



LA SOPHROLOGIE pour les kids

Votre enfant est anxieux, dort mal ? La sophrologie peut lui apporter une aide précieuse. Explications avec Catherine Aliotta*, directrice de l'Institut de formation à la sophrologie, à Paris.

Créée en 1960 par Alfonso Caycedo, médecin neuropsychiatre d'origine espagnole, la sophrologie est une méthode psychocorporelle « qui procure un relâchement à la fois mental et musculaire, souligne Catherine Aliotta. Elle permet d'éliminer les tensions, de retrouver un état de bien-être, mais aussi de développer son potentiel, c'est-à-dire ses capacités physiques et mentales ». Parce qu'elle peut se décliner de façon très ludique, elle est idéale « à partir de 5 ans environ, lorsque l'enfant a acquis une bonne coordination motrice, s'exprime facilement, est capable de dire ce qu'il ressent ».

Des indications multiples

Dès cet âge, la sophrologie est indiquée notamment dans les troubles du sommeil (cauchemars, insomnies...), la peur du noir, les problèmes de comportement (agitation, caprices...). « L'objectif est d'apprendre à l'enfant à canaliser ses émotions, à les exprimer autrement qu'en courant dans tous les sens ou en tapant du pied ; mais aussi de le rassurer – il sera tout aussi entendu s'il s'exprime différemment ! –, l'agitation constituant souvent une réponse à la peur. » Vers 7-8 ans, « les consultations tournent autour de la scolarité : difficultés de concentration, de mémorisation, anxiété, timidité... A un enfant réservé, qui redoute de déplaire ou de ne pas être à la hauteur, la sophrologie apprend à relativiser, à se détacher du regard des autres et à s'affirmer. Elle permet aussi de gagner en autonomie lors du passage à l'école élémentaire ou au collège, une étape souvent stressante pour le jeune... » La sophrologie constitue également un bon outil pour affronter une maladie chronique (un diabète, par exemple) et donne de bons résultats – dans le cadre d'un traitement global – lors de troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie), de TOC, de phobies, de maladies psychosomatiques... Enfin, c'est une technique de choix pour préparer un examen scolaire, une compétition sportive...

Une relaxation ludique

« Après un temps d'échange avec l'enfant et son parent, la séance débute par des exercices de relaxation dynamique, avec des mouvements doux pratiqués en position assise ou debout, associés à des exercices de respiration. » « Imagine que tu souffles les bougies de ton gâteau d'anniversaire » ; « Pose tes mains autour de ta cage thoracique comme s'il s'agissait d'un accordéon : ouvre-le largement à chaque inspiration et replie-le à l'expiration. » Ce discours ludique incite l'enfant à diriger son attention sur sa respiration et sur ses sensations. Il s'apaise, mais apprend également à être plus présent à soi : à repérer des tensions, à apprécier une sensation de bien-être. « Avec un petit agité, qui a du mal à rester en place, la détente peut aussi passer par des exercices toniques : par exemple, piétiner sa colère en sautant sur place, évacuer ses contrariétés en serrant et desserrant ses poings plusieurs fois de suite... »

Raconte-moi une histoire

Après ces exercices, « l'enfant s'installe dans la position de son choix, assise ou allongée. Guidé par la voix du sophrologue, il est invité à détendre une à une les parties de son corps jusqu'à atteindre un niveau de détente profonde ». Peuvent alors démarrer les « sophronisations », des suggestions positives émises par le sophrologue qui lui permettent de se représenter dans des situations agréables. « Les petits n'ont aucune difficulté à se projeter dans les scénarios proposés : par exemple, pour gagner en assurance, ils vont se glisser dans la peau d'un roi et s'adresser à leurs sujets. » Le travail dans l'imaginaire est ensuite transposé dans la situation que l'enfant redoute : « Imagine-toi réciter une poésie à l'école : tu te lèves de ta chaise, te diriges vers le tableau sous le regard de tes camarades. Tout se passe bien, tu es détendu... » L'enjeu ? Laisser dans le cerveau l'empreinte d'un sentiment de réussite, d'affirmation de soi et de bien-être, avec les

sensations qui l'accompagnent. « En effet, le cerveau fait peu la différence entre la réalité et ce qui est visualisé dans un état de détente profonde. Quand l'enfant sera confronté à une situation analogue, son cerveau saura qu'il est capable d'y faire face sans stress. » La séance se termine par un temps d'échange où l'enfant exprime son ressenti par le dessin, la pâte à modeler.

Le bon rythme

Un entraînement quotidien est essentiel. « Il s'agit d'exercices simples qui prennent quelques minutes, que l'enfant pourra réaliser dans le contexte qui lui pose problème. Par exemple, une respiration pour se sécuriser avant de se coucher. Il devra inspirer profondément, puis souffler d'un coup sec. Ou, pour un petit qui a du mal à rester assis en classe, la respiration sera destinée à libérer les tensions à la fois mentales et musculaires : on inspire, on bloque sa respiration, on contracte tout son corps, respiration bloquée, on souffle et on relâche. » **Le protocole pour une problématique donnée ? « De six à huit séances espacées d'une semaine, parfois moins, les enfants, qui ont peu de résistances, progressant rapidement.** Il est possible de pratiquer de façon individuelle (compter 50 € en moyenne la séance), ou en groupe de sept à dix (environ 10 € la séance). Dans ce cas, la séance s'apparente davantage à une activité périscolaire destinée à mieux se connaître, à s'affirmer », conclut Catherine Aliotta.



3 QUESTIONS AU

D^R NATALIA CAYCEDO psychiatre**

1 La sophrologie a-t-elle sa place à l'école ?

Depuis une dizaine d'années, des interventions de sophrologues existent en primaire, au collège, au lycée, en prépa... A force, j'ai développé un programme « Valeurs, confiance et sophrologie », qui est expérimenté depuis 2014 au lycée des Palmiers, où le décrochage scolaire était important.

2 En quoi consiste ce programme ?

Huit séances d'une heure et demie sont proposées à des groupes de cinq élèves, des adolescents peu motivés par les études. On travaille sur des thématiques variées : l'influence de l'entourage, l'amitié, le sommeil, l'assertivité, le projet de vie (professionnel et personnel), les techniques d'études (organiser son temps, son espace), la gestion du stress.

3 Quels en sont les résultats ?

Les relations entre élèves, et entre élèves et professeurs – qui ont aussi pu bénéficier de séances de sophrologie – se sont améliorées. Il y a moins de décrochage, les élèves étant plus confiants, plus motivés. Une jeune fille, qui est parvenue à parler en public pour la première fois, a dit : « Maintenant, ma vie ne sera plus jamais comme avant. » En effet, ce qui est acquis en sophrologie – pour gérer ses émotions, ses tensions – l'est pour la vie.

*** Directrice de l'Académie internationale de sophrologie caycédienne (sofroca.com).*

Par Lise Bouilly

**Auteure de Sophrologie et enfance, InterEditions. Coordonnées de sophrologues sur : annuaire-sophrologues.fr ou trouverunsophrologue.fr.*