

Bio info

Le magazine belge du mieux-vivre

N° 161

JEU CONCOURS

Gagnez 12 lots
de produits
ABINDA
(Voir page 15)



Rencontre

Valérie Tubé

Du savon artisanal,
doux et équitable

DOSSIER

Optimiser VOS courses bio !

Conseils Naturo

Trousse
naturelle pour
les vacances

Végé-Bio

Le végétalisme

Thérapie

Nouvelle

L'Hypnose
Humaniste

Beauté

Les cosmétiques
bio belges



www.bioinfo.be



La sophrologie, aussi pour les enfants et les adolescents

Il n'y a pas d'âge pour ressentir de l'inquiétude, des peurs, du mal-être. Qui ne peut témoigner aujourd'hui des insolubles problèmes scolaires (dont le décrochage), des troubles de l'attention et donc de l'apprentissage, des difficultés à tenir en place, de l'épreuve du coucher, des problèmes de mémoire, du manque de confiance en soi ?

Science de la conscience, la Sophrologie a été créée à Madrid en 1960 par le **Neuropsychiatre Alfonso Caycedo**. Elle s'adapte à tous, au quotidien, quel que soit l'âge.

Technique de relaxation dynamique et ludique, son principe est double :

1. Repérer les situations qui déstabilisent et occasionnent stress, inquiétudes et tensions dans le corps.
2. Se centrer au moyen de l'apprentissage d'une respiration abdominale pour mobiliser positivement ses énergies émotionnelles et vivre (le plus régulièrement) dans une saine relation "corps-esprit".

Apprendre de ses émotions

L'émotion ne met pas en danger, en état de vulnérabilité. Elle ne correspond pas à une faiblesse de l'être. Elle permet d'entrer en relation avec l'environnement. C'est de son contrôle que résulte incompréhension, insatisfaction, frustrations, vision erronée. Il ne s'agit pas de "lâcher" ses émotions mais de les reconnaître et d'apprendre à les nommer.

À chacun, pour se faire de chercher, trouver et entrer en résonance avec la technique qui lui convient.



La Sophrologie peut, elle aussi, apporter des solutions pratiques et concrètes. Travailler avec des enfants modifie les concepts pour les "accrocher" et les accompagner, il est nécessaire de dispenser des pratiques rapides et efficaces.

Coups de pouce

Apprendre lors des séances à être à l'écoute de son corps, à décoder les messages qu'il envoie. Mettre son corps en mouvement dynamique par les contractions et le toucher et se diriger en douceur vers une meilleure connaissance de soi. Se libérer des tensions inutiles ou du trop plein d'énergie. Être capable de répéter seul et à la demande les exercices appris en séance.

Objectif

Favoriser la détente, augmenter la concentration, développer ses capacités mémorielles, soutenir les examens scolaires, artistiques, sportifs, médicaux. Enrayer la

problématique de l'énurésie, de l'angoisse, des troubles tels que l'asthme, les tics, les bégaiements...

Déroulement d'une séance

Chaque séance s'adapte aux possibles et à l'âge de chacun et cherche les informations qui vont permettre le changement, les décisions claires et cohérentes.

1. Établir un lien de confiance avec l'enfant, l'adolescent et le parent qui l'accompagne. Déterminer les objectifs, lister ce qui freine.

Énurésie, angoisse, asthme, tics, bégaiement..."

2. Exercices sophrologiques.
3. Exercices de relaxation dynamique : vivre son corps en conscience à l'aide de la respiration abdominale, se centrer sur Soi.

4. Appel de l'image agréable : la séance se termine par l'appel, dans l'imagination, d'une image, d'un objet que l'enfant va observer aux travers de ses différents sens.

5. Phénodescriptions : apprendre à décrire, par le biais du dessin ou oralement ce que l'on a ressenti.

Exercices sophrologiques

Multiplés et variés, ils dépendent de la synergie créée entre le thérapeute, le consultant et sa demande.

- **Danse de la plume** : au travers du souffle, l'enfant fait danser, voler la plume.
- **Lancer du coussin** : pour se libérer d'un trop-plein d'énergie, le coussin prend le nom de l'émotion cristallisée et est jeté au loin.
- **L'exercice du karaté** : le jeune fait une boule de papier, une boule d'émotion et la jette au loin dans un mouvement de karaté, au moment de l'expirer.



- **KO les peurs** : frapper très fort dans les mains, battre les peurs et apprendre à sentir chaleur et picotements dans les doigts, dans les mains.

- **Minute Isocay** : bouger, danser, sauter une minute durant et prendre, comme on l'entend, le temps d'être heureux.

- **Jeu du stop** : les enfants sont en mouvement ; au son du mirliton, de la trompette, du gong, du sifflet ou de la flûte, ils s'arrêtent, pétrifiés, congelés dans le mouvement. Dans cette position, ils relâchent tour à tour visage, épaules, bras et ressentent en vivance, chacune des parties de leur corps.

- **Respiration contrôlée** : en jouant avec une bulle de savon, un bateau en papier sur l'eau, un caillou ou la boule d'émotion en papier sur le ventre (en position allongée alors) : apprendre d'une part à souffler et d'autre part à

observer le rapport entre le contrôle de la respiration et le contrôle des émotions.

- **Yeux fermés** : rester quelques instants calme et tranquille. Si c'est difficile, on peut placer un bandeau sur les yeux jusqu'à ce que l'enfant y arrive sans aide.

- **Espace vital** : apprendre aux enfants que chacun possède un espace qui lui est propre, un grand espace où ils sont libres de sentir ce qu'ils veulent ; ceci pour leur faire comprendre qu'ils sont propriétaires de leurs pensées et de leurs émotions dans cet espace vital.

- **Le Jeu du « Hula Hoop »** : leur proposer de se placer à l'intérieur du cerceau, de rester debout en son centre. Dans cet espace, ils sont libres de sentir ce qu'ils veulent : d'être heureux ou non, d'être ou non tranquilles, de développer ou non force et authenticité.

- **Développement et activation des 5 sens** : prise de conscience de l'existence des 5 sens : contempler avec joie ; toucher les matières ; découvrir et développer le goût avec les sensations d'un aliment ; se familiariser avec les différentes sensations des pieds nus sur l'herbe, le sable, les pierres ; écouter une histoire les yeux fermés et travailler avec l'imagination.

Anne Houyet

Infirmière pédiatrique et Master
Sophrologue Caycédienne®
Spécialisée « enfants-adolescents »
Chargée de cours à l'Académie de
Sophrologie Caycédienne®
de Bruxelles et du Luxembourg

Anne Houyet était Infirmière pédiatrique en Soins intensifs. Un accident de travail lui fait perdre l'usage "normal" de ses mains. Sur sa route, la Sophrologie et la rencontre du Dr Michel Debelle, Directeur de l'Académie de Sophrologie Caycédienne® de Bruxelles et du Luxembourg. Aujourd'hui Master Sophrologue et chargée de cours pour l'Académie, elle a rapidement eu envie de s'adresser aussi aux jeunes enfants et aux adolescents. Consultation individuelle et/ou en groupe (à partir de 2 enfants) Ateliers de groupe en période de vacances scolaires, sur demande. Conférence au sein des écoles et en institution, sur demande. Sur rendez-vous : 0478/81.96.20 anne.houyet@biennaitrasoi.com

Cécile Houyet

Thérapie manuelle, accompagnement émotionnel, coaching.
Consultations sur rendez-vous
Ateliers - Formations
0470/22 46 87
www.biennaitrasoi.com



2016 - 2017

Formation professionnelle de Naturopathie certifiante

(en week-ends)

Conseiller - Conseillère en Hygiène Vitale (1^{er} cycle - 2 ans)

Praticien - Praticienne de Santé - Naturopathe (2^e cycle - 2 ans)

Lieu des cours : Libre Ecole Rudolf Steiner - 1490 Court-St-Etienne

Rentrée académique : samedi 17 septembre 2016

Prochaines séances d'informations

Le samedi 18/06/2016 de 17h à 19h

Le samedi 03/09/2016 de 16h30 à 18h30

Lieu : Libre Ecole Steiner - Rue de la Quenique, 18
1490 Court-St-Etienne

Inscription indispensable via le site www.isnat.be

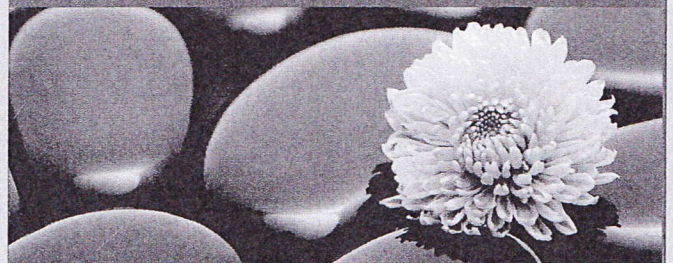
WNF Educational Member
(World Naturopathic Federation)

ISNAT
Institut Supérieur
de Naturopathie
Traditionnelle

Contact: Tél. 067 79 07 68 de 08h45 à 09h30
GSM. 0474 833 491
via la page contact du site www.isnat.be

Massage Initiatique & Thérapie Corporelle Quantique

Thérapie de l'âme et du corps



Chemin d'éveil de l'Être, d'ouverture du cœur et de guérison des blessures de l'âme par le massage de nos 4 niveaux de conscience, l'harmonisation énergétique et le son.

Nouvelle formation certifiante à partir du lundi 24/10/16

Atelier-Découverte : sam. 25/6/16 de 9h30 à 13h30

Entrée gratuite, sur réservation.

Renseignements et réservations : Centre Ressources

Welriekendreef 45 à 3090 Overijse • +32 475 47 27 90

info@ressourcements.be • www.ressourcements.be