

<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article2846>



# La sophrologie

- Archives du Blog - Vie des Lycéens - Actions santé et citoyenneté -



Date de mise en ligne : mardi 24 novembre 2015

---

Copyright © Lycée George-Sand La Châtre - Tous droits réservés

---

De nombreux élèves souffrent de crises d'angoisse souvent provoquées par le stress. Cette année, les membres du CESC ont décidé, après aval de M. Okala, d'organiser l'intervention d'une sophrologue, dans un premier temps auprès d'une vingtaine d'internes volontaires, sur 8 séances d'une heure.

La sophrologie a été fondée en 1960 par un neuropsychiatre et a pour but l'harmonie entre le corps et l'esprit. Elle aide à retrouver en nous des capacités et des ressources pour surmonter une difficulté passagère. Elle utilise principalement la respiration et la relaxation.

Les applications de la sophrologie sont vastes mais nous avons ciblé pour nos élèves la gestion du stress et des émotions, la préparation au sommeil et la visualisation positive d'un projet futur .

---

**Les séances, au rythme d'une par semaine, ont commencé le 9 novembre 2015 et finiront le 18 janvier 2016.**

---

Un questionnaire de satisfaction sera donné aux élèves à la dernière intervention de la sophrologue et après l'étude des réponses, nous déciderons de reconduire ou non cette expérience pour l'année 2016-2017.