

Emeline AUBERT-DOZEVILLE

SOPHROLOGUE - ECOLOGIE ET MIEUX ETRE



Descriptif de l'action : Sophrologie pour une classe de 3^{ème}.

Préparation à l'oral du brevet des collèges. Avril à juin 2022.

Objectifs de l'action :

Confiance en soi et assurance - Expression orale et corporelle - Gérer et réguler les émotions

Sur 4 séances – avec chaque classe de 3^{ème}.

Présence d'un professeur Référent à chaque séance :

- Fait figure d'autorité.
- Permet l'implication des élèves.
- Facilite l'appropriation de rituels, à expérimenter en classe au quotidien.
- Met en pratique les exercices et entraîne la classe sur la lecture de textes.



La sophrologue met en place :

1/ L'écoute active pour faciliter les échanges et permettre aux élèves de prendre leur place et prennent confiance au sein du groupe.

2/ Des exercices de stimulation du corps pour prendre conscience des zones du corps et observer voire réguler sa respiration. L'intention est de libérer les tensions corporelles et mentales et de descendre la respiration au niveau abdominale.

3/ Des jeux d'observation de la posture : comprendre par l'expérimentation, les effets de la posture sur la respiration, la présence au corps et la régulation des émotions.

4/ Des jeux d'expression pour réguler la voix, observer le lien entre posture, respiration et technique vocale.

Déroulé des séances :

