



**PATRICE  
IACOVELLA  
EST LE SEUL  
SOPHROLOGUE  
SPÉCIALISÉ DANS LE  
DÉVELOPPEMENT  
DU POTENTIEL  
SCOLAIRE  
POUR ENFANTS,  
ADOLESCENTS,  
ÉTUDIANTS DE  
LA RÉGION  
LYONNAISE.**



© DR

## Qui est-il ?

**PATRICE IACOVELLA** est sophrologue pour enfants, adolescents et étudiants à Mions près de Lyon.

Particulièrement attaché aux difficultés scolaires, il reçoit en consultation pour apprendre à rendre la scolarité, les examens et les devoirs plus agréables. Il est également l'heureux papa de deux enfants scolarisés en école primaire.

*« Rendre la scolarité et les devoirs des enfants plus simples et plus efficaces... Voilà ce qui m'anime. »*

Depuis de nombreuses années il attache une attention particulière pour comprendre pourquoi, dans une même classe, avec les mêmes enseignants, les mêmes exercices et devoirs, les mêmes contrôles,... certains élèves réussissent et d'autres entretiennent des difficultés.

Grace à la sophrologie, et d'autres disciplines basées sur le développement humain il aide les enfants (à partir de 6 ans) à comprendre et à dépasser leurs difficultés. Il intervient également dans des écoles, des associations et anime des conférences et ateliers pour les parents.

## Pourquoi la sophrologie ?

Aujourd'hui dans notre société, une sur-stimulation, des exigences de plus en plus présentes, des rythmes pesants ou encore les changements dans la vie de l'enfant ou de l'adolescent peuvent perturber son développement et entraîner certains troubles. Ils s'accompagnent aussi souvent de difficultés de concentration et de mémorisation, d'une perte de motivation et d'agressivité.

**PATRICE IACOVELLA mis en place un programme spécifique pour aider l'enfant à développer son potentiel à partir de 6 ans et accompagne également les adultes, les adolescents et les étudiants à surmonter les difficultés du quotidien.**

Plus tôt l'enfant utilise les outils de sophrologie, plus rapidement il les intégrera en lui pour qu'ils deviennent des automatismes, et plus facilement il fera face aux difficultés.

La pratique de la sophrologie aide et accompagne l'enfant dans plusieurs domaines\* :

- > gestion du stress / gestion des émotions
- > concentration / apprentissages scolaires
- > confiance en soi / estime de soi / motivation
  - > développement de la créativité
  - > gestion des peurs / phobies
- > préparation mentale pour le passage d'examens, ou de compétitions sportives
  - > troubles du sommeil

*\* Il convient toujours, lors de manifestations douloureuses, de consulter un médecin.*

En tant que méthode d'accompagnement, la sophrologie permet la détente du corps et du mental. A travers différentes techniques basées sur la respiration, le relâchement musculaire et la pensée positive, **la sophrologie apporte une meilleure connaissance de soi et permet à l'enfant de mieux gérer ses émotions au quotidien.**

Elle a pour objectif d'**atteindre et de développer l'harmonie entre le corps et l'esprit**, pour retrouver un meilleur équilibre et un bien être durable.

## Qu'est ce qu'une séance de sophrologie ?

Lors de la 1<sup>ère</sup> séance, les parents sont présents avec leur enfant. Ensemble, les raisons pour lesquelles le rendez-vous a été sollicité sont évoquées.

**La sophrologie est une méthode de relaxation qui est très ludique** dès lors qu'elle concerne l'enfant, elle va s'appuyer sur son imaginaire. Il n'y a aucun contact physique, **la séance est dirigée par la voix.**

La séance individuelle dure environ **60 minutes** et se déroule en **3 temps** :

**1 >** l'enfant va s'exprimer corporellement grâce à des exercices ludiques de **relaxation dynamique**. Ces exercices corporels l'aideront à se structurer, à bouger dans l'espace, à découvrir son corps et ses tensions, il apprend ainsi à les reconnaître et à s'en libérer.

**2 >** l'enfant apprend des **exercices respiratoires et de visualisations créatives** afin d'installer en lui, le calme, la détente, le lâcher prise. Cette relaxation stimulera sa créativité, son imagination, renforcera sa mémoire et sa concentration.

**3 >** à la fin de la séance l'enfant pourra, par l'intermédiaire du dessin, **exprimer à sa façon les sensations vécues positivement** durant la séance, cela contribuera à renforcer son bien être dans l'instant présent.

*« Le rôle de la sophrologie n'est pas de chercher à savoir qui a raison ou tort, son objectif est de permettre à tout enfant de s'épanouir, et de retrouver un comportement plus apaisé tant pour lui que pour son entourage. »*



Apporter les bons outils...

# SES SERVICES

## La préparation aux examens

A l'approche des examens et des concours, les étudiants peuvent présenter une série de symptômes tels que : insomnie, angoisse, difficulté à se concentrer, sentiment de tête vide et peur du trou noir, impression de ne pas retenir ce qu'ils apprennent... Ce n'est pas tant l'épreuve en elle-même qui paralyse, mais la façon que l'on a de la percevoir en fonction de notre propre mode de fonctionnement.

**La sophrologie peut être une aide efficace pour lutter contre la pression exercée par la tension du stress et la peur de l'échec.**

La préparation repose sur de **nombreux outils et exercices** :

- > **Etablir un bilan de départ** pour percevoir ses motivations, choisir ses priorités, déterminer ses objectifs, identifier ses compétences
- > Apprendre à **repérer ses espaces de sécurité** (personne, objets) et à transformer ses mauvais souvenirs
- > Optimiser les ressources de son corps : apprendre à poser sa voix et son regard, **étudier ses postures et plus généralement son langage non verbal** et gérer son stress
- > Relaxation dynamique qui amènent à la **prise de conscience du corps et la maîtrise de la respiration**
- > **Visualisation de l'examen** dans un ressenti mental et corporel positif qui entraîne une «somatisation positive» à l'approche de l'échéance



Apporter les bons outils...

# SES SERVICES

## Le coaching scolaire

Certains parents et enfants sont parfois désespérés face aux difficultés scolaires rencontrées : manque de concentration, perte de motivation, difficultés d'apprentissage, échec...

**PATRICE IACOVELLA a mis en place un programme spécial pour aider les enfants et leurs parents à mieux comprendre, à mieux apprendre, pour les accompagner dans leur réussite scolaire.**

Comment se fait-il que dans une même classe, avec le même programme, les mêmes enseignants, les mêmes devoirs... certains échouent et d'autres réussissent ?

Bien souvent, les mauvais résultats ou échecs scolaires sont dûs à un manque de motivation ou de confiance. Au cours des séances, l'enfant apprend à « apprendre » pour reprendre confiance et rechercher ce qui bloque sa motivation pour l'école.



# CONFÉRENCES

## Partager ses connaissances

> Conférencier reconnu, **PATRICE IACOVELLA** est membre de l'AFCP (Association Française des experts et Conférenciers Professionnels) ainsi que de la GSF (Global Speakers Federation). Il **organise des conférences sur les thèmes de l'efficacité et la réussite scolaire** à destination des parents, enseignants, éducateurs, associations...



## Thématiques abordées :

- *Ecoute-moi !* : pour rendre la communication parents/enfants plus efficace
- *Concentre-toi !* : des outils pour développer la concentration des enfants
- *Je suis au TOP !* : pour renforcer la motivation
- *Cap ou pas cap ?* : pour développer sa confiance
- *A la découverte du MindMapping* : une méthode pour mémoriser facilement
- *Les Clés de la réussite scolaire* : pour rendre la scolarité plus simple et plus efficace



## Pour aller plus loin... Conseils et applications au quotidien

> **PATRICE IACOVELLA** réalise chaque semaine **une vidéo de 2 minutes** pour apporter des clés, des outils, une meilleure compréhension dans l'accompagnement de l'enfant.



Inscription gratuite : [www.reussiralecole.com](http://www.reussiralecole.com)

> Suivez l'actualité de PATRICE IACOVELLA :



>> **Contactez PATRICE IACOVELLA** <<

**04 82 53 78 67**

**CONTACT@PATRICE-IACOVELLA.COM**

**21 rue du 8 mai 1945 - 69780 Mions**