

Madame, Monsieur,

Dans le cadre du projet d'établissement centré sur le climat scolaire et l'attention portée au bien-être des élèves afin de les mettre dans les meilleures conditions de réussite, le LFSL renouvelle cette année un soutien individuel de coaching.

Estelle Bret, praticienne certifiée et diplômée de l'Institut International de Coaching, accrédité ICF (Fédération Internationale de Coaching), est à disposition des élèves du LFSL afin de les accompagner dans la gestion de leurs émotions au travers de l'approche CLEEN.

L'approche CLEEN, Coaching de Libération des Empreintes Émotionnelles Négatives, est une technique de régulation émotionnelle.

Brève et spécialisée, elle permet de se débarrasser de toutes les réactions émotionnelles négatives (peur, colère, tristesse, stress...) qui freinent ou bloquent l'épanouissement personnel grâce à l'expression des ressentis corporels. CLEEN est au cœur de l'Intelligence Émotionnelle car la technique proposée permet d'apprendre à reconnaître ses émotions pour mieux les gérer. Une technique aujourd'hui reconnue dans le milieu hospitalier (CLEEN est en partenariat avec les AP-HP / Hôpitaux de Paris), artistique, sportif, éducatif, mais aussi plus largement dans les domaines personnels ou professionnels.

Le CLEEN est possible à partir de 8 ans avec autorisation parentale écrite. Une séance CLEEN est absolument sans danger.

Le parent ne peut pas assister à la séance. Un entretien en amont pour expliquer la méthode est envisageable. Aucun contenu de séance ne sera ensuite révélé, le coach étant soumis au secret professionnel.

Ce coaching CLEEN se compose d'une séance unique d'environ 1 heure et se déroule en totale confidentialité. Elle repose sur 3 phases.

- La première phase a pour but de verbaliser l'émotion négative et son contexte.
- La deuxième phase permet d'accueillir les sensations physiques qui accompagnent systématiquement l'émotion.
- La troisième et dernière phase amplifie l'apaisement généré par la libération de l'empreinte. Les séances se dérouleront sur rendez-vous à l'infirmerie de l'Annexe (Étage 2 et demi bâtiment IOGT) ou au bâtiment principal selon disponibilités.

Si votre enfant souhaite bénéficier d'une séance, nous vous invitons à contacter Estelle Bret, ebret@lfsl.net.

Pour des informations générales, vous pouvez consulter la plateforme officielle du CLEEN : <https://cleen.coach>

Cordialement,

Aurélien Loyson
Proviseur / Chef d'établissement

