

La Sophrologie destinée aux enfants

Corinne Boulanger
Sophrologue somatothérapeute

La Sophrologie destinée aux enfants

Publibook

Retrouvez notre catalogue sur le site des Éditions Publibook :

<http://www.publibook.com>

Ce texte publié par les Éditions Publibook est protégé par les lois et traités internationaux relatifs aux droits d'auteur. Son impression sur papier est strictement réservée à l'acquéreur et limitée à son usage personnel. Toute autre reproduction ou copie, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon et serait passible des sanctions prévues par les textes susvisés et notamment le Code français de la propriété intellectuelle et les conventions internationales en vigueur sur la protection des droits d'auteur.

Éditions Publibook
14, rue des Volontaires
75015 PARIS – France
Tél. : +33 (0)1 53 69 65 55

IDDN.FR.010.0114260.000.R.P.2009.030.40000

Cet ouvrage a fait l'objet d'une première publication aux Éditions Publibook en 2009

Sommaire

I Présentation	11
II La sophrologie	19
Trois principes fondamentaux :	19
Techniques et méthodes :	20
Historique, étymologie et définition :	20
Étymologie et définition	21
Principes fondamentaux/La conscience :	22
La conscience	24
L'alliance sophronique	26
Les Relaxations Dynamiques (RD)	27
Les sophronisations	30
III L'enfant	33
a) Histoire de la psychologie de l'enfant	35
b) Différents stades de développement :	42
IV La sophrologie pour les enfants	57
a) Besoins et symptômes	57
b) Propositions thérapeutiques :	60
c) Quelques moyens d'expression :	64
V Conduite d'une prise en charge	69
a) Programme de sophrologie ludique pour les enfants de moins de 6 ans	69
b) Programme de sophrologie ludique pour les enfants de 6 à 10 ans	78
c) Programme de sophrologie ludique pour les enfants de 11 à 15 ans	101
VI Conclusion	105
VII Bibliographie	109

I Présentation

Pour commencer et comprendre pourquoi ce livre, je vais vous parler de moi, de mon histoire. Une histoire commune, la construction d'une personne, d'une personnalité, qui souhaite partager son expérience, ses observations, sa formation et ses découvertes avec vous, sans prétention. J'ai le désir d'apprendre encore, d'échanger toujours, de m'enrichir à jamais et c'est en cela que ce livre n'est pas une fin mais un début.

Je ne vais pas vous décrire mes joies et mes peines, ou encore mes victoires ou mes défaites, simplement je souhaite me présenter à vous pour ne plus entendre « tu penses cela car tu es sophrologue » mais bien expliquer que je suis sophrologue car « je pense » comme cela !

Mes parents arrivent avec précipitation à la maternité, après quelques mois d'attente d'un garçon, cinquième d'une fratrie mixte de six enfants, croyant jusqu'au dernier instant que j'allais arriver dans la voiture, mais non, je nais en salle de préparation et il me découvre enfin.

Naissance sans soucis, je grandis sans problème, sauf peut-être quelques difficultés pour accepter l'alimentation sans que cela ne me nuise.

Toute mon enfance et mon adolescence j'entendrais mon père dire qu'un pépin de reinette et qu'une gorgée d'eau me nourrice pour une semaine...

Mes parents m'ont donné une « bonne » éducation stricte. J'ai souvent été témoin de gestes violents administrés à un de mes frères et à une de mes sœurs, par mes deux parents, plus particulièrement animé par ma mère.

École maternelle, puis cours élémentaire. Là c'est la découverte de mon amblyopie et je passe presque toute mon année de CCP « borgne », un œil caché pour faire travailler l'autre. La moyenne de ma vue est bonne malgré un œil qui voit très peu, mais cela ne me permettra jamais de voir en d donc de ne pas différencier les reliefs. Mon instituteur, à cette période, repère très vite que j'adopte une attitude d'aveugle. Mon adaptation le surprend et il remarque particulièrement et surtout, que cela ne gêne pas mes acquisitions. Il décide en accord avec mes parents de me faire passer des tests de QI. À noter aussi que, de 7 à 11 ans chargée d'une rage indéfinissable, ne supportant pas l'injustice, je provoque des bagarres.

147. Un chiffre qui tombe, une dyslexie révélée... je n'y comprends rien. Pas de changement pour mon parcours scolaire sauf que je n'irais pas « au BAC » puisqu'avec une dyslexie sévère j'ai peu de chance d'y parvenir. Je me dirigerais donc vers un BEP social, comprenant des stages auprès de sourds, puis je réalise ma formation d'éducatrice en cours d'emplois dans un service de psychiatrie enfant, accueillant entre autres des enfants psychotiques ou ayant des troubles de l'identité.

Dès sept ans le sport à une grande place dans ma vie, ma famille se tient loin de mes performances mais se réjouit de cette activité qui me permet de canaliser mon trop plein d'énergie, m'aide à la concentration et aussi à prendre confiance en moi dans un autre domaine que le scolaire.

Athlétisme, cross, c'est mon entraîneur qui, pendant plusieurs années, m'accompagne aux différentes compétitions. Je gagne des médailles, départementale à régionale dans différentes disciplines, tel le saut en hauteur, lancement de javelot, le 110 mètres haies, mais surtout

l'endurance : je cours, je cours et je cours. Quand je deviens championne de France de cross-country dans ma catégorie, mes parents refusent de signer la sortie de territoire pour aller en compétition internationale tant que je n'aurais pas la moyenne en français. Malgré mes efforts, cette motivation n'a pas eu raison de mes problèmes orthographiques.

Ma « carrière » de sportive s'arrête à 15 ans, quand je me fais opérer des deux pieds pour « halus valgus et métatarsus varus » (oignons). J'arrête l'athlétisme et les compétitions mais je continue de courir 12 à 15 km par jours. J'obtiens même une dérogation exceptionnelle pendant mes deux années de BEP, en internat, pour aller courir deux fois par semaine, le matin avant le petit-déjeuner (qui pour moi se résume à un café noir).

C'est également pendant cette période que l'on remarque mon besoin d'être toujours occupée. Trois soirs sur les quatre soirées au pensionnat je m'inscris à plusieurs ateliers ludiques : tissage, cuisine, danse...

Adulte, je trouve du travail, je me marie, j'ai ma fille, nous faisons construire une maison... Au fond de moi je ne suis pas en total accord avec la vie de couple dite traditionnelle, maison boulot dodo, femme au foyer, tricot confiture repassage... Et pourtant, je me suis « rangée » sans aucune volonté de chercher plus loin s'il existait d'autre option.

De par mon travail d'éducatrice, ma formation et l'expérience du terrain, j'essaye d'aller plus loin dans la compréhension du genre humain pour aider encore plus et avoir des réponses à donner, mais je m'épuise psychologiquement et physiquement.

J'ai une magnifique fille qui pendant des années, a été ma principale préoccupation. Petite elle à différents soucis

de santé, pas grave mais assez conséquents pour demander beaucoup de mon attention et de mon temps pour l'emmener voir les différents spécialistes. Je serais seule pour tout cela. Comme je serais seule pour assumer trois grossesses qui n'iront pas à terme et surtout une grossesse gémellaire de quatre mois qui me touchera plus que je ne ferais voir. Ma fille grandie, j'essaye au mieux de respecter ses choix, sa personnalité, son autonomie, son indépendance.

Le trait de caractère le plus particulier que l'on remarque chez moi depuis la toute petite enfance c'est cette capacité d'observation, d'écoute, d'attention, de compréhension et de conseil auprès de ceux qui montreront une fragilité quelconque. Enfant et jeune adulte j'envahissais mes proches de mes bavardages incessants, sur tout et sur rien, mais jamais à propos de moi, de mes ressentis, toujours accompagné d'une agitation physique, ayant une attitude extravertie. Je manifestais également des colères très physiques, plus intérieures et raisonnées à présent mais toujours avec la même force, face aux injustices, à la maltraitance, à la manipulation, à la perversion.

Un jour un ami.

Ma fille à dix ans, mon couple n'en ai pas un, mon conjoint se révèle alcoolique (jamais d'agressivité) lié à des problèmes d'ordre psychiatrique, aucun travaux n'avance dans ce pavillon que l'on a fait construire il y a sept ans. J'ai deux chats, deux chiens, des amis en couple eux aussi, mon travail devient une routine, je ne fais plus du tout de sports depuis longtemps, je n'ai plus de plaisir nulle part et j'ai très mal au dos, j'ai mal partout.

Avec cet ami très cher, nous aurons de longues conversations, des soirées voir des nuits « café », De nouveau je ressens qui je suis et tout ce que je pourrais faire, la porte

est ouverte et je trouve les ressources pour changer mon quotidien.

Aujourd'hui nous sommes très liés, il vit en Angleterre et nous continuons de nous enrichir mutuellement lors d'échanges intéressants et constructifs.

Divorce, vente de la maison, ma fille et moi déménageons dans un logement F1. Nous vivons cinq ans dans ce logement. Ma fille possède sa chambre, moi je plie et déplie un clic-clac matin et soir pendant ces cinq années. Situation financière à redresser, des hospitalisations diverses (appendicite, ré opération sur un pied, hernie à double étage aux cervicales), je fais le tri parmi ces amis qui n'en sont pas. Je fais une analyse, je me remets aux études et aux sports en douceur.

D'abord des études de psychologue, je passe le diplôme d'entrée en université nécessaire pour les personnes n'ayant pas le BAC et s'en suivent deux années de cours par correspondance. Comme je ne peux faire valider mon lieu de travail comme terrain de stage cette formation prends fin. Je mets en place un projet de maison « du bien être » et pour en permettre la gestion, je réalise des études de comptabilité, je passe à nouveau ce diplôme d'entrée en université car il a une validité de deux ans ! Le projet est terminé, ma formation aussi mais pour des raisons financières et un manque de local, il ne verra pas le jour.

Je trouve une stabilité également sur mon lieu de travail, je participe à de nouveau projet et socialement, je rencontre de nouvelles personnes.

J'ai découvert la sophrologie lors de ma dernière hospitalisation, en tant que patiente. Mes conversations avec le sophrologue m'ont intéressé et m'ont donné envie de connaître mieux cette discipline. Quelques temps plus tard chez un ami, à Reims, j'ai eu l'occasion de rencontrer une sophrologue. Elle m'a confortée dans ma démarche de

faire ce métier et m'a communiqué les coordonnées d'une école.

Depuis cinq ans, nous sommes dans un grand logement. Ma fille quitte la maison pour aller travailler, à six cent kilomètres, à Lyon. Je fais mes études par correspondance. Tout va bien, je suis heureuse bien que je me sente fatigable. Subitement à quatre mois de l'examen et six de la remise de mon mémoire, je suis très malade, c'est grave. Le diagnostic est un phéochromocytome conséquent, à opérer de suite (une tumeur sur une glande surrénale).

Toute cette période je me mets de façon intensive à mes cours, à mon mémoire, moyen inconscient de voiler le côté dramatique de ma situation. Je passe mes épreuves comme prévu, je remets mon mémoire un peu plus tard et j'obtiens mon examen.

Quelques mois après, conseillé par les médecins, je subit une autre intervention plus banale au niveau chirurgical mais remplie de sens, puisqu'il s'agit d'une hystérectomie (ablation de l'utérus) au moment où je deviens une heureuse grand-mère.

J'ouvre mon cabinet en gardant un temps de travail hospitalier, en pédopsychiatrie comme éducatrice.

La population accueillie au cabinet n'a pas de limites en âge. Toutes problématiques liées au stress sont prises en compte et suivies avec attention. Après sollicitation d'un audioprothésiste, je travaille en lien avec les ORL pour apporter un soulagement aux gens atteints d'acouphènes. Je reçois, en bassin pour de la sophrologie en balnéothérapie, un groupe de cinq femmes enceintes manifestant des angoisses particulières. Mon intérêt auprès des enfants m'oriente vers cette population et particulièrement celles des enfants précoces ou ayant des troubles d'agitation.

C'est cette dernière expérience que j'ai souhaité partager avec vous : le travail auprès des enfants.

Dans ce livre, je vous présente la sophrologie, puis le développement de l'enfant avant de vous faire part de mes techniques de travail en sophrologie ludique. Pour réaliser cet ouvrage je me suis référée à différents auteurs (voir bibliographie), à ma formation d'éducatrice, à ma longue expérience de travail en pédopsychiatrie, à ma formation de sophrologue et à ma pratique professionnelle en sophrologie auprès des enfants.

II La sophrologie

Crée par Alphonso CAYCEDO, la sophrologie désigne une méthode utilisant la répétition de techniques psychocorporelles suivant une méthode précise, pour l'étude de la conscience et des valeurs de l'homme, en vue de conquérir l'équilibre corps – esprit.

La conscience y est définie comme la force d'intégration de toute l'existence,

Les valeurs existentielles permettent de donner du sens à notre existence. Les repérer et les renforcer nous libère de l'angoisse et des peurs.

Trois principes fondamentaux :

Amener le schéma corporel à plus de réalité, pour habiter le corps en bonne santé et conquérir l'harmonie physique et psychique.

Renforcer l'action positive, afin de développer les éléments positifs du passé, du présent et de l'avenir et de mieux utiliser tous nos potentiels.

Développer la réalité objective, pour apprendre à voir les choses davantage comme elles sont, de développer plus de réalisme et donc d'efficacité dans l'action.

Techniques et méthodes :

Les sophronisations : statiques, pratiquées en séances individuelles, elles sont nombreuses et choisies en fonction de l'apprenant, de sa demande et de leur pertinence (concentration sur un stimulus interne, projection positive dans le futur, dans le passé...).

Les relaxations dynamiques : elles sont très efficaces et permettent une progression plus importante que les sophronisations (il existe plusieurs « degrés », les trois 1ers s'inspirent de techniques orientales)

Historique, étymologie et définition :

Historique.

Alphonso Caycédo, neuropsychiatre colombien d'origine basque espagnole, né en 1932 à Bogota (Colombie), crée à Madrid en 1960 ce qu'il nomme « la fille de la médecine » pour étudier la conscience humaine et les moyens d'en faire varier les états et niveaux.

S'appuyant essentiellement sur l'hypnose thérapeutique, la relaxation progressive de Jacobson, le training autogène de Schulz (1883-1970) et la phénoménologie de la psychiatrie, Caycédo met au point une nouvelle méthode avec une terminologie spécifique et surtout un rapport au malade plus respectueux, prenant en compte sa personnalité, ses spécificités.

Puis, interpellé par certaines descriptions de la conscience d'ouvrage de yoga et encouragé par le grand phénoménologue suisse Binswanger, Caycédo entreprend ce voyage : Il séjourne plus de deux ans en Orient (1965 – 1968). Il s'initie alors, à divers Yoga, en particulier au Yoga intégral développé par Sri Aurobindo dans son as-

hram de Pondichéry (Inde), au Tumo, forme de méditation bouddhiste tibétaine, et au Zen japonais.

Il en tirera respectivement le premier, deuxième et troisième degrés de la « relaxation dynamique » (RD), adaptant et rendant plus accessible à notre esprit occidental les techniques originelles, en abandonnant notamment l'aspect philosophique et religieux initial, puisqu'il s'agit alors véritablement d'élaborer une science.

Du domaine médical, la sophrologie s'ouvre en 1977 vers le domaine social. Dans les années 80, la « branche sociale de la sophrologie » est créée. Ce dernier domaine occupe aujourd'hui une place importante et de nombreux sophrologues se sont spécialisés dans la prophylaxie (prévention, promotion de la santé), la pédagogie ou le domaine sportif.

En 1985, Caycédo proposera un quatrième degré original élaboré à partir de ses propres expériences sophrologiques.

Depuis 1988 : Dépôt de l'appellation « sophrologie Caycédienne » (1988) ; Création des Master (1989) ; Création du « système Caycédien » (3 cycles de 4 degrés) et structuration « définitive » de la méthode Alphonso Caycédo (relaxation dynamique vivance ISOKAY ou RDC-vi et techniques associées) (2001).

Étymologie et définition

Le terme « sophrologie » vient de trois mots grecs :

SOS : harmonie, paix, sérénité, équilibre.

PHREN : conscience, esprit, cerveau.

LOGOS : étude, science, discours.

Caycédo 1994 : « La sophrologie est l'étude de la conscience humaine et des valeurs existentielles de l'être ».

La sophrologie est un terme créé par Caycédo en 1960, pour désigner l'équilibre corps esprit et les valeurs de l'Homme, pour l'étude de la conscience, par la répétition de techniques psychocorporelles qui lui sont propres.

C'est une discipline permettant de développer nos capacités personnelles et d'améliorer ainsi l'existence quotidienne de ceux qui la pratiquent. Plus qu'une discipline scientifique, elle est également une philosophie.

La sophrologie vise ainsi, à travers une pratique régulière, la paix et l'harmonie de l'être humain. En fait, il ne s'agit pas de voir « la vie en rose » ou de se détacher de la réalité. Les difficultés quotidiennes, le « négatif » sont inhérents à la vie, mais il s'agit de sortir d'une vision non réaliste et négative pour voir les choses telles qu'elles sont (dans la limite du possible), en renforçant le positif que nous avons en nous.

Principes fondamentaux/La conscience :

Trois principes fondamentaux.

1 – Le schéma corporel comme réalité vécue :

Pour habiter le corps en bonne santé et conquérir l'harmonie physique et mentale, grâce à la répétition de la prise de conscience. Le schéma corporel est une notion complexe qui recouvre la représentation mentale du corps, son « dessin », les sensations, forme, volumes, posture, etc.

Schéma corporel et image du corps

Le schéma corporel est en principe le même pour tous les individus de l'espèce humaine. L'image du corps, par

contre, est propre à chacun : elle est liée au sujet et à son histoire.

Le schéma corporel est en partie inconscient, mais aussi préconscient et conscient, tandis que l'image du corps est éminemment inconsciente. Elle est la synthèse vivante de nos expériences émotionnelles, incarnation symbolique inconsciente du sujet désirant, elle est à chaque moment mémoire inconsciente de tout le vécu relationnel.

C'est grâce à notre image du corps portée et croisée à notre schéma corporel que nous pouvons entrer en communication avec autrui.

Le schéma corporel se structure par l'apprentissage et l'expérience alors que l'image du corps se structure par la communication entre sujet et la trace, au jour le jour mémorisés, du jouir frustré, réprimé ou interdit (castration du désir dans la réalité). Elle est à référer exclusivement à l'imaginaire marqué d'emblée, chez l'humain, de la dimension symbolique.

2 – Renforcer l'action positive :

Toute action positive dirigée vers notre corps ou vers notre mental à une répercussion positive sur notre être tout entier ; L'activation répétée du positif provoque un effet « boule de neige » sur toute la personne. En sophrologie, on ne travaille pas sur le négatif : activer le négatif risquerait d'engendrer une activation négative de la personne dans sa globalité. On se trouve ainsi en opposition avec certaines propositions qui encouragent d'analyser les expériences négatives, traumatisantes, en les évoquant de nombreux mois... des années.

3 – Développer la réalité objective :

Pour vivre davantage dans la situation présente, là où nous nous trouvons, s'adapter ainsi de façon plus adéquate

aux différentes situations et mieux satisfaire l'expression de nos propres besoins.

Ainsi en sophrologie, l'objectif est avant tout de renforcer les structures positives que nous avons en nous, en s'appuyant sur les sensations corporelles. Mais cela ne doit pas déboucher sur une déconnexion d'avec la réalité.

Adaptabilité :

Depuis 2001/2002, Caycédo propose désormais ce qu'il désigne comme un « 4^e principe » : l'adaptabilité de la méthode à l'élève. C'est-à-dire que le sophrologue va proposer la ou les techniques qui lui semblent le plus juste pour une séance donnée. Mais il ne faudrait pas y voir, précise-t-il, une construction d'un protocole mélangeant des techniques autres que celles proposées en sophrologie. Ce principe est déjà présent dans le principe précédent.

La conscience

La conscience en sophrologie rassemble les aspects cognitifs (les pensées, les croyances... conscientes ou non), conatifs (les affects et les émotions) et somatiques (langage du corps).

Caycédo 1979 : la conscience est « la force qui permet l'intégration de tous les éléments psychologiques et physiques de la personne humaine, c'est-à-dire la force qui l'anime. La sophrologie considère l'Homme comme un être indivisible, original et transcendant... »

Il distingue les états et les niveaux de conscience :
Les états de conscience (1960)

Pathologique (C.P.), étudié par la psychiatrie,
Ordinaire (C.O.), étudiée par la psychologie,

Sophronique (C.S.), étudiée par la sophrologie.

La conscience sophronique renvoie à un état de bien-être et d'harmonie biologique, psychologique et sociologique, c'est-à-dire d'harmonie avec soi-même et avec le monde extérieur. Elle correspond à une intégration existentielle positive.

Ces états de conscience peuvent être permanents ou transitoires. La plupart des personnes habitent le monde de la conscience ordinaire et ont trois possibilités :

rester toute sa vie dans cette conscience,
tomber dans le monde de la conscience pathologique à cause de la maladie mentale ou physique,
conquérir le monde de la conscience sophronique, objectif fondamental de la sophrologie.

Les niveaux de conscience

Ils sont au nombre de trois : veille, sommeil et entre les deux le niveau sophroliminal (N.S.L.). C'est à ce niveau que les sensations corporelles sont le mieux perçues et intégrées. C'est là aussi que la dynamisation des structures de la conscience est la plus facile et efficace.

« Théorie » Caycédiennne de la conscience ISOKAY : (2002).

Caycédó désigne par « conscience ISOKAY » ce « nouveau » niveau de conscience.

Dans un 1er temps le professeur Caycédó pensa que l'entraînement sophrologique se réalisait dans le niveau sophroliminal. Mais après de nombreuses années de recherche phénoménologique et existentielle il découvrit que l'entraînement se réalisait dans un niveau spécial de la « conscience vigile » où se trouvent les structures de plus

grande intégration de l'Être, responsables de la liberté, la clarté, la créativité et l'harmonie de la conscience.

Le maintien dans ce niveau de conscience vigile est facilité par une posture assise plus tonique (posture « ISOKAY », pour « Intégration de l'être par la Sophrologie CAYCédienne »). Il ne s'agit pas (ou plus) d'être « au bord » du sommeil, mais d'être dans une conscience éveillée.

L'alliance sophronique

L'alliance est un élément essentiel en sophrologie. Elle désigne la relation spéciale qui existe entre le sophrologue et le patient pendant l'apprentissage de technique sophrologique.

Caycédó 1972 : « Pendant l'alliance sophronique le sophrologue renonce au caractère directeur, impératif et se limite à l'enseignement des méthodes et procédés sophroniques que le patient ou l'élève réalisera suivant sa propre initiative. »

Le sophrologue ne reste qu'un « passeur » qui doit être le plus juste possible, conscient de ses limites... c'est-à-dire d'être dans sa réalité objective. L'apprentissage se fait auprès d'un sophrologue et il est nécessaire d'apprendre à se détacher de toute intervention extérieure et devenir autonome.

Les différentes techniques :

Il existe deux grands ensembles ou catégories : les relaxations dynamiques et les sophronisations.

Les Relaxations Dynamiques (RD)

Pratiquées debout et assis sur une chaise, elles constituent la méthode privilégiée en groupe et représentent l'un des piliers de la sophrologie. Elle comporte quatre degrés différents :

La RD1 (relaxation dynamique du 1er degré), la corporalité.

Elle se compose d'une douzaine de stimulations corporelles réalisées debout, les yeux fermés, le plus souvent en respiration synchronique (inspiration, rétention, stimulation ou tension douce, expiration, extension). Chaque série stimulant tour à tour différents « systèmes » corporels, est suivie d'un temps d'intégration, moment privilégié pour percevoir les zones stimulées intégrées au corps tout entier. Ce 1er degré vise à renforcer de manière pratique le schéma corporel, notion complexe qui recouvre la représentation mentale du corps, son « dessin », les sensations, forme, volume, posture etc. Il s'agit de renforcer la présence du corps dans la conscience, de libérer toutes les sensations ou toutes les tensions corporelles (relaxation), d'amener une présence particulière du corps. Il ne s'agit pas de « voir » le corps mais bien de le sentir ou ressentir, d'être attentif aux informations perçues dans les différentes parties du corps.

Dans ce 1er degré, en plus de la présence aux informations corporelles, on apprend la concentration sur un objet neutre.

La RD2 (relaxation du 2e degré), contemplation.

Cette dynamique se fait presque uniquement assise sur une chaise et on y apprend à contempler son schéma corporel. Si la concentration (1er degré) nécessite un effort, la

contemplation est « la constatation passive d'une présence (sans intervention) ». Il est possible d'être dans la contemplation des sensations internes dès le 1er degré. Caycédo distingue deux types de contemplation : interne et/ou externe.

La posture en position assise est un peu plus tonique que lors du 1er degré. On continue d'être attentif aux informations corporelles (forme, volume, poids du corps, toutes les sensations).

L'élève effectue des séries de mouvements (de la nuque et du cou ; des membres supérieurs ; des membres inférieurs ; du tronc) en contemplant le schéma corporel en mouvement, les limites, le poids, les formes, toutes les sensations internes du corps. Là encore chaque groupe de stimulations est suivi d'une pause d'intégration, moment fondamental de toutes les techniques sophrologiques.

On réalise également une contemplation des organes sensoriels (ou contemplation des sensations externes) et des sens associés. Il ne s'agit pas de se souvenir d'une odeur, d'un goût, d'un son, d'une couleur ou de sensation tactile, mais bien de la contemplation des sensations à chaque instant et du sens que prennent ses contemplations.

Cette dynamique se termine par un exercice proposant la formulation d'un souhait positif (pour soi, puis si nous le souhaitons, pour les êtres qui nous sont chers, voire l'humanité tout entière). Elle se termine par une fin de relaxation (désynchronisation) debout.

Ce travail permet de constater que le corps est limité, la conscience illimitée.

Dans ce 2e degré on est contemplatif de la perception de la gravitation et du schéma corporel en mouvement.

La RD3 (relaxation dynamique 3e degré), méditation.

La posture tonique, la respiration basse sous les mains croisées au niveau du bas-ventre, la forme, l'équilibre, sont l'essentiel de cette dynamique.

Assis au bord de la chaise, les pieds placés de telle sorte que les genoux soient écartés et plus bas que la ligne des hanches, bassin en antéversion (légère cambrure), colonne vertébrale redressée, sommet de la tête tiré vers le ciel, menton légèrement rentré ; respiration la plus basse possible, un poing fermé entre l'ombilic et le pubis, l'autre main sur le poing fermé, épaules et coudes tirés en arrière pour exercer une légère pression sur le bas-ventre (contact ferme maintenu/mouvements respiratoires...)

Des stimulations en respiration synchronique sont pratiquées pour « déplacer le négatif de notre existence » (ou tout ce qui nous empêche d'être dans l'instant) avec les expirations, notamment lors des premières séances.

Entre la première partie (yeux fermés) et la deuxième (yeux mi-ouverts) se pratique une marche yeux mi-ouvert (ou une série de stimulations debout), rythmé avec une respiration synchronique, concentrée sur soi, sur l'alternance des tensions et détentes corporelles.

Dans le 3e degré, il n'y a plus de différence entre le corps et l'esprit, on apprend à méditer avec le corps et non plus sur le corps.

La RD4 (relaxation dynamique du 4e degré), totalité.

Cette dynamique propose une méditation pour découvrir et conquérir notre dimension existentielle. Initialement, il était proposé d'évoquer successivement (méditation en position debout, bras ouverts vers le ciel, regard intermittent) l'individualité, la société, l'humanité, l'univers, l'éternité. Aujourd'hui, Caycédó propose à chacun de choisir la (ou les) valeur de son choix tirée d'une

liste de base, également on peut laisser chacun « évoquer, réclamer ou laisser venir, une ou plusieurs valeurs » de son choix, sans autres propositions.

Chaque stimulation médiative est suivie d'une pause d'intégration debout, les yeux fermés.

Cette dynamique se pratique en deux parties séparées par une marche, avec « l'intentionnalité » d'un nouveau regard, comme si c'était la première fois (chaque instant étant unique), les yeux tantôt ouverts (nouveau regard sur notre monde intérieur, la « région phronique », tantôt fermés (nouveau regard sur le monde extérieur « l'espace phronique »). Phronique signifiant : structuré, profond, tant sur le plan corporel que mental.

Dans le 4e degré, il s'agit de vivre une rencontre existentielle avec soi-même, avec le monde, les objets, les êtres animés.

Les sophronisations

Méthode statique sur le plan corporel pratiqué en individuel, elles sont nombreuses et choisies en fonction de l'élève, de sa demande et de leurs pertinences.

On y distingue les techniques associées au présent : essentiellement des exercices de concentration ou d'attention à un stimulus (respiration, image agréable, objet neutre...). Ce sont les premières techniques proposées aux débutants, avec la RD1 qui présente des similarités avec ces techniques. (Elles peuvent être proposées en groupe).

Celles orientées vers le futur : acceptation progressive d'un événement redouté, désensibilisation systématique (traitement des états anxieux, peurs et phobies), évocation positive de l'évènement futur... Ces techniques nécessi-

tent l'acquisition de techniques de base associées au présent (RD).

Celles dirigées vers le passé : évocations positives de souvenirs récents ou anciens. Ces techniques sont proposées après l'expérimentation positive des précédentes et sont déconseillées en groupe.

Les techniques tridimensionnelles :

Évocation des valeurs présentes, passé et futur, à partir d'un thème, d'une personne ou d'un objet.

Contrairement aux relaxations dynamiques, la plupart de ces techniques (notamment celle créée avant 1970) restent proches de l'hypnose thérapeutique (niveau sophroliminal), mais l'évolution récente de la méthode (2001) privilégie une posture tonique (ISOKAY) et une mobilisation fréquente du corps (des systèmes corporels) pour maintenir la conscience au niveau souhaité et rendre le corps plus présent.

Le sophrologue pour mener sa séance emploie un ton et un rythme particulier le « terpnos logos » pour amener le patient à une meilleure réception, détente et intégration de la technique.

La sophrologie est plus qu'une simple relaxation :

De nombreuses techniques y sont associées : respiration dirigée, perception des sensations corporelles, concentration sur une image mentale (visuelle, auditive, olfactive, émotive...), évocation d'une situation, renforcement du schéma corporel des organes sensoriels, travail sur la perception des formes et du poids du corps, de l'équilibre, méditation etc.

Toutes ces techniques ne sont pas proposées d'emblée mais adaptées à la pertinence de la situation ou à la familiarité de la personne et à la maîtrise du sophrologue. Nombreuses techniques sont réservées pour ces raisons aux relations individuelles. La sophrologie, dans sa forme originelle, n'utilise pas de stimuli extérieurs autres que la voix du sophrologue : musique douce, encens, coussin moelleux, lumière tamisée... sont autant de signes qui relèvent de la non-authenticité de la sophrologie proposée. Caycédo précise en effet que « Se relaxer c'est s'adapter à la situation présente, quelle qu'elle soit, dans sa réalité objective ». Les phénomènes rencontrés au cours des séances, ne doivent donc pas être induits mais seulement guidés, chacun les vivants différemment.

La sophrologie est une philosophie humaniste universaliste et transcendante. En respectant son individualité et sa liberté de base, elle considère l'homme comme vivant au sein d'une société et faisant partie intégrante de l'humanité transcendante. La sophrologie propose une méthode d'entraînement de la personnalité, un développement du potentiel positif existant dans chaque être humain. Le terme de « relaxation » est ainsi bien à comprendre dans son sens étymologique de libération.

La sophrologie, véritable pédagogie de l'existence, a pour but de dynamiser de façon positive les qualités et les ressources dont nous disposons. Elle permet de donner naissance à de meilleures possibilités d'adaptation aux nouvelles conditions de vie pour soi-même et en société.

III L'enfant

Extrait du petit prince de Saint Exupéry :

« ...J'ai de sérieuses raisons de croire que la planète d'où venait le petit prince est l'astéroïde B 612. Cet astéroïde n'a été aperçu qu'une fois au télescope, en 1909, par un astronome turc. Il avait fait alors une grande démonstration de sa découverte à un congrès international d'astronomie. Mais personne ne l'avait cru à cause de son costume. Les grandes personnes sont comme ça.

Heureusement pour la réputation de l'astéroïde B 612, un dictateur turc imposa à son peuple, sous peine de mort, de s'habiller à l'Européenne. L'astronome refit sa démonstration en 1920, dans un habit très élégant. Ces fois-ci tout le monde fut de son avis.

Si je vous ai raconté ces détails sur l'astéroïde B 612 et si je vous ai confié son numéro, c'est à cause des grandes personnes. Les grandes personnes aiment les chiffres. Quand vous leur parlez d'un nouvel ami, elles ne vous questionnent jamais sur l'essentiel. Elles ne vous disent jamais : « Quel est le son de sa voix ? Quels sont les jeux qu'il préfère ? Est-ce qu'il collectionne les papillons ? ». Elles demandent : « Quel âge a-t-il ? Combien a-t-il de frères ? Combien pèse-t-il ? Combien gagne son père ? ». Alors seulement elles croient le connaître. Si vous dites aux grandes personnes : « J'ai vu une belle maison en brique rose, avec des géraniums aux fenêtres et des colombes sur le toit... », elles ne parviennent pas à s'imaginer cette maison. Il faut leur dire : « J'ai vu une maison de cent

mille francs ». Alors elles s'écrient : « Comme c'est joli ! »

Ainsi, si vous leur dites : « La preuve que le petit prince a existé c'est qu'il était ravisant, qu'il riait, et qu'il voulait un mouton. Quand on veut un mouton, c'est bien la preuve qu'on existe », Elles hausseront les épaules et vous traiteront d'enfant ! Mais si vous leur dites : « La planète d'où il venait est l'astéroïde B 612 », alors elles seront convaincues, et elles vous laisseront tranquille avec leurs questions. Elles sont comme ça. Il ne faut pas leur en vouloir. Les enfants doivent être indulgents avec les grandes personnes... »

Ainsi que l'explique G Manent, après avoir marché dans le désert, le petit prince découvre les routes, les roses et enfin le renard. Il souhaite jouer avec lui mais pour cela, il faut d'abord l'« apprivoiser ». Le renard enseigne alors au petit prince comment « créer des liens ».

À l'image du renard qui ne peut pas jouer avec le petit prince sans être apprivoisé, il n'est pas possible de rencontrer l'enfant sans prendre le temps de créer des liens. Le renard (comme l'enfant) sait ce qu'il lui faut : être apprivoisé, créer des liens, et pour ce faire il faut être patient, respecter les rites. Mais c'est la présence du petit prince qui lui permet de le révéler et de le vivre : Le petit prince est capable d'apprivoiser, mais il doit être guidé par le renard.

Il s'agit d'un échange incessant : Le renard ne peut « s'habiller le cœur » qu'avec l'attente du petit prince et sa venue régulière (rituels sécurisants) et le petit prince connaît ce qu'il a à faire en se mettant à l'écoute du renard (se faire confiance en faisant confiance à l'autre).

Ainsi en est-il de la rencontre enfant – adulte : L'enfant a tout en lui, d'une manière inconsciente, dès lors il faut créer des occasions de rencontre. L'adulte étant, en ces circonstances, dans une écoute totale et bienveillante, l'enfant saura insister si celui-ci ne le comprend pas complètement. L'enfant dit tout ce qu'il est et ce dont il a besoin pour se révéler, de ce fait une écoute attentive, consciente et bienveillante lui permet de mieux se vivre et de se réaliser.

Pour cela, il faut apprendre « à voir avec le cœur » et se libérer de ses projections et de ses désirs propres.

« ...ce que je vois là n'est qu'une écorce. Le plus important est invisible... »

a) Histoire de la psychologie de l'enfant

Dès l'antiquité, des auteurs consacrent certains de leurs textes à l'enfance. Ils considèrent celui-ci dans son humanité qu'il partage avec l'adulte.

Ce qui transparaît à travers ces documents, c'est de promouvoir une éducation qui facilite l'épanouissement de la personne de l'enfant et son insertion dans la société. La recherche de connaissances sur l'enfant sur sa spécificité par rapport à l'adulte est subordonnée aux nécessités de son éducation en tant qu'être humain.

Plusieurs auteurs sont particulièrement représentatifs de ces grands courants de pensées :

Platon

Philosophe grec (427-347 av JC).

Il a le souci d'une éducation qui tienne compte de l'enfant dans sa spécificité. Cette position rejoint celle de

Maria Montessori qui, plus de deux milles ans après, conseille d'éviter de faire vivre l'enfant dans un monde fictif, sans relation avec le monde réel, ce qui pourrait provoquer, chez l'enfant, une confusion nécessitant plus tard beaucoup d'énergie pour distinguer le réel du fictif.

Platon souligne aussi l'importance d'une éducation équilibrée au service de l'humanité de la personne humaine, ne privilégiant pas certaines capacités au détriment d'autres, par exemple la force physique au détriment de la sensibilité artistique (ou inversement). L'ensemble doit de toute façon rester au service de l'être humain considéré en son unité. Ainsi, Platon met en valeur que la gymnastique n'est pas seulement faite pour former le corps : elle, comme la musique, est « établie principalement pour l'âme ». Là encore Maria Montessori rejoint cette préoccupation de Platon.

Chez Platon, on trouve des principes visant à favoriser certains enfants en fonction de leurs caractères héréditaires. Seuls certains enfants dont l'hérédité aura été contrôlée auront le droit à une éducation. On peut aussi constater que le plan d'éducation de Platon est communautaire : les enfants seront en communs et les parents ne connaîtront leurs enfants ni ceux-ci leurs parents. Cela va à l'encontre de la dignité et des droits de toute personne sans distinction ainsi que de l'universalité de la nature humaine.

Saint Augustin

Auteur latin, professeur (rhétorique, littérature), devenu évêques en Afrique du Nord (354-430 av JC).

Pour St Augustin, l'enfant n'est pas seulement un futur adulte qui n'aurait pas encore la responsabilité de ses actes. Il est dès le début un être humain capable de

responsabilité. Il est ainsi capable d'agir avec droiture, intégrité, en vérité. Si l'enfant peut s'orienter vers le bien, sa responsabilité apparaît aussi clairement lorsqu'il s'oriente vers le mal ; il peut commettre des erreurs, agir selon des pulsions auxquelles il laisse libre cours alors qu'il pourrait agir autrement.

St Augustin s'oppose avec force à tout formalisme dans l'éducation de l'enfant et en particulier dans l'enseignement. Des règles rigides et une discipline sévère ne sont pas le meilleur moyen d'apprendre. L'éveil de la curiosité, la compréhension de la nécessité d'un apprentissage sont bien plus efficaces.

Quinze siècles après, Maria Montessori insiste à nouveau sur cette nécessité de s'appuyer sur l'intérêt de l'enfant plus que sur des ordres formels. La discipline obtenue que par des ordres ne peut conduire qu'à une illusion d'obéissance. L'enfant exerce son intelligence humaine naturellement.

St Augustin met en évidence que ce n'est pas le langage qui apprend, fait comprendre. C'est un ensemble de signes conventionnel qui a pour but d'évoquer ce qui doit être appris. C'est l'élève qui en exerçant son intelligence acquiert la connaissance.

Chomsky, plus de quinze siècles après, rejoint cette analyse : la structure superficielle de la phrase qui est la phrase telle qu'elle est perçue par les sens, la phrase prononcée oralement ou écrite, ne peut rendre compte de la compréhension ; elle est insuffisante, trompeuse. La compréhension suppose une élaboration profonde de l'esprit, C'est la représentation mentale qui permet la signification.

Saint Thomas d'Aquin

Philosophe, théologien et professeur d'université (1225-1274).

St Thomas d'Aquin met en valeur le fait que tout enseignement serait impossible sans l'intelligence humaine qui permet à l'élève de recevoir les connaissances transmises.

Découverte et enseignement procèdent d'une même démarche : celui qui reçoit un enseignement ne le reçoit pas passivement. Il doit mettre en œuvre une certaine activité intellectuelle par laquelle il intègre ce qui lui est proposé à ses connaissances antérieures ; il s'agit d'une découverte guidée par l'enseignant et non pas un transfert de connaissance de l'enseignant vers l'élève. Il guide, accélère le processus de découverte de la connaissance par l'élève. Le maître incite donc l'intellect à connaître ce qu'il enseigne.

Montaigne

Écrivain, conseillé au parlement de Bordeaux, et ensuite maire de cette ville (1533-1557).

L'enfant doit pouvoir assimiler, faire sien ce que l'on lui apprend. Montaigne prend l'image de la digestion qui transforme ce qui est avalé. Le maître est ainsi celui qui parfois ouvre le chemin et parfois laisse son élève l'ouvrir lui-même.

L'éducation ne consiste pas à transmettre le plus de connaissances possibles à l'enfant, à le conduire à avoir une tête bien remplie, mais à le conduire à avoir une tête bien faite. L'essentiel étant que l'enfant puisse tirer profit de ce qu'il a appris.

Montaigne rejoint St Augustin sur le caractère néfaste d'un enseignement intensif transmis par la force et sur la nécessité au contraire d'éveiller chez l'enfant le désir d'apprendre en lui en montrant l'intérêt.

Cette éducation n'est équilibrée qu'en apparence, Montaigne veut éviter de heurter l'enfant par une discipline excessive mais il préconise certaines pratiques qui révèlent du stoïcisme en cherchant à amener l'enfant à une indifférence face à ce qui touche sa sensibilité. Cette orientation ne se limite pas à une indifférence concernant ce qui affecte le corps, Montaigne considère comme nuisible les marques d'affection dont les parents entourent leurs enfants (les écrivains contemporains s'opposent à une telle conception).

Montaigne considère comme négligeable ce qui apparaît pourtant essentiel chez un être humain : aimer et être aimé.

Rousseau

Écrivain et philosophe (1712-1778).

Dans son ouvrage « l'Émile ou de l'éducation », Rousseau se propose de redresser certaines erreurs de son époque, reconnaissant celle qui lui est propre (il a mis aux Enfants trouvés ses cinq enfants).

Le premier principe de Rousseau est de proposer une éducation adaptée à chaque âge de l'enfant. Avant lui, d'autres ont eu le même objectif et l'on écrit ; Locke (médecin et philosophe anglais (1632-1704) a dit : « Quiconque prend soin de l'éducation des enfants doit donc étudier avec soin leurs aptitudes, reconnaître, par de fréquentes expériences, leur tour d'esprit naturel et ce qui leur convient, observer enfin quel est leur fond naturel, comment on peut accroître et ce qu'ils sont capables de faire ».

Son deuxième principe est de donner à l'enfant une éducation « naturelle », c'est-à-dire une éducation qui suive sa nature, sans aucune contrainte extérieure hormis celles venant de la nature. L'enfant, qui suit ainsi sa na-

ture, est supposé innocent. C'est la société civilisée qui apporte facticité, corruption.

À cette conception irréaliste d'une enfance qui n'aurait qu'à suivre sa nature pour s'épanouir spontanément, Maria Montessori oppose une conception d'une enfance capable de responsabilité, de se rendre compte si son attitude est bonne ou mauvaise. Le rôle de l'éducateur est d'aider ce discernement en traitant l'enfant en être humain responsable de ses actes.

Ainsi, tandis que Rousseau préconise une éducation négative mettant l'enfant à l'écart de la société, source de contraintes considérées comme novices, Maria Montessori propose une éducation positive où l'enfant apprend à être responsable au sein de la société, dans un équilibre entre discipline et liberté.

À la fin du 19^e siècle apparaît une philosophie qui cherche à étudier l'enfant en lui-même, qui se détache progressivement des recherches concernant l'éducation. Les deux disciplines complémentaires se distinguent peu à peu l'une de l'autre et aboutissent à une psychologie de l'enfant d'une part et aux sciences de l'éducation d'autre part.

La psychologie de l'enfant, en tant que discipline autonome, a commencé par des recherches fondées sur l'observation systématique du jeune enfant ; ces observations sont transcrites dans différentes monographies biographiques.

- En 1877, Darwin rapporte dans une revue des observations effectuées plus de trente ans auparavant sur l'un de ses enfants.
- En 1881, Preyer, physiologiste, publie un ouvrage qui relate les observations sur son fils, effectuées chaque jour, le matin, à midi, et le soir.

- En 1890, dans une revue américaine sont publiés des articles de Balwin s'appuyant sur des observations d'enfants.
- Dès 1890, Binet publie des articles donnant des résultats d'observations sur ses deux filles, et en 1903 son livre qui concerne « l'étude expérimentale de l'intelligence ».
- En 1935, Guillaume fait paraître un livre intitulé « l'imitation chez l'enfant » qui contient ses observations effectuées sur ses deux enfants.
- En 1936, Piaget publie le livre « la naissance de l'intelligence chez l'enfant » et en 1937 « la construction du réel chez l'enfant », d'après les observations effectuées sur ses trois enfants pendant les deux premières années de leur vie.

Au début du 20e siècle, la volonté de systématiser davantage les données obtenues à partir d'observations, conduit à effectuer des études avec la participation de groupes d'enfants plus nombreux, permanents et statiques.

Cela conduit à une volonté de situer le développement de chaque enfant par rapport à un profil de développement moyen et de formuler des théories explicatives.

C'est ainsi qu'est publiée l'échelle de niveau mental de Binet, Gesell publie aux états unis (1925) un livre qui concerne divers aspects du développement de l'enfant, la motricité, le langage...

Plusieurs auteurs distinguent des stades de développement de l'enfant, chaque stade correspondant à une période du développement ayant des caractéristiques définies.

Les trois auteurs les plus connus sont :

- Freud qui s'intéresse aux stades du développement psycho affectif,
- Piaget qui se penche essentiellement sur les stades du développement cognitif,
- Wallon qui se préoccupe surtout du développement social et affectif.

Leurs ouvrages, sur ces sujets, sont publiés au cours de la première moitié du 20^e siècle.

À cette époque, un certain nombre de chercheurs mettent au point des méthodes et techniques expérimentales nouvelles permettant une étude plus précise de l'enfant et, en particulier du jeune enfant. Cela a permis de connaître d'avantage les capacités réelles de l'enfant à chaque âge.

Actuellement, ce courant de recherche conduit à des découvertes qui renouvellent en grande partie le point de vue que les psychologues, du début du siècle, avaient sur le développement de l'enfant. De nouvelles techniques expérimentales ont fourni les moyens de poser aux jeunes enfants des questions plus précises. Mais il est important de ne pas être trompé par la rigueur du processus expérimental. L'objectivité n'est qu'apparente. Une place importante est laissée à l'interprétation, à la subjectivité.

b) Différents stades de développement :

L'histoire de l'enfant ne commence pas le jour de sa naissance.

Après les neuf mois de la grossesse, l'accouchement est pour le nouveau-né le premier événement qui le met brutalement en contact avec un monde étranger. Jusqu'à ce jour sa vie fœtale s'est déroulée dans une situation de

protection totale vis-à-vis des agressions extérieures. Il n'apparaissait alors que comme un élément d'une unité biologique indissociable : la mère et son enfant.

Chaque mère connaît bien, pendant les derniers mois de la grossesse, les réactions de l'enfant qu'elle porte à ses propres sensations, à ses émotions... mais aussi à des facteurs environnementaux tels que certains sons divers, musique... Les connaissances acquises, dans le domaine de l'immunologie, confirment bien que le fœtus puis le nouveau-né reste profondément lié aux gènes de ses parents et ne se dissocie pas clairement des structures maternelles de celle qui le porte. On sait par exemple que les antigènes qui protègent la mère de certains germes microbiens vont persister chez le nouveau-né et le protéger ainsi pendant plusieurs mois. Il existe bien une continuité biologique et affective entre la mère et son futur enfant, puis entre la mère et le nouveau-né.

Le chemin qui conduit le nouveau-né à l'âge adulte est long (16 années en moyenne), contrairement au développement dans le règne animal, et ces étapes par lesquelles nous grandissons constituent les principaux objets d'étude d'une science appelée psychologie de l'enfant.

Elle tente de comprendre les grandes étapes de développement depuis la naissance jusqu'à l'âge adulte. Cette science étudie la croissance mentale et le développement des conduites (c'est-à-dire nos comportements y compris notre conscience) pendant que nous grandissons.

La croissance mentale est indissociable de la croissance physique, le développement intellectuel est directement lié au développement moteur. Ainsi, le nourrisson qui ne peut encore bouger dans son berceau seul, a une exploration restreinte du monde extérieur ; il est donc limité dans sa façon de penser et de concevoir le monde en raison des limites de ses propres actions.

Cette évolution intellectuelle dépend aussi des influences du milieu (attention et stimulations apportées par son entourage : famille, école, et son mode de vie : voyages, déménagement)

Stade oral (de 0 à 1 an)

Phase de succion de 0 à 6 mois : Le plaisir éprouvé par la succion se satisfait par auto conservation.

Phase de morsure de 6 mois à 12 mois : Caractérisé par la poussée des dents et l'apparition d'ambivalence.

Niveau sensori-moteur (de 0 à 18 mois) Période de développement avant le langage :

Elle se nomme « sensori motrice » car au tout début de sa vie, le nourrisson ne présente encore ni pensée, ni affectivité (sentiment) liée à ses représentations permettant d'évoquer des personnes ou les objets en leur absence. Il n'a pas encore de mémoire.

À ce stade c'est un petit être qui est relié à sa mère, qui mange et dort souvent, et qui vit dans la sensation de plaisir. En cas d'inconfort, il pleure pour exprimer son insatisfaction.

Sur le plan physique, il grandit vite puisqu'il va doubler sa taille durant la première année.

Sur le plan moteur, il fait également de nombreux progrès :

- Nourrisson, il est incapable de contrôler ses mouvements (il bouge par mouvements réflexes, involontaires).
- Vers 2-3 mois, il met les objets à la bouche, les serre avec ses mains et joue déjà avec ses mains et ses vêtements. Il est aussi capable de sourire, il est

attentif aux visages, il gazouille et commence à changer ses pleurs en fonction de ses besoins.

- Vers 6-8 mois, il est capable de s'asseoir seul, il contrôle mieux ses mains, il chantonne (des sons) à la vue de sa propre image dans le miroir. Il coordonne maintenant ses gestes pour prendre l'objet qu'il voit et veut. C'est le début de l'intentionnalité et le seuil de l'intelligence.
- Vers 9-12 mois, il réagit aux visages étrangers, il fait ses premiers pas, et il améliore sa connaissance des objets qui l'entourent.

Stade sadique-anal (de 1 à 3 ans)

Les excitations provenant de la zone anale viennent à la fois de l'expulsion et la rétention des selles. Durant ce stade, le monde extérieur est vécu comme un obstacle. Début de l'ambivalence : amour, haine, sadisme, masochisme. Les retentions fécales traduisent l'opposition aux adultes, l'expulsion traduit le cadeau. C'est à partir de l'excitation anale que va débiter l'organisation de la libido. Le « surmoi » se construit lors de ce stade.

Entre 12 et 18 mois, il marche seul, peut ouvrir une porte fermée et commence ses premières expériences comme par exemple découvrir un objet caché qu'il reconnaît. Il acquiert ainsi ce que l'on appelle en langage psychologique « la permanence de l'objet » : l'objet continu d'exister dans l'esprit de l'enfant même s'il ne le voit plus. C'est en quelque sorte le début de la mémoire.

À cet âge, l'enfant est capable de se reconnaître dans un miroir en tant que personne à part entière. Il commence aussi à établir des liens entre des mots et des objets ou des images ; il devient ainsi capable de prononcer les premiers

mots et à identifier les parties de son corps (nez, yeux...). C'est l'apparition du langage.

À l'âge de deux ans, le monde environnant devient permanent dans l'esprit de l'enfant, contrairement à son univers initial qu'il se représente sans objet tant que les objets réels ne sont plus devant ses yeux

À la fin de cette période, l'enfant est capable de réaliser beaucoup d'actions, et notamment des gestes de plus en plus précis. Il comprend et interprète son monde environnant en imitant les bruits, les personnes et les choses au moment où elles se présentent à lui.

Cette première période appelée sensori motrice, conduit l'enfant à une structuration de l'univers restreinte à un niveau pratique ; l'intelligence sensori motrice organise le réel en construisant les grandes catégories de l'action qui sont les schèmes de l'objet permanent, de l'espace, du temps et de la causalité. Ce sont les substructures de ces futures notions.

Au cours des 18-24 premiers mois s'effectue dans l'esprit de l'enfant, une décentration générale par rapport à lui-même telle qu'il finit par se situer comme objet parmi les autres en un univers formé d'objets permanents, structuré de façon spatio temporelle et siège d'une causalité à la fois stabilisée et objectivée dans les choses.

La fonction symbolique ou la pensée préopératoire :

À la fin de la période sensori motrice, l'enfant a acquis une expérience suffisante (geste, déplacements, marche et parole) pour que ses imitations généralisées deviennent une imitation différée.

Il devient capable de se représenter des situations en jouant à faire semblant de... Il joue à être chat en se mettant à quatre pattes, en imitant le cri de l'animal, même quand celui-ci n'est plus présent. L'enfant a construit une représentation mentale et l'imitation n'est plus seulement différée mais intériorisée.

À ce stade il utilise des symboles pour jouer, parler (il apprend à s'exprimer en imitant et répétant les adultes qui l'entourent) et pour construire sa propre représentation du monde réel. L'enfant est encore trop petit pour s'adapter au monde social des aînés, dont les intérêts et les règles lui restent extérieurs et à un monde psychique qu'il comprend encore mal. Aussi pour satisfaire ses besoins affectifs et intellectuels, il dispose du jeu qui transforme le réel par assimilation aux besoins du « moi » (lui-même) et de l'imitation qui est accommodation plus ou moins pure aux modèles extérieurs.

Stade phallique (de 3 ans à 6 ans)

C'est le stade transitoire entre

- une organisation des pulsions sexuelles prégénitales des stades oral et anal,
- une organisation génitale adulte.

Les pulsions s'organisent autour du phallus. Ce stade se caractérise par :

- une opposition activité/passivité qui se transforme vers la recherche du phallus,
- un déclin du complexe d'œdipe marqué par l'angoisse de la castration
- L'identité sexuelle : un autre niveau de développement de l'identité de l'enfant

L'émergence de la zone génitale se fait dès la fin de la troisième année, et avec elle l'entrée dans ce que les psychanalystes appellent, pour les deux sexes, « le stade phallique ».

L'enfant prend alors conscience de la différence qui existe entre les deux sexes. Cette prise de conscience progressive va peser lourd sur les échanges affectifs et sur les nouvelles relations que l'enfant va vivre avec son entourage. L'enfant est amené à mieux percevoir les liens entre son père et sa mère. Cette découverte de la sexualité s'accompagne de tensions réelles dans sa relation avec le couple parental : c'est la phase œdipienne.

Dans la forme la plus simple du complexe d'œdipe, tout se passe comme si l'enfant éprouvait des désirs amoureux à l'égard du parent du sexe opposé au sien et des sentiments hostiles envers le parent du même sexe, le ressentant comme un rival qu'il faudrait éliminer. Le souhait que le parent du même sexe disparaisse est en même temps difficilement supportable pour l'enfant.

L'angoisse de castration pour le garçon c'est la fierté de son organe, la menace de castration se manifeste en fonction du pouvoir magique qu'il donne à ses parents de lui laisser ou de lui prendre, ayant ainsi admis la possibilité de la castration, il renonce à sa sexualité et à la possession de sa mère. La fille est complexée à la vue de l'organe masculin et souhaite en avoir un, soit cette envie subsiste, soit, elle trouve son équivalent symbolique dans le désir d'avoir un enfant, ce qui la conduit à choisir son père comme objet d'amour.

La résolution heureuse de cette phase dépend en grande partie de l'attitude compréhensive et adaptée des parents.

L'organisation de la personnalité subit des transformations fondamentales au cours de cette période de conflits

œdipiens ; avec notamment des progrès dans la représentation de l'image de soi, image qui est maintenant sexuée.

De 2 à 7 ans, l'enfant continue son développement intellectuel et sa compréhension du monde par le jeu symbolique, l'imitation, le dessin (en traçant ses images mentales) le langage, et pour plus tard l'apprentissage de l'écrit (écriture/lecture).

- Les opérations concrètes : pour comprendre le monde, l'enfant passe de l'action à l'opération.

L'enfant parvient à structurer ses représentations de façon stable et invariable. Il acquiert les notions de réversibilité, de conversion et d'invariant.

On distingue trois niveaux du passage de l'action à l'opération :

- Le niveau sensori moteur d'action directe sur le réel jusqu'à 18 mois, 2 ans.
- Un niveau intermédiaire, en progrès sur l'action immédiate mais l'enfant n'est pas encore capable de donner une représentation parfaite de ses actions.
- Le niveau des opérations, dès 7-8 ans, qui portent sur des actions intériorisées et groupées en systèmes cohérents et réversibles (réunir et dissocier, additionner et soustraire, multiplier et diviser...)

Exemples :

Dès 1 an $\frac{1}{2}$ à 2 ans, l'enfant est en possession d'un groupe pratique de déplacements qui lui permet de s'y retrouver, avec retour et détour dans sa maison ou son jardin (stade sensori moteur).

Vers 4-5 ans il est possible de demander à un enfant de faire seul un trajet de 10 minutes de la maison à l'école et inversement. Mais si on lui demande de représenter ce trajet à l'aide d'un ensemble de petits objets tridimensionnels en carton (représentant la maison, l'église, rues...) ou d'indiquer sur le plan de l'école telle qu'on la voit par l'entrée principale, il n'arrive pas à reconstituer les relations topographiques qu'il utilise sans cesse en actions. Ses souvenirs sont en quelque sorte, moteurs et n'aboutissent pas à une reconstitution correcte (stade pré-opératoire)

C'est à cet âge également qu'un enfant saura désigner sa main « droite » de sa main « gauche » sachant utiliser ces notions sur son corps, il mettra 2 ou 3 ans encore à comprendre qu'un arbre vu sur la droite du chemin à l'aller, se trouve sur la gauche au retour ou que la main droite d'un personnage en face de lui se trouve sur sa gauche à lui. Il mettra encore plus de temps à admettre qu'un objet B situé entre A et C puisse être à la fois à la droite de A et à la gauche de C.

Pour passer progressivement de l'action à l'opération l'enfant doit reconstruire sur le plan mental ce qui était déjà acquis en action. Ainsi, il progresse d'un état initial où tout est centré sur le corps et l'action propre à un état de décentration par lequel il pourra imaginer et anticiper les objets et les événements repérés dans l'univers.

Le niveau des opérations, dès 7-8 ans, porte également sur des transformations du réel, mais par des actions intériorisées et groupées en systèmes cohérents et réversibles (réunir et dissocier). L'enfant, devient capable de comprendre qu'une opération n'est jamais isolée, mais coordonnable en système d'ensemble (à la réunion correspond la dissociation, à l'addition la soustraction...). Ces opérations ne sont plus proches à un individu mais communes à tous les individus. L'enfant améliore ainsi son raisonnement en se décentrant moralement et socialement.

À ce stade, l'enfant apprend toujours beaucoup par le jeu et ce qui change c'est l'introduction de jeu de règles (marelle, billes...), qui se transmettent socialement d'enfant à enfant et augmentent donc d'importance avec le progrès de la vie sociale de l'enfant. Enfin, à partir du jeu symbolique se développent des jeux de construction (lego, construction mécanique...) qui tendent par la suite à constituer de véritables adaptations ou solutions de problèmes et création intelligente.

Quelques repères de développement de l'enfant de 2 à 6 ans pour permettre l'adaptabilité des séances :

Deux ans

Motricité

Il monte et descend l'escalier seul sans alterner les pieds (pose les 2 pieds sur chaque marche)

Il court vite (l'équilibre est meilleur), tourne en cercle, sautille, grimpe, danse.

Il tape dans un ballon avec précision et équilibre.

Préhension

Il a acquis une grande souplesse du poignet et une bonne rotation de l'avant-bras : dessine avec un crayon bien tenu (prise digitale).

Il sait tourner la poignée d'une porte, dévisser un couvercle, manger avec une cuillère.

Vers 2 ans et demi, il copie un rond.

Langage

C'est l'âge de l'explosion du vocabulaire. Il parle constamment.

Il fait des « phrases explicites » et abandonne le jargon du langage global.

Faire des phrases ne veut pas dire « parler adulte », il aura toujours un langage enfantin qui ne doit pas inquiéter.

Il utilise le « je », le « moi », le « tu ». Il utilise le « verbe ».

Il réunit 2 ou 3 mots en une phrase.

Compréhension générale

Il nomme 4 à 5 images.

Il comprend 2 à 3 ordres donnés.

Il peut désigner 4 à 5 parties de son corps.

Il peut être propre la nuit.

Il connaît 1 à 2 couleurs et peut placer un objet sur un autre de la même couleur.

Il peut compter jusqu'à 3-4.

Il est capable de placer 3 à 4 éléments d'un puzzle correctement.

Il aide pour se déshabiller.

Trois ans

Motricité

Il monte et descend les escaliers comme un adulte (en alterné).

Il saute la dernière marche de l'escalier (par jeu).

Il saute sur un pied et peut maintenir l'équilibre sur un pied quelques secondes (à la demande).

Il conduit un tricycle.

Préhension

Il peut s'habiller seul et très souvent sait utiliser boutons et fermetures éclair.

Il peut mettre des chaussures seul : vers 4 ans il lacera.

Il aide à desservir la table sans caser la vaisselle.

Il sait dessiner un cercle : début du bonhomme têtard.

Il fait une tour de 10 cubes (démonstration).

Il copie une croix. Il utilise une paire de ciseaux à bout rond.

Langage

C'est l'éclosion du vocabulaire, l'avalanche de questions aux parents : pourquoi ?

Sa soif de mots est intarissable.

Il utilise correctement le temps des verbes.

Compréhension générale

Il connaît quelques chansons enfantines.

Il sait compter jusqu'à 10.

Il peut nommer 8 images et 8 parties de son corps.

Il répond à 3 ou 4 ordres donnés à la suite.

Il a une maîtrise des sphincters anal et vésical (propreté totale).

Il dit son nom et son âge. Il dit son sexe.

Quatre ans

Motricité

Il pédale bien avec une bicyclette sans roues latérales.

Il monte et descend de la voiture.

Préhension

Il peut boutonner ses vêtements complètement.

Il construit des ponts de cubes.

Il copie un carré.

Compréhension générale

Il pose des questions sur sa taille.

Il sait reconnaître quel est le plus large de 2 traits.

Les notions haut, bas, grand, petit, sont acquises.

Il s'interroge sur hier, demain, pareil, pas pareil, quand (durée) et comment.

Les phrases sont constituées.

Il raconte de petites histoires.

Cinq ans

Motricité

Il sautille sur ses deux pieds, saute à cloche-pied.

Préhension

Il peut lacer ses chaussures.

Il reproduit un triangle.

Compréhension générale

Il distingue le matin de l'après-midi.

Il compare 2 poids.

Il s'habille et se déshabille.

Six ans

Motricité

Il saute pieds joints.

Il tape la balle dans le but.

Préhension

Il enroule le fil autour d'une bobine.

Il coud avec une grosse aiguille.

Langage

Le langage est correct avec une extension du vocabulaire et une amélioration de la syntaxe.

Compréhension générale

Il nomme les jours de la semaine.
Il reconnaît sa droite et sa gauche.
Il connaît son adresse et son téléphone.

La période de latence (de 6 ans à la puberté)

Cette période se situe entre le stade phallique et la puberté, début de l'adolescence. Le début de cette phase correspond à la résolution du complexe d'œdipe, l'enfant renonce à l'œdipe et ses mécanismes de défense s'organisent autour du mécanisme de sublimation.

Durant cette période, il y a déclin de la sexualité, les sentiments se déssexualisent, la croissance physique se fait de façon harmonieuse. Il y a intégration dans l'inconscient des interdits parentaux.

La phase de latence se caractérise également par les mécanismes d'identification, lesquels vont permettre l'élaboration de « l'idéal du moi ». L'enfant développe ses capacités cognitives. Les mécanismes de refoulement sont importants :

- apparition de la pudeur
- formation de groupes de même sexe,
- accentuation des différences sexuelles.

Mais le mécanisme le plus important est celui de la sublimation : celle-ci consiste à substituer au but et à l'objet sexuel primitif de la pulsion, de nouveaux buts et de nouveaux objets plus admirables par la société. Si elle est déterminée pour l'essentiel par la résolution des conflits de la période œdipienne, l'adolescence l'est aussi et notamment dans sa dimension sociale par le bon déroulement de la période de latence, phase essentielle des acquisitions socioculturelles de l'individu.

La pensée formelle (entre 11 et 15 ans, stade de la préadolescence)

L'enfant parvient à se dégager du concret et à situer le réel dans un ensemble de transformations possibles. C'est l'âge des grands idéaux ou le début des théories, en plus des simples adaptations présentes au monde réel. Le développement intellectuel se poursuit par une transformation de la pensée qui devient plus abstraite.

À la puberté, se pose à nouveau le problème de la capacité du sujet à tolérer et à élaborer la douleur de la perte du mode de relation précédent (l'appartenance au groupe familial) et de supporter un degré plus élevé, et jamais encore vécu, d'identité distincte face à l'environnement social.

L'énigme de la naissance et le mystère que la place de la sexualité joue un grand rôle dans l'éveil et la stimulation de la curiosité intellectuelle de l'enfant.

Très tôt dans son existence, l'enfant fait des hypothèses selon ses désirs et ses craintes, niant parfois ce qu'il voit, échafaudant de nouvelles théories à partir des nouvelles découvertes de son corps et selon le plaisir qu'il y trouve. Cette rumination intellectuelle et ces doutes sont considérés comme les prototypes de tout le travail de pensée ultérieur touchant la résolution des problèmes que la vie va poser à l'enfant devenu adulte. (Cette première étape de maturation intellectuelle se termine vers l'âge de 6-7 ans mais ne parvient à son terme qu'à l'adolescence par la mutation biologique et sociale qu'elle impose.)

L'enfant « subit » une modification morphologique importante, l'activité sexuelle devient possible. Le tabou de l'inceste aboutit au choix d'un objet sexuel extérieur à la famille. Il y a réactivation des pulsions sexuelles (réapparition du conflit œdipien, conflits relationnels).

Cette évolution amène à la structuration d'un « moi » et d'un « surmoi autonome ». La crise est un processus dynamique interactif qui remet en cause la structure familiale.

IV La sophrologie pour les enfants

La sophrologie ne s'adresse pas aux enfants gravement perturbés psychiquement ou psychotiques, ceux-ci sont suivis par un pédopsychiatre.

a) Besoins et symptômes

Les différents travaux sur l'évolution psychologique de l'Enfant se rejoignent tous pour définir les besoins fondamentaux indispensables à son évolution. En sachant qu'un déséquilibre dans l'un ou l'autre de ses besoins est repérable par différents symptômes que l'enfant met en « scène » de façon inconsciente pour « alerter » et demander de l'aide.

Apparaissent alors des altérations de la personnalité, des modifications de la conduite et des troubles psychosomatiques diverses.

Besoins

Le besoin de relations chaleureuse et stable est une évidence qui est confirmée par tous les travaux. Ce sont dès le plus jeune âge des relations émotionnelles interactives. Avant d'être gestuelles ou verbales, elles s'expriment par le regard, mimiques... qui traduisent lors des tous premiers échanges avec la ou les figures d'attachement l'importance et la primauté du système affectif de l'enfant.

Le besoin de protection physique, de sécurité et de régulation concerne la sphère affective et psychologique. Il réclame la stabilité du milieu de vie et des relations familiales et sociales, génératrice de sensation de sécurité. On connaît à l'inverse des effets néfastes du stress familial et environnemental qui réalise une authentique maltraitance psychologique.

Le besoin d'expérience adapté aux différences individuelles. Chaque enfant a son propre comportement dans les domaines émotionnels, relationnel et dans celui de l'apprentissage. Il évoluera avec l'âge et la maturité. Ceci exige une approche spécifique de la relation avec chaque enfant, incompatible avec une attitude ou une décision standardisée et pré établie.

Le besoin d'expériences adaptées au développement. À chaque âge ses besoins. Ceux-ci passent par plusieurs étapes : la sécurité vis-à-vis des événements extérieurs dès 3 à 4 mois ; la sécurité intérieure vers 4 à 6 mois permettant des relations confiantes avec les personnes ; le développement de la communication non verbale puis de la conscience de soi de 6 à 18 mois ; enfin la maîtrise des mots et de la pensée. L'organisation de la vie de l'enfant (échanges, jeux, activités diverses...) doit naturellement tenir compte de ces évolutions.

Le besoin de limites, de structures et d'attentes. Il s'agit des apprentissages qui sont rendus possible par le climat de confiance et de sécurité établie entre l'enfant et les personnes qui l'entourent. La discipline doit être progressivement inculquée sous la forme d'un enseignement répété et patient. Le but est pour l'enfant de faire plaisir aux personnes proches et de contrôler ses impulsions tout en étant respecté et aimé et plus tard d'acquiescer à son rythme une véritable autodiscipline de vie.

Le besoin d'une communauté stable et de son soutien, de sa culture. C'est pour l'enfant le besoin de vivre dans un milieu où il est intégré, accepté, aidé dans ses démarches relationnelles. La langue, le type de civilisation, la culture, la religion... y participent. De même la famille, les personnes assurant la garde, l'école, les activités personnelles...

La protection de notre avenir. La fréquence grandissante des séparations parentales, l'évolution des conditions de vie, la moindre indisponibilité des parents sont de plus en plus pour l'enfant des causes de carence affective et de privation de ses besoins essentiels. Cette évolution n'est pas sans influence sur les relations interhumaines. À côté des problèmes de démographie, d'alimentation, de santé physique, assurer les besoins psychologiques et affectifs des bébés et des jeunes enfants est une nécessité pour l'avenir de notre société et des générations à venir qu'ils représentent.

Quelques-uns des événements traumatiques repérables dans un ordre chronologique :

- De 6 mois à 3 ans : Les séparations d'avec la mère, une nouvelle naissance.
- Pendant la période œdipienne, entre 3 et 6 ans : Les traumatismes sexuels, tout accident, mutilation ou intervention chirurgicale (particulièrement portant sur les organes génitaux), la séparation ou la mort d'un des parents.
- Pendant la période de latence, de 7 ans à la puberté : Les deuils, les accidents graves, les échecs sérieux, les attentats sexuels.
- De la puberté à l'adolescence : La mort d'un des parents, les déceptions sentimentales, les échecs scolaire, universitaire ou professionnel.

Symptômes

L'enfant exprime son mal être au travers de son corps :

Il « retient » :

Retient sa respiration : asthme, spasme du sanglot...

Retient ses aliments : spasme de la glotte, vomissements...

Retient les selles : constipation, occlusion intestinale...

Retient les mots : bégaiement, mutisme...

Le refoulement, l'attitude craintive, la régression, des phobies sociales, des peurs paniques, des conduites d'évitement, une hyper vigilance, un caractère irritable...

L'énurésie et l'encoprésie,

Les troubles du sommeil (agrippement à l'adulte lors du coucher, cauchemar, insomnie...),

La perte des activités créatrices et du jeu.

b) Propositions thérapeutiques :

Je m'appuie sur les points forts de la sophrologie :

Le schéma corporel

L'alliance sophronique

Le principe de réalité

Ainsi que de l'imaginaire

Le schéma corporel :

La représentation du corps s'édifie et s'unifie à partir de la connaissance du corps et de la perception des sensations.

Dans les exercices de relaxation dynamiques, il se décompose en trois temps : mouvement, tension, récupération/détente.

Nommer et localiser les différentes parties du corps, proposer un mouvement que l'on peut aussi faire naître dans une tension ce qui facilite l'intégration de l'image de cette partie du corps en question et la conscience du mouvement dans l'espace. Puis dans le temps de récupération et de lâcher prise, c'est la perception, l'éveil et l'écoute des sensations du corps comme un écho intérieur. Chez l'enfant les exercices se feront les yeux ouverts, dans un premier temps et seulement ensuite les yeux fermés selon ses possibilités.

Outre la connaissance de son corps, l'enfant acquiert la maîtrise de ses mouvements et la confiance en ses propres possibilités. Il développe son écoute, son attention. En sophrologie les exercices proposés sous forme ludique, cherchent à rétablir l'équilibre dans le corps et de renforcer la personnalité de l'enfant. Ces exercices facilitent l'enracinement et la récupération d'une acquisition, même incomplète, du schéma corporel.

Il est essentiel à la fin de chaque séance de revenir à cette prise de conscience du corps dans sa globalité et dans son environnement.

L'alliance sophronique :

Un point essentiel : s'adresser à l'enfant comme à une personne, connaître son nom et son prénom, il est « unique ». C'est très important, les enfants n'aiment pas du tout que l'on se trompe sur leur prénom, ils ont horreur d'être confondus voir même peur de ne pas « être ».

En premier lieu, nous établissons ensemble des règles : la durée de la prise en charge (reconductible ou pas), à raison, en moyenne, d'une séance par quinzaine. Le contenu (horaires, lieu, médiation...). J'ai pu constater

qu'un enfant est rassuré d'avoir un cadre de référence ; il transgresse rarement les « bornes » fixées et acceptées d'un commun accord, dans ce cas précis il suffit souvent de lui en rappeler les termes pour que tous rentrent dans l'ordre.

Il y a toujours chez l'enfant une part de « secret » qu'il faut respecter et il sait que je la respecterais, je ne l'interroge pas. Lors du contrat je lui promets le secret des séances, le respect de son identité. C'est le principe même de l'alliance : confiance et respect mutuel.

Il est toujours possible de réviser les modalités de la prise en charge, voir de permettre à l'enfant d'interrompre la relation qu'il refuse, dans le cas où je perçois des résistances, des reculs persistants. Situations qui peuvent parfois s'avérer provisoires. Dans ce travail auprès de l'enfant, il ne s'agit pas de prendre la place des parents mais bien de les suppléer dans une situation où ils sont impliqués, et en difficulté. Une bonne relation et un accord des parents sont nécessaires au bon déroulement des séances. Par contre l'enfant ne doit pas avoir le sentiment d'une « complicité » entre ses parents et moi-même, il faut qu'il ait l'assurance d'une relation privilégiée entre lui et « son » sophrologue. Sentiment qui est renforcé par l'intermédiaire d'une parole douce et persuasive au travers du terpnos logos.

Principe d'action positive :

Dans l'utilisation de ce principe, il ne s'agit pas de faire revivre à l'enfant les traumatismes passés, ni même de faire allusion aux difficultés présentes (l'enfant pouvant avoir en parallèle, si besoin, une psychothérapie).

Lors des premiers entretiens, j'ai pu remarquer que lorsque je demande à l'enfant : « qu'est ce qui ne va pas à ton avis ? », la question le dérange, il reste souvent muet. Alors sans insister, je lui demande : « qu'est ce que tu ai-

mes ? », et là l'enfant devient bavard... Il est important d'en noter les détails, qui serviront de travail de base, surtout dans les étapes d'approche des images.

De dégager les éléments positifs, cela aide l'enfant à retrouver son désir de grandir, de faire des progrès, de réussir. Il n'est pas interdit à l'enfant de dire ce qui le dérange ou d'exprimer son malaise, Il y arrive parce qu'il est en confiance et surtout parce que l'on ne lui demande pas. Par la suite il sera inutile d'y revenir ou d'y faire allusion sauf à sa demande.

Nous ne nous plaçons pas, l'enfant et moi, dans l'irréalité. Nous restons ensemble dans le domaine du possible, pas d'ambition démesurée, mais des propositions tout à fait envisageables dans le vécu de l'enfant (progrès scolaire, relation aux autres...).

L'imaginaire

Les techniques de sophrologie induisent un état de conscience qui fabrique tout naturellement des images. L'enfant a une grande facilité à entrer dans cet état de relaxation et ces images elles-mêmes approfondissent la relaxation et facilitent l'émergence du monde imaginaire.

L'imaginaire fraie un chemin, ouvre la trace à des solutions nouvelles. Ainsi, par exemple, la visualisation d'un mouvement ou de séquences de gestes complexes, crée une facilitation à la réalisation de ses mouvements (phénomène bien connu des sophrologues kinésithérapeutes des sportifs). La visualisation favorise, dans la pratique, la réalisation des projets imaginés.

c) Quelques moyens d'expression :

Le jeu symbolique

Il marque l'apogée du jeu enfantin entre 2-3 et 5-6 ans. L'enfant pour comprendre et assimiler le réel qui l'entoure, a besoin de revivre certains événements au lieu de se contenter d'une évocation mentale (souvenir simple).

Ce sont surtout les conflits affectifs qui apparaissent dans le jeu symbolique. Par exemple, s'il se produit une petite scène banale au déjeuner (refus de finir de manger), une ou deux heures après, le « drame » sera reproduit dans un jeu de poupée et souvent mené à une solution plus heureuse. L'enfant intègre dans le jeu, au travers de la poupée, ce qui l'empêchait d'accepter à table.

De façon générale, le jeu symbolique peut servir ainsi à la résolution de conflits, mais aussi à la compréhension de besoins non assouvis, à des renversements de rôles (obéissance/autorité), à la libération et à l'extension du moi.

Le dessin

Il renseigne beaucoup sur les représentations de l'enfant et son rapport au monde extérieur. Jusque 8-9 ans, le dessin est essentiellement réalité d'intention : l'enfant commence à dessiner ce qu'il sait d'un personnage ou d'un objet bien avant d'exprimer graphiquement ce qu'il voit. Il y a une correspondance entre le dessin et l'image mentale qui est, elle aussi, conceptualisation avant d'aboutir à de bonnes copies perceptives.

On appelle « réalisme fortuit » l'étape du gribouillage avec signification découverte en cours de route.

Puis vient le « réalisme manqué » quand les éléments du dessin sont juxtaposés au lieu d'être coordonnés dans un tout : chapeau bien au-dessus de la tête ou des boutons à côté du corps. Le bonhomme, qui est l'un des dessins les plus dominants au départ, passe d'ailleurs par un stade très

intéressant : celui du « bonhomme têtard » où n'est figurée qu'une tête munie de jambes filiformes ou munie de bras et de jambes mais sans tronc.

Puis vient la période essentielle du « réalisme intellectuel » où le dessin représente assez bien les attributs conceptuels du modèle mais sans souci de perspective visuelle. Ainsi un visage de profil aura un second œil parce qu'un bonhomme a deux yeux ou un cavalier aura une jambe vue à travers le cheval en plus de sa jambe visible.

Vers 8-9 ans par contre, à ce stade succède un « réalisme visuel » qui présente deux nouveautés. La perspective est maintenant respectée (on ne verra ainsi que le sommet d'un arbre derrière une maison) et le dessin tient compte de la disposition des objets selon un plan d'ensemble (axe et coordonnées) et de leurs proportions métriques.

Dès 9-10 ans, la moyenne des enfants devient capable de tracer d'avantage le niveau horizontal que prendra l'eau dans un bocal auquel on donne diverses inclinaisons ou la ligne verticale du mât d'un bateau posé sur cette eau.

Le langage

Celui-ci débute par une phase de lallation spontanée (commune aux enfants de toutes les cultures de 6 à 10-11 mois) et par une phase de différenciation de phénomènes par imitation (dès 11-12 mois), par un stade situé à la fin de la période sensori motrice et que l'on décrit comme « mots phrases ». Ces mots uniques peuvent exprimer tour à tour des désirs, des émotions ou des constatations.

Dès la fin de la seconde année, apparaissent des phrases à deux mots, puis des petites phrases complètes sans

conjugaison ni déclinaison, et en suite une acquisition progressive de structures grammaticales. L'enrichissement du vocabulaire se passe vite si l'entourage participe à la description de l'environnement et si l'on stimule l'enfant à s'exprimer. Là encore, l'enfant procède beaucoup par imitation.

Le langage joue un rôle particulièrement important car il est le véhicule de la pensée et nous permet de rendre compte des représentations de l'enfant qui l'apprend.

L'imitation, le jeu symbolique, le dessin, l'image mentale, le langage sont de précieux outils pour exprimer la pensée, et pour préparer l'enfant à une meilleure représentation du monde réel ; néanmoins, ils ne se développent ni ne s'organisent sans le secours constant de la structuration propre à l'intelligence.

Je rencontre des enfants qui ont perdu leur dynamisme intérieur et dont les élans vers l'avenir sont bloqués. Il en ressort une dysharmonie dans leur développement et une dissonance entre leur monde intérieur et leur monde extérieur.

Contrairement aux adultes, les enfants ont encore assez peu d'acquis, cela facilite beaucoup le travail. Ils ont en revanche une véritable soif d'apprendre (même si elle est cachée), une soif de sensations, de rêves et de jeux qui participent à leur devenir. Ils sont avides de découvrir leur propre identité et je les conforte dans cette recherche puisque pour moi ils seront toujours des êtres uniques qui portent en eux leur avenir.

Je m'efforce de favoriser les sensations, l'imaginaire. Tout ce travail sur l'imaginaire est très chargé d'affectivité. Cela peut être une raison des difficultés voire des « ratages » dans les relations harmonieuses souhaitables entre l'enfant et moi, l'enfant et ses parents, ses parents et moi. Cette parenthèse qu'est la relation de

L'enfant avec moi ne doit en aucun cas exclure les parents de ce travail. Tout en faisant attention de respecter les termes du contrat (confidentialité) et de ne pas être « complices » des parents, ils ne sont pas de simples spectateurs. L'enfant qui évolue, entraîne une modification du climat affectif familial et nécessite l'adaptation de ses parents. Dans la situation où ils ne s'adaptent pas c'est-à-dire n'accepte pas que l'enfant grandisse, le travail perd toute vitalité et risque de conduire à un échec relatif.

Il faut proposer à l'enfant d'aller (avec le sophrologue) à la recherche d'un monde nouveau, en quelque sorte lui prescrire « l'imaginaire ».

Les images qui s'associent apportée par le *terpnos logos*, font surgir l'émotion : c'est l'émotion qui nous porte vers l'évolution.

L'enfant qui joue porte en lui tous les possibles. L'imaginaire est un catalyseur. L'interprétation du message imaginaire n'est pas indispensable, même si Freud y attachait beaucoup d'importance (domaine spécialisé...), il a également montré l'importance de la catharsis qui est un « rejeu » et aboutit à la libération, au déblocage de l'imaginaire.

En dehors de ces mécanismes imaginaires, la relation personnelle est très importante. La technique ne suffit pas. Il me faut entrer en empathie avec l'enfant, me laisser aller à mon intuition, sans censure verbale de son monde qui se manifeste, par exemple, dans ses dessins. Je joue avec lui. L'enfant accepte la confiance du sophrologue, puis il pourra commencer à se faire confiance et à faire confiance aux autres.

Le sophrologue est un accompagnateur, un passeur entre le monde hostile où l'enfant se sent mal et le monde de tous les possibles auquel il aspire.

Le travail s'adapte et s'inscrit dans le temps. Il faut respecter cette alternance non seulement en limitant le temps de conscience éveillée, mais aussi la durée de plongée

dans l'imaginaire. D'autre part, le travail peut continuer à ce faire après l'arrêt total de la prise en charge ou pendant le temps d'arrêt lié aux grandes vacances, comme une trace sur le chemin. Chez les enfants, les résultats « définitifs » ne pouvant se confirmer qu'après puisque leur évolution n'est pas terminée.

V Conduite d'une prise en charge

La sophrologie proposée aux enfants peut être divisée en trois programmes distincts, eux-mêmes sous divisés en autant d'adaptation possible, suivant l'âge exact de l'enfant et selon son évolution psychique.

Voici de façon schématique, les trois grands ensembles :

- De 3 à 5 ans (qui correspond à une scolarisation en école maternelle)
- De 6 à 10 ans (scolarisation en primaire)
- De 11 à 15 ans (scolarisation au collège)

Je reçois les adolescents et les jeunes adultes du secondaire en relaxation dynamique.

a) Programme de sophrologie ludique pour les enfants de moins de 6 ans :

Premier entretien :

Il est d'une durée moyenne de 50 minutes. Y sont présents l'enfant et au moins l'un de ses deux parents.

Tout le discours adressé aux parents au cours de l'entretien est adressé également à l'enfant, qui même s'il est en périphérie des adultes, est l'acteur principal de l'entretien.

Je laisse à disposition une feuille et des crayons à côté de nous et également une caisse de jeux au sol. L'enfant se place où il le souhaite.

Je m'adresse d'abord à l'enfant pour savoir les raisons de sa visite, je note sa réponse verbale et/ou non verbale, puis je me tourne vers les parents pour avoir leur avis.

Je m'informe du motif de la demande, par qui a-t-elle été conseillée.

J'explique ce qu'est la sophrologie, je remets un fascicule avec quelques renseignements : Qu'est ce que la sophrologie, l'historique, l'étymologie du mot sophrologie, qu'est ce que le stress.

Je parle de mon parcours professionnel, je précise que je ne suis ni docteur ni magicienne, et que l'enfant, avec leur soutien, s'engage dans un réel travail pour aller vers un mieux être.

Je précise le tarif, la durée de plus ou moins 40 minutes de la prise en charge, à raison d'une séance tous les 10 à 15 jours et ce pour une durée minimum de 10 séances. Ce suivi peut se poursuivre si besoin mais sans excéder 12 à 18 mois. Pour les très jeunes enfants une séance par semaine peut être nécessaire.

J'explique à l'enfant le déroulement d'une séance, surtout que ce qu'il dit lors de sa séance reste confidentiel, ses dessins restent dans son dossier. Il peut en restituer ce qu'il veut à qui il souhaite.

Je demande que l'enfant soit porteur de son règlement à chaque séance, voir en liquide pour les plus jeunes, pour ne pas confondre alliance thérapeutique et affective, pour que l'enfant sache qu'il s'agit d'un travail, même si c'est par le jeu, et d'autre part pour symboliquement prendre conscience de la place de ses parents et de leur intérêt envers lui.

L'enfant part avec un calendrier, de 10 séances, décidé en commun accord avec ses parents. Ce calendrier tient lieu d'engagement.

Séance type :

L'accueil :

La particularité de la prise en charge des jeunes enfants commence par l'accueil. La séance débute dans la salle d'attente au moment de la séparation. Il me faut le plus souvent rassurer autant la maman que l'enfant. J'accompagne ce moment très important et délicat pour que l'enfant le vive au mieux. En calmant ses angoisses il peut ainsi vivre sa séance pleinement. Quelques paroles rassurantes suffisent la plupart du temps pour que l'enfant me prenne la main et m'accompagne. Je conseille aux parents de ne pas attendre dans la salle d'attente ce qu'ils acceptent volontiers, comprenant que leur proximité peut perturber la séance de l'enfant. Il faut toujours privilégier le bien être, l'apaisement, la mise en place de la confiance c'est pour cela que dans des situations plus complexes, cela se réalisera progressivement.

Dans le cabinet, l'enfant s'assoie face à moi, je lui rappelle la chronologie de la séance :

Un temps de parole, une activité de médiation, les exercices de sophrologie, la relaxation et pour finir un dessin.

Temps de parole :

Nous reprenons généralement le sujet abordé dans la salle d'attente, évocation du négatif, expression de ses ressentis.

L'enfant parle de ce qu'il veut, de ses jeux, de ses copains, de son animal domestique, de son école, de sa famille, du temps...

Nous parlons d'un événement qui lui à plus, évocation du positif, expression de ses ressentis.

Activité de médiation :

À l'aide de cubes, de petites voitures et de personnages miniatures l'enfant joue, ne joue pas, parle, se tait, bouge, reste dans son coin, m'invite, m'évite parfois, s'oppose...

Il montre plusieurs attitudes que j'observe :

Capacité à jouer seul ou avec moi, capacité de construction, capacité d'imagination, réaction face à l'effondrement, face à la perte, aux limites, compréhension et respect ou non des consignes.

Pour des enfants plus en retrait, j'utilise les personnages miniatures et/ou les petites voitures, tels des marionnettes. J'observe le regard et les réactions de l'enfant. Petit à petit il vient lui-même au jeu et utilise peu à peu les cubes pour commencer une route ou un garage, une maison ou un château... et fini par utiliser tous le matériel.

Exercices de sophrologie :

Ces exercices aident à l'harmonie corps/esprit au travers, de la respiration, du travail sur le schéma corporel et de l'équilibre des 5 sens.

L'harmonie du développement moteur avec le développement mental contribue au devenir scolaire de l'enfant.

La prise de conscience du corps est fondamentale, l'équilibre dans le corps renforce la personnalité de l'enfant.

Je réalise les exercices, face à l'enfant (en miroir), en même temps que lui.

Au fur et à mesure des séances l'enfant demande à réaliser seul les exercices, même parfois il ferme les yeux pour l'exercice du petit pantin.

Ouvrir et fermer la « Fenêtre »

Assis en tailleur, les mains à la hauteur du thorax, cou-
des levés, abaisser les épaules.

Profonde inspiration par le nez en gonflant le ventre, en
écartant les mains et ouvrant les bras.

Un petit temps de « pose » (2 secondes)

Revenir en position de départ en soufflant très fort par
la bouche en rentrant le ventre.

Réalisé 3 fois l'exercice.

Souffler la « La bougie »

Assis en tailleur, le dos droit, les mains posées sur les
genoux, les épaules descendues.

Faire le geste de prendre une bougie sur un genou, en
disant « je prends une bougie »,

Puis faire le geste de prendre du feu sur l'autre genou,
en disant « je prends du feu ».

Faire semblant d'allumer la bougie. (Faire le son :
pschitt !)

Allonger le bras, pouce en avant, inspirer en gonflant le
ventre.

Un petit temps de « pose » (2 secondes)

Souffler fort en rentrant le ventre d'un coup et abaisser
le pouce rapidement comme une flamme soufflée.

Réaliser 3 fois l'exercice

Prendre et allumer une vraie bougie. (Uniquement par
l'adulte)

Assis en tailleur, le dos droit, les mains posées sur les
genoux, les épaules descendues.

Inspirer profondément en gonflant le ventre,

Deux secondes de pose.

Souffler fort en rentrant le ventre pour éteindre la bou-
gie.

Réaliser 3 fois.

Faire « Le petit pantin »

Dire « bonjour petit pantin » pour commencer l'exercice.

Ensuite toucher et énumérant les différentes parties du corps en signifiant les sens.

Petit pantin colle un pied (poser lourdement le pied et ne plus le bouger)

Petit pantin colle l'autre pied (poser le deuxième pied, jambe un peu écartée et ne plus le bouger)

Grande inspiration et grand expiration en remettant les bras le long du corps (comme un grand soupir). Quelques secondes de silence (environ cinq secondes).

Accompagner les consignes de gestes lents et tranquilles

Petit pantin touche ses cheveux (passer doucement ses mains sur la tête en caressant les cheveux)

Petit pantin caresse son front.

Petit pantin touche ses yeux avec lesquels il regarde : les couleurs, les formes, ce qu'il aime. (L'enfant les nomme)

Petit pantin ferme et ouvre ses oreilles avec ses mains. Il entant, n'entant plus... (répéter plusieurs fois)

Petit pantin frotte doucement son nez. Humm les bonnes odeurs, petit pantin ne sent que de bonnes odeurs (l'enfant nome une odeur agréable pour lui)

Petit pantin frotte doucement sa bouche. Petit pantin imagine quelque chose de bon à manger (l'enfant nome un aliment qu'il aime manger)

Grande inspiration et grande expiration en remettant les bras le long du corps. Quelques secondes de silence.

Je touche mon cou, tout le tour de mon cou, derrière : la nuque.

Je « gratouille » mes épaules (gestes délicats du bout des doigts).

Je touche mon bras à partir du poignet, en passant par le coude, jusqu'en haut.

Je redescends par l'intérieur du bras.

Et puis l'autre bras, je monte à partir du poignet, en passant par le coude, jusqu'en haut.

Et je redescends par l'intérieur du bras.

Je frotte doucement mes mains (geste de se laver les mains)

Je compte mes doigts : 1, 2, 3, 4, 5 (en les montrant)

L'autre main : 1, 2, 3, 4, 5.

Je secoue mes mains. (Décontraction)

Grande inspiration et grande expiration en remettant les bras le long du corps. Quelques secondes de silence.

Petit pantin frotte son ventre,

Petit pantin frotte son dos.

Commenter les gestes dans leurs difficultés de réalisation, valoriser l'enfant, exemple : « ce n'est pas facile de toucher son dos... tu y arrives petit pantin. »

Rappeler si besoin que les pieds restent immobiles, « coller » au sol.

Grande inspiration et grande expiration en remettant les bras le long du corps. Quelques secondes de silence.

Petit pantin frotte tes fesses,

Petit pantin frotte (ou tapote) tes cuisses, le devant et le derrière des cuisses.

Petit pantin gratouille tes genoux.

Petit pantin frotte tes mollets.

Petit pantin touche tes pieds et bouge tes orteils dans tes chaussures.

Grande inspiration et grande expiration en revenant en position de départ.

Petit pantin danse. (Mouvement axial du buste, les bras ballants décontractés)

Rappeler si besoin que les pieds restent immobiles, « collés » au sol.

Voilà, petit pantin tu peux décoller un pied (soulever légèrement le pied)

Décolle l'autre pied.

Tu rapproches tes deux pieds (pieds joints)

Et sur la pointe des pieds :

Tu sautes, tu tournes ! Tu sautes encore ! Tu tournes encore ! (d'une voix tonique, entraînante)

Tu te laisses « tomber » par terre !

Parler à voix feutrée :

Petit pantin est sur son dos.

Il tape doucement ses mains au sol

Et puis...

Chut... Écoute petit pantin ? Qu'est ce que tu entends dehors ? (l'enfant nomme les bruits extérieurs)

Petit pantin peut fermer les yeux (aucune obligation).

Chut... Écoute les bruits dans la pièce ? (l'enfant nomme ce qu'il entend)

Petit pantin respire doucement, souffle longtemps.

Alors petit pantin se colle au sol

Sa tête, son cou, ses bras, son dos, ses fesses, ses jambes et ses pieds ;

J'essaye de 'décoller petit pantin, petit pantin résiste.

Et puis relâchement total du corps dans un grand souf-
fle

Petit pantin tranquille, se promène sur un nuage,
l'enfant nome la couleur de son nuage

Je soulève doucement, un à un, les mains et les pieds du
petit pantin et constate si l'enfant est décontracté.

(Refaire trois fois)

Pour les enfants en difficulté pour fermer les yeux, je
demande au petit pantin de les fermer et de les ouvrir à
« trois ».

Puis à cinq et enfin à dix.

Petit pantin se réveille, il ouvre les yeux.

Il étire ses bras, les mains ouvertes, petit pantin lâche
ses soucis,

Petit pantin étire ses jambes.

Petit pantin s'assoie, il s'étire toujours, il bouge sa tête
d'un côté de l'autre,

Et puis il grandit, (l'enfant se lève doucement en étirant
les bras très haut, mains ouvertes)

Il grandit (debout sur la pointe des pieds, bras levés,
mains ouvertes.)

Retour tranquille, pieds posés, les bras le long du corps.

Au revoir petit pantin, bonjour X, (le prénom de
l'enfant).

Relaxation :

Je choisis un thème d'histoire en rapport avec les diffi-
cultés de l'enfant. (Séparation, cauchemar, agitation,
colère, inhibition, alimentation...)

Pour le temps de la lecture d'album, nous nous as-
seyons confortablement au sol, côte à côte. Je lis, l'enfant

parle, commente les images, donne ses ressentis. J'observe ses réactions.

Dessin au sujet de l'histoire :

Suite à l'écoute de l'histoire, l'enfant va s'asseoir à la table pour réaliser un dessin à propos de celle-ci. L'enfant dessine, soit un moment précis du récit soit une idée qui découle de cette histoire ou encore un dessin libre, qui peut être en rapport avec sa propre histoire.

Je demande à l'enfant d'écrire son prénom. Je l'invite à me raconter son dessin seulement s'il le désire.

À la fin de la séance, avant de partir, nous regardons ensemble sur le calendrier quand est le prochain rendez-vous, ceci afin de le rassurer sur le maintien du lien et de lui permettre d'anticiper sur le déroulement de sa prochaine visite.

b) Programme de sophrologie ludique pour les enfants de 6 à 10 ans :

Premier entretien :

Il est d'une durée moyenne de 50 minutes. Y sont présents l'enfant et au moins l'un de ses deux parents.

Je demande à l'enfant de rester assis avec nous. Je m'adresse en alternance à lui et aux parents. Je laisse à disposition une feuille et des crayons.

Je remets le fascicule descriptif, je me présente, je demande les raisons de la demande et par qui est-elle conseillée.

Là aussi, je précise que je ne suis ni docteur, ni magicienne et que l'enfant, avec le soutien de ses parents, s'engage dans un réel travail pour aller vers un mieux être.

Je précise le tarif, la durée de 45 minutes de la prise en charge, à raison d'une séance tous les 15 jours et ce pour une durée minimum de 8 séances. Ce suivi peut se poursuivre si besoin mais sans excéder 12 à 18 mois.

J'informe l'enfant du déroulement d'une séance, surtout que ce qu'il « dépose » lors de sa séance reste confidentiel, ses dessins restent dans son dossier. Il peut en parler en dehors s'il le souhaite, cela lui appartient.

Je demande que l'enfant soit porteur de son règlement à chaque séance, pour la même raison que les plus jeunes.

L'enfant part avec un calendrier, de 8 séances, décidé en commun accord avec ses parents. Ce calendrier tient lieu d'engagement.

Séances type :

L'accueil :

La séparation semble moins compliquée pour ces enfants. Je prends le temps d'échanger quelques mots avec la personne qui accompagne l'enfant, le plus souvent l'un des deux parents, mais aussi un des grands parents. Nous parlons du quotidien de l'enfant, des difficultés rencontrées à la maison, à l'école. Parfois j'interviens dans le cadre d'une aide éducative, complément nécessaire du travail que je peux réaliser auprès de l'enfant.

L'enfant s'assoie face à moi. Nous reprenons ensemble la chronologie de la séance : un temps de parole, des exercices de sophrologie, de la relaxation et un dessin au sujet du texte de la relaxation (ou dessin libre). Établir un cadre stable rassure l'enfant.

Temps de parole :

Je demande à l'enfant de parler de ses émotions, en premier au travers d'un événement qui l'a déçu, rendu

triste ou mis en colère, puis en second un événement qui l'a rendu heureux, qu'il a aimé.

En fin de séance, avant le départ, nous échangeons à propos de ses ressentis au cours de cette séance. Je lui indique les exercices de respiration qu'il aura à faire à la maison. Nous regardons sur le calendrier quand sera son prochain rendez-vous, le contenu de celui si, afin de lui permettre d'anticiper et d'être rassuré.

Exercices de sophrologie :

Huit séances à réaliser chronologiquement.

S1 : Conscience du souffle

Debout la paume de la main droite sur son ventre et la main gauche sur la hanche, constater le mouvement naturel. Respiration par le nez.

« L'air rentre, tu le sens c'est l'inspiration, l'air ressort c'est l'expiration Dès qu'il est rentré... il ressort. Dès qu'il est sorti... il rentre à nouveau.

L'inspiration succède à l'expiration, l'expiration succède à l'inspiration, comme le jour succède à la nuit et la nuit succède au jour... »

Travail sur la voix : maintenir la pression musculaire au niveau abdominal sur l'expiration et prononcer « Aaaah... », la voix gagne en intensité et en durée.

S'amuser à inspirer et expirer en rentrant le ventre sur trois temps (Ha ! Hé, Hi !).

Souffler le plus longtemps possible sur la paume de sa main, puis sur la flamme d'une bougie qui vacille mais ne s'éteint pas.

Relaxation :

Toujours commencer le temps de la relaxation debout les jambes fléchies et légèrement écartées, la tête droite, les épaules descendues, les mains décontractées.

Faire réaliser trois respirations basses sophroniques.

1ere relaxation assise pour prendre connaissance avec la méthode.

Tu t'assieds le dos bien « calé », les mains posées sur tes genoux, position que tu peux modifier à tout moment.

Tu te repères dans ton environnement, écoute les bruits à l'extérieur de la pièce. Tu prends conscience du monde qui t'entoure, tu écoutes les bruits dans la pièce...

Si tu le décides, tu fermes les yeux... Tu portes ton attention sur tes points d'appuis... Avec le sol, avec la chaise

Tu prends conscience de la tête et du visage... les formes, les volumes, accueil de toutes les sensations...

Tu prends conscience de la partie antérieure du cou, de la nuque... Des épaules... Des membres supérieurs, bras, coude, avant bras, poignets, mains... jusqu'aux extrémités de chacun des doigts...

Tu accueilles les sensations au niveau du thorax, (la poitrine, les côtés... le dos...). Les sensations superficielles que tu ne sens presque pas, les sensations profondes, celles que tu peux bien repérer...

Tu prends conscience de l'abdomen, de la région lombaire (le bas de ton dos)...

Tu prends conscience de la respiration. Tu observes les mouvements de la paroi abdominale... Tu augmentes les

mouvements : gonfles un peu plus le ventre à l'inspiration, tu le rentres davantage à l'expiration... refait cela 3 fois tranquillement (1... 2... 3...)

À présent tu laisses la respiration se faire d'elle-même...

Tu prends conscience du bassin, des hanches, les muscles fessiers,

Des membres inférieurs, cuisse, genoux, mollets, chevilles, pieds..., jusqu'aux extrémités de chaque orteil...

Tu es présent tu sens ton corps dans toute sa réalité... Tu as conscience de ton corps dans sa globalité, dans son unité...

Tu repères, dans ce moment, ton niveau de vigilance et d'attention, Tu repères ta qualité de présence...

Dans ta tête, tu allumes ta télévision intérieure, comme pour faire un rêve, tu imagines un objet, un objet que tu connais, ton objet préféré...

Tu accueilles tous ces sensations...

Tout est calme, tranquille à l'intérieur de toi.

Les événements arrivent sans te faire peur, tu apprivoises ton angoisse (ta peur, ce qui te dérange...), tu lui donnes une couleur, tu la reconnais, tu la domptes, tu la dépasses.

Tu respires profondément et souffle fort en l'évacuant. Tu peux l'imaginer se disperser dans l'espace, partir loin de toi et disparaître à jamais.

Je te laisse quelques instants pour visualiser mentalement ce phénomène.

Tu te prépares à la fin de cet exercice...

Tu respires profondément plusieurs fois...

Tu bouges les orteils, les pieds, les doigts, les mains, les muscles du visage...

Le corps tout entier...

Tu t'étires librement... doucement d'abord, puis avec plus d'intensité...

Lorsque tu le décides, tu ouvres les yeux.

Tu te lèves et tu t'étires sur la pointe des pieds les bras très haut les mains ouvertes, tu grandis et tu occupes toute TA place.

Dessin pour clore la séance.

S2 : conscience du souffle (ventre)

Reprendre les exercices de la bougie.

Exercices au sol : Allonger, respiration tranquille, mains sur le ventre.

Tu sens l'air au bord de tes narines et peux être même à l'intérieure de tes narines.

Tu sens si tes narines sont rondes ou pincées.

Tu sens les muscles qui se contractent (se durcissent) dans ton ventre, ton dos, dans ta poitrine.

Tu sens le mouvement des os dans ta cage thoracique (les côtes, les vertèbres, le sternum, les omoplates), dans le bassin.

Tu découvres le mouvement, la durée de l'inspiration et de l'expiration, le rythme, tu te laisses bercer par ce rythme.

Tu sens ton ventre qui monte et qui descend. Tu y sens à l'intérieur tout ce qui bouge.

Tu sens ton dos qui touche le sol différemment à l'inspiration et à l'expiration, tu perçois un léger mouvement dans le bas de ton dos.

Maintenant tu sens tout l'ensemble : le dessous, l'intérieur, le dessus.

L'air rentre par les narines, le ventre se gonfle, se remplit.

L'air sort par les narines, le ventre se dégonfle, se vide.

Tu sens ton ventre comme une force, un moteur qui donne à ton souffle des racines solides.

À présent tu vas faire quelques exercices pour développer ta respiration.

Allonges toi sur le ventre, respire tranquillement et sens ton dos qui bouge.

Assis-toi en mettant les mains derrière en appui, jambes allongées : expiration forcée en rentrant le ventre et en serrant les fesses, lâcher et laisser l'inspiration se faire naturellement (3 fois)

À quatre pattes, lâcher le ventre en inspirant, le ramener vers la colonne vertébrale en expirant.

Assis en tailleur, bras qui se croisent, une main sur chaque genou : souffler en faisant « ah ! » comme pour faire de la buée, bouche bien ouverte.

Allongé, ouvrir les pieds sur l'inspiration, les fermer sur l'expiration, pour libérer la respiration dans le bas-ventre.

Quelques respirations libres et tranquilles

Relaxation :

Debout : Respiration en trois grandes inspiration/expiration.

Allongé : Les yeux ouverts, respiration en trois grandes inspiration/expirations.

Quelques appuis au sol pour appréhender son corps dans son ensemble :

D'abord tu appuies un peu ta tête au sol et tu relâches,

Puis tu appuies au sol, ton cou, tes épaules tes bras et tes mains et tu relâches,

Puis tu appuies ton dos, le bas de ton dos et tu relâches,
Puis tu appuies tout le bas de ton corps, tes fesses, tes cuisses, tes mollets, tes talons et tu relâches.

Enfin tu inspires profondément, tu bloques ta respiration, tu appuies tout ton corps et tu relâches en soufflant très fort.

Tu entends les bruits... Tu fermes les yeux, tu déposes ton corps sur le tapis et tu rentres à l'intérieur de toi.

Pour que tu sois encore plus en contact avec toi-même, je vais compter de 5 à 0 et tu seras très détendu (sur l'expiration)

5 4 3 2 1 0, tu es prêt à écouter mon histoire :

Tu arrives dans un endroit merveilleux où l'air est léger, plein de soleil, où les arbres chantent en grandissant.

L'eau des sources est parfumée et les oiseaux communiquent avec toi par le regard.

Tu arrives dans ce lieu où tu vas résider, tu le modifies à ton gré grâce à tes pouvoirs magiques.

Tu prépares ta maison et tu t'installas devant la porte pour contempler l'espace autour de toi, tu te sens bien, très bien.

Maintenant, tu rentres dans la pièce principale de ta maison, dans la cheminée le feu brûle, tu le regardes.

Tu es complètement fasciné par les flammes, par leurs couleurs, leurs formes, leur chaleur, leur danse et la manière dont elle caresse le bois avant de le transformer.

Tu écoutes le chant du feu, tu te sens vraiment bien.

Et là à cet instant, tu sens le, la véritable X (prénom de l'enfant) que tu es.

Tu as véritablement conscience d'exister et tu peux penser « je suis beau, belle » « je suis bien », mais surtout tu peux dire simplement « je suis »

Dis le tout bas dans ta tête : je suis... et tu le sais pour toujours (silence)

Alors maintenant je vais compter de 0 à 5 et quand je serais à 5, tu te sentiras de nouveau ici dans la pièce.

0 1 2 3 4 5 (sur l'inspiration), mon histoire est terminée.

Voilà tu es ici, dans la pièce et tu écoutes les bruits.

Quand tu veux tu ouvres les yeux, tu t'étires doucement puis plus fort, tu t'assieds, tu t'étires de nouveau et ensuite tu peux te lever pour t'étirer sur la pointe des pieds, les bras en l'air et les mains ouvertes, on lâche les soucis.

Dessin pour clore la séance.

S3 conscience du souffle (thorax & dos)

Jeux de la paille et de la balle :

Proposer à l'aide d'une paille et d'une balle de ping-pong un travail sur le souffle.

Assis à la table, inspiration profonde par le nez en gonflant le ventre, bloquer sa respiration, souffler doucement et longuement dans la paille, en rentrant le ventre, pour pousser doucement la balle sur la table. Répéter trois fois.

Puis inspiration profonde par le nez, en gonflant le ventre, et souffler d'un coup en rentrant le ventre pour pousser vivement la balle. Répéter trois fois.

Poursuivre par quelques exercices plus techniques pour comprendre les effets de la respiration sur son corps :

Thorax

Debout :

Respiration costale basse

Respiration tranquille, mains sur les côtes.

Sentir le mouvement devant, derrière et tout autour.

Sentir le mouvement des côtes flottantes.

Respiration costale moyenne

Une écharpe nouée autour de la poitrine, la desserrer à l'inspiration.

Expirer en vidant totalement la cage thoracique, fermer la bouche et le nez, faire « semblant » d'inspirer puis laisser l'air entrer par le nez.

Respiration haute

Poser la main à plat sur le sternum, sentir le mouvement, sentir la respiration dans la gorge.

Les doigts sur l'articulation des épaules, sentir le mouvement à l'expiration.

Mes mains posées au-dessus des omoplates, sentir le léger mouvement

Assis :

En tailleur, les mains derrières la tête, coudes bien écartés, respiration courte (le chien) et ensuite respiration « pleine »

Dos

Se mettre à genou, le front poser par terre, les bras en arrière, le dessus des mains posées au sol.

Faire monter le souffle depuis le bas du dos jusqu'en haut en imaginant que le dos s'ouvre à l'inspiration (comme une coccinelle ouvre ses ailes) et qu'il se ferme à l'expiration (comme si les ailes se reposaient)

Respiration basse

Debout pieds bien en place, mains posées sur les reins, inspirés et lâcher du son à l'expiration (aaaaaaaaahhhhh).

Relaxation :

Debout, réaliser les trois inspirations/expirations

Allongé : Les yeux ouverts, respiration en trois grandes inspiration/expiration.

Quelques appuis au sol pour appréhender son corps dans son ensemble :

« Tu fermes les yeux, ton corps est déposé sur le tapis (le sol), tu respirez tranquillement, et tu sens ta respiration calme, rythmée

Tu entends les bruits à l'extérieur de la pièce, dans la pièce.

Tu sens la respiration qui donne vie à ton corps

Tu imagines maintenant la création du monde.

La terre est vide ; il y a seulement de l'eau et des montagnes. Le souffle se promène à la surface de l'eau comme le vent et la vie jaillit dans la mer.

Tu vois apparaître des poissons, des algues des bulles dans l'eau.

La respiration de l'univers donne un mouvement à la terre.

Le souffle de vie se promène sur la terre et les plantes apparaissent.

Tu vois des taches des couleurs dans le paysage, de la verdure, des fleurs...

La lumière des couleurs te réjouit.

Le souffle de vie réveille toute la terre qui s'étire.

Chaque pierre, chaque arbre, chaque oiseau chante, animé par le souffle de vie. Et tu sens la naissance du souffle dans ton ventre comme un arbre qui prend racine.

Le souffle naît dans ton ventre et monte donner vie à tout ton corps.

Le ventre est la source du souffle.

Il donne les couleurs du corps, les sensations, le mouvement.

Tu respires avec ton ventre et tu te sens joyeux.

Tu respires avec ta poitrine, le souffle te réveille tranquillement et tu as envie de bouger.

Tu sens à présent que tu es dans la pièce... allongé(e) sur le tapis... tu écoutes les bruits de la pièce... tu ouvres les yeux et tu t'étires doucement, tu t'assois et tu peux te lever.

Dessin pour clore la séance.

S4 – Conscience du souffle (fin)

Travail sur l'expiration

Debout :

Expirer en resserrant les épaules et en baissant la tête

Laisser les épaules s'ouvrir et la tête se relever avec l'inspiration.

Répéter 3 fois.

Allongé :

Genoux fléchis, inspiration profonde, expiré très lentement, en ramenant les genoux sur le ventre (vider le ventre).

Continuer à expirer en ramenant la tête sur les genoux (vider le thorax).

Laisser la tête et les genoux revenir au point de départ avec l'inspiration.

Répéter 3 fois.

Debout :

Gonfler un ballon le plus gros possible en une seule fois. (Chronométrer)

Répéter 3 fois.

Respiration en pallier 3-2-5-2 (inspirer – arrêt – expirer – arrêt)

Répéter 3 fois.

Inspirer par le nez et souffler par la bouche (forme de « o ») en comprimant par saccade la cage thoracique avec les bras.

Répéter 3 fois.

Travail sur l'inspiration

Allongé, genoux fléchis, inspirer en tirant les bras vers le haut, expiration en ramenant les bras le long du corps.

Puis respiration en palier avec le même exercice (3-2-5-2)

Répéter 3 fois.

Assis :

Mettre un peu de parfum sur son doigt, assis dos droit, sans raideur, le visage détendu, laisser monter le parfum sans inspiration forcée, en respiration tranquille et douce, naturelle. (Sentir le mouvement du crâne ?)

Puis avec une narine, l'autre.

Faire le même exercice de respiration naturelle sans le parfum, mains posées sur les genoux tranquillement (sentir le mouvement du crâne ?)

Inspirer le « parfum de l'air ».

Marquer un temps d'arrêt pour en prendre conscience et lors de l'expiration envoyer cette force dans son corps, dans la partie qui en a le plus besoin, puis dans les autres.

Ne pas respirer plus fort que d'habitude, juste faire attention à ce qui se passe autour de cette respiration.

Relaxation :

Prévenir que les temps d'arrêt respiratoire ne doivent pas être tenus dans la souffrance, même si la phrase n'est pas finie.

Debout réaliser les trois inspiration/expiration

Allongé : Les yeux ouverts, respiration en trois grandes inspirations/expirations.

Quelques appuis au sol pour appréhender son corps dans son ensemble.

La ronde des saisons...

« Tu fermes les yeux, tout est calme... tu entends les bruits...

Tu détends tout ton corps et tu respires tranquillement et normalement pour écouter l'histoire des saisons...

La respiration te relie aux saisons, à l'énergie de vie de l'univers.

Tu expires longtemps et tout doucement, c'est l'automne, les feuilles tombent, la nature se détache d'elle-même, les couleurs s'assombrissent, la lumière est plus douce.

Tu marques un temps d'arrêt, tu es vide, c'est l'hiver, tout ce passe à l'intérieur mais l'air paraît plus pur.

Tu inspires doucement et profondément, c'est le printemps, la sève monte, les bourgeons se développent, la nature se réveille et s'ouvre à la vie. La chaleur revient.

Tu marques un temps d'arrêt, tu es plein, c'est l'été, avec ses vibrations de couleur, son abondance de fleur et de fruits. La nature est gorgée de soleil et d'énergie. C'est la plénitude.

Tu reprends une respiration tranquille et naturelle en pensant aux saisons :

Expire = l'automne

Un temps d'arrêt = hiver

L'inspiration = le printemps

Un tps d'arrêt = l'été

Tu choisis maintenant la saison que tu préfères, celle que tu as envie de ressentir à cet instant.

Tu vois les couleurs et la lumière.

Prend bien le temps de t'installer de t'imaginer dans l'atmosphère de cette saison.

Tu sens les odeurs, tu retrouves les goûts spécifiques, tout ton corps vibre à l'intérieur en harmonie avec la nature.

La nature et la saison se sont mises en fête pour toi.

Et puis tu laisses venir un mot pour nommer cette saison d'après tes impressions à cet instant, comme s'il s'inscrivait sur le ciel ou bien tu te laisses le dire par un animal ou par une plante ou encore par le vent... ; Les histoires sont faites pour ça.

Je te laisse le temps d'imaginer cette scène.

Chaque fois que tu auras envie de retrouver cette saison tu t'en souviendras et tu retrouveras les bonnes sensations que tu éprouves maintenant.

Tu es complètement bien, tu respires tranquillement tu es détendu.

Le souffle te réveille tranquillement et tu as envie de bouger.

Tu sens à présent que tu es dans la pièce... tu écoutes les bruits... tu ouvres les yeux et tu t'étires doucement puis plus fort, tu t'assois et tu peux te lever. »

Dessin pour clore la séance.

S 5 Les étirements/schéma corporel

Jeux : « Mémo corps », pour aider l'enfant à appréhender l'espace, se sentir bien dans ses mouvements, les contrôler, se sentir bien dans et avec son corps.

J'utilise pour cette séance le support de photos représentant différentes postures ou de mise en situation du corps. L'enfant doit imiter, par des mimes, ces images proposées puis réaliser trois mimes selon son imaginaire : Un d'après son quotidien, un sur un métier et un de son choix.

Exercices :

Debout, prise de conscience de toutes les « charnières » de son corps

D'abord le cou, puis les épaules, les coudes, les poignets, les phalanges

Continuer en descendant.

Geste de torsion du buste, d'un côté puis l'autre,

Geste axial du buste d'un côté puis de l'autre.

Mouvement des hanches, des genoux, des chevilles et des doigts de pieds.

En inspirant étirement vers le ciel, sur la pointe des pieds,

En expirant décontraction en « pantin »

Allonger : prise de conscience par la détente de chaque muscle de son corps.

Relaxation :

Debout réaliser les trois inspiration/expiration

Allongé : Les yeux ouverts, respiration en trois grandes inspiration/expiration.

Quelques appuis au sol pour appréhender son corps dans son ensemble :

Fermer les yeux.

« Tu es allongé sur le dos, les bras le long de ton corps, tes jambes tendues posées sur le support.

Tu observes ta respiration. À l'inspiration et à l'expiration... tu te souviens des mouvements de ta poitrine, de ton thorax de ton dos de ton ventre...

Tu respires tranquillement et tu peux fermer les yeux.

Tu entends tous les bruits autour de toi.

Tu entends ma voix, tu écoutes mon histoire.

Tu penses à ta main droite et tu écarter les doigts

Tu sens ce que cela fait dans ta main, dans ton bras et dans tout ton corps.

Puis tu lâches et tu sens ta main, ton bras et tout ton corps.

De même avec ta main gauche...

Tu sers... tu sens ce que cela te fait...

Tu relâches... tu accueilles les sensations.

Maintenant, toujours avec la main droite,

Tu serres tes doigts les uns contre les autres

Tu sens ce qui se passe dans ta main dans ton bras et dans tout ton corps.

Tu te prépares à lâcher, tu te prépares à sentir ce qui va se passer.

Tu es conscient, tu es présent... tu lâches et tu sens...

De même avec ta main gauche, tu serres tes doigts...

Tu accueilles les sensations.

Tu te prépares à lâcher, à sentir ce qui se passe...

Lâche et accueille les sensations.

Maintenant le même exercice avec tes pieds.

D'abord le pied droit

Tu serres tes orteils les uns contre les autres
Tu sens ce qui se passe dans ton pied dans ta jambe
dans tout ton corps

Attention tu te prépares à lâcher...

Tu lâches et tu accueilles les sensations.

À présent le pied gauche

Tu serres... tu sens...

Tu te prépares à lâcher...

Tu lâches et tu accueilles les sensations

Voilà...

Tu respires tranquillement et tu imagines écarter les orteils mais tu ne le fais pas.

Tu sens ce qui se passe en toi quand tu fais cela mentalement.

Et puis tu imagines relâcher... tu lâches

Tu relâches tout ton corps.

Tu sais maintenant comment relâcher ton corps

Tu connais un nouveau moyen de détente.

Je te laisse quelques instants pour apprécier cette détente

Tu réalises quelques respiration profonde et

De nouveau tu peux entendre les bruits de la pièce, les bruits extérieurs,

Tu ouvres les yeux

Tu t'assieds doucement.

Tu t'étires.

Dessin pour clore la séance.

S6. Les 5 sens

La vue

Regarder un objet avec attention

Fermer les yeux (ou le retirer)

Et le décrire en détail, ou en donner 5 détails

L'odorat

Reconnaître des odeurs (loto des odeurs : ne pas en déterminer plus de six)

Nommer une mauvaise odeur

Parler de l'odeur préférée, ou d'une bonne odeur.

Le goût

Salé/sucré = reconnaître après avoir goûté un peu de sel et un peu de sucre.

Nommer 5 aliments sucrés,

Nommer 5 aliments salés.

Le toucher

Yeux fermés ou bandé, ou objet caché : reconnaître la matière (tissus, sable, galet, pâtes à modeler...) ou la forme et le volume, ou le chaud du froid.

L'ouïe

Loto sonore ou instrument de musique : différencier les bruits, les nommer.

Reconnaître les bruits extérieurs, ceux de la pièce.

Relaxation :

L'enfant est allongé sur le dos, les bras le long du corps.

Respiration, trois grandes inspiration/expiration.

Les yeux fermés.

Promenade aux pays des couleurs...

« Tu t'allonges sur le dos, les bras le long de ton corps, tes jambes tendues posées sur le support.

Tu observes ta respiration. À l'inspiration et à l'expiration... tu te souviens des mouvements de ta poitrine, de ton thorax de ton dos de ton ventre...

Tu respires tranquillement et tu peux fermer les yeux.

Tu entends tous les bruits autour de toi.

Tu sens à chaque inspiration tes côtes se soulever, puis s'abaisser à chaque expiration.

Laisse tes poumons prendre toute la place qui leur convient,

Respire librement...

Sens également le va et viens de ton ventre à chaque respiration,

Relâche les muscles fessiers,

Laisses toi aller sur le tapis

Relâche tes mollets,

Prends quelques instants pour ressentir ton corps relâché...

Tu entends ma voix, tu écoutes mon histoire.

Imagine-toi à présent au milieu d'un champ de coquelicots...

Prends le temps de t'imprégner de la couleur rouge, de ses bienfaits qu'elle t'apporte...

Inspires tranquillement comme pour te l'approprier.

Continue ton voyage et imagine-toi dans une magnifique orangerie...

Apprécie ces couleurs orange, imagine l'odeur de ses fruits...

Inspire tranquillement comme pour te les approprier.

Poursuis ton voyage et découvrez à présent un champ de tournesol...

Apprécie tous ces « soleils » jaunes...

Inspire tranquillement comme pour te les approprier.

Tu découvres à présent une prairie verdoyante...

Apprécie ce vert autour de toi...

Inspire tranquillement comme pour te l'approprier.

Continue ta route et découvre devant toi l'immensité de l'océan...

Admire tous ces bleus nuancés...

Inspire tranquillement comme pour te l'approprier.

Reprends maintenant contact avec les bruits environnants...

Tu es présent dans la pièce

Bouge légèrement les pieds, les mains,

Tu ouvres les yeux

Frotte vous le visage, les bras,

Assis toi

Baille, étire-toi,

ET souris... »

Dessin pour clore la séance.

S 7. Conscience du corps dans sa globalité

Exercices réalisés très lentement en nommant les parties du corps touché.

Enlever les chaussures.

Debout quelques respirations tranquilles.

Les yeux ouverts, frotter les paumes des mains l'une contre l'autre puis les yeux fermés, passer ses mains sur son visage : le front, l'arrête du nez, et les côtés du nez, les joues et les mâchoires.

Descendre doucement vers le cou.

De nouveau frotter ses mains, masser la poitrine, le plexus solaire et le ventre. Contourner les hanches et frotter énergiquement le dos.

Assis : frotter ses mains, masser la jambe droite et la jambe gauche en insistant sur les genoux, les chevilles et la voûte plantaire

Relaxation :

Debout réaliser les trois inspiration/expiration

Allongé : Les yeux fermés, respiration en trois grandes inspiration/expiration.

Quelques appuis au sol pour appréhender son corps dans son ensemble :

Détente des 5 systèmes.

« En sophrologie, le corps est compartimenté en cinq parties, nommés systèmes, que l'on détend les un après les autres pour arriver à une détente du corps en entier.

Tu vas visualiser ton corps système après système pour te détendre.

Tu visualises d'abord ton visage, ton front, tes yeux, tes joues... »

Amener l'enfant à visualiser, en les nommant tour à tour, les cinq systèmes pour finir par la visualisation de son corps dans son ensemble.

« Ensuite, tu allumes ta télévision intérieure ou bien tu imagines comme un grand écran de cinéma ou encore tu laisses venir, comme un rêve, à ton esprit une image ou un objet que tu aimes. Un objet qui te fait plaisir, te fait sourire, te fait du bien.

Cet objet que l'on appelle objet neutre ou image positive, cet objet, tu en regardes bien tous ses détails.

Regarde bien sa forme, sa couleur, son volume : est-il gros ? Moyen ? Petit ? sa texture : est-il doux ? Gratte-t-il ? et puis peut-être son odeur ou d'autres détails qui appartiennent à ton objet neutre.

Tu te prépares à la fin de la relaxation

Pour cela reprennent trois grandes respirations,

Écoute les bruits environnants.

Fais bouger tes mains, tes pieds, tu fais des étirements doux et plus fort.

Tu t'assois et tu continues les étirements avec quelques mouvements du cou.

Debout tu marches pour revenir à l'ici et maintenant, et après quelques pas dans la pièce, tu vas t'asseoir pour faire ton dessin.

Dessin pour clore la séance.

S 8. Conscience du corps dans sa globalité

Jeux : les 5 sens (loto des 5 sens chez Bourrelier)

Nous jouons à deux.

Pendant la durée du jeu, je favorise la description des photos, celle de l'action remarquée, et par le mime celle de certaines situations.

Revoir le travail des « charnières »

Reprendre les exercices de la S5.

Relaxation :

Debout réaliser les trois inspiration/expiration

Allongé : Les yeux fermés, respiration en trois grandes inspiration/expiration.

Quelques appuis au sol pour appréhender son corps dans son ensemble :

Détente du corps (5 systèmes)

Visualisation de l'objet neutre.

Texte de relaxation divers selon l'actualité affective, sociale et familiale de l'enfant.

Dessin pour clore la séance.

S9/S10 et autres...

Dans la situation d'un suivi au-delà de ce programme, les séances se dérouleront toujours sur le même schéma pour apporter un repère rassurant à l'enfant. Le nombre de

séances supplémentaires est défini en commun accord avec les parents.

Temps de parole.

Travail des « charnières ». Reprendre les exercices de la S5.

Relaxation :

Debout réaliser les trois inspiration/expiration

Allongé : Les yeux fermés, respiration en trois grand inspiration/expiration.

Quelques appuis au sol pour appréhender son corps dans son ensemble :

Détente du corps (5 systèmes)

Visualisation de l'objet neutre.

Texte de relaxation selon l'actualité affective, sociale et familiale de l'enfant.

Dessin pour clore la séance.

c) Programme de sophrologie ludique pour les enfants de 11 à 15 ans :

Premier entretien : Il se divise en deux temps.

Je reçois le jeune avec au moins l'un de ses deux parents Je demande les raisons de la consultation et par qui est-elle conseillée. Je me présente, je leur remets le fascicule descriptif tout en leur présentant ce qu'est la sophrologie. Je les informe sur la durée et le prix de la séance : dix séances de 45 minutes, sur le tarif, sur la méthode employée : la relaxation dynamique adaptée, et la durée de la prise en charge, n'excédant jamais 12 à 18 mois. Il est impératif que le jeune qui s'engage pour un suivi en sophrologie, vienne aux séances programmées. Dans l'éventualité d'un refus de venir à une séance, je

propose que le jeune vienne m'en parler afin d'en définir ensemble les raisons. Il peut s'agir de résistances, de défenses inconscientes, de craintes diverses... et j'adapte alors les séances en fonction de ces situations de stress. Je n'ai jamais rencontré de situation qui nécessite l'arrêt du suivi.

Ensuite je reçois le jeune seul. Là aussi, je précise que je ne suis ni docteur, ni magicienne et qu'il s'engage dans un réel travail pour aller vers un mieux être. Je re-questionne son envie de s'investir dans ce travail. Après lui avoir présenté le déroulement des séances je lui transmets le calendrier des rendez-vous à venir, ce qui vaut engagement de sa part en l'acceptant.

Séance type :

Temps de parole

Bien qu'il soit défini dans le temps, il est important d'aller au rythme du jeune. C'est-à-dire de prendre le temps de l'écouter, ne pas trop l'interrompre, ne pas donner d'avis sur le sujet : juste l'écouter avec une attention bienveillante. Quand un jeune me pose une question, je commence toujours par lui demander ce que lui en pense, il a très souvent son propre avis et de là peut découler une conversation.

Exercices

Les quatre premières séances nous travaillons la respiration.

Les jambes légèrement écartées, les bras le long du corps, le regard droit.

Notion des quatre saisons : inspiration longue par le nez : c'est le printemps, rétention de l'air : c'est l'été, expiration long : c'est l'automne, temps de pose les poumons vides : c'est l'hiver.

Travail du souffle à l'aide de la bougie.

Travail de la voix : Debout pieds bien en place, prendre une grande inspiration par le nez en gonflant le ventre, rétention de l'air, maintenir la pression musculaire au niveau abdominal sur l'expiration et prononcer « aaaaahhhh... », en rentrant le ventre, la voix gagne en intensité et en durée. Répéter trois fois.

Puis mains posées sur les reins, inspirés et lâcher du son à l'expiration « aaaaahhhh... ». Répéter trois fois.

Inspiration longue par le nez en gonflant le ventre et expiration en rentrant le ventre sur trois temps en prononçant « Ha ! Hé, Hi ! ».

Relaxation dynamique : Enchaînement de mouvements précis, réalisés dans un ordre chronologique en respiration synchronique afin de permettre l'harmonie du corps et de l'esprit et révéler les valeurs fondamentales de l'être.

Les exercices de relaxation dynamiques du premier degré et du second degré, seront menés afin de respecter les trois principes fondamentaux de la sophrologie (le schéma corporel comme réalité vécue, renforcer l'action positive, développer la réalité objective). Les séances menées, au rythme des capacités réceptives du jeune, peuvent varier dans leur déroulement mais pas dans leur contenu. Pour la RD1, certains jeunes la mémoriseront en quatre séances, d'autre en plus. Ce qui est important c'est que le jeune soit en confiance pour développer sa confiance en lui.

Tout au long de la séance je favorise la verbalisation des ressentis, je valorise le jeune sur la réalisation des exercices, toujours pour favoriser son estime de soi.

Relaxation :

Elle est réalisée allongée, sur le dos, les yeux fermés.

Séances sur le souffle :

Sophronisation de base, prise de conscience des bruits environnants, d'abord au dehors de la pièce, puis dans la pièce. Concentration sur la respiration, sur le mouvement

du ventre. Connaissance et décontraction des 5 systèmes, concentration sur l'objet neutre. Désophronisation.

Séance en relaxation dynamique :

Suite aux exercices et à une sophronisation de base, réalisation d'une « sophronisation acceptation progressive. »

Évoquer intérieurement dans un avenir proche, de quelques semaines à six mois, la réalisation d'un objectif souhaité. Fixation, mémorisation de ce moment positif.

Vivre son corps détendu, en accueillir toutes les sensations agréables, vivre ses vêtements portés, les couleurs et les odeurs ressenties. Fixation et mémorisation de cet état de bien-être.

Visualiser un grand écran, s'y voir comme acteur à l'aise dans son corps, dans sa gestuelle, dans ses interrelations. Fixation et mémorisation des sensations.

Réalisation d'une désophronisation, le retour à l'ici et maintenant.

Pour cela, réaliser quelques respirations plus profondes, bouger un peu les mains, les pieds, réaliser quelques tensions douces du corps. Puis des étirements plus soutenus. Écouter les bruits qui nous entourent, ouvrir les yeux. Continuer de s'étirer, tranquillement s'asseoir et progressivement se lever.

Quelques pas dans la pièce pour venir s'asseoir en face de moi.

Discussion pour clore la séance

Parler des différents ressentis lors de cette séance, anticiper la prochaine en présentant les exercices à venir et donner les quelques consignes de « travail » à faire d'ici là, essentiellement la respiration et certains mouvements réalisés lors de la séance.

VI Conclusion

Vous ne trouverez pas d'étude de cas dans cet ouvrage car toutes les séances méritent d'être vécues dans leur ensemble afin d'en avoir une observation complète et essayer d'en décrire chaque détail ne suffirait pas à remplacer ses sensations obtenues par ce vécu : Les différents mouvements du corps, les regards, le ton utilisé dans les échanges sont autant de signes qu'adresse l'enfant ou le jeune à l'adulte pour expliquer son mal être, ses craintes ou aussi expliquer ce qu'il attend de la personne qui est, là, devant lui.

Il serait encore plus compliqué de vous faire ressentir cette ambiance particulière qui définit l'alliance thérapeutique. Il ne s'agit pas d'affectif, ni de complicité mais d'harmonie dans l'accompagnement de cet enfant qui retrouve, avec de l'aide, un mieux être.

Mon expérience m'amène à dire que ce qui permet d'avoir des « résultats » dans ces prises en charge est étroitement lié au plaisir d'être avec les enfants. De les voir évoluer positivement, de répondre, sérieusement, aux questions simples et combien importantes pour eux, d'être face à leur honnêteté de cœur et à leur imaginaire débordant, permet d'évoluer avec authenticité et de leur apporter au plus juste ce qui leur convient.

Pour certains enfants, trouver de l'aide, pour un mieux être au présent auprès d'un sophrologue, les conforte dans la confiance en l'autre, et leur donne les moyens dans un avenir, à plus ou moins long terme, d'avoir assez confiance en eux pour se tourner vers des thérapeutes en

cas de soucis, sans attendre d'être dans des extrêmes de mal-être, de rupture et ce dans tous les domaines : affectif, social ou professionnel.

Ce jardin là...

Il était une fois un grand jardin, le grand jardin de la vie. Il avait jailli, un jour d'hivers, au détour d'une rencontre.

Le papa jardin et la maman jardin avaient fait ce qu'ils croyaient le mieux à faire pour ce petit jardin inattendu. Ils lui donnèrent de l'engrais, lui apportèrent leur présence, lui proposèrent leurs attentes et leurs demandes. Ils surveillaient jalousement les pousses. Si d'aventure quelques herbes folles poussaient là, elles étaient aussitôt arrachées.

Il fallait que tout pousse droit. Sinon, que diraient « les autres » ?

Peu de mots étaient échangés. Pour ces parents là, il n'était pas nécessaire de parler, d'exprimer. Ils avaient la croyance que tout se vit en silence, à l'intérieur, à l'abri de « l'extérieur ».

Et le petit jardin avait grandi, comme cela, sans poser de questions, en jardin obéissant, sans repères, sans mots pour se dire, sans être entendu.

Plus tard, devenu grand, le jardin rencontra un jardinier extraordinaire qui avait dans son sac de fabuleux outils. Ces outils s'appelaient :

Oser se dire,
Oser dire non,
Oser recevoir,

Oser demander,
Se relier à soi,
Se relier aux autres,
Se relier à son histoire,
Utiliser les symbolisations,
Ne pas vouloir agir sur l'autre,
Agir à son goût,
Être en relation,
Et d'autres encore...

Enfin le jardin sentit la vie venir à lui, belle, possible.

Dans sa terre, il retrouva ses demandes jamais dites, ses désirs jamais exprimés, ses besoins. Il entendit, derrière, les souffrances, les blessures encore ouvertes. C'était tout cela qui faisait mal, qui empêchait les racines d'aller plus loin, vers l'eau, vers la vie.

Les choses changèrent quand le jardin s'autorisa enfin à être « l'auteur » de sa vie... Des fontaines jaillirent et arrosèrent la terre. Cette terre pouvait enfin laisser venir en elle un autre regard, d'autres possibles...

Avec, au plus profond du cœur de ce jardin, une infinie tendresse, claire comme l'eau de la fontaine au printemps, lumineuse comme le soleil d'été, légère comme un vent d'automne quand le soir tombe, chaude comme l'amour offert une nuit d'hiver et à l'esprit, une douce pensée pour le jardinier de sa vie.

VII Bibliographie

Le Petit prince. St Exupéry

Jeu et réalité. Winnicott

L'enfant de 0 à 2 ans & L'enfant de 2 à 6 ans M David

L'éveil du tout petit & l'éveil au monde. J Lévy

6 à 11 ans & 11 à 15 ans. P Gallimard

La psychologie de l'enfant. Piaget & Inhelder

La représentation du monde chez l'enfant. Piaget

L'image inconsciente du corps. Dr F Dolto

Tout est langage. Dr F Dolto

De l'acte à la pensée. Wallon

Les origines de la pensée chez l'enfant. Wallon

Psychologie de l'enfant « l'enfant capable ». JF Vezin

Relaxation et détente des enfants. P Barraqué

L'enfant et la relaxation. G Manent

L'enfant et la sophrologie. M Gilet

