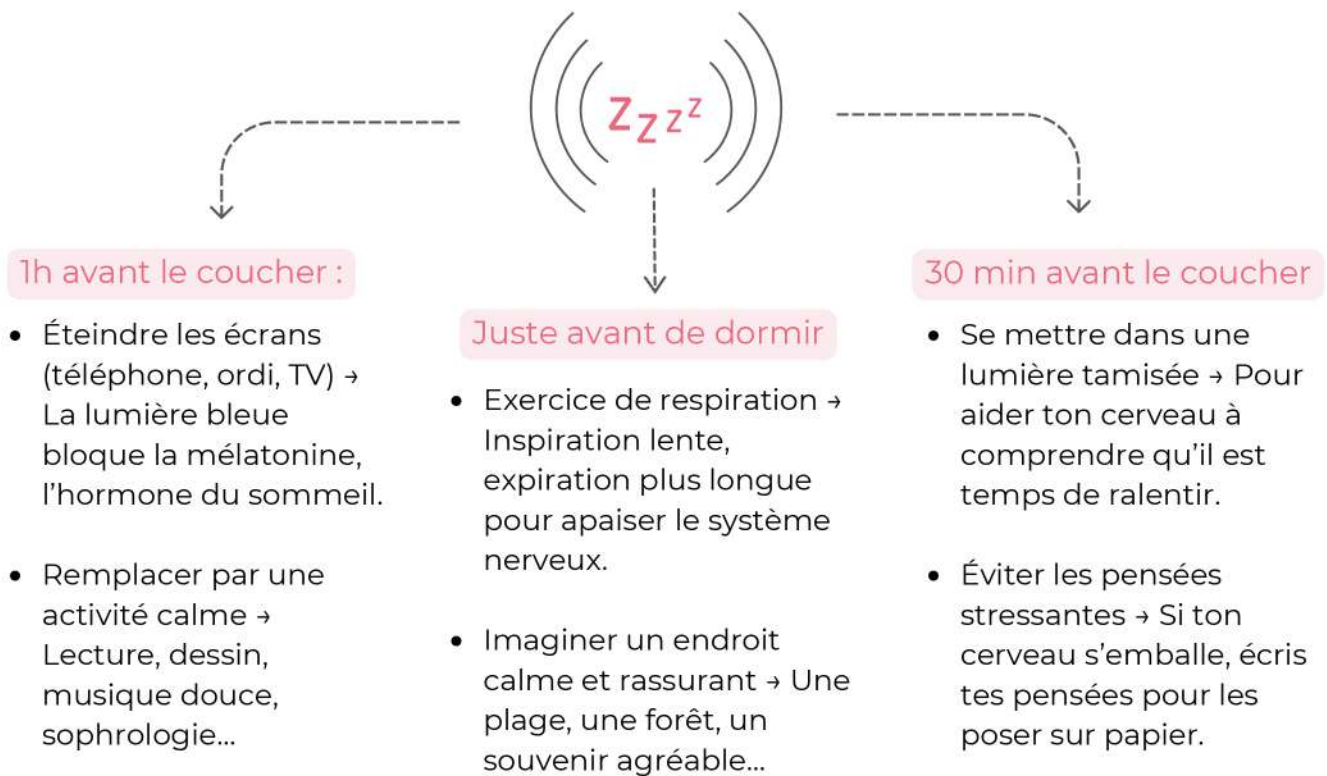
- Est-ce que je dors autant par besoin physique ou pour éviter d'affronter mes émotions ?
- Qu'est-ce que je ressens juste avant de m'endormir et au réveil ?
- Ai-je l'impression que dormir m'aide ou me coupe du monde ?

L'objectif n'est pas de culpabiliser, mais de comprendre ce qui se passe en toi.



DES RITUELS DU SOIR POUR CALMER L'ESPRIT ET MIEUX DORMIR

Ton cerveau a besoin d'un "signal" pour passer en mode repos.



Le secret, c'est la répétition. Si tu répètes ce rituel chaque soir, ton cerveau apprendra qu'il est temps de dormir.

COMMENT ÉVITER L'HYPERCONNEXION AUX ÉCRANS LE SOIR ?

Les écrans te gardent éveillé(e) pour trois raisons :

- La lumière bleue bloque la production de mélatonine (l'hormone du sommeil).
- Les contenus stimulants activent ton cerveau (vidéos, messages, réseaux sociaux...).
- Les réseaux sociaux renforcent le stress → Peur de manquer quelque chose, comparaison aux autres...



+
+
+
+
+
+
+
+

Des alternatives pour couper en douceur :

- ✓ Mode "Nuit" sur ton téléphone (réduit la lumière bleue).
- ✓ Lire un livre ou écouter un podcast apaisant.
- ✓ Mettre une alarme 1h avant le coucher pour penser à éteindre les écrans.

💡 L'objectif n'est pas d'interdire, mais de reprendre le contrôle.



LA SOPHROLOGIE POUR T'AIDER



Quand s'endormir est difficile, tu peux compter les moutons ou faire de la sophrologie...

En t'obligeant à te concentrer sur les exercices de sophrologie, tu apaises ton mental qui est trop bruyant, ton corps se relâche aussi. Ainsi tu glisses tranquillement vers le sommeil.



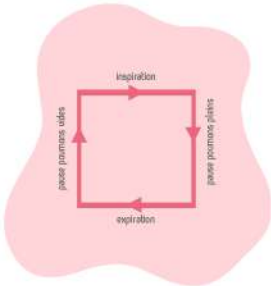
L'ACTIVATION
DU POSITIF



LAC
TRANQUILLE



EVACUATION
DU NÉGATIF



RESPIRATION
AU CARRÉ



SCAN
CORPOREL



SPAGHETTI



L'idéal est de te créer un petit rituel du soir, avec toujours dans le même ordre, les mêmes gestes. Inclus dans ce rituel tes outils préférés de sophrologie !



SOUVIENS-TOI :
TON CORPS A BESOIN DE REPOS,

TON ESPRIT AUSSI.

UN BON SOMMEIL AIDE TON CERVEAU
À MIEUX GÉRER L'ANGOISSE.

OFFRE-TOI CE TEMPS DE RÉCUPÉRATION





SUR
LE CHEMIN DU CHANGEMENT

SE RECONNECTER AU PLAISIR
SORTIR DU MODE "SURVIE"





SE RECONNECTER AU PLAISIR SORTIR DU MODE "SURVIE"

Quand on vit avec la phobie scolaire ou une forte anxiété, on passe souvent en mode "survie".

- Tout devient une épreuve.
- Chaque journée est une lutte pour gérer la peur, l'angoisse, la fatigue.
- Petit à petit, on oublie ce que ça fait d'éprouver du plaisir, du bien-être,
- de la légèreté.



Mais tu n'es pas censé(e) juste "tenir le coup"...
Tu as aussi le droit d'avoir des moments de bien-être.

POURQUOI L'ANGOISSE NOUS COUPE DU PLAISIR ?

L'angoisse agit comme un brouillard mental et corporel qui altère notre capacité à ressentir du plaisir. Ce n'est pas juste une question de "ne pas avoir envie" ou "ne pas savoir quoi faire pour aller mieux". C'est une réaction biologique, neurologique et émotionnelle.

LE MODE "SURVIE" BLOQUE L'ACCÈS AU PLAISIR



Notre cerveau a un système de priorité : sa mission principale est de nous protéger avant de nous faire ressentir du bien-être.

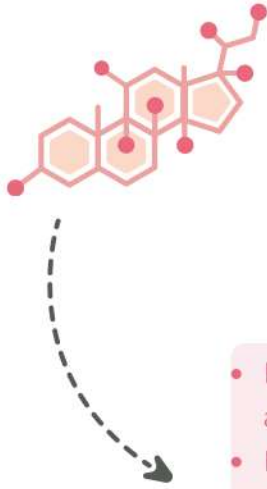
Quand il perçoit une menace, il mobilise toute l'énergie pour gérer cette menace (même si elle n'est pas réelle).

Les circuits du plaisir sont mis en pause car ils sont jugés "non essentiels" face à un danger potentiel.

- Moins d'intérêt pour les activités habituelles.
- Sensation de vide ou d'incapacité à ressentir quoi que ce soit d'agréable.
- Impression que "rien ne fait vraiment du bien" ou que "c'est inutile d'essayer".



L'ANXIÉTÉ MODIFIE LE FONCTIONNEMENT DES HORMONES DU PLAISIR



Le plaisir est une expérience chimique qui repose en grande partie sur la dopamine (l'hormone de la motivation et de la satisfaction).

Quand tu es stressé(e), ton cerveau produit plus de cortisol (l'hormone du stress).

Le cortisol bloque en partie la production de dopamine, réduisant ainsi ta capacité à ressentir du plaisir.

- Moins de motivation pour commencer une activité agréable.
- Moins de satisfaction une fois l'activité commencée.
- Un besoin d'efforts plus importants pour ressentir du bien-être.
- Ce n'est pas que tu ne veux pas éprouver du plaisir, c'est que ton cerveau a momentanément perdu l'accès aux sensations agréables

L'HABITUATION À LA PEUR EMPÊCHE DE SE DÉTENDRE



Si l'anxiété dure depuis longtemps, ton cerveau s'habitue à fonctionner en mode stress.

Il associe l'état de vigilance à la "norme".

Dès que tu essaies de te détendre ou de faire quelque chose d'agréable, une petite voix intérieure peut te dire : "Attention, tu devrais plutôt être en train de résoudre ton problème."

C'est pourquoi certaines personnes ont du mal à profiter du moment présent, même quand elles essaient

- Le plaisir demande de lâcher le contrôle, or l'anxiété veut tout anticiper.
- Le cerveau stressé est comme un muscle tendu en permanence : il ne sait plus comment relâcher.



COMMENT SORTIR DU MODE "SURVIE" ET RETROUVER DU PLAISIR ?

En reconnectant progressivement ton cerveau à des sensations agréables, tu peux réactiver les circuits du plaisir et réduire naturellement l'anxiété.



Comprendre que tu en as besoin et que c'est légitime

Tu n'as pas besoin de "mériter" des moments de plaisir.
Tu as le droit d'avoir des moments agréables, même si tout n'est pas réglé.



Réapprendre à identifier les choses qui te font du bien

Peut-être que tu ne ressens plus rien d'agréable en ce moment. C'est normal quand on est en mode "survie". Le plaisir ne revient pas d'un coup. Il faut d'abord se donner la permission de le ressentir.
Demande-toi : "Avant, qu'est-ce que j'aimais faire ?"
Écouter de la musique ? Marcher dans la nature ? Jouer à un jeu vidéo ? Regarder un film ? Créer quelque chose ?



Cultiver les petites joies au quotidien

Le plaisir ne vient pas toujours de grands moments exceptionnels. Il est dans les petites choses de tous les jours.
Quelques idées : manger quelque chose que tu aimes en savourant chaque bouchée. Ressentir la chaleur d'un plaid, la douceur d'un tissu. Écouter une chanson qui te fait du bien. Fermer les yeux et imaginer un endroit rassurant



Se concentrer sur les sensations, pas sur les pensées

Quand l'angoisse est là, les pensées tournent en boucle.
Le plaisir, lui, se vit dans le corps. Essaie de ressentir un moment agréable avec tes 5 sens : ce que tu vois, ce que tu entends, ce que tu ressens, ce que tu goûtes, ce que tu touches.
Moins tu es dans ta tête, plus tu es dans l'instant.

L'idée n'est pas de "forcer" à ressentir du plaisir,
mais de réhabituer ton cerveau à ces petits moments agréables.



LA SOPHROLOGIE POUR T'AIDER



Quand on souffre, on se coupe de son corps pour ne plus ressentir de négatif. On se forge une carapace de protection. Mais le problème c'est qu'on ne ressens plus non plus les choses positives. Et c'est bien dommage.

La sophrologie qui est fondée sur le principe d'action positive est l'outil idéal pour ce reconnecter au plaisir.

Laisse toi porter et savoure ces instants de répit. Connecte-toi au positif sans culpabilité !



L'ACTIVATION
DU POSITIF



SAFE
PLACE



RETOUR
VERS LE PASSÉ



RETOUR
VERS LE FUTUR



Si tu n'arrives pas à ressentir de positif dans les premiers exercices que tu fais, ce peut-être normal. Pas de culpabilité. Continue, ça viendra...



SOUVIENS-TOI :
TU N'ES PAS LÀ JUSTE POUR SURVIVRE.

TU AS AUSSI LE DROIT DE RESSENTIR DU PLAISIR,
DE SOURIRE, D'APPRÉCIER L'INSTANT.

PRENDS LE TEMPS DE SAVOURER
CES PETITS MOMENTS QUI TE FONT DU BIEN.





SUR
LE CHEMIN DU CHANGEMENT

SORTIR DE L'ISOLEMENT
OSER DEMANDER DE L'AIDE





SORTIR DE L'ISOLEMENT OSER DEMANDER DE L'AIDE

Quand on souffre d'anxiété ou de phobie scolaire, s'isoler devient vite un réflexe.

- On évite les autres, même ceux qui nous veulent du bien.
- On garde nos peurs et nos angoisses pour nous, en pensant que personne ne peut comprendre.
- On se convainc qu'il vaut mieux tout gérer seul(e), sans déranger.

Mais l'isolement renforce l'anxiété. Plus on évite les interactions, plus on nourrit la peur du regard des autres, plus on s'enferme dans nos pensées... et plus la situation devient lourde.



Sortir de l'isolement ne veut pas dire "se forcer à être sociable du jour au lendemain". C'est juste accepter, petit à petit, que l'on n'est pas seul(e) et que l'on peut être aidé(e).

POURQUOI L'ISOLEMENT AGGRAVE L'ANXIÉTÉ ?



Quand on garde tout pour soi, l'anxiété devient plus envahissante

- Plus on rumine seul(e), plus les pensées négatives prennent de l'ampleur.
- L'angoisse tourne en boucle dans la tête, et sans échange extérieur, on finit par croire que tout ce qu'on pense est vrai.

➡ Parler, même un peu, permet d'alléger la charge mentale.

L'isolement entretient la peur du regard des autres

- Moins on parle aux autres, plus on se persuade qu'ils ne nous comprendront pas.
- Plus on évite les relations, plus on se sent "différent(e)", "à part"...

alors que ce n'est pas le cas.

➡ Demander de l'aide, c'est aussi se reconnecter à la réalité : les autres ne sont pas toujours dans le jugement.

Recevoir du soutien change la perception de soi-même

- Quand on ose parler, on se rend souvent compte que les autres sont plus bienveillants qu'on ne le pensait.
- Se sentir écouté(e) donne du courage pour avancer et voir la situation autrement.

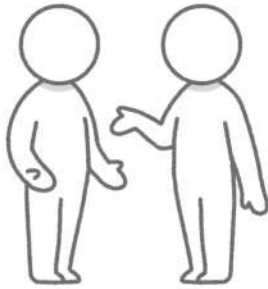
➡ Un petit échange, même court, peut suffire à briser la solitude intérieure.



COMMENT DEMANDER DE L'AIDE SANS SE SENTIR MAL À L'AISE ?

Demander de l'aide ne signifie pas forcément parler de tout d'un coup, en face à face. Il existe plein de façons différentes de le faire, à son rythme et selon ce qui nous semble le plus confortable.

Se rappeler que demander de l'aide, ce n'est pas être faible



- ✗ "Si j'en parle, je vais paraître fragile."
- ✓ NON ! Parler, c'est une preuve de force, pas de faiblesse.

- ✗ "Si je demande de l'aide, ça veut dire que je ne suis pas capable de m'en sortir seul(e)."
- ✓ FAUX ! Demander de l'aide, c'est justement un moyen d'apprendre à mieux gérer les choses.

Trouver une personne de confiance

Si parler directement est trop difficile, il est possible de commencer en douceur :

- Écrire un message au lieu de parler en face à face.

"J'ai du mal en ce moment, est-ce que je peux te parler un peu ?"

"J'ai besoin de soutien mais je ne sais pas trop comment l'expliquer."

- Écrire une lettre à quelqu'un (même si elle n'est pas envoyée tout de suite).
- Se préparer avec des phrases simples

"Je ne vais pas bien et j'aimerais en parler un peu."

"J'ai peur que tu ne comprennes pas, mais j'ai besoin d'essayer d'expliquer."

Utiliser des moyens détournés si parler est trop difficile

Si exprimer son mal-être directement est compliqué, il existe d'autres manières d'ouvrir le dialogue :

- Partager un article ou une vidéo qui parle de ce qu'on ressent

"J'ai vu cette vidéo qui parle de l'anxiété, je me reconnais un peu dedans."

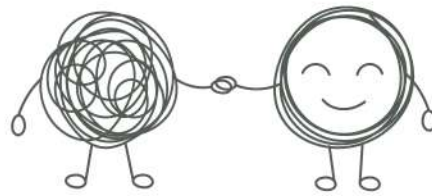
- Écrire un journal personnel et le montrer à quelqu'un.

Parfois, laisser quelqu'un lire ce qu'on écrit est plus facile que d'en parler.

- Laisser un proche aborder le sujet en premier.

Exemple : Dire "J'aimerais bien que tu me demandes comment je vais de temps en temps."

Se rappeler que demander de l'aide, c'est aussi un cadeau pour les autres. Les personnes qui nous aiment préfèrent savoir ce qu'on vit, plutôt que nous voir souffrir en silence. Et c'est aussi une preuve de la confiance que tu leur accordes.



SE TOURNER VERS UN PROFESSIONNEL (MÊME SI ON NE SAIT PAS QUOI DIRE)

Beaucoup de jeunes hésitent à parler à un(e) psychologue parce qu'ils se disent :
"Je ne sais pas comment expliquer ce que je ressens."
"Je n'ai pas envie de raconter toute ma vie."
"Et si on me jugeait ?"

Un professionnel est justement là pour t'aider à mettre des mots sur ce que tu ressens. Aller voir un professionnel ne signifie pas "être malade". C'est juste un espace pour se sentir écouté(e) sans jugement.

Où trouver un professionnel facilement ?

- **L'infirmière ou le psychologue scolaire :**
Il y en a souvent dans les collèges et lycées.
- **Les Maisons des Adolescents**
Des espaces d'accueil anonymes et gratuits.
- **Un CMP (Centre Médico-Psychologique)**
Des consultations gratuites avec des psychologues.

UTILISER DES RESSOURCES ANONYMES ET GRATUITES

Parfois, on a besoin d'aide sans forcément en parler à quelqu'un de son entourage.



Numéros d'aide anonymes et gratuits en France :

Fil Santé Jeunes - 0 800 235 236 (appel et tchat anonymes)
Numéro national de prévention du suicide - 3114
SOS Amitié - 09 72 39 40 50

Plateformes d'aide en ligne :

http://



www.filsantejeunes.com (pour discuter avec des pros par tchat)
L'appli : [stopblues](#) (pour comprendre et mieux gérer son mal-être)

Pourquoi ces ressources sont utiles ?

- C'est anonyme → Personne ne saura que tu appelles.
- Il n'y a aucun engagement : tu peux raccrocher ou quitter le tchat si tu ne te sens pas prêt(e).
- Ce sont des professionnels formés à l'écoute des jeunes.



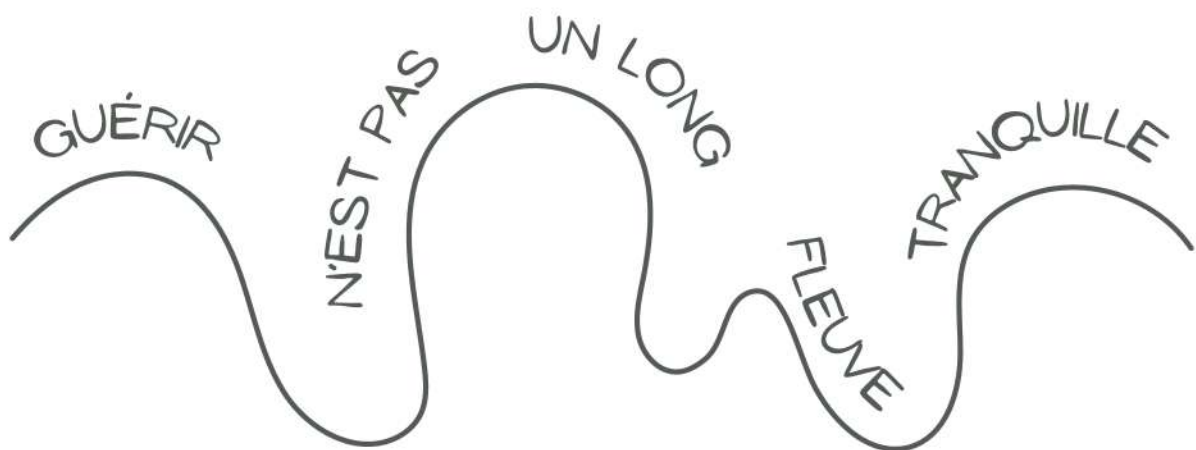
SOUVIENS-TOI :
TU N'ES PAS SEUL(E).

IL Y A TOUJOURS QUELQU'UN, QUELQUE PART,

PRÊT À T'ÉCOUTER.
OSER DEMANDER DE L'AIDE,

C'EST DÉJÀ UN PAS VERS LA LIBERTÉ.





NE LAISSE JAMAIS UNE MAUVAISE JOURNÉE
TE FAIRE OUBLIER TOUT LE CHEMIN PARCOURU
ET LES PROGRÈS QUE TU AS FAIT



LES OUTILS DE SOPHROLOGIE
EN DÉTAILS





QUELQUES CONSEILS POUR BIEN PROFITER



POSITION

Tu es libre de t'installer comme il te plaît pourvu que tu te sentes à l'aise et détendu.

Cependant, il est intéressant d'apprendre à pratiquer également debout et assis afin d'être capable de faire n'importe quel exercice dans votre quotidien que ce soit en cours, dans les transports, dans une file d'attente.



RÉPÉTITION ET RÉGULARITÉ

La sophrologie fonctionne sur le principe de la répétition. Ce n'est pas une baguette magique. Cela demande une certaine implication et régularité. En respectant ce principe, les bénéfices se feront rapidement et durablement sentir. De plus, en pratiquant régulièrement, des automatismes se mettent en place et les outils de sophrologie deviennent des actes spontanés.



BIENVEILLANCE

Maître mot dans la pratique de la sophrologie, la bienveillance doit t'accompagner à chaque exercice. Evite le jugement, l'auto-critique. Nous sommes humains et il y a des jours avec et des jours sans. Tout ne sera pas toujours parfait dans ta pratique mais garde en tête que tu progresses quoiqu'il arrive...

Télécharge la pack audio avec toutes ces séances
pour pouvoir les écouter
où tu veux, quand tu veux et autant que tu veux
sur www.happynewlife.fr



GESTE SIGNAL

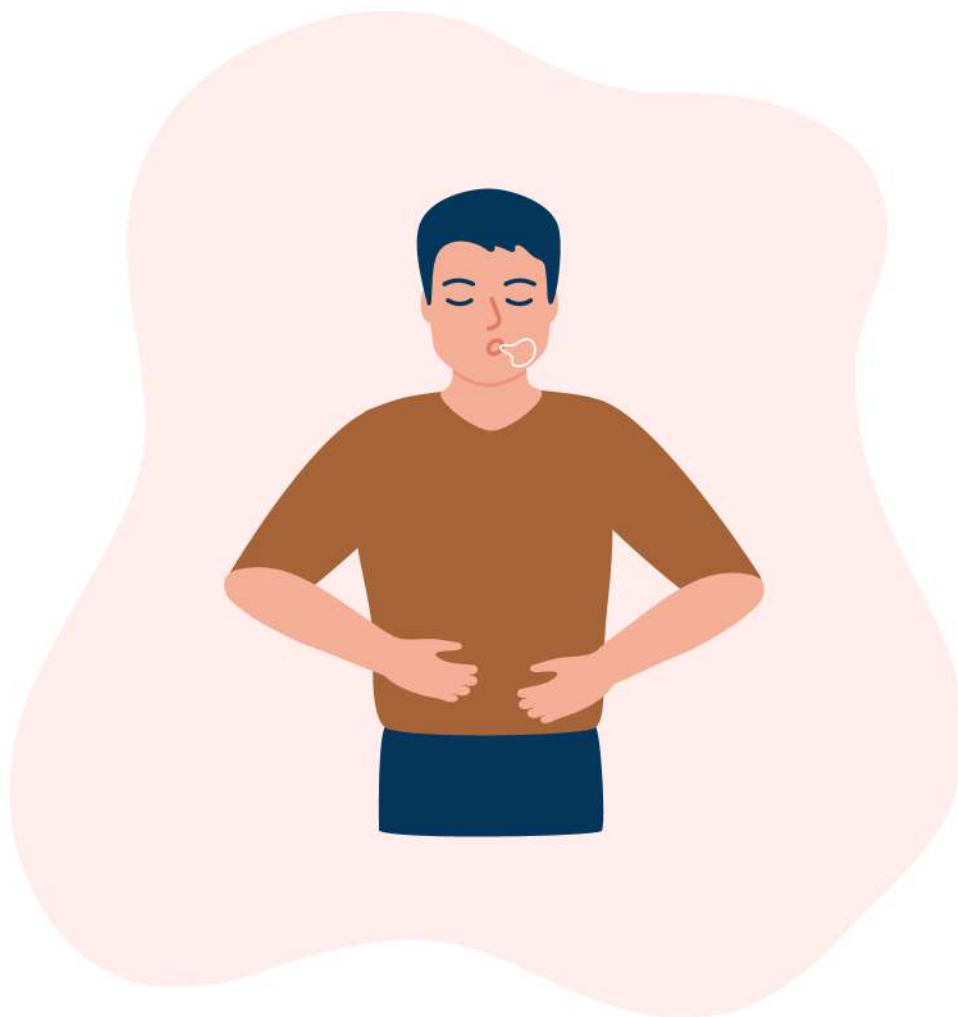
Objectif : éveiller rapidement un sentiment positif dont on a besoin par un geste précis et discret.

EN PRATIQUE

Il s'agit ici d'associer un geste (fermer le poing, croiser les doigts, se toucher l'oreille..) à un sentiment. Avec l'entraînement, il te suffira d'effectuer ce geste pour éveiller le sentiment désiré (ex : calme, détente, force, joie ...) lorsque le besoin se fait sentir.

BENEFICE(S)

Retrouver rapidement un sentiment positif : par exemple de la confiance le jour d'un examen, de l'apaisement avant une intervention médicale, du calme pour diminuer l'intensité d'une émotion, de la puissance lors d'une compétition sportive.



EVACUATION DU NÉGATIF

Objectif : évacuer les tensions musculaires inutiles / Evacuer du corps tout le "négatif".

EN PRATIQUE

A chaque expiration et en imaginant une image, d'un mot, ou couleur... (qui représente pour toi le négatif), tu vas chasser symboliquement le négatif vers l'extérieur. A répéter au minimum 3 fois sur une partie du corps ciblée ou sur l'ensemble du corps.

BENEFICE(S)

La respiration apporte des bienfaits physiologiques avec la libération d'hormones de bien-être. Il permet d'évacuer les tensions mentales et physiques. C'est un très bon exercice à pratiquer après un stress ou le soir pour se décharger de la journée et préparer un sommeil efficace.



ACTIVATION DU POSITIF

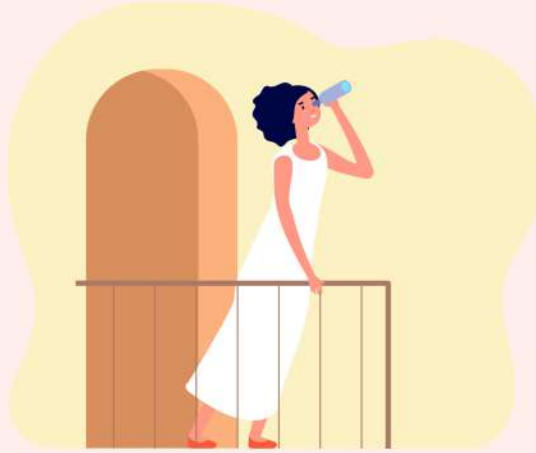
Objectif : accueillir physiquement les émotions agréables /
Somatiser le positif.

EN PRATIQUE

A l'aide d'une image, d'un mot, d'une couleur, ou d'une situation positive...
et de la respiration utilisée symboliquement avec l'idée d'imprégner le corps de positif à chaque inspiration.
A répéter au minimum 3 fois sur une partie du corps ciblée ou sur l'ensemble du corps.

BENEFICE(S)

Vitalité, santé, épanouissement.
Cette répercussion psychosomatique positive va bénéficier à votre santé, à votre vitalité, vous donner du bien-être, de l'énergie, de la motivation.



RETOUR VERS LE FUTUR

Objectif : mieux se préparer et mobiliser ses capacités et ses ressources pour se préparer à une situation future.

EN PRATIQUE

Se visualiser plusieurs jours, mois ou années au-delà de la situation avec tout le positif que cela vous a apporté, en se remémorant de manière fictive toute la situation, les étapes, les difficultés, les joies vécues lors de cette situation.

Il existe plusieurs versions de cet exercice mais tous avec le même objectif.

BENEFICE(S)

Se préparer à une situation précise, à la réussite d'un objectif : examen, entretien, compétition...

Vivre plus pleinement ou plus efficacement un projet planifié : Maternité, études, entraînement sportif, arrêt tabagique, etc.

Se préparer en vu d'un changement de situation : emploi, retraite, séparation, etc.



PAS À PAS

Objectif : se déconditionner afin de ne plus être perturbé par des peurs liées à des expériences passées.

EN PRATIQUE

Evocation d'un souvenir d'une situation légèrement stressante en lien avec l'objectif visé et la revivre de manière plus sereine et apaisée afin de créer un déconditionnement grâce à ce nouveau souvenir plus positif.

BENEFICE(S)

Cette technique permet de se détacher de peurs conditionnées par des expériences passées négatives par exemple et d'appréhender plus sereinement un évènement. Elle permet de modifier la perception que l'on peut avoir d'un évènement.

Attention : toujours commencer par des situations peu complexes et augmenter la difficulté étape par étape.



RETOUR VERS LE PASSÉ

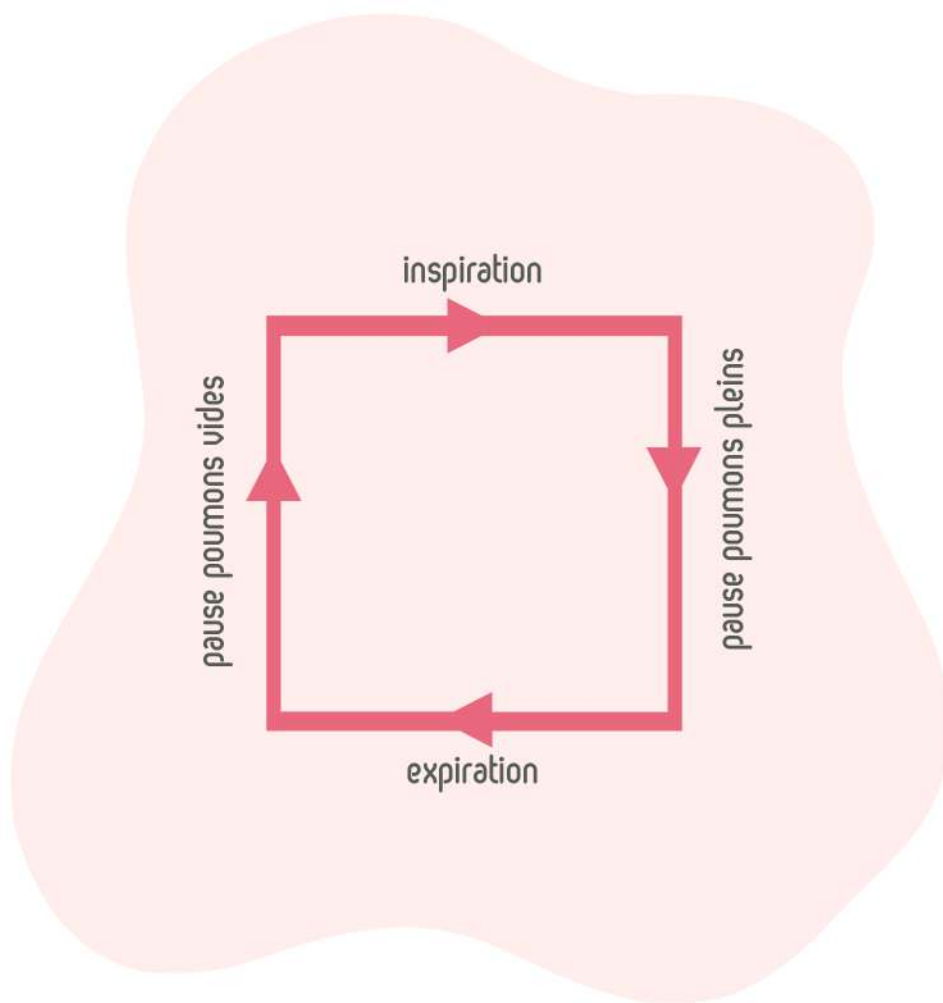
Objectif : Utiliser le champ d'expériences du passé pour le présent et/ou l'avenir.

EN PRATIQUE

Se visualiser dans une situation vécue réelle ou imaginaire qui évoque un sentiment positif (confiance en soi, sérénité...) et utiliser la respiration pour activer ce sentiment positif et le renforcer.

BENEFICE(S)

Mieux connaître un aspect de soi ou de sa relation à la vie.
Mobiliser un sentiment, une capacité, une valeur, une sensation. Activer ou entraîner la mémoire.
Renouer avec son historicité, se réappropriier son passé de façon positive.



RESPIRATION AU CARRÉ

Objectif : se détendre mentalement et physiquement, lâcher-prise, trouver le sommeil...

EN PRATIQUE

Respirer en suivant ce dessin ou en l'imaginant les yeux fermés en comptant jusqu'à 4 sur chaque phase.

Le carré peut se transformer en rectangle ou triangle :
Si les pauses sont difficiles tu peux les réduire ou les supprimer par exemple.

BENEFICE(S)

Au-delà des bénéfices attendus de la respiration, tu vas te concentrer sur le carré et le décompte, cela te permet de te défocaliser de tes problèmes, de ta douleur ou tes émotions.

C'est un très bon exercice pour se détendre, pour s'endormir et soulager une douleur.



RESPIRATION 4-7-8

Objectif : se détendre mentalement et physiquement, lâcher-prise, trouver le sommeil...

EN PRATIQUE

Respirer en suivant un rythme précis en comptant jusqu'à :

4 à l'inspiration
7 en faisant une pause
8 à l'expiration.

A répéter au minimum 3 fois..

BENEFICE(S)

Favorise la relaxation, réduit le stress et l'anxiété, permet la détente musculaire et contribue à ralentir notre rythme cardiaque, signalant au corps qu'il est temps de se préparer à dormir. En régulant la production d'hormones comme le cortisol et la mélatonine, elle permet d'atteindre un bon niveau de détente et améliore la qualité du sommeil.



SAFE-PLACE (LIEU-RESSOURCE)

Objectif : se détendre mentalement et physiquement, lâcher-prise, trouver le sommeil...

EN PRATIQUE

Visualisez un lieu réel ou imaginaire dans lequel tu te sens en sécurité, dans une énergie positive, apaisé(e), calme, serein(e). Il est important de prendre le temps d'observer les moindres détails de ce paysage pour le rendre presque réel. Cela permettra d'en ressentir les bienfaits instantanément.

BENEFICE(S)

Excellent exercice de défocalisation qui permet de sortir de se détendre, de lâcher-prise, faire une pause dans le tumulte, de s'apaiser. Il offre une réelle pause détente mentale et physique.



LE LAC TRANQUILLE

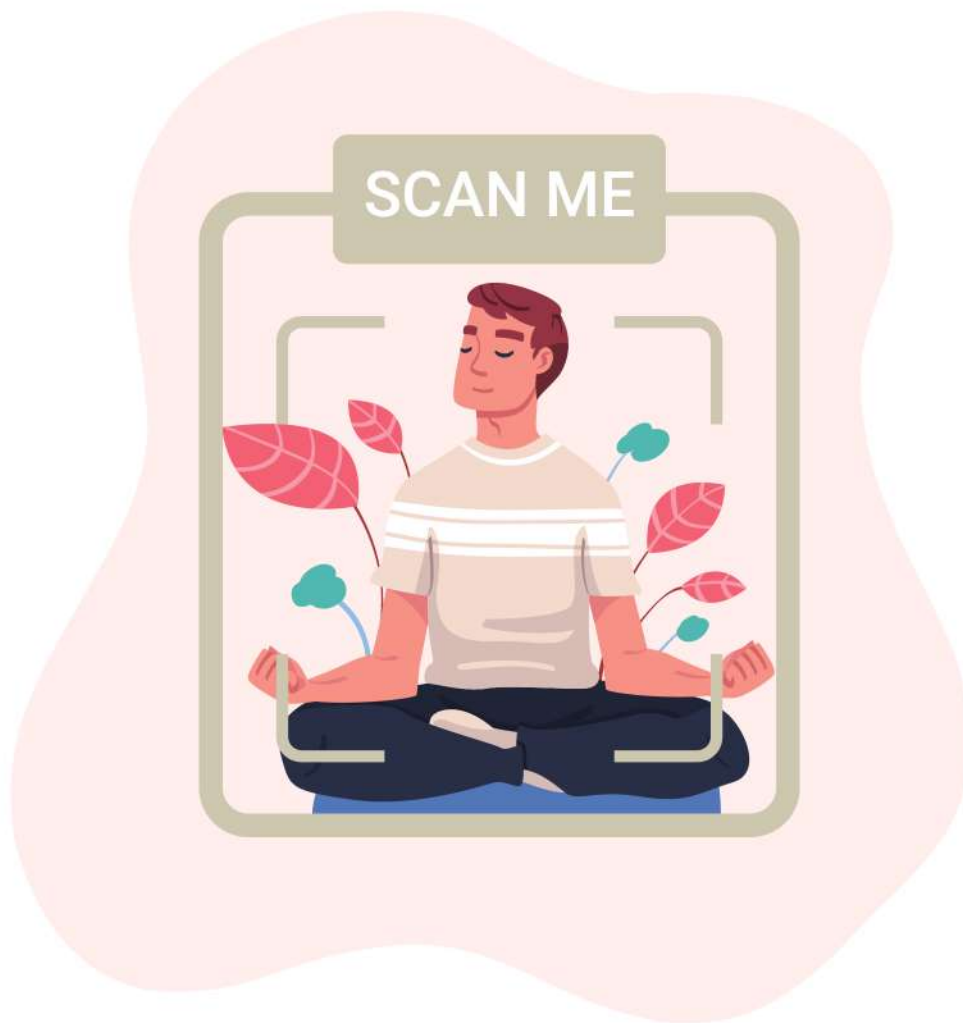
Objectif : Apaiser l'esprit, se détendre, lâcher-prise, trouver le sommeil...

EN PRATIQUE

Visualiser un paysage apaisant au milieu duquel se trouve un lac légèrement mouvementé. Peu à peu au rythme de ta respiration le lac s'apaise devient de plus en plus tranquille..

BENEFICE(S)

Ton esprit se libère peu à peu des pensées envahissantes et cet exercice laisse place au calme et l'apaisement mental et physique.



SCAN CORPOREL

Objectif : Relâcher et détendre le corps, se reconnecter positivement à son corps

EN PRATIQUE

Passer en revue toutes les zones du corps de la tête jusqu'au pied en prenant le temps de relâcher les muscles inutilement tendus.

BENEFICE(S)

Ton corps se relâche, les sensations de détente émergent et le bien-être s'installe. Tes pensées s'apaisent et tu trouves un moment de récupération parfait et bénéfique.



SPAGHETTI

Objectif : mener à une profonde détente physique

EN PRATIQUE

Cet exercice se pratique en 4 phases :

- 1/ Inspiration
- 2/ Rétention de l'air
- 3 /Contraction
- 4/ Expiration et relâchement

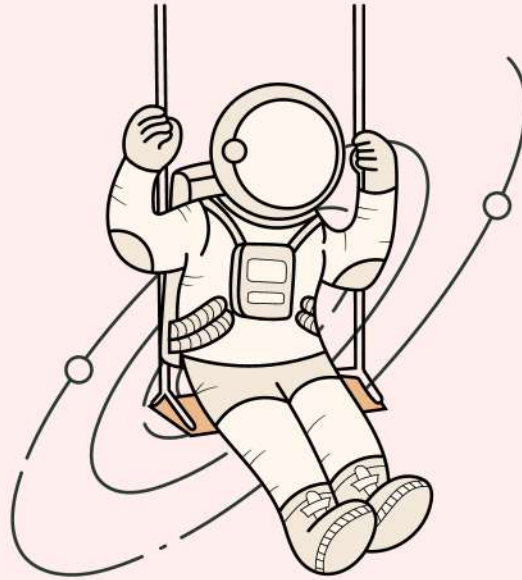
A faire 3 fois successivement :
visage, bras droit puis gauche, ventre
et thorax, jambe droite puis gauche et
tout le corps.

BENEFICE(S)

Le fait d'alterner
contraction/relâchement
musculaire, permet de ressentir des
profondes sensations de détente
physique et mentale.

Excellent exercice de détente pour
ceux qui ont du mal à lâcher-prise
avec le mental.

Attention, les contractions doivent
être douces et agréables et à la
hauteur de vos possibilités.



VOYAGE SPATIAL

Objectif : Prendre conscience que l'on a sa place, ici et maintenant, dans le monde parmi les autres, apprendre à relativiser aussi.

EN PRATIQUE

Il s'agit d'imaginer un voyage dans l'espace en partant d'ici et maintenant, ta conscience s'élève pour prendre du recul et s'observer depuis l'espace, voir ta place dans l'univers, dans notre système solaire, sur notre terre, sur ton continent, dans ton pays, dans ta région, dans ta ville, ta rue, ta maison, ta chambre.....

BENEFICE(S)

Prendre du recul, loin, très loin, cela nous permet de nous reconnecter à notre place dans le monde. Nous sommes vivants ici et maintenant, nous faisons partis du monde, comme tous, ni plus ni moins. Nous sommes légitimes, présents. Nous avons notre place. Nous existons. Cet exercice permet aussi de relativiser sur la place de notre souffrance en ce monde.



MON CONFIDENT

Objectif : Se confier et se délester du poids de nos sentiments et émotions

EN PRATIQUE

Il s'agit d'imaginer un lieu où l'on se sent en sécurité et dans ce lieu visualiser un animal. Cet animal a la parole et invite à la confiance, comme un ami....

BENEFICE(S)

Se concentrer sur un lieu apaisant, où l'on se sent bien, se détendre, vivre un moment de paix et se libérer des tensions, des choses que l'on n'ose pas dire parfois.

Tu peux utiliser cet exercice dès que tu ressens un trop plein d'émotion, dès que tu as besoin de parler, de te confier, de te libérer d'un poids...

REMERCIEMENTS

À mes enfants,
mes plus grandes sources d'inspiration, merci. Vous m'avez appris bien plus que je ne saurais l'exprimer. Vous m'élevez autant que je vous élève.

J'ai appris, en tant que sophrologue, mais surtout en tant que mère, que les épreuves les plus rudes sont souvent celles qui nous transforment le plus profondément. La phobie scolaire a bouleversé mon quotidien, celui de mon fils Jules, et celui de toute notre famille. J'ai vu l'angoisse le paralyser, l'empêcher d'être l'enfant joyeux et curieux qu'il était. J'ai vu les doutes, la fatigue, l'incompréhension... Mais surtout, j'ai vu sa force incroyable. Cette force qu'il a puisée en lui, jour après jour, pour reprendre confiance et réapprendre à avancer. Aujourd'hui, il est retourné à l'école avec courage, motivation et empathie, et je ne pourrais être plus fière de lui.

À tous ces enfants, ces adolescents
qui mènent ce combat silencieux, qui affrontent chaque jour leurs peurs avec une ténacité que peu peuvent imaginer, vous êtes des champions. Vous traversez une épreuve immense, mais je vous promets une chose : si vous trouvez la force de vous en sortir, cette victoire restera en vous comme un cadeau de la vie. Elle deviendra votre socle, votre force intérieure. Chaque fois que la vie vous mettra à l'épreuve, vous saurez que vous êtes capables de surmonter l'impossible.

À mes parents,
qui par leur présence précieuse et leur soutien sans faille, m'accompagnent d'un amour inconditionnel dans chacun de mes projets.

À vous, parents
Vous êtes le phare dans la tempête, le refuge dans l'orage. Vous ne pouvez pas combattre à leur place, mais vous pouvez être là, inlassablement, pour leur rappeler qu'ils ne sont pas seuls. Ce combat, vous ne pouvez le mener que main dans la main avec eux, avec patience, amour et confiance.

C'est pour cela que j'ai voulu créer ce cahier. Pour vous, pour eux. Pour que personne ne se sente jamais démunie face à cette épreuve.

Avec toute mon admiration et ma sincérité,

Caroline Couder



www.happynewlife.fr

En application de l'art. L137-2.-I. du code de la propriété intellectuelle, toute reproduction et/ou divulgation de parties de l'oeuvre dépassant le volume prévu par la loi est expressément interdite

Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse

Edition : Happy New Life

© 2025, Caroline Couder - Happy New Life



Phobie scolaire : et si tu retrouvais confiance, à ton rythme ?

L'école est devenue une source d'angoisse, chaque matin est une épreuve. L'angoisse, les pleurs, la peur incontrôlable... **Tu souffres et tu te sens démuni(e) face à cette situation ?**

Ce cahier est là pour t'aider à comprendre ce que tu vis et à avancer, un petit pas après l'autre. Pas de pression, pas de culpabilité, ce guide bienveillant est conçu pour t'accompagner à ton rythme.

Grâce à une approche progressive et bienveillante, il te permettra de :

- **Mieux comprendre ton anxiété et tes blocages.**
- **Sortir du piège de l'évitement sans violence.**
- **Apaiser les peurs grâce à des exercices concrets et des outils de sophrologie.**
- **Agir en avançant à ton rythme, sans pression ni culpabilité.**
- **Retrouver confiance en toi et avancer, un pas après l'autre.**

Écrit par Caroline Couder, **sophrologue depuis 2011 et maman ayant accompagné son propre enfant à surmonter la phobie scolaire.**

Elle sait de quoi elle parle, cette souffrance, elle la connaît.

Elle te propose une approche **bienveillante et progressive pour retrouver confiance, autonomie et sérénité.**

Ce cahier de bord est bien plus qu'un guide : c'est un compagnon de route vers un mieux-être durable.

Un chemin existe : il commence ici.

Un jour après l'autre, un pas après l'autre...

Tu peux y arriver !

À vous, parents : offrez à votre enfant un véritable allié pour l'aider à reprendre le chemin de l'école avec sérénité grâce à cet outil complet. Rappelez-vous que vous êtes le plus grand soutien de votre enfant. Ce chemin, il ne peut pas le parcourir seul(e), mais avec votre présence et votre patience, tout devient possible.

