



NOTEBOOK enfants

BIEN DANS SON ÉCOLE

SURMONTER SES DIFFICULTÉS, DOPER SA CONCENTRATION... DES PSYS PROPOSENT DES ATELIERS ULTRACIBLÉS POUR ENFANTS ET ADOS. LA ZÉNITUDE, ÇA S'APPREND.

POUR APPRENDRE AVEC PLAISIR

LE PITCH ? Deux psys pétillantes, Audrey Akoun et Isabelle Pailleau, pros de la pédagogie positive, n'ont qu'un credo : faire retrouver le bonheur d'apprendre et de faire ses devoirs.

EN PRATIQUE : des ateliers centrés sur de nouveaux outils pour améliorer sa mémoire et ses apprentissages - le mindmapping (l'art d'apprendre dans l'espace, par des schémas tout simples) -, la gestion mentale, le contrôle de ses émotions... Ateliers d'une journée (90 € de 9 h 30 à 17 heures).

✓ www.lafabriqueabonneheures.com

POUR SURMONTER LE STRESS DES CONTRÔLES

LE PITCH ? Une psychologue lyonnaise, Emmanuelle Piquet, spécialisée dans les « chagrins d'école » (harcèlement, stress, démotivation, trou noir devant la copie...) ouvre son antenne parisienne.

EN PRATIQUE : des consultations dans la lignée de l'école de Palo Alto (thérapie cognitive brève) et des exercices à réaliser à la maison. Comment se comporter devant sa feuille blanche ? Comment résister aux harceleurs ? Résultats éclairs avant les examens (de 60 € à 80 € la séance).

✓ www.souffrance-scolaire.com

ACTIVITÉ YOGA

■ Souplesse, amélioration de la circulation énergétique, calme intérieur : le yoga est idéal sur le plan scolaire. Partant de ce principe, la Suédoise Ulrika Dezé a imaginé le yogamini, un dérivé de la discipline. Sur une thématique précise (la savane, la balade au fil de l'eau...), les enfants s'exercent à des postures dynamiques tout en mémorisant les connaissances... Chaque séance s'achève par une relaxation de dix minutes (50 € le cours particulier, 500 € les cours collectifs sur l'année).

✓ www.yogamini.fr



POUR CARBURER EN MÉTHODOLOGIE

LE PITCH ? L'école enseigne les matières, mais trop peu la méthodologie ! Cogito'Z, centre regroupant des psys et des psychopédagogues, propose des ateliers (organisation, stratégie, gestion du stress).

EN PRATIQUE : un atelier collégiens les 20 septembre et 8 novembre, un atelier lycéens les 13 et 29 novembre (185 € le stage de 2 fois trois heures).

✓ [Cogito'Z, 20, avenue Mac-Mahon, 75017 Paris. www.cogitoz.fr](http://www.cogitoz.fr)

POUR RETROUVER LA ZÉNITUDE

LE PITCH ? La « mindfulness », méditation de pleine conscience, permet de nous réconcilier avec l'instant présent... Une équipe de psys l'adapte aux enfants et aux ados scolarisés. L'objectif : améliorer la

concentration, doper l'estime de soi, gérer le stress des examens...

EN PRATIQUE : des ateliers ludiques, avec des petits jeux, comme se centrer sur sa respiration (de 7 à 12 ans, 6 séances de une heure et quart à partir d'octobre, le mercredi après-midi. Et pour les ados, 8 séances de deux heures, le jeudi à 18 heures, 45 € la séance).

✓ www.meditex.com

POUR SE DÉBLOQUER EN MATHS

LE PITCH ? Anne Siety, psychologue clinicienne, spécialisée en psychopédagogie des mathématiques, aide les élèves à dénouer leurs blocages.

EN PRATIQUE : Des cours sur mesure, où elle explique comment « mieux vivre les mathématiques ». (à partir de 6 ans, tarifs sur demande).

✓ [21, rue de la Sablière, 75014 Paris. Tél. : 01 40 44 00 90.](http://www.21rue.com)