

# DÉFI SOPHRO DE 5 JOURS : pour apaiser vos élèves



**EBOOK**

La vie en classe peut être intense : entre les apprentissages, les émotions des élèves et le rythme de la journée, il n'est pas toujours facile de trouver un moment pour souffler... et vos élèves non plus.

Ce défi sophro de 5 jours propose des activités de 3 à 5 minutes par jour, simples et accessibles, à pratiquer avec vos élèves pour apaiser leur corps et leur esprit, les aider à se recentrer et créer un climat de classe plus serein...

Ces exercices permettent de développer petit à petit des compétences essentielles à leur bien-être et à leur réussite : concentration, écoute de leurs émotions, conscience corporelle, confiance en soi et régulation des tensions.

En quelques minutes par jour, vous offrez à vos élèves un moment pour se reconnecter à eux-mêmes, respirer, se détendre et découvrir que même un petit temps de pause peut changer leur journée... et en plus ils développent certaines compétences psychosociales...

Bonne pratique,

**Virginie**



## Jour 1 – Respiration douce et calme (3 minutes)

### **Exercice :**

1. Installez les élèves confortablement, dos droit.
2. Inspirez profondément par le nez en comptant jusqu'à 4.
1. Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 6.
1. Répétez 5 à 6 fois.

**Objectif :** Apaiser le rythme cardiaque et installer un moment de détente.

**CPS\* travaillées :** Gestion du stress et des émotions, Conscience de soi, Autorégulation émotionnelle



## Jour 2 – Prise de conscience du corps (5 minutes)

### **Exercice :**

1. Les élèves ferment les yeux ou regardent vers le sol.
2. Guidez-les pour porter attention à chaque partie du corps, en partant de la tête, pour aller jusqu'aux pieds.
3. À chaque étape, invitez-les à relâcher les tensions.

**Objectif :** Développer l'ancrage et la conscience corporelle.

**CPS travaillées :** Conscience de soi, Gestion du stress, Attention et concentration





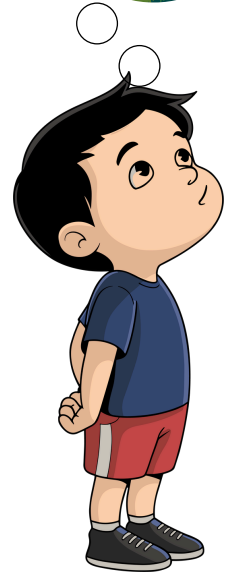
## Jour 3 – Visualisation positive (3 minutes)

### Exercice :

1. Demandez aux élèves d'imaginer un lieu où ils se sentent bien et en sécurité.
2. Encouragez-les à percevoir les sons, les couleurs, les odeurs.
3. Respirez lentement et restez quelques instants dans cette image.

**Objectif :** Apaiser l'esprit et renforcer la confiance en soi.

**CPS travaillées :** Confiance en soi, Pensée positive, Gestion des émotions



## Jour 4 – Étirements et respiration énergétique (3-5 minutes)

### Exercice :

1. Debout, inspirez en levant les bras vers le ciel.
2. Expirez en les relâchant doucement.
3. Inclinez le buste à droite puis à gauche, puis faites de petits cercles avec les épaules.
4. Inspirez profondément en imaginant remplir le corps d'énergie.
5. Expirez en relâchant la fatigue et les tensions.
6. A pratiquer trois fois d'affilée

**Objectif :** Relâcher les tensions physiques, stimuler l'énergie et préparer les élèves à se concentrer.

**CPS travaillées :** Conscience corporelle, Gestion de l'énergie et du stress, Motivation et attention





## Jour 5 – Ancrage et gratitude (3-5 minutes)

### Exercice :

1. Assis ou debout, guidez les élèves pour visualiser des racines qui s'enfoncent dans le sol depuis leurs pieds.
2. Sentez le soutien et la stabilité de la terre.
3. Ensuite, invitez les élèves à penser à une chose positive qui leur est arrivée dans la semaine.
4. Inspirez en ressentant cette émotion, puis expirez en laissant ce sentiment se diffuser dans le corps.

**Objectif :** Renforcer l'ancrage, la sérénité et terminer la semaine sur une note positive.

**CPS travaillées :** Conscience de soi, Gestion du stress, Pensée positive, Empathie et relations positives

(



### Conseils pratiques

- Pratiquez ce défi chaque semaine pour créer un rituel apaisant.
- Adaptez les exercices à l'âge et au rythme des élèves.
- Encouragez le respect du silence et de l'écoute pendant la pratique.
- Même quelques minutes régulières suffisent pour observer des effets positifs sur le comportement, la concentration et le climat de la classe.

## Conclusion

En guidant vos élèves dans ce défi sophro de 5 jours, vous leur offrez un moment de calme, de respiration et de présence, essentiel pour apprendre sereinement. Ces quelques minutes quotidiennes deviennent un outil puissant pour le bien-être émotionnel et la concentration, et favorisent une ambiance plus apaisée dans la classe.

## ✨ Contact et suggestions

Merci d'avoir suivi ce défi sophro de 5 jours avec vos élèves !

Votre retour est précieux et m'aide à améliorer ces exercices pour qu'ils soient encore plus utiles en classe.

Si vous souhaitez :

- Partager votre avis sur le défi,
- Proposer des suggestions ou idées pour de futures activités,
- Poser une question sur la pratique de la sophrologie en classe,

vous pouvez me contacter à :

Virginie Laidet – Sophrologue

✉ Email : [virginielaidet-sophrologie.fr](mailto:virginielaidet-sophrologie.fr)

☎ Téléphone : 06.76.19.77.84

🌐 Site web : [www.virginielaidet.sophrologie.fr](http://www.virginielaidet.sophrologie.fr)

💡 N'hésitez pas à m'écrire, j'adore recevoir des retours et savoir comment les enfants vivent ces petites pauses sophro !