

Se former à la méditation tôt aide à lutter contre le stress

RSS



Pratiquées dès l'enfance, la méditation, la sophrologie... sont des atouts pour lutter contre le stress tout au long de la vie.

Une étude, réalisée par l'Université de Louvain, montre que former les jeunes à la **méditation** permet d'avoir deux fois moins de déprimés. Cette étude a été menée chez plus de 400 étudiants de 13 à 20 ans, répartis dans 5 écoles secondaires en Flandre.

J'encourage bien évidemment ce type d'initiative. Ce serait bien, qu'en France, on propose des pratiques alternatives à l'école afin de donner aux enfants les moyens de gérer leurs capacités et leurs émotions, en plus de remplir leurs têtes. Cela leur donnerait plus confiance en eux, et faciliterait les apprentissages. L'idéal serait de le faire le plus tôt possible, dès la maternelle.

En effet, à cet âge, on peut leur apprendre à écouter leur état interne et à le modifier quand c'est nécessaire. Ils peuvent ainsi mieux canaliser leur énergie et revenir plus rapidement au calme après leur retour de la cour de récréation. Les exercices sont alors très courts et font appel au corporel.

Par exemple, en cas de grande agitation, on demande aux enfants après avoir inspiré profondément, de contracter tout leur corps en bloquant leur respiration, et de souffler fort en relâchant tous les muscles. Cela va les aider à décharger leur surplus d'énergie et à être à nouveau à l'écoute. Autre exercice ludique : souffler dans la "paille magique". On leur demande d'inspirer normalement, puis de souffler doucement et le plus longtemps possible dans une paille. Cela ralentit le rythme cardiaque et permet un retour au calme.

À l'école primaire, ils ont moins besoin de canaliser leur corps. Ils entrent dans un âge de réflexion, de raison. On peut davantage se tourner vers le "mental", et les faire penser à des images, des situations agréables pour les détendre.



De plus, il n'y a pas de notion de performance dans ces techniques alternatives. Organisées sur de l'autoévaluation, elles permettent aux jeunes de s'extraire du regard extérieur pour se recentrer sur eux-mêmes.

Pratiquée depuis 7 ans dans un établissement du Val-de-Marne, la **sophrologie** a permis aux élèves de terminale d'obtenir de meilleurs résultats lors de leurs contrôles, mais aussi davantage de mentions au baccalauréat.

Blog Expert Le régime méditerranéen : une affaire de cœur

Auteur: Catherine Aliotta, sophrologue | Publié le 12.04.2013

Sur le même sujet



La méditation nous aide à aller mieux



6 exercices de méditation pour les vacances



Chasser les tensions avec la sophrologie



Se relaxer au travail grâce à la sophrologie

Dans la même rubrique



Le Viagra pourrait être la solution pour lutter contre le paludisme



Jambes lourdes : 5 solutions pour favoriser le retour veineux



Carte de France des pollens 2015 : surveillez votre risque allergique



Le collagène pourrait être utilisé pour limiter les hémorragies

Offre d'abonnement : Abonnez-vous à Santé Magazine à partir de 15 €



After Tome 1
10,00 € / 47,00 €



Les Années Américaines : Best Of
12,87 € / 47,64 €



Legend - The Best Of Bob Marley And T...
13,85 €

PRICEMINISTER



Stop The Clocks - Best Of Oasis
3,58 €

Régissez aux articles et participez aux échanges de la communauté

Créez gratuitement votre compte

- Je choisis mes centres d'intérêt pour un contenu personnalisé
- Je partage mon expérience avec d'autres patients
- Je pose les questions qui me concernent et je bénéficie de l'expertise de la communauté Santé Magazine
- Je classe mes articles préférés

Inscrivez-vous

Vous avez déjà un compte

Votre adresse e-mail

Votre mot de passe

Mot de passe oublié ?

S'identifier

Suivez-nous :

Abonnez-vous

adresse email

OK

SPÉCIAL ALLERGIES

MÉDECINES

NUTRITION

MINCEUR

BEAUTÉ

RESTER JEUNE

MAMAN ENFANT

SEXO PSYCHO

DROITS ARGENT

SANTÉ ANIMALE

CALCULEZ VOS BESOINS

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

Ok

En savoir plus

Suivez-nous

Communautés

Mon Espace

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

Ok

En savoir plus