

Ados et sophro : la sophrologie pour accompagner une vie qui change

L'adolescence est une période de transition : c'est le passage de l'enfance à l'âge adulte, de l'état de dépendance à l'égard de ses parents, à l'état d'indépendance pour le jeune individu. L'étymologie du mot en rend bien compte : *adolescere* en latin signifie littéralement «grandir». Ce passage ne se fait pas sans difficulté, et l'inquiétude des parents est d'abord celle des adolescents, qu'il leur faut pouvoir maîtriser.

Le corps de l'enfant change avec la puberté, ses sentiments se développent et se modifient, des responsabilités nouvelles se présentent à lui. Au terme de l'adolescence, le statut corporel, sexuel et social de l'individu est bouleversé. Pour accepter ces changements et s'engager sereinement dans la vie adulte, la sophrologie se révèle être un outil de plus en plus précieux.

Un moment de transformations

Qu'est-ce qu'être adolescent ? C'est d'abord subir de nombreux changements biologiques et corporels. L'individu quitte peu à peu son corps d'enfant. Il doit faire face à des changements qui se déroulent aussi bien à l'intérieur du corps (développement des organes sexuels, premières règles, fécondité nouvelle), comme à l'extérieur (apparition de la pilosité, possible acné, modification de la voix, du poids, de la masse musculaire, et plus généralement des contours du corps). L'adolescent doit pouvoir accompagner et accepter ces modifications rapides qui entraînent des changements dans l'image qu'il a de soi. Son corps devient autre : difficile d'appréhender ce que lui renvoie alors le miroir, et le regard des autres. Des complexes peuvent apparaître, chez les filles comme chez les garçons. C'est un temps où l'individu subit aussi de nombreuses variations d'énergie, dues aux modifications hormonales, qui le portent de l'excitation extrême à la nonchalance apathique : il faut pouvoir maîtriser ces phases, apprendre à se détendre et à se régénérer positivement.

Dans le même temps, les sentiments et les idées de l'adolescent se modifient en se complexifiant. Des questions sont omniprésentes : Qui suis-je ? Suis-je différent des autres ? Comment m'intégrer socialement et qui peut décider pour moi ? Il y a la découverte de la sexualité, et l'apprentissage de l'autonomie affective vis-à-vis des parents : c'est le temps des premières amours et des premiers choix. Ce faisant, l'individu construit sa personnalité, affirme sa pensée, s'engage parfois politiquement. L'écrivain irlandais Georges Bernard Shaw disait en ce sens que «l'adolescence est l'âge où les enfants commencent à répondre eux-mêmes aux questions qu'ils se posent». En gagnant son autonomie, l'adolescent doit se resituer dans son environnement social, à l'égard de ses parents, de ses frères et sœurs, de ses professeurs, de ses amis. Les «teen-movies», dans la fougue, l'humour ou dans le drame, montrent bien quels genres de parcours initiatiques traversent les adolescents en quête de leur nouvelle identité et de leur accès à la majorité.

Gérer ses émotions et son stress

Du fait de toutes ces modifications, l'enjeu est, pour l'adolescent, de parvenir à gérer ses émotions : la colère, l'agressivité, les angoisses, qui sont des émotions assez classiques, ne doivent pourtant pas prendre le pas. Comment éviter les situations critiques ? Il faut un retour attentif sur soi, sur ses sensations et ses besoins. Par des stimulations corporelles, des exercices de respiration ou des suggestions mentales, **la sophrologie est attentive à libérer les tensions, à développer les envies positives et créatives de l'adolescent mais aussi à renforcer sa capacité à restaurer son énergie.**

L'autre grand enjeu est celui de la gestion du stress. Le stress s'accompagne généralement d'une somatisation importante : la douleur émotionnelle se trouve alors transformée en douleur physique. Des troubles du sommeil peuvent apparaître ainsi que des addictions, ou des troubles alimentaires : le corps devient le support et le signe du mal-être. La sophrologie est une pratique extrêmement attentive au corps, et à notre relation à lui, à la perception qu'on a de notre «schéma corporel» : pour l'adolescent, elle permet de maîtriser les contours et les limites de son corps, et de créer l'accord heureux avec lui.

Se préparer à la performance

Le stress que les adolescents subissent est également lié à leur parcours scolaire : car l'adolescence est aussi un moment où l'on doit se confronter aux premiers examens qui constituent la clé de la future vie professionnelle de l'individu. Il faut alors lutter contre les inhibitions, le trac, le manque de concentration. L'idée est, avec la sophrologie, de développer les énergies positives et d'affermir la confiance en soi des adolescents, en somme de travailler à leur bien-être pour faire s'évanouir toutes les pressions.

Les établissements scolaires mesurent d'ailleurs bien le stress que représente pour nos adolescents le redouté passage du baccalauréat. La sophrologie est alors une alternative à la trop grande médicalisation du «stress des exams» : les infirmières scolaires alertent ainsi l'administration, et incitent de plus en plus à ce que des séances de sophrologie soient mises en place au

sein des lycées[1]. Ainsi, des séances sont prodiguées gratuitement au lycée Champlain de Chennevières-sur-Marne, dans le Val-de-Marne[2]. On y apprend «à maîtriser sa respiration, à détendre ses muscles et à apprivoiser son corps. On accueille ces petites sensations de picotement au niveau du cou.». Jessica, alors élève en classe de terminale, et Maëva, candidate au bac français, toutes deux élèves au lycée Champlain, confiaient s'en remettre à la sophrologie pour cesser de «jouer sa vie à chaque examen», ou pour régler des «problèmes de concentration». Selon le proviseur du lycée, les ateliers de sophrologie, sans être un remède miracle, ont une vertu «comblent un vide dans l'Éducation nationale qui n'a guère le temps de s'occuper du bien-être des élèves [3]».

[1]. http://www.francetvinfo.fr/bac/video-bac-la-sophrologie-pour-destresser_345026.html

[2]. http://www.lepoint.fr/societe/contre-le-stress-du-bac-coaching-et-sophrologie-au-lycee-12-06-2010-466003_23.php

[3]. http://www.lepoint.fr/societe/contre-le-stress-du-bac-coaching-et-sophrologie-au-lycee-12-06-2010-466003_23.php