



# La relaxation comme régulation des émotions

## 1. Le lâcher-prise

Le lâcher-prise c'est **accepter** de ne pas toujours **pouvoir tout contrôler**.

Accepter **nos propres limites** et agir uniquement sur ce qui est à notre portée permet de **préserv**er sa santé physique et psychique du poison que représente la rumin

## 2. La pleine conscience

La pleine conscience consiste à **se concentrer** sur ce qui se passe au moment où cela se passe.

Il s'agit de **porter attention consciemment au moment présent**, sans préférence et sans porter de jugement.

## 3. La pensée positive

« Je ne serai jamais capable de dire ça », « je suis en échec », nos pensées **alimentent constamment nos peurs** et nous empêchent bien souvent d'avancer.

Développer **un état d'esprit plus positif** est essentiel pour traverser plus sereinement les tracas du quotidien et pour atteindre nos objectifs.

## 3. Quelques conseils à mettre en pratique

- Gardez un regard confiant sur le futur : évitez d'anticiper le pire et restez confiant.
- Ne généralisez pas : Activez votre pensée positive pour relativiser et ramener les faits dans leur contexte.
- Célébrez vos réussites : Apprenez à vous féliciter pour vos réussites, les grandes mais aussi les petites.
- Gardez un état d'esprit de progression : Vivez vos échecs comme des opportunités d'apprendre et de progresser.

### Pour résumer :

La relaxation et la sophrologie peuvent vous permettre d'**apaiser vos émotions** et celles des enfants.

La sophrologie avec les enfants c'est leur faire découvrir la possibilité de **grandir autrement**, c'est-à-dire faire intégrer à l'enfant ses **aptitudes à se détendre**, se relaxer, et reconnaître les bienfaits de cette détente sur son corps.



Pour aller plus loin : **-Le yoga des émotions** de Marie Faure Ambroise et Agnès Gliozzo

