L’adolescence est une période de transition, souvent difficile, plus ou moins longue de l’existence.

L’adolescent n’est plus un enfant, ressemble à un adulte mais ce n’est pas encore un adulte. Aider un adolescent, c’est aussi aider les parents afin qu’ils restent vigilants.

L’adolescence est une période où le corps change, se transforme, le rapport au corps se modifie entrainant parfois des troubles nouveaux liés à l’alimentation avec une perte de confiance en soi.

La perception sur le monde qui nous entoure change, on peut se sentir incompris. Ce mal-être peut favoriser les tensions avec les parents et générer des éloignements et des incompréhensions.

C’est aussi une période où les repères sont chamboulés avec un avenir qui commence à se dessiner avec toutes les appréhensions engendrées par l’orientation.

C’est une étape intermédiaire de sa vie où l’on va demander à l’adolescent d’acquérir de plus en plus d’autonomie, de rigueur alors que les distractions sont de plus en plus nombreuses.

Avec des outils concrets et adaptés, alternant des exercices de respiration, d’ancrage, de libération des tensions et de techniques spécifiques sophrologiques, la sophrologie va permettre :

* D’améliorer la gestion du stress (angoisses, anxiété, troubles alimentaires, insomnies, lassitude,)
* Développer la confiance en soi
* S’approprier l’image de son corps
* Retrouver la motivation
* Développer son potentiel
* Se préparer à la performance (examens, compétitions sportives.)

La durée d’une séance est d’une heure environ.