

Vitalité Energie

Favoriser la concentration, maîtriser ses émotions, faciliter les relations avec les autres. C'est l'objectif que deux thérapeutes vaudoises proposent aux jeunes.



Pour Anne-Josée Stupp (à g.) et Valérie Leroy, les ados ne doivent pas être les oubliés des approches douces.

Ateliers

«Contre le stress des ados»

Texte: Robert Habel
Photos: Lucien Zürcher

Elles viennent d'ouvrir leur cabinet de thérapeutes à Rolle (VD). Spécialistes en kinésio- logie, une pratique qui stimule l'énergie vitale par une approche globale (physique, mentale et

émotionnelle) et permet de mieux maîtriser le stress, Anne-Josée Stupp et Valérie Leroy ont choisi de s'intéresser en priorité aux jeunes.

«Les ados vivent souvent des situations de stress, explique Anne-Josée Stupp, notamment à l'école, avant un examen, ou dans les relations avec leurs camarades. Dans nos ateliers,

«Souvent, les enfants suivent nos exercices, puis leurs parents s'y mettent!»

nous leur donnons des outils simples et efficaces pour gérer ce stress.»

Des mouvements pour décontracter le corps, des exercices de visualisation pour aider à la concentration, des conseils pour maîtriser ses émotions et améliorer ses échanges avec les autres...■

Renseignements: tél 022 776 61 03, ou www.kinesioenergie.com

Quatre exercices tout simples pour rester calme

Cross-crawl

Mouvement: on ramène le bras droit sur le genou gauche, puis le bras gauche sur le genou droit. Faire des séries de sept mouvements.

Résultat: améliore la respiration et favorise la concentration.



«J'ai confiance en moi»

Alicia Cortellini, 16 ans

«Avant, je perdais tous mes moyens avant un examen; maintenant, j'ai davantage confiance en moi. Si je commence à stresser, je fais un exercice de respiration ou je bois un verre d'eau. J'ai aussi amélioré mon approche vers les autres, je suis plus ouverte.»



«Je suis plus décontracté»

Benjamin Constantin, 14 ans

«Je me sens beaucoup mieux, plus décontracté et moins stressé. Quand j'ai commencé, l'année dernière, j'avais beaucoup de soucis. Maintenant, j'ai appris à réagir, j'ai des trucs qui m'aident à rester calme, surtout des exercices pour contrôler ma respiration.»

Méthode Cook

Mouvement: on croise les mains.

Résultat: renforce le centrage émotionnel, diminue l'hypersensibilité, améliore l'estime de soi.

Casque d'écoute

Mouvement: on masse les oreilles, on stimule les points d'acupuncture.

Résultat: favorise la concentration et la mémoire à court terme.

Contact frontal

Mouvement: mettre la main sur le front, tout simplement.

Résultat: aide à contrôler ses émotions, à éviter les trous de mémoire, à visualiser des images positives.

