ENFANTS : BIEN-ETRE MENTAL

Agir pour le bien-être des enfants à l'école : un enjeu essentiel
Tout se joue durant l'enfance. Depuis les années 90, on sait que le cerveau des jeunes enfants en pleine construction n'est pas mature avant 25 ans.
Notamment à cause du développement tardif du lobe préfrontal, responsable du contrôle rationnel des émotions.
Ainsi avant 7 ans, les enfants absorbent tout sans filtre, ils n'ont pas de second degré, ils sont incapables de réguler pleinement leurs émotions.
Certaines blessures précoces (rejet, injustice, abandon…) peuvent laisser des traces durables dans leur mémoire affective.
À cela s'ajoutent des rythmes de vie souvent inadaptés : manque de sommeil, journées trop chargées, pressions des notes, des résultats. Certains vivent du harcèlement scolaire, l'usage excessif des écrans, des situations familiales complexes (parents séparés, recompositions familiales), autant de facteurs qui accentuent leur vulnérabilité émotionnelle.
Ce stress accumulé, s'exprime par des troubles physiques, maux de ventre, de tête, un certain mal-être qui génère des troubles du sommeil ou encore des comportements perturbateurs en classe (agitation, manque de concentration, irritabilité, voire agressivité).

L'école, lieu central de socialisation et d'apprentissage, ne peut rester passive face à ce constat. Elle a un rôle clé à jouer pour favoriser un environnement apaisé, propice à l'épanouissement de chaque enfant.
Des études montrent d'ailleurs que les apprentissages sont de meilleure qualité dans un climat de sécurité émotionnelle.

La sophrologie : un outil concret pour mieux vivre ensemble
Développée dans les années 60 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie est une méthode douce qui aide à harmoniser corps et esprit. En milieu scolaire, elle peut devenir un levier précieux pour aider les enfants à mieux se connaître, à gérer leurs émotions et à développer leur confiance en eux.
Proposée sous forme d'ateliers ludiques mêlant respiration, relaxation, jeux, contes ou dessin, elle permet aux enfants :

- d'évacuer le stress et les tensions,
- de se recentrer, se calmer et retrouver leur concentration,
- de mieux écouter leur corps et leurs besoins,
- d'apprendre à exprimer leurs ressentis avec des mots.

Avec une pratique régulière, on observe des enfants plus sereins, plus attentifs, moins anxieux et mieux préparés aux apprentissages.
Sur le plan collectif, cela favorise une ambiance de classe plus calme, plus respectueuse, et diminue les comportements violents.

Un investissement pour aujourd'hui et pour demain
La sophrologie permet aux enfants d'acquérir des outils simples et efficaces réutilisables en toute autonomie tout au long de leur vie. Elle les aide à grandir en paix avec eux-mêmes et avec les autres, renforçant ainsi leur bien-être global, leur santé mentale et leur capacité à « bien vivre ensemble ».