



Les Collégiens du Mal Leclerc  
Et l'aventure du « télétravail » - Note aux parents  
Présenté par Karinne Arousseau Sevin

Karinne Arousseau Sevin  
Sophrologue Expert

karinne.aurousseau@orange.fr



07 86 90 74 85



© Awesome Sophro 2020

## Objectifs pour les jours à venir...

- Le télétravail, différent des devoirs du soir,
- Prise de conscience du corps afin d'éviter les contractures dues à la posture assise devant un écran, gagner ainsi en confiance, puissance et en équilibre,
- S'apaiser (posture et respiration)
- Réguler l'émotionnel pour gagner en efficacité (cohérence cardiaque et gestuelles)
- Préserver le moral de l'adolescent et prévenir les états plus « Down » que « Up » (techniques de psychologie positive pour enrayer les idées noires et les pensées récurrentes)
- Que se passe t'il dans leur tête et dans leur corps ?  
Comprendre leur physiologie pour mieux gérer leurs émotions,

## Pour adoucir leur quotidien

# Des objectifs en mode plaisir

Parce que lorsqu'ils se font plaisir cela leur donne le désir de recommencer 😊

Avant tout, travailler en y trouvant du plaisir,  
Travailler à la maison, cela s'organise !

- L'espace de travail à considérer à sa juste valeur,
- Etat d'esprit, motivation et posture,
- Trouver son rythme, et le garder !

Et à chacun le sien, l'important étant de garder un modèle de travail identique chaque jour

- Se lever tous les matins à la même heure
- Se préparer et s'habiller comme s'il allait au collège
- Se mettre au travail toujours à la même heure
- **Commencer toujours par une matière qu'il maîtrise**, afin de « lancer » le processus avec aisance et un confort de travail.

- Des rythmes respiratoires
- Des exercices

Et de la dérision !  
Pour qu'il...

- S'apaise
- Régule son émotionnel et sa physiologie
- Gagne en efficacité





## EXPERTISES

- Sommeil et gestion du stress
- Préventions des risques cardiovasculaires
- Troubles du comportement autour de l'alimentation

Karinne Arousseau Sevin  
Sophrologue - Auteure/Eyrolles - Conférencière