



16Mai

La Sophrologie et l'Enfant

Categories: [Articles](#)

La Sophrologie et l'Enfant

(Par Anne Houyet – infirmière pédiatrique sophrologue)

Chaque enfant/adolescent à qui j'ouvre ma porte a une demande particulière : difficulté à s'endormir, manque d'attention ou de concentration, trop plein d'énergie, perte de confiance, angoisse, stress, mal-être, constipation chronique, énurésie, burn out...

Pour l'accompagner dans sa demande, mon rôle en tant que sophrologue est de permettre à chaque enfant/adolescent de se retrouver, de se redécouvrir en partant à la conquête de son corps pour que, petit à petit, il puisse mieux se connaître, mieux vivre avec lui-même et que son corps redevienne son « allié ».

Au fur et à mesure des séances, l'enfant/adolescent apprend à décoder les messages que son corps envoie, il arrive progressivement à reconnaître les signes à l'origine de son mal-être, son angoisse, son trop plein d'énergie. Il est à même de les évacuer en utilisant les techniques et les outils de la sophrologie comme :



- La libération de son trop plein d'énergie et de ses tensions inopportunes par l'exercice du coussin, de la plume, du chabadabada...
- La mise en mouvement des 6 grandes régions corporelles qu'il parcourt de façon ludique. Sa conscience va ainsi réhabiter son espace intérieur et lui permettre de rester mieux centré sur lui-même, d'être moins « hors de lui » ...
- Le retour à soi. En état de relaxation lucide, l'enfant est amené à reprendre conscience de sa respiration abdominale (respiration de base, antistress). Il (ré) apprend à tout son corps à se relâcher par les contractions et par la « toilette énergétique » (automassage avec les mains en « gants de toilette ») ...
- Le retour au calme et l'entraînement à la concentration. Le calme est induit par la phase relaxation. La concentration s'entraîne en apprenant le « laisser venir » dans l'évocation d'un objet naturel ou d'un paysage rassurant et tranquille, de son quotidien (non exceptionnel et non virtuel) et que l'enfant choisit librement. Il entraînera ainsi sa conscience à se remplir et à se stabiliser sur l'objet naturel perçu au travers des 5 sens (vue, ouïe, toucher, odorat et goût).

C'est bien sûr par la répétition des exercices que s'installera le mieux-être, l'éveil de sensations nouvelles positives ainsi qu'une meilleure connaissance de soi. C'est en pratiquant que l'enfant/adolescent va s'ancrer, se recentrer pour évoluer en plus grand équilibre.

S'étant découvert de nouvelles capacités, il aura repris confiance en lui. Il sera en capacité d'accéder à un état de conscience plus posé, moins stressé, propice à l'attention. Ses potentialités : concentration, mémoire, gestion de ses émotions et créativité, épanouissement de sa maturité pourront à nouveau s'exprimer

Voici quelques expressions d'enfants venus en consultation :

* J. 2 ans et demi : constipation chronique (5 séances) :

« Depuis que mon fils fait les séances de sophrologie, il est « embelli », il n'a plus de problème de constipation. Son état général est moins crispé. »

* H. 6 ans : énurésie (6 séances) :

« C'est comique, au cours de la séance, mon corps devient tout chaud, tout calme et tout détendu, ça fait toutes des couleurs partout dans mon corps. Mon corps est plus lourd et plus fort »

* F. 7 ans : stress à l'école (5 séances) :

« Mon cœur, c'est comme un train. Maintenant je sais l'écouter, quand il va trop vite, je fais ma respiration, je souffle sur ma plume et là, ça ralenti. Avec les exercices, ça bouge partout. Y a plein de lumière tout partout dans mon corps, tout est allumé »

* L. 10 ans : stress, angoisse dû à un déménagement, changement d'école (3séances):

«Ça bouge partout, ça picote et c'est chaud partout. C'est tout calme à l'intérieur. Avant j'étais toute fermée comme ça (se replie sur elle-même) et maintenant je suis toute ouverte comme ça (se redresse et lève les bras vers le haut) »

* F. 12 ans : stress, angoisse, mal-être (10 séances) :

« J'ai des fourmis qui circulent partout dans mon corps et ça fait chaud partout. Je me sens mieux, j'ai moins de poids sur les épaules. Je suis plus libérée au niveau du thorax. Je me sens à nouveau relâchée. Depuis que je fais de la sophrologie, je suis moins négative. »

* C. 18 ans : stress et problème d'anorexie (3 séances) :

« Je me sens plus calme, ça vit en moi, j'arrive avec mes respirations à me recentrer, je me suis même fait des amis à l'université. Si je me prépare avec mes exercices, j'ai parfois plus de plaisir à manger. »

Anne Houyet, mai 2013.