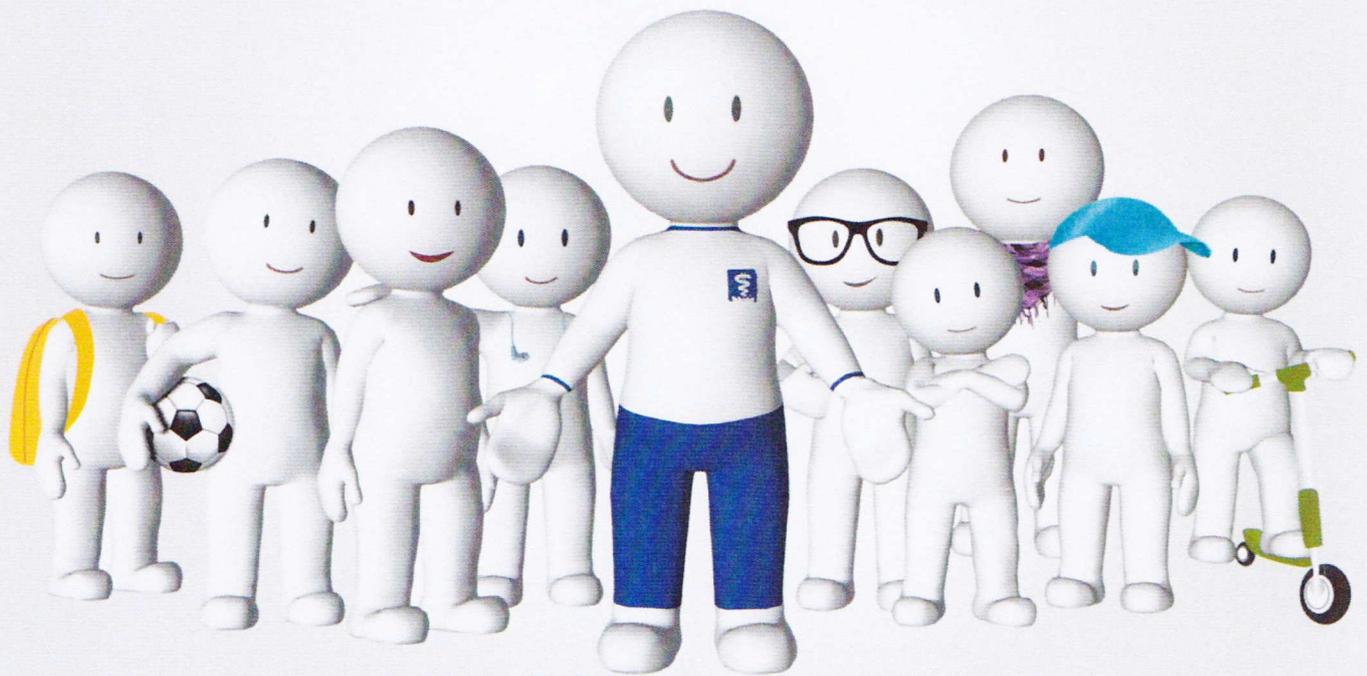


# Valeurs, études & sophrologie



## Programme de Sophrologie Caycédienne en milieu scolaire



Sofrocay®  
Académie Internationale  
de Sophrologie Caycédienne

## sommaire

- 4 **Éditorial**  
*Dr Natalia Caycedo et Dr Koen van Rangelrooij*
- 6 **Programme VES:  
Valeurs, Études et Sophrologie**  
*Dr Natalia Caycedo*
- 10 **Témoignages**
- 30 **Retour de l'université  
d'été 2015**  
*Nicole Duprat*
- 32 **La sophrologie à l'école:  
projet pilote et résultats d'étude**  
*Montse Piqué*
- 36 **Initiation à la sophrologie  
à des enfants de 4 à 12 ans**  
*Anne Houyet*
- 39 **Le diplôme de Master Spécialiste en  
Sophrologie Caycédienne®**  
*Conseil Académique de Sofrocay Académie Internationale*
- 40 **Écoles de Sophrologie Caycédienne  
agrées en Europe par Sofrocay  
Académie Internationale**
- 42 **Message du Conseil Académique  
de Sofrocay Académie Internationale**

### SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE® N° 81

PRÉSIDENT D'HONNEUR  
Professeur Alfonso Caycedo  
Fondateur et créateur de la Sophrologie

DIRECTEURS  
Dr Natalia Caycedo, Dr Koen van Rangelrooij

DIRECTEUR-ADJOINT  
Mme Colette Caycedo

Ont collaboré à ce numéro  
Mme Nicole Duprat, Mme Sophie Reynold,  
Mme Montse Piqué, Mme Anne Houyet

Comité de rédaction  
Dr Alfonso-Javier Caycedo, Dr Michel Debelle,  
Mme Janneth Guerra, Dr Pierre Guirchoun,  
Mme Marie-France Krémer

#### CONSEILLERS

##### 1) SANTÉ :

- **Médecine** : Dr Jaume Arnau, Dr André Barrois,  
Dr Frida Ergas, Dr Yves Grandjean, Dr José Pérez,  
Dr Daniel Scimeca, Dr Rafael Solans, Dr Maguy Wiart

- **Psychologie** : Pablo Aguirre de Cárcer, Montserrat  
Anadón, Bernard Barel, Alicia Gomez, Yves Lambert,  
Susi Lison, Christian Loisel, Magda Mata Font, Ana  
Cristina Neves, Marie de Panafieu, Cendrine Zielenski

- **Kinésithérapie** : Catherine Chatelain, Christophe  
Ferdouel, Patrick Fiorletta, Catherine Lejosne, Martine  
Lemoine, Annie Lovrix, Michèle Manavit, Nadine  
Nougarède, Anne-Marie Pansiot-Villon, Joan Prat,  
Catherine Rousseau, Nicole Vandeweghe

- **Soins-Infirmiers** : Claude Daguette, Christine  
Dhalleine, Antonia Ferrer, Claudie Marchand,  
Nicole Paris, Colette Pinarello, Sabine Therasse

- **Orthophonie** : Anne Descamps, Nelly Sebon

##### 2) EDUCATIF ET SPORT :

Jacques Corillon, Geneviève Lautier, Christiane  
Oppikofer, Montse Piqué, Carmina Pueyo

##### 3) MIEUX-ÊTRE :

Lydie Basque, Gilles Bosc, Patricia Browne, Jeanne  
Cunill, Gilles Dallest, Claude Labescat, Ricardo Lopez,  
Viviana Loche, Joan-Enric Puig, Claudia Sanchez,  
Edith Schwaar, Pierre Schwaar, Ana Viegas Cruz,  
Maria Héliia Viegas

#### SECRÉTAIRES ACADÉMIQUES

Eva Gelabert, Nathalie Lopez,  
Raquel Dos Prazeres, Joana Sequero

#### DESSIN GRAPHIQUE - MAQUETTISME

Joan Díaz - Ambient Gràfic, Barcelone  
Tel. +34 93 459 23 98

IMPRIMÉ PAR : SOLBER ANDORRA LA VELLA

DÉPÔT LÉGAL : AND-168-96

ÉDITÉ PAR : SOFROCAY S.L.

Edifici Areny, 39 - Bloc E - Rez de chaussée 2  
AD 400 ARINSAL - La Massana  
Principauté d'Andorre  
Tel. (376) 83 86 48  
sofrocay@sofrocay.com



© Copyright  
SOFROCAY ACADEMIE  
INTERNATIONALE 1997-2016

Toute reproduction, représentation ou imitation des œuvres et des marques  
protégées par les droits de propriété intellectuelle dont SOFROCAY, le  
Dr. Alfonso ou ses ayants-droits sont titulaires constituent des actes de contrefaçon  
et de concurrence déloyale exposant leur auteur à des poursuites judiciaires  
et à des sanctions civiles et pénales.

Anne HOUYET

Sophrologue Caycédienne, formatrice à l'ESC de Bruxelles

# Initiation à la sophrologie à des enfants de 4 à 12 ans

*Adaptée tant au niveau du vocabulaire que des exercices, elle est forcément plus ludique et respecte le temps de concentration de chacun*

Je suis infirmière pédiatrique de formation, Master Sophrologue Caycédienne et suis chargée de cours à l'Académie de Sophrologie Caycédienne de Belgique et du Luxembourg.

En tant que sophrologue, je travaille en collaboration avec les pédiatres et neuropédiatres ; différents intervenants du paramédical : les kinés, les ostéopathes et en collaboration avec les parents, les écoles. Je consulte à mon cabinet ou je me rends à domicile.

La Sophrologie est une technique que l'enfant et l'adolescent pourront rapidement intégrer dans leur quotidien familial, social, scolaire, sportif...

Pratiquer la Sophrologie permet aux jeunes d'accéder à une meilleure connaissance d'eux-mêmes et de leur corps. Elle les éveille à leur potentiel et renforce la confiance en soi.

Adaptée tant au niveau du vocabulaire que des exercices, elle est forcément plus ludique et respecte le temps de concentration de chacun.

La sophrologie est donc un outil pratique pour tous ceux, qui, à un moment donné, ont besoin d'un coup de pouce pour :

- Améliorer le sommeil (quand on ne sait pas s'endormir seul, qu'on a du mal à s'endormir ou que l'on fait des cauchemars)
- Vaincre les soucis d'énurésie, de constipation chronique, de boulimie ou d'anorexie

- Potentialiser la concentration
- Aider à la préparation d'examens scolaires, artistiques, sportifs, médicaux
- Booster les performances
- Faire bon usage d'un trop plein d'énergie
- Apprendre à vivre avec les angoisses, les crises d'asthme, les tics, les bégaiements...
- Retrouver l'estime de soi
- Se revaloriser en cas de décrochage scolaire...

Avec la pratique de la Sophrologie chacun, à son rythme retrouve ses repères, repart à la conquête de son corps, réapprend à être à l'écoute de ses sensations, réveille ses capacités d'action positive, reprend confiance, redevient acteur conscient de sa vie. Ce qui freinait devient alors force.

Dans la pratique :

- Le travail de la respiration abdominale permet de se recentrer
- Par l'apprentissage de la contraction des différentes régions du corps, le jeune va apprendre à se « tendre » dans un 1er temps, pour mieux se détendre dans un second.
- La mise en mouvement d'une région du corps éveille à l'écoute des sensations et de la connaissance de soi.
- L'appel, puis l'observation (avec les 5 sens) d'un objet/d'une image apprécié, invite à la concentration et entraîne la mémoire.

Je travaille dans des écoles à pédagogie active en tant qu'infirmière scolaire. Possédant la « casquette » de sophrologue caycédienne, les directeurs m'ont demandé d'initier les élèves de leurs écoles à la Sophrologie.

Leur demande étant d'aider les élèves à mieux se concentrer, à se recentrer, à être moins dissipés, les aider pour leur spectacle de fin d'année...

J'ai ainsi commencé cette initiation en 2014-2015, dans 2 écoles.

Je suis intervenue dans 5 classes des écoles A & B.

Ecole A :

- classe 1 : élèves âgés de 7 à 8 ans : 22 enfants (dissipés, turbulents, dernière heure le vendredi avant le cours de néerlandais)
- classe 2 : élèves âgés de 8 à 9 ans : 24 enfants (dissipés, bruyants)
- classe 3 : élèves âgés de 8 à 9 ans : 12 enfants en 1/2 groupe pour les aider à mieux se concentrer
- classe 4 : élèves âgés de 9 à 10 ans : 24 enfants (difficultés à se concentrer)
- classe 5 : élèves âgés de 11 à 12 ans ; 25 enfants (élèves qui ont besoin de se recentrer, de libérer leur énergie)

Ecole B :

- classe 1 : élèves âgés de 4 ans ; 24 enfants (élèves dissipés turbulents, difficulté à rester en place, difficulté à écouter les consignes)
- classe 2 : élèves âgés de 7 à 8 ans ; 24 enfants (élèves dissipés, difficulté à se concentrer)
- classe 3 : élèves âgés de 8 à 9 ans ; 25 enfants (élèves bruyants, dissipés, difficulté à se concentrer)
- classe 4 : élèves âgés de 9 à 10 ans ; 22 enfants (élèves qui ont besoin d'un coup de pouce pour leur pièce de théâtre, difficulté à se concentrer)
- classe 5 : élèves âgés de 10 à 11 ans ; 25 enfants (élèves dissipés, difficulté à se concentrer)

Beau challenge, je me suis donc lancée dans ce partage avec ces élèves.

Les séances se déroulent dans les classes, l'avantage est que nous n'avons pas besoins d'artifices. Laisant juste assez de place entre la chaise et le banc pour faciliter le mouvement debout et assis. J'adapte les séances en fonction du temps que j'ai : de 15 et 50 minutes.

En fonction des activités, des sorties scolaires... les séances de sophrologie se rythment en moyenne 1fois par semaine. Toutes les classes n'ont pas commencé en même temps, cela s'est fait progressivement. La demande a augmenté parce que l'instituteur/trice a

senti le changement et en a parlé aux autres en salle des professeurs.

Les premières séances sont relatives à des exercices d'ancrage et la prise de conscience de son corps debout. Chaque enfant recherche alors son équilibre, les yeux ouverts puis fermés, les pieds serrés l'un contre l'autre, puis exagérément écartés jusqu'à trouver la position qui lui convient. Il constate qu'il est plus stable quand l'écart de ses pieds correspond à la largeur de son bassin. L'enfant prend alors conscience qu'il peut se détendre debout et qu'il sera en mesure d'utiliser cette posture lors d'un exposé devant la classe ou s'il doit jouer dans une pièce de théâtre...

L'exercice suivant porte sur la prise de conscience de son corps assis, en écoute des sensations et progressivement recherche d'une posture « idéale » pour chacun. L'enfant se rend vite compte que quand ses pieds sont à plat au sol et que son dos est appuyé au dossier de la chaise, il est dans une attitude de repos et que lorsqu'il décolle son dos du dossier de la chaise, il opte pour une posture plus droite qui lui permet d'être plus attentif.

Avec l'exercice qui suit, l'enfant revient à sa respiration abdominale et réapprend à souffler.

Cette première approche se termine avec l'appel de l'objet/image que l'enfant observe au travers de ses 5 sens.

Les séances suivantes se sont déroulées en première heure le matin, en milieu de journée ou en dernière heure, les enfants ont toujours besoin de libérer les tensions accumulées.

Ces séances débutent par le sophro-déplacement du négatif (comme le polichinelle, le chabadabada, ...) suivi d'une pause d'intégration permettant ainsi aux enfants de se débarrasser du trop-plein de tensions, d'énergie. Moment privilégié pour l'enfant qui ressent alors un relâchement des tensions.

Vient ensuite, une sophronisation de base (les contractions, la toilette énergétique avec frottement ou tapotement, le relâchement avec les régions clés) ; une activation d'une région du corps par le toucher et la mise en mouvement, une pause phronique d'intégration.

La séance se clôture avec l'appel de l'objet/image d'apaisement au travers des 5 sens et la phénodescription.

L'installation de ce rituel hebdomadaire a permis aux enfants de ressentir l'envie et le besoin de continuer. Les instituteurs (trices) se sont vite rendu(e)s compte des bienfaits de cette pratique.

1. Dans l'école A, classe 1 : le professeur arrivait à pouvoir donner cours de néerlandais 20 à 25 minutes sans interruption. Les enfants étaient plus réceptifs et mieux centrés.

2. Dans l'école B, classe 5 ; les élèves pouvaient, après une séance, travailler la période de cours suivante de façon constructive.

Voici quelques phénodescriptions :  
**Sophro-déplacement du négatif : le chabadabada – le polichinelle**

Enfants de 4 ans :

- «C'est tout chaud et c'est gai»
- «C'est pas encore calme, encore 1 fois, aah maintenant ça dort»

Enfants de 7 à 8 ans :

- «Ça picote, c'est chaud, je me sens plus relâchée»
- «On est tout mou et ça donne envie de dormir»

Enfants de 8 à 9 ans :

- «Après, je baille plus et je suis encore plus fatiguée»
- «C'est fatigant et ça bouge»

Enfants de 10 à 11 ans :

- «C'est actif quand je le fais mais après tout mon corps se laisse aller et je le sens bien»
- «Ça réveille tout en étant plus calme»

Enfants de 11 à 12 ans :

- «Dynamique, vivifiant et très calme après»
- «Plus relâché, je sens dans tout mon corps que ça bouge, c'est chaud, ça circule»

**Sophronisation de base : les contractions, la toilette énergétique par frottement ou tapotement**

Enfants de 4 ans :

- «Ça bouge, ça fait des guili-guili»
- «Les mains de gants de toilette sur la tête, ça c'est gai»

Enfants de 7 à 8 ans :

- «C'est doux, c'est chaud, c'est agréable»

- «C'est tout calme et je sens bien mon corps détendu»

Enfants de 8 à 9 ans :

- «Cela m'endort, je suis plus détendue, j'ai juste envie de me laisser aller»

- «Très agréable, je sens que je serre, que je contracte et puis quand je souffle je sens que tout se laisse aller»

Enfants de 10 à 11 ans :

- «Avec les contractions, je me rends compte maintenant que je peux mieux tout relâcher après»

- «J'adore les tapotements, ça réveille et après c'est tout calme»

Enfants de 11 à 12 ans :

- «Déjà rien qu'avec ça, je sens la différence ; moins de tension, plus relâché, plus apaisé»

- «Envie que cela continue»

### Activation d'une région du corps

Enfants de 4 ans :

- «Mon corps est tout fort»

- «C'est tout rigolo dedans»

Enfants de 7 à 8 ans :

- «Je sens plus la force dans mon bras activé et l'autre il attend et puis c'est pareil dans les deux. C'est fatiguant et plus calme»

- «Avec le « bof » c'est plus triste, avec le « yes », c'est ouvert et agréable et relâché»

Enfants de 8 à 9 ans :

- «Avec la marche, ça réveille, c'est chaud, ça picote, ça bouge, je sens bien mes jambes»

- «Avec le moulinet, c'est plus calme après c'est agréablement froid, mes bras sont plus fort et je sens bien tout le haut de mon corps»

Enfants de 10 à 11 ans :

- «Mon corps est plus tonique, plus chaud»

- «Avec le bof, c'est tout serré comme quand ça ne va pas mais avec le Yes, c'est lumineux, joyeux, ça vibre et ça picote. J'ai la pêche, je suis content et j'ai envie de continuer»

Enfants de 11 à 12 ans :

- «Je suis plus libérée»

- «Avec le moulinet, je sens bien la différence entre le côté activé et l'autre.

C'est ensuite dynamique et en même temps relâché»

### Appel de l'objet/image/paysage que j'observe au travers de mes 5 sens

Enfants de 4 ans :

- «C'est tout plein de couleur»

- «Moi ça sent bon»

Enfants de 7 à 8 ans :

- «J'arrive à bien le voir et le sentir et ça me calme»

- «C'est toujours la même image, ça me rassure et ça me calme»

Enfants de 8 à 9 ans :

- «L'image me calme, je me sens plus fatiguée, je suis bien»

- «L'image c'est ce que je préfère, ça me détend et je sens tout»

Enfants de 10 à 11 ans :

- «L'image c'est vraiment agréable, j'attends qu'on y arrive pour me relâcher encore plus»

- «Je sens comme si je l'avais devant moi et cela me rappelle de bons souvenirs»

Enfants de 11 à 12 ans :

- «Je suis apaisé et cela m'aide à m'écouter»

- «Quand je pense à un objet ou à une image, je suis occupé par cela alors je ne pense à rien d'autre»

Les séances de groupe sont enrichissantes, elles créent une dynamique. Il est certes parfois difficile de gérer un groupe de 22 enfants ou plus mais quand ils se rendent compte qu'ils ne sont pas jugés, ils finissent instantanément par se détendre.

C'est souvent au moment de l'appel de l'image/paysage (objet neutre) que le calme revient en classe.

Il est arrivé que certains élèves n'aient pas tout ce qui est relaxation et donc choisissent de s'occuper librement en classe.

Ce qui est enrichissant, c'est le lien qui se tisse entre les enfants et moi-même. Il est arrivé à diverses reprises qu'un enfant me cherche dans l'école pour me dire «Anne, je devais faire mon exposé devant la classe, j'ai paniqué et puis j'ai fait comme tu m'as dit ; je me suis bien mis debout avec mes pieds, j'ai fait ma respiration et puis ça été tout seul, merci !»

J'ai également pris pour habitude en fin de séance de vérifier comment chaque enfant peut mettre en pratique quotidienne ce qu'il a éveillé lors de la séance. Chaque enfant repart alors avec les outils dont il a besoin. A chaque retour, on voit ensemble ce qui a été mis en pratique.

Une institutrice de 4<sup>ème</sup> primaire (enfants de 9 à 10ans) et un instituteur de 5<sup>ème</sup> primaire (enfants de 10 à 11 ans) ont mis en place un petit questionnaire :

### Comment je me sens lors des séances de sophrologie ?

- «Très bien, ça me faisait du bien, je sentais mon corps soulagé»
- «Bien, je m'endormais un peu mais c'était chouette»
- «C'était relaxant même que parfois, j'avais envie de m'endormir»
- «Je me sentais bien parce que c'était calme et c'était facile de refaire les exercices»
- «Comme à chaque fois c'était super !»

### Qu'est ce qui me plait le plus ?

- «Quand je souffle car cela me relaxe»
- «Moi c'est quand je réveille mes capacités, j'aime de dire que je suis fier de moi, que je suis capable de faire des choses et d'y arriver et que j'ai confiance en moi»
- «Le bof et le yes car ça bougeait et j'adorais cela»
- «Voir l'image dans ma tête»
- «La toilette énergétique car j'ai adoré les sensations»

### Quand est ce que j'ai pu réutiliser ce que j'ai appris ?

- «Avant la pièce de théâtre, je soufflais pour me détresser»
- «Les lundis avec ma maman et pour mes examens»
- «Le soir quand je n'arrive pas à m'endormir»
- «Je n'ai pas dû utiliser ce que j'ai appris»
- «Cela m'aide à travailler»
- «Quand je suis fâché»
- «Je l'utilise beaucoup à la maison avant d'étudier»

*L'année scolaire qui s'est écoulée a été enrichissante à tous points de vue, ce n'est bien sûr qu'un début...*