

Suivez-nous

Rechercher

Communautés

Mon Espace

Sur le même sujet

Colonie de vacances :
bien vivre la
séparation

Votre enfant part seul
en vacances :
comment gérer ses
soucis de santé

0 réaction

réagir

Imprimer

partager

santé
magazine.fr

Abonnez-vous

SPÉCIAL ALLERGIES

MÉDECINES

NUTRITION

MINCEUR

BEAUTÉ

RESTER JEUNE

MAMAN ENFANT

SEXO PSYCHO

DROITS ARGENT

SANTÉ ANIMALE

ACCUEIL > MÉDECINES > RETROUVER SA PLACE EN FAMILLE APRÈS UN SÉJOUR LOIN D'ELLE

Retrouver sa place en famille après un séjour loin d'elle

RSS



Partir en colonie, en camp scout ou en séjour linguistique est souvent synonyme de liberté pour les jeunes. Le retour en famille peut être délicat. Une proposition pour bien le gérer.

Les allers-retours, parfois successifs, pendant les vacances, peuvent déstabiliser les jeunes. Ils ont besoin qu'on leur donne les clés pour "rester solides sur leurs appuis". Car, quoi qu'il se passe, ils ont toujours la même place dans leur famille. Il faut donc **travailler sur l'ancrage et l'adaptation**.

Comme ce sont les vacances, prenons l'image de l'algue. Malgré les courants, elle reste fixée à la même place. Proposez-leur l'exercice suivant :

debout, les bras le long du corps, il (ou elle) respire librement. Il sent les appuis de ses pieds au sol ;

puis, il fait quatre à cinq légers balancements d'avant en arrière pour sentir les points d'équilibre qui partent de ses talons et vont jusqu'à ses orteils ;

après ces balancements d'avant en arrière, demandez-lui de revenir en position fixe pour sentir de nouveau ses appuis ;

puis, proposez-lui de changer le sens de ses balancements, et d'en faire maintenant quatre à cinq de droite à gauche, avant de reprendre sa position fixe.

Dans cet exercice, les mouvements représentent les déplacements effectués par le jeune pendant les vacances, et la position fixe, sa place stable dans la famille.

[Sauter un repas pour boire plus : le cocktail minceur des alcoolorexiques](#)



Auteur: Catherine Alliotta, sophrologue | Publié le 19.07.2013

Les cookies assurent le bon fonctionnement de nos services. En utilisant ces derniers, vous acceptez l'utilisation des cookies.

Ok

En savoir plus