

CABRIÈS - BOUC-BEL-AIR

Coupures d'eau

La société des Eaux de Marseille effectue des travaux sur le réseau de distribution aujourd'hui et demain. Des coupures d'eau sont à prévoir :

Les zones concernées sont : Carraire du Moulin et boulevard Jules-Ferry aujourd'hui à 22 heures et demain à 6 heures. Avenue Violesi, CD6 vers Cabriès, avenue des Chabauds, avenue Pin porte Rouge, camping des Collines, zone des Chabauds Sud, zac de la Malle demain de 8 heures à midi.



► PEYNIER

Halloween se fête au Caribou

Le Caribou Café de village donne rendez-vous aux habitants l'Oustau à l'occasion d'Halloween. Les gérants organisent "Café éphémère" accompagné d'un atelier pour les enfants. Le lieu est ouvert à tous. Il y aura à la vente des gâteaux thé et à partir de 18 heures un apéro salé. Une sorcière flique distribuera des bonbons aux enfants... Vous pouvez...

La sophrologie, c'est aussi pour les plus petits

MEYREUIL Béatrice Jullion apprend aux enfants à gérer leurs émotions

Mettre des mots sur les émotions... Pour certains adultes, cela relève déjà d'une épreuve, alors pour les enfants, c'est bien souvent une mission impossible.

Aussi, afin d'aider les plus petits - à partir de 5 ans et jusqu'à 11 ans - à se sentir bien dans leur corps et dans leur tête, Béatrice Jullion a mis en place un atelier de sophrologie dédié aux plus jeunes. Tous les jeudis, au centre administratif du Plan de Meyreuil de 17 h 45 à 18 h 45, ils sont quatre actuellement à profiter de la séance pour parler de leurs émotions, et à l'approche d'Halloween, il était question de peurs. Alors après un temps consacré à libérer leur énergie, puis un temps calme sur des tapis de gym et coussins, la sophrologue dialogue avec eux pour déceler leurs craintes. De petits exercices ludiques accompagnent leur expression et leur permettent de visualiser ces inquiétudes pour mieux les appréhender. Il n'est nullement question de recette miracle pour lutter contre les angoisses, mais bien d'un travail de longue haleine qui libère des tensions parfois non-dites.

Des sessions pour les enfants dys

"Je me suis formée à la sophrologie Caycédiennne, du nom du créateur de la sophrologie le neuropsychiatre Alfonso Caycedo et ce pendant deux ans, détaille-t-elle. Puis j'ai eu un déclic." Des cours d'Anne-Marie Triolle à Marseille, elle retient tout le bénéfice de ces techniques de relaxation, de reconnaissance avec soi ou encore l'apprentissage du lâcher-prise. De nom-



Tous les jeudis, la sophrologue qualifiée et formée, apprend aux plus jeunes à mettre des mots sur leurs émotions.

/PHOTO A.B.I.

breuses pratiques qui lui ont été tellement bénéfiques qu'elle a décidé d'en faire profiter les petits. Pour ce faire, Béatrice Jullion, membre de la chambre syndicale des sophrologues et du réseau national des sophrologues à l'école, a créé l'association "Mes grandes enjambées" il y a un an. Elle a également complété son apprentissage auprès du réseau La Bulle des émotions fondée par Sophie Le Millour, sophrologue spécialisée dans l'accompagnement des enfants. "L'objectif est qu'au fur et à mesure ils s'approprient ces exercices pour mieux gérer leurs

émotions, les accueillir et les gérer calmement en autonomie", poursuit la dynamique sophrologue.

Elle ouvre un peu plus cet univers et accompagne également les enfants atteints de troubles dys en lien avec l'association Dyspraxique Mais Fantastique (DMF) 13. "Une fois par mois, j'organise des ateliers dédiés à ces enfants et adolescents en adaptant les cours, la gestuelle, les exercices. On travaille beaucoup sur l'estime de soi, à se détacher du jugement de l'autre tout en apprenant à canaliser ses troubles". Une approche attentionnée qu'elle

souhaite doubler dès la semaine prochaine par des cours de yoga pour tous les enfants, le mardi de 17 heures à 18 heures. Quant aux parents qui seraient peu réceptifs à ces ateliers, vous pourrez toujours découvrir l'univers de la sophrologie samedi 9 novembre de 10 h 15 à 11 h 15 dans l'ancienne école du Canet-de-Meyreuil à l'occasion d'une matinée parents-enfants.

A.Bi.

Contacts : ☎ 07 77 89 16 52
bjullion@gamil.com, site :
mes-grandes-enjambées.com ou
<https://labulledesemotions.com>