

Isabelle Lefèvre-Vallée

L'enfant & la sophrologie

Protocoles et applications

thésus
ellébore



Le code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Cette pratique s'est généralisée au point que la possibilité pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles est aujourd'hui menacée. En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du droit de copie, 20 rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Ellébore, premier trimestre 2010

ISBN 978-2-86898-959-8

Ellébore

BP 60 001 • 75560 Paris cedex 12 • Tél. : 0891 670 008 (0,204 €/min) • Fax : 01 40 01 09 94

E-mail : info@ellebore.fr • www.ellebore.com

Sommaire

CHAPITRE I

Introduction et définition de la Sophrologie	11
Définition de la Sophrologie	13

CHAPITRE II

Quelques Notions de base	21
Ma respiration.....	21
1.a. À quoi sert la respiration ?.....	22
1.b. Comment je respire ?.....	23
1.c. Quand je souffle fort.....	27
1.d. Quand je souffle doucement.....	27
Intention et Inspiration	28
2.a. Quand j’inspire ce que j’aime.....	29
2.b. Quand j’expire ce qui me fait peur, me met en colère.....	29
2.c. Quand je dirige mon souffle vers un objectif	30
2.d. J’associe mon corps à la respiration et à ma pensée	30
Mon Corps, sa position dans l’espace	31
3.a. Ses différentes parties : mes Systèmes	32
3.b. Quand je suis allongé : mes points d’appui, points de contact avec le support.....	34

3.c. Quand je suis debout : mon équilibre, ancrage, mouvements, écartement des jambes	34
3.d. Quand je suis assis : ma position de confort	35

CHAPITRE III

La rencontre sophrologique.....	37
--	-----------

CHAPITRE IV

La sophrologie selon l'âge de l'enfant.....	47
1. L'enfant de 0-2 ans	48
1.a. Quelques points de développement.....	48
1.b. Un problème rencontré.....	49
1.c. Les solutions sophrologiques	49
2. L'enfant de 2-5 ans	53
2.a. Quelques points de développement.....	53
2.b. Les problèmes rencontrés	54
2.c. Les solutions sophrologiques	55
3. L'enfant de 6-10 ans	59
3.a. Quelques points de développement.....	61
3.b. Les problèmes rencontrés	61
3.b.1. Le manque d'attention et de concentration	62
3.b.2. La perte de confiance en soi et en ses capacités.....	62
3.b.3. La démotivation dans le travail.....	63
3.b.4. La problématique du respect de l'autorité	64
3.b.5. Les peurs irraisonnées et les deuils	64
3.c. Les solutions sophrologiques	65
3.c.1. La concentration	67
3.c.2. Acquérir la confiance en lui, en ses capacités	68
3.c.3. Activer la motivation	69
3.c.4. Le respect de soi et des autres	70
3.c.5. Évacuer ses peurs	71

SOMMAIRE

4. L'adolescent	74
4.a. Le collégien	79
4.a.1 Les problématiques rencontrées selon la classe (6 ^e , 5 ^e , 4 ^e , 3 ^e)	79
4.a.2. Les solutions sophrologiques	89
4.b. Le lycéen. De la seconde à la terminale	93
4.b.1. Quelques points de développements	93
4.b.2. Les problématiques rencontrées par le lycéen	99
4.b.3. Solutions sophrologiques.....	101

CHAPITRE V

Mes expériences sophrologiques	109
Il était la première fois... ..	109
L'enfant qui toussait	111
Jérémie	113
Geoffrey l'autiste.....	115
Benjamin	117
Marie Yacinthe.....	117
Louis.....	117
L'histoire de Guillaume, l'effacé	118
Quentin, l'enfant qui voulait mourir	118
Anthony, le bel enfant	119
Benjamin	120
Julie	121
Vanessa	122
Julien	122
Germain, l'exception.....	123
Un groupe d'enfants : la VIPHI et créativité.....	123

CHAPITRE VI

Les contes sophrologiques	125
Exemple de sophro relaxation guidée des 3 techniques-clés	126
Le dauphin.....	126

La licorne qui vole.....	131
Ysatis : le loup blanc	133
L'île aux oiseaux multicolores	137
Le dragon du désert des colères	141
Comment construire un conte sophrologique.....	143
La chasse aux œufs de dinosaure. L'exemple de Yacine, 6 ans ..	144
Le monde de l'unité.....	146
Conte sophrologique	146

CHAPITRE VII

Les techniques.....	153
1. Les 3 techniques clés appliquées à l'enfant	154
1.a. Sophronisation de Base Vivantielle : SBV debout, assis ou allongé	154
1.b. Sophro Déplacement du Négatif – SDN	158
1.c. La Sophro Activation Vitale : SAV	160
2. Les 4 Relaxations Dynamiques Caycédiennes appliquées à l'enfant (RDC I, RDC II, RDC III, RDC VI).....	165
Base d'exemple des 3 techniques	165
2.a. LA RDC I pour nos enfants.....	168
2.b. RDC II pour nos enfants (à partir de 6 ans)	184
2.c. LA RDC III pour nos enfants	195
2.d. RDC IV pour nos enfants (à partir de 6/7 ans)	200
3. Les Techniques spécifiques appropriées à l'enfant scolarisé	203
3.a. La Technique conditionnée du geste signal (dès 6 ans).....	203
3.b. La Sophro-Mnésie Associative (dès 6 ans)	205
3.c. La Sophro-Présence des Capacités : Manence et Rétromanence (dès 5 ans).....	207
3.d. La Sophro Protection du Sommeil (dès 6 ans).....	208
3.e. Le réveil des capacités par la tridimensionnalité de L'Être (dès 8 ans).....	212
3.f. Le Réveil par l'esprit des valeurs fondamentales de l'ado ..	217

SOMMAIRE

CONCLUSION	225
GLOSSAIRE	229
BIBLIOGRAPHIE	233
SOPHROLOGIE	233
RELAXATION	233
PSYCHOLOGIE	234
DIVERS	235
TABLE DES FIGURES	237

Je remercie les heures de patience de tous ceux
qui m'ont accompagnée dans mes doutes.

Les conseils des uns.

Les encouragements des autres.

Ma rencontre avec la sophrologie un jour de décembre ensoleillé,
L'Académie de sophrologie de Paris à la douce époque de l'impasse
Mousset où courait la glycine, décor de mes Marches Phroniques,

Le Docteur CHENE pour son enseignement
empreint de sa passion et de sa patience,

Madame Chantal TORTOCHOT pour ses questions judicieuses

Le Docteur QUELET dont la magie des mots et l'univers
ont su me faire découvrir « l'autre regard »,

Les élèves de l'Académie qui ont su, chaque fois, m'émerveiller.

Et tous ces parents et leurs enfants qui m'ont fait confiance.

Mais surtout le Professeur CAYCEDO dont l'enseignement
a révélé en moi au fil des ans, l'Évidence d'être présente en ce monde,
d'en être actrice et de participer au nouvel édifice
du respect des « Valeurs de l'Être »

Little Cat pour ses coups de patte bienveillants sur le clavier

POM d'à côté pour la douceur de toutes ses attentions

Muriel du ciel qui m'a apporté l'assurance des étoiles

Lolo qui a su maquiller de couleurs tous mes fous rires

Fred pour sa confiance

À Clara, ma fille, pour qui j'ai inventé, adapté mes cours
et mes techniques de « Grands »

Chapitre I

Introduction et définition de la sophrologie

Vous allez rencontrer maintenant un univers qui est le mien.

Celui de mes questionnements d'enfant.

Celui des décodages pour les enfants et pour les plus grands.

Les « Pourquoi » d'enfant.

- Et pourquoi ça bouge là, dans mon corps ?
- Et c'est quoi qui me donne cette envie de rire ?
- Est-ce que les gens voient la même chose que moi ?
- Est-ce qu'ils ont entendu que j'ai mal dans mon cœur ?

Et aussi les « Comment » d'adulte.

- Comment aider l'enfant à prendre conscience de sa respiration ?
- Comment lui faire prendre conscience de l'intentionnalité que l'on porte en toute chose ?
- Comment faire vivre son corps à un enfant ?
- Comment l'aider à savoir ce qu'il désire vraiment ?
- Comment aider ses parents à l'entendre sans jugement ?
- Comment rapidement, dans un contexte professionnel, répondre aux besoins d'un enfant ? Et beaucoup d'autres « Comment », encore.

Je vous livre cette expérience de 14 ans de travaux d'approche de l'enfant : « Quand nos enfants rencontrent la Sophrologie », cet outil si facile d'accès et d'utilisation.

Cette expérience n'a d'autres prétentions que d'être la mienne. Une expérience d'amour tout d'abord et de force de vie manifestée dans chaque rencontre. J'ai ce désir profond de vous communiquer cet espoir qui est tapi en chacun de nous, cet enfant à réveiller par moments pour ne pas oublier qu'un jour nous l'avons été et que jamais à cette époque-là, notre conscience n'avait été aussi éveillée.

Beau voyage et belle rencontre à vous.

Définition de la sophrologie

Définition

Mais qu'est-ce que c'est vraiment la sophrologie ? Comment la définir avec des mots qui n'en trahiraient pas le sens, tout ce qu'elle comporte, contient, diffuse ?

C'est de la magie, la sophrologie.

La magie de recevoir ces sourires d'enfants.

La magie de retrouver ces parents, désespérés lors de la première rencontre, devenus superbes de bonheur après les séances de sophrologie de leur fils Mathieu de 8 ans.

La magie de partager la fierté de Marine 10 ans lorsqu'elle me raconte comment elle a su maîtriser sa peur face à la maîtresse et ainsi dépasser les obstacles entre elle et les « bonnes » notes.

De la magie ? Non bien sûr ! Mais l'unique application d'une technique que l'on nomme **Sophrologie Caycédienne**.

La sophrologie Caycédienne

Cette science a été créée dans les années 60 par un médecin neuropsychiatre, le professeur Alfonso Caycedo et elle n'en finit pas d'évoluer pour notre plus grand bien-être.

Définition du professeur Caycedo (cf. « *Sophrologie, Fondements et Méthodologie* » 4^e édition, Dr Chéné)

« Sophrologie est un terme créé par le médecin neuropsychiatre Alfonso Caycedo, pour désigner une méthode scientifique conçue pour

maîtriser l'équilibre corps esprit, pour l'étude de la conscience et pour la conquête des valeurs de l'homme, avec des procédés vivantiels qui lui sont propres et originaux ».

Ma définition

Ensemble de méthodes associant la prise de conscience de la respiration, de l'action tension – relâchement musculaire, tout en y portant une intentionnalité qui permet **de sentir et de percevoir la vie en nous**. La vie qui se manifeste en nous par des sensations ou « phénomènes ». Avec l'entraînement (la répétition des exercices), principe de la méthode, les **vivances** (les expériences qui se vivent) constituent un formidable accès aux niveaux les plus profonds de la conscience. La conscience elle-même de l'être que vous êtes.

C'est une technique qui rend à chaque être sa place dans le monde.

Cette technique permet de réveiller les potentiels, les valeurs existentielles. Elle permet de vivre les manifestations de la vie en nous, que tout ce que nous possédons dans notre corps, dans notre esprit et notre âme, peut s'allier positivement pour une existence pleine et riche de sens.

Pour les enfants

Je te propose de vivre des exercices pour te sentir mieux dans ta tête, dans ton corps et ta vie. Je t'offre cet outil qui va te permettre librement de sentir et de vivre tout cela sans jugement, de refaire ces exercices pour renforcer cette présence de la vie en toi.

Application au monde de l'enfant

« Je viens d'un monde très particulier.

Un monde peuplé d'espaces extraordinaires, de personnages au pouvoir fascinant.

Je viens d'un monde où l'on raconte des histoires fabuleuses et des vraies aussi.

Un univers rempli de questions dont on invente les réponses parce que la curiosité stimule la créativité. J'ai 4 ans ».

Je viens de ce monde, comme vous d'ailleurs. Au peuple tout petit qui, lorsqu'il commence à grandir, le quitte pour un autre monde, celui des « grands ».

J'ai grandi moi aussi. Mais comme par un lien indéfectible, je suis toujours attachée à ce monde qui me nourrit de ses couleurs et de ses regards neufs. Je n'arrive pas à rejoindre définitivement le monde des « grands ». Je ne joue pas à la « petite », je ne joue pas à la « grande » non plus. Je suis les deux à la fois. Mais qu'importe si vous appartenez à l'un ou l'autre puisqu'aujourd'hui mon ouvrage est un trait d'union sophrologique entre les mondes.

Depuis que je sais marcher, je cherche, j'observe et quand je ne sais pas ou que je ne comprends pas, je crée pour intégrer ce qui m'entoure. Pour combattre mes peurs de l'inconnu, pour pallier celle de l'abandon, ou encore à l'ennui, j'apprivoise ce que je ressens en inventant des histoires, mes histoires et même des mots. Ce cheminement de pensée et d'être, c'est celui de moi « enfant » et de tous les enfants.

Comprenez là, c'est un moyen d'action pour survivre à la réalité des « grands » : des histoires, parfois des histoires arrangeant la réalité. Peut-être même des mensonges.

Enfant, pour exister dans ce monde qui me semblait si dur, je m'y projetais avec mes armes imaginaires : des bulles hors du temps et de l'espace. Des parenthèses de la vie, faites de rires, de peinture, de dérision, de contes, de lendemains qui chantent.

Mon aspect cartésien s'est bien épanoui en section scientifique au lycée et m'a donné de bonnes bases de biologie, mais l'expression de toute la vie en moi n'y trouvait pas son espace vital... Après des études en « conception graphique et communication » et de magnifiques expériences humaines (comme l'étude de la morphopsychologie, celle du shiatsu avec un « Maître » ou encore l'expérimentation « du rêve éveillé » Ericksonien et de la thérapie « Jungienne »), je fus menée à rechercher une méthode associant le corps et l'esprit. C'est ainsi que je suis « tombée en extase » devant la sophrologie Caycédienne. Elle contenait toutes mes réponses. Et à chacune de mes nouvelles questions, je peux aujourd'hui y faire appel pour les regarder autrement et débloquer l'interrogation vers ma solution.

Après ma formation de sophrologie à l'« Académie de Sophrologie de Paris » et obtention du Master spécialiste en sophrologie Caycédienne, rien ne me destinait à travailler avec les enfants en particulier. Je venais d'être maman quelques mois auparavant et cette enfant me suffisait

amplement... Les enfants des autres... ce sont les enfants des autres. Je n'avais jamais eu d'attirance particulière pour les nourrissons. Pas plus pour les plus âgés qui hurlent et qui pleurent quand ils sont invités chez vous. Pourtant depuis ma prime enfance (depuis que je sais parler !), je capte assez rapidement leur souffrance, leur angoisse et leur manque et naturellement je leur parlais ou leur offrais un jeu et surtout je racontais des histoires que j'improvisais... Et la magie du partage opérait : le calme et la sérénité s'installaient.

À peine quelques semaines après le début de mon activité, j'ai senti le besoin viscéral d'adapter cette technique pour les enfants.

Tout d'abord, par la nécessité des choses : des enfants venaient à moi en cabinet. Ensuite parce que rien de ma formation pour « adulte » ne me satisfaisait pour leur apporter ce que je ressentais et vivais avec la sophrologie.

Un vocabulaire terrible pour des oreilles d'enfant (et parfois pour celles de certains adultes !). Des contraintes de postures, d'entraînement qui rappellent le rythme scolaire pour les plus grands, comme des devoirs à la maison.

L'obligation d'écouter sans bouger sur sa chaise des choses « qui sont trop longues ! » et pire encore, devoir fermer les yeux qui génère de la peur et des angoisses. Vous y ajouterez des mots bizarres et vous obtiendrez un total désintérêt de leur part pour la technique, mêlé de beaucoup d'incompréhension.

Malgré mes recherches, je ne trouvais que quelques ouvrages qui narraient de merveilleuses expériences de sophrologues avec des enfants. L'aspect technique était réduit à l'explication de certains jeux et de certains mouvements. OK ! Je restais totalement dans la frustration.

Je sentais que l'essence de la sophrologie Caycédienne et toute l'étendue de son champ d'application restaient à la porte du « monde » des enfants. Dans ces ouvrages que j'avais collectés, il n'apparaissait jamais la présence de la conscience du corps (vivance du schéma corporel), ni celle de la vivance phronique (vivance de l'esprit), ni même encore la notion de temps vécu dans le ici et maintenant (les 3 dimensions : passé, présent, futur) sans jugement et sans a priori réunis dans un seul et même ouvrage.

Comment les lier sans altérer la méthode et en donnant envie aux enfants de découvrir la sophrologie Caycédienne ? Comment rendre la profondeur d'une telle méthode dans la légèreté et le plaisir sans la galvauder ? Comment restituer la beauté de se rencontrer soi-même, à des êtres qui ne sont pas volontaires alors que tout, dans la méthode, le demande ? Comment sur une séance, la première, attirer l'intérêt de l'enfant et conquérir son désir de revenir ?

Malgré tous ces obstacles, je percevais de plus en plus fort en moi l'évidence de la sophrologie pour l'enfant, combien la sophrologie pouvait être une réponse à bien des questions de parents, de professionnels et d'enfants eux-mêmes. J'avais saisi que la rencontre de la sophrologie et de l'enfant allait apporter un regard nouveau sur la sophrologie Caycédienne. La sophrologie et l'enfant allaient s'apporter beaucoup mutuellement.

En créant cet accès pour l'enfant par un rythme différent, plus rapide, un attrait plus ludique, une pédagogie dynamique et légère, je crée une ouverture.

L'ouverture de la sophrologie à l'enfant est l'ouverture à ce monde naissant. L'enfant aujourd'hui est déjà nous demain. Ce monde qui s'éveille à la prise de conscience des valeurs de nos existences.

Au fur et à mesure de mon avancée, de mes adaptations, j'ai découvert l'impact des mots, de leur force, de la précision avec laquelle la sophrologie apporte cette ouverture de conscience à chacun et en fonction de ses moyens. À chaque nouvelle technique adaptée, j'ai moi-même renforcé ma pratique, l'intégration de ma pratique : une vivance de chaque instant du bonheur vital, celui qui est indispensable à la vie en moi.

Il fallait que je construisse des protocoles simples et efficaces. La scientifique en moi a commencé par observer ce que vivait l'enfant aujourd'hui dans son quotidien et à écouter les demandes des parents et des professionnels. J'ai pris le temps d'accueillir les ressentis en moi, qui se manifestaient. Puis, j'ai tenté de me poser les questions justes, d'en faire une synthèse sans jugement et enfin de créer. Conquérir, intégrer, transformer.

Quelques-unes des observations et quelques-unes des questions :

- Dans la vie de tous les jours, l'enfant a un contact avec son corps, le schéma corporel, il sent sa présence lors de jeux ou dans le sport. Mais ce schéma corporel est-il réellement en conscience chez l'enfant à ce moment-là ?
- L'enfant rit, joue, s'amuse. L'action de la pensée positive peut-elle être activée dans ces circonstances ?
- Le fait même de croire en soi est si souvent rabroué chez l'enfant. Les adultes laissent entendre qu'ils détiennent ce qui est bien pour les enfants, oubliant de les concerter...
- Ou pire, leur laissant toute liberté à vivre sans accompagnement leurs expériences. Un enfant ne peut pas tout gérer, il n'en pas la structure, ni mentale, ni physique. Ce n'est pas un adulte miniature. C'est un être à protéger.

Il perd confiance en lui devant les obstacles non dépassés et les expériences non abouties lorsque ces dernières ne sont pas soutenues par l'adulte.

On demande toujours davantage à l'enfant. Devenir autonome dès 3 ans. Propreté, langage, mémoire... L'autonomie, c'est se rencontrer soi-même avec ses forces et ses faiblesses, d'en devenir maître en conscience et de développer ces espaces extraordinaires, son corps et son esprit toujours en conscience et en harmonie durant ces années exceptionnelles de l'enfance et de l'adolescence.

J'ai écouté la demande ces parents ayant déjà vécus beaucoup de démarches aux résultats approximatifs, leur sentiment de culpabilité : « Est-ce que nous faisons ce qu'il faut ? Nous ne comprenons plus rien. La tendresse, l'écoute, les cris, les punitions, rien ne fonctionne ».

J'ai écouté celle des professionnels en contact avec les enfants et des sophrologues en formation qui m'ont aidée également à la rédaction de cet ouvrage : le besoin d'un outil simple d'utilisation, une méthode d'accès à l'enfant rapide et efficace, une aide pour les professionnels soucieux d'avoir une approche globale de l'enfant et de son environnement.

J'ai établi cette adaptation à partir de tous ces témoignages et des ressentis de ma propre enfance (que je vous ai « contés » ci-dessus) et une solide maîtrise de la méthode.

L'amour que je porte à chaque être a trouvé sa voie ou plus exactement sa voix, si les mots me l'autorisent. Et sans toucher, ni juger, ni brusquer, la voix a su porter la méthode à l'enfant et à ses parents. Ma voix ne se veut ni douce, ni compatissante, seulement porteuse de reconnaissance de l'autre, l'enfant, dans tout ce qu'il est, sans jugement, sans a priori.

Je ne change en rien mon ton, mes mots peut-être, le rythme plus soutenu pour les histoires ou les contes.

Je ne regarde pas de manière particulière l'enfant de 3 ans ou de 8 ans ou même de 16 ans, mais j'accueille un être dans sa tridimensionnalité : tout ce qu'il porte en lui depuis sa conception, ce qu'il me présente aujourd'hui et tous ses potentiels qu'il développera ou non demain. Il est le seul maître de son existence. Et c'est sans attente, qui le forcerait à se mettre sur la défensive, dans le respect de ses capacités à se responsabiliser et avec toute l'ouverture de ma conscience, que je propose une invitation joyeuse et ludique à l'enfant. Ensemble, nous enjambons le seuil qui le sépare du monde de la sophrologie Caycédienne. On s'aperçoit que si chacun fait un pas, l'enfant et la sophrologie, il existe un terrain commun : joie – plaisir – et jeu en toute chose.

La joie de partager avec cet enfant le jeu que j'ai inventé pour l'aider à saisir sa respiration avec une plume ou des batailles de coussin.

Le plaisir de voir cet enfant revenir, demandeur d'une nouvelle expérience dans la vivance de son corps et de son esprit, et qui dessine studieusement ses ressentis après les contes. Ou encore son implication dans ses entraînements.

Le jeu qui communique les messages de la méthode sans effort. La créativité stimule déjà la conscience qui le lui rend bien ! L'enfant est en terrain connu, le jeu et l'imaginaire sont son quotidien. Il excelle en ce domaine.

Vous rencontrerez, tout au long de votre voyage, une approche originale. L'amoureuse que je suis du ludique et de l'art du conte va vous guider dans une logique de découvertes. La découverte de votre respiration et de tout ce qu'on peut en faire. La découverte de la présence de votre corps et de ses capacités, de la présence de votre esprit à travers de drôles de contes. La découverte de la conscience comme nouveau terrain de jeu pour l'existence ! Le tout à travers la vision de l'enfant.

Il va de soi que chaque technique possède son vocabulaire. Il en est de même pour la sophrologie. Il conviendra donc de l'utiliser au cours de ces pages et de le retrouver répertorié dans le glossaire. J'ai fait le choix de lui apporter une « traduction » personnelle, adaptée, qui tout en allégeant la rhétorique compliquée de mots méconnus, permettra une utilisation rapide et efficace. Il serait dommage qu'une technique aussi extraordinaire que la sophrologie soit fermée à un grand nombre pour une simple question de sémantique, aussi noble soit-elle. Aussi, je tenterai cet exercice de style, que j'exécute chaque jour en pratique, avec petits et plus grands.

Cet ouvrage a la volonté de s'adapter à tous les niveaux de connaissance de la sophrologie. Depuis le néophyte au Sophrologue Caycédien Master Spécialiste, diplômé le plus élevé en sophrologie aujourd'hui. Du parent désireux de soutenir son enfant au professionnel de l'enfance en vue de s'aider de nouveaux outils. Du pédagogue curieux, au sophrologue qui cherche à perfectionner ses connaissances en ce domaine.

L'enfant vit des choses difficiles, merveilleuses et parfois n'arrive plus à exister, que ce soit à l'école ou à la maison.

Voici un nouveau regard sur les possibilités de l'aider, de l'encourager dans de nombreux cas de la vie quotidienne. Et sûrement, après cette rencontre de l'enfant, je souhaite que survienne celle des parents, tout aussi envieux de partager ses petits et grands bonheurs.

Osons imaginer que l'entourage de nos enfants, familial, amical et professionnel, s'interrogera et désirera à son tour vivre cette expérience.

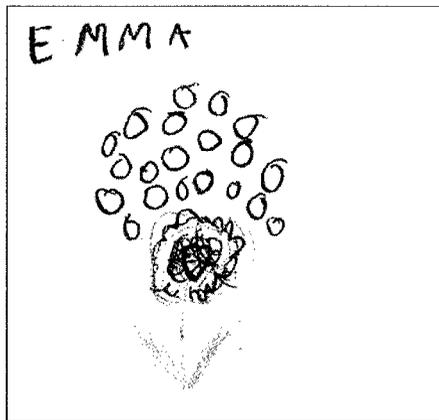


Fig. 1. Emma, 5 ans, le parfum de l'amour

Chapitre II

Quelques notions de base

À quoi sert ma respiration ?

Comment je respire ?

Quand je souffle fort

Quand je souffle doucement

Ma respiration

Au tout début, il y a le souffle.

Le premier, celui qui nous projette dans la vie, dans le monde qui nous accueille.

Puis, les suivants, qui nous permettent d'être animés grâce aux muscles supports de nos inspirations et de nos expirations.

Et puis, ceux qui nous donnent la possibilité de nous exprimer : les fous rires, les pleurs, les soupirs d'aise ou ceux qui nous sont « inspirés » à ce moment-là.

Nous respirons « automatiquement » et n'avons souvent plus conscience de cette extraordinaire fonction vitale de notre corps, du merveilleux enchaînement qui se produit.

À l'inspiration : quand nous faisons pénétrer tout ce qui est nécessaire à notre organisme. Toutes ces particules, tout cet oxygène,

l'**Indispensable** aux différents mécanismes de transformations et d'utilisations dans nos cellules afin qu'elles se reproduisent, se protègent et se nourrissent.

À l'**expiration** : quand notre corps rejette tout ce dont il n'a plus besoin, ce qui n'est plus nécessaire. La vie manifestée en nous, en fait ! Afin de pouvoir apporter à nos enfants une meilleure connaissance du monde, de tout ce qui les entoure et de leur faire découvrir leur propre corps, il est **primordial** de bien faire prendre conscience à l'enfant de sa respiration comme première étape.

À travers l'expérience de 14 ans de consultations individuelles dans mon cabinet, j'ai constaté une avancée de plus en plus tôt chez l'enfant des premiers troubles de la respiration. Ce que j'observais à l'entrée de l'école primaire, avec les angoisses et les différentes pressions attenantes à tout grand changement, est déjà présent dès la seconde année de maternelle, avec l'apparition des cahiers d'évaluation et des obligations d'obtention de résultats des enseignants.

La respiration est soit très haute, « thoracique » (l'enfant respire en montant très haut les épaules) et l'enfant cherche indéfiniment sa respiration, rapide et courte.

Soit, elle est dite « inversée » (le ventre se rentre à l'inspiration et se gonfle à l'expiration) et donne une inspiration « ventre vide » : le ventre se creuse, ne pouvant pas remplir sa fonction d'apport viable d'oxygène.

L'enfant a donc besoin de retrouver le contact avec sa respiration. Commençons par lui faire comprendre son utilité et à en localiser le siège.

1.a. À quoi sert la respiration ?

Comment faire prendre conscience de sa respiration à un enfant

C'est une grande difficulté que l'on rencontre : faire prendre conscience de sa respiration à une personne et d'autant plus s'il s'agit d'un enfant.

Le fait même de l'évoquer dessert la prise de conscience et y penser trouble l'inspiration ou l'expiration. La confusion s'installe et la désynchronisation entre le mouvement de l'abdomen et la volonté de l'esprit à maîtriser crée un sentiment de « panique ».

Je vous propose donc un exercice de style : faire découvrir sa respiration à un enfant qui vous entoure.

Très souvent il se passe des choses étonnantes et perturbatrices pour cet enfant qui aura des difficultés à vous montrer ou à vous expliquer sa respiration. Votre rôle sera de le guider vers cette conscience **sans le lui imposer et dans le respect de ses limites**. Il y aura des enfants qui trouveront tout de suite et d'autres avec lesquels il faudra recourir à des stratagèmes et des jeux, leur apprendre à dépasser leurs limites à leur rythme, dans la bonne humeur ou dans le plus grand sérieux. Car certains enfants ont besoin de renouer avec la légèreté de la vie hors contexte scolaire et familial, d'autres exigeront par leur caractère, de respecter un protocole plus rigide et très sérieux, aussi sérieux que peuvent leur prouver nos compétences et la confiance que nous leur accordons.

1. b. Comment je respire ?

Je commencerai par une question extrêmement simple afin d'aider l'enfant de façon ludique à prendre conscience de sa respiration :

« **Comment respires-tu ?** »

Après avoir posé cette question, on aidera l'enfant en lui demandant de respirer profondément deux ou trois fois, puis d'écouter ce qui se passe, ce qui se manifeste à lui. Peut-être même de se regarder en train de respirer si cela est nécessaire et d'observer ce qui « bouge » ou ce qu'il voit bouger depuis ses doigts de pieds à sa tête et ses épaules.

On lui demandera de recommencer l'expérience en fermant les yeux pour s'isoler quelques instants du monde extérieur qui pourrait le déranger.

L'enfant fera une première description des phénomènes.

Il sera important de lui redonner ce qu'il aura décrit, comme une synthèse ou un constat sans aucune interprétation ni jugement des éléments avancés.

On pourra s'amuser si le cas se présente, à mimer la respiration quand celle-ci est située très haute au niveau des épaules, par une amplification de geste de « pompage » des épaules.

Peut-être pourra-t-on même accentuer en évoquant le fait que tout le monde pourrait respirer ainsi dans la rue !

Il vous faudra vous imaginer traversant la pièce avec les épaules qui montent au-dessus de votre tête à l'inspiration et qui retombent à l'expiration : un effet de pompage (tel le « Shaddock » moyen pour les initiés).

Ou bien, si la respiration est thoracique et anxiogène (qui crée des angoisses), on pourra l'évoquer par le simulacre d'une personne qui commence à pleurer en exagérant une respiration faite de soubresauts.

Une fois cette première réflexion partagée, il sera possible alors de permettre à l'enfant de **rencontrer sa respiration autrement** :

- On lui demandera de se mettre debout, de bien vouloir poser sa main droite s'il est droitier (gauche, s'il est gaucher fatalement !) sur son ventre, et son autre main sur la région lombaire.
- Vivre en un premier temps cet espace compris entre ses deux mains. Puis en expirant (en soufflant l'air comme s'il voulait éteindre une bougie), d'appuyer doucement sur ses deux régions pour vider cet espace de l'air qui s'y trouve. Ce sont là les premiers gestes de la **Relaxation Dynamique Caycédienne** du 1^{er} degré (RDC 1) dans la prise de conscience de cette partie de son corps.
- Quand l'enfant le jugera nécessaire, lorsqu'il voudra inspirer, il lâchera ses mains et vivra le relâchement mécanique de ses muscles abdominaux en synchronisant, sans volonté aucune, son inspiration. Il pourra déjà ressentir la masse musculaire qui reprend naturellement sa place : **c'est la prise de Conscience !**

La respiration abdominale naturelle a pris sa place dans la conscience de l'enfant sans effort de concentration intellectuelle ou autre.

Après cette première prise de conscience de l'espace abdominal en mouvement, il lui sera d'autant plus facile de vivre **sa respiration**, sa présence sans effort et sans volonté.

Il lui suffira d'associer par la suite le relâchement de la main sur le muscle abdominal à l'inspiration, la synchronisation se fera d'elle-même. Puis d'amplifier le geste de poussée de l'abdomen (faire le gros ventre) à l'inspiration en gardant quelques instants le ventre distendu en apnée (en retenant l'air, sans respirer).

Il se produit alors quelque chose d'exceptionnel. C'est la prise de conscience de l'**Epoké***, un moment où tout s'arrête avec la respiration : c'est la suspension du temps et du jugement. Vous n'oublierez pas de demander à l'enfant d'expirer profondément pour terminer l'exercice !

Parfois la position allongée est plus évidente pour aider un enfant.

Chez l'enfant très jeune, les blocages sont fréquents et j'ai recours à une boule de couleur, une petite balle sonore ou même à son doudou qui sera déposé sur son abdomen pour que l'enfant le voie monter et descendre au gré de sa respiration.

Vient alors une de mes grandes autres questions existentielles :

« Que se passe-t-il si on ne respire plus ? »

Voici une question qui peut paraître saugrenue, mais qui mérite d'être soulevée afin de saisir tout son aspect le plus essentiel : la réduction même de l'être.

Même si cela semble étrange, laissez la réponse s'exprimer :

« Et bien on meurt ! »

Et quel constat ! « Si je ne respire plus, mais plus du tout, je meurs. » La respiration, c'est la VIE ! Voilà toute l'importance de cette expérience de chaque instant qu'est la respiration. N'est-ce pas extraordinaire alors d'apprendre à un enfant à redevenir maître de sa respiration en gérant son inspiration et son expiration ?

En redevenant maître de ma respiration, je redeviens maître de ma vie, de mon existence.

Cette vie, cette existence qui échappe tant au contrôle de nos enfants, un peu comme la chanson de Monsieur Jacques Dutronc « *Fais pas ci ! Fais pas ça ! Fais comme ci ! Fais comme ça !* »

• **L'expiration**

Définition du dictionnaire : « Action de chasser hors des poumons, l'air que l'on a inspiré ».

Souffler de l'air par la bouche n'est pas évident pour un enfant en présence d'un parent ou d'un adulte. Nous apprenons très tôt qu'« on ne souffle pas ! » Ce n'est pas poli...

Souvent, je dois faire appel à la féerie qui m'accompagne pour inventer des techniques afin de permettre à l'enfant de participer et de rester l'enfant qu'il est.

L'expiration, c'est l'expulsion de ce qui n'a plus besoin d'être dans notre corps, de ce qui n'est plus utile. Le gaz carbonique, les toxines et d'autres délicatesses indésirables. Une expiration volontaire peut être très salubre : un soupir de bien-être, de soulagement après un effort, après une réussite. Un soupir de mécontentement face à une injustice subie. Une expiration prolongée pour faire durer une sensation agréable, ou faire perdurer une sensation de maîtrise sur une situation pour retrouver le calme.

L'expiration est en réalité le commencement de tout. Le vide appelle en nous l'envie de remplir. Il est plus aisé de souffler, de vider pour mieux inspirer...

Je fais toujours démarrer mes exercices par l'expiration qui est plus facile et plus rapide à mettre en place.

Je vous propose quelques idées ludiques pour aider les petits et moins petits, à découvrir tout ce que nous offre l'expiration.



Fig. 2. La plume magique

1.c. Quand je souffle fort

C'est exercice m'a valu très souvent d'être baptisée « Madame Plume ».

Il vous faudra, et là réside la plus grande difficulté, trouver une plume qui « vole » avec légèreté. Pas trop grande et qui ne tournoie pas sur elle-même... c'est un conseil de grande expérience de nombreux voyages aériens de plumes. Il est important de s'enquérir si l'enfant fait une allergie aux plumes, bien que souvent celles-ci soient teintes dans le commerce et dépourvues de leurs propriétés allergènes.

La technique consiste à souffler le plus fort possible pour faire se déplacer la plume dans la pièce. Quand la maîtrise est acquise, un jeu peut s'instaurer où l'enfant souffle sur la plume pour vous l'envoyer et vous devez à votre tour la diriger avec votre souffle vers lui et ainsi de suite. La plume ne doit jamais tomber au sol et toute acrobatie est requise pour l'éviter.

Bon jeu et fous rires assurés. Je ne sais encore si c'est le fait de souffler sur la plume ou celui de me voir me contorsionner qui est le plus drôle... Je laisse l'enfant et votre imagination, seuls juges.

1.d. Quand je souffle doucement

Une fois que l'enfant a découvert ses capacités à souffler très fort, il va devoir apprendre à maîtriser le débit de son souffle.

Rappelez-vous : maîtriser sa respiration, c'est maîtriser sa vie et ses propres émotions.

C'est sur cet adage que j'ai construit la technique qui suit, celle de la bougie.

Après avoir allumé une bougie avec le cérémonial du sacré de la flamme et d'avoir mis en garde sur cet exercice non reproductible sans adulte (le feu attire les enfants, mais ils n'ont pas toujours la conscience du danger !), je demande à l'enfant de souffler sur la flamme. Là, une lueur se met à briller dans ses yeux et un sourire illumine son visage. Mais c'est alors que je demande de souffler sur cette flamme sans l'éteindre ! Un moment de panique ou d'incompréhension traverse sa mine jusque-là encore ravie.

- « Mais comment on fait ? »
- « Comme cela. »

Je souffle comme si j'avais une paille au bout des lèvres et je fais danser la flamme sacrée aussi longtemps que possible et sans jamais l'éteindre. Je lis l'étonnement et l'admiration devant cette lueur incandescente qui n'a de cesse de danser pour son plus grand plaisir.

Il vous faudra un certain entraînement personnel pour être le guide ou être, comme l'enfant, dans la découverte de ses potentiels.

Je demande à l'enfant de refaire ce même exercice les yeux clos afin qu'il commence à construire une relation de confiance entre lui-même et son souffle. L'enfant est en mesure d'intégrer : « Je suis capable de diriger mon souffle les yeux fermés ! »

Intention et Inspiration

Définition du dictionnaire : « Inspirer : Action de faire pénétrer l'air dans ses poumons ».

Après avoir découvert les nouvelles capacités de sa respiration (à l'expiration) avec l'émerveillement qui lui est dû, je guide l'enfant vers une nouvelle conquête, celle de l'inspiration. Elle sera le support de l'apprentissage de l'intentionnalité dans le souffle.

*Quand j'inspire ce que j'aime
Quand j'expire hors de moi ce qui me fait peur, me met en colère...
Je dirige mon souffle en moi avec une pensée, une sensation,
une intention, un objectif
J'associe mon corps à la respiration et à ma pensée*

C'est alors qu'arrive à la conscience de cette respiration, une autre dimension :

« Qu'est-ce que je mets dedans quand je prends de l'air ou quand je souffle cet air ? »

Si j'emploie cette tournure de phrase, ce n'est que dans le seul but de vous laisser glisser peu à peu dans le monde des plus petits. La sémantique évolue rapidement à leur contact. Vous verrez que le vocabulaire peut être une barrière et que ce même vocabulaire est très vite adopté par ces chérubins (devenant apprentis sophrologues), qui l'appliquent magistralement à la maison... J'ai vu des papas et des mamans devoir me réciter la leçon à la séance suivante sous la houlette de leurs petits. J'ai appris qu'un petit Gérald, dès le retour de sa 1^{re} séance, a fait exécuter tous les exercices

de respiration à ses camarades de récréation, sous les yeux ébahis des maîtresses. Il avait réussi à captiver dans le calme et la gravité leur attention, confirmant ainsi et autrement, ses capacités de « leader » ! Celles-ci ayant tendance d'ordinaire à être exprimées de manière plus musclée.

Lorsque je m'adresse à un enfant dans le but de le faire travailler sur l'intentionnalité, il m'arrive de lui proposer d'éveiller en lui un sentiment : joie, colère, plaisir, peur à travers des situations ou des personnes. Il est essentiel de préciser à l'enfant qu'il n'est pas nécessaire de le dire à voix haute, que cela lui appartient et qu'il peut tout de même l'évoquer s'il le désire. En fait, qu'il est libre ou non de le citer. Je m'autorise, lors de la première intervention, à en nommer quelques-uns pour ne pas laisser l'enfant dans une situation de blocage et d'impuissance (j'évoque l'école, l'enseignant, la fratrie, les demandes des parents, les contraintes de vie ou encore la raison pour laquelle on se rencontre).

2.a. Quand j'inspire ce que j'aime

Exercice de la bougie avec intentionnalité

L'exercice de la bougie acquis, il vous suffira d'y ajouter un soupçon de féerie et la bougie détiendra à son tour des propriétés magiques : celle par exemple de faire diffuser en soi une sensation agréable, voire très agréable, un parfum, une sensation que l'on aime.

Je demande à l'enfant de faire venir à lui la sensation agréable dont il a besoin. Puis d'en inspirer le contenu profondément avec son ventre, retenir quelques instants l'air et la sensation. Il lui suffira de souffler quand il le désirera sur la flamme et de laisser diffuser la sensation avec le souffle très doux dans tout son corps.

Il m'a été offert une très jolie reproduction en terre cuite d'un sage Indien assis en tailleur devant lequel on peut poser une bougie. Il m'a suffi de très peu de temps pour le rebaptiser « Gardien de la Flamme Sacrée » et d'aborder l'exercice avec le solennel qui lui est dû...

2.b. Quand j'expire ce qui me fait peur, me met en colère...

Exercice de la bougie avec intentionnalité

À la fin de l'exercice précédent, avec le rituel de la « Flamme Sacrée » ou celui du « Gardien de la Flamme Sacrée », je clos la séance en demandant à l'enfant de bien vouloir penser à quelque chose qu'il déteste ou

qui lui fait peur ou même qui peut lui faire peur. Il pourra alors souffler très fort et éteindre la flamme qui emportera avec elle les soucis...

2.c. Quand je dirige mon souffle vers un objectif

Je traverse la pièce avec la plume avec intentionnalité

La plume est ma compagne favorite, mon assistante magique. Je propose à l'enfant de mener la plume vers un objectif désigné dans la pièce, un mur dégagé de préférence. Il va devoir la pousser vers cet objectif auquel il va associer un but personnel positif et réalisable dans les jours ou les mois à venir. Quelque chose qui lui tient à cœur.

Les yeux fermés, je lui demande de se placer debout, les bras le long du corps, et de laisser venir les images positives, les sensations que lui évoque cette situation réussie et dépassée. Je lui demande de bien vouloir inspirer, comme un parfum, ses douces et intenses sensations qui se produisent. Quand il le juge nécessaire, il ouvre les yeux et avec cette énergie, il souffle sur la plume pour la diriger vers l'objectif.

À la fin de son parcours, je lui demande comment cela s'est passé pour lui. S'il était à l'aise, s'il y a eu des incidents de parcours, si la plume est tombée ou a eu des faiblesses durant le parcours. Sans interprétation de sa part, juste un constat des manifestations. On s'aperçoit très vite que le parcours représente l'attitude de l'enfant devant une situation importante à ses yeux, un stress positif. En fonction de la description des phénomènes apparus, je construis le protocole. (cf. Chapitre VII « Les Protocoles »)

2.d. J'associe mon corps à la respiration et à ma pensée

Le travail avec un coussin

Ce travail permet de canaliser toutes formes d'énergies débordantes...

Je demande à l'enfant de tenir fermement le coussin de chaque côté. Il tend les bras avec le coussin à l'horizontale, puis contracte les bras à la hauteur de son thorax ; il projette son coussin sur l'objectif en canalisant son énergie, son souffle et sa pensée.

Des variantes au thème :

L'enfant souffle en tendant ses bras et en jetant le coussin, soit sur un objectif qu'il a défini au préalable (réussite au contrôle, mémorisation des tables de multiplication, passage d'un examen sportif, ne plus se ron-

ger les ongles...), soit sur un point pour canaliser son attention et sa concentration de manière positive, soit en face à face avec un partenaire qui exécute le même exercice en visant le coussin de son binôme, sans agressivité. Cette dernière variante a pour but de dédramatiser une situation, de mieux gérer les excès de colère et surtout de provoquer l'hilarité générale...

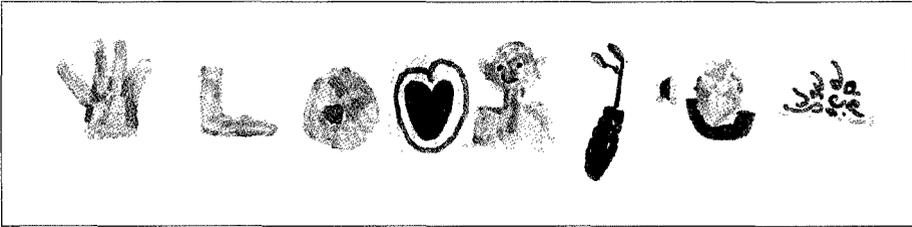


Figure 3. Clara, Phénodessinée de RDC II des sens

« j'ai bien senti mes mains, mes pieds, mon ventre, mon cœur qui bat, mon torse.
J'ai bien vu le raisin et le goût sur ma langue et dans mon cerveau ».

On observera le mot L O V E qui apparaît.

Mon Corps, sa position dans l'espace

Ses différentes parties : mes Systèmes

Quand je suis allongé : mes points d'appui

Quand je suis debout : mon équilibre

Quand je suis assis : ma position de confort

Prendre conscience de son corps est parfois l'expérience de toute une vie.

Faire prendre conscience de son corps peut s'avérer être un vrai « jeu d'enfant » !

Nous percevons notre corps en le regardant, en le touchant ou bien à travers des sensations comme la douleur, le plaisir, le chaud, le froid et autres.

Pour accéder à la conscience de son corps et aux techniques de base, je commence par instaurer la confiance avec l'enfant en lui demandant l'autorisation de pouvoir toucher son corps, mais jamais directement. J'utilise la boule « magique », une boule contenant un grelot sonore, rassurant et léger dans sa tonalité (qui produit la surprise d'un son incongru), que je promène sur le corps de l'enfant en lui contant le chemin,

l'aventure du moment de la boule. Elle peut devenir un personnage explorateur de terres vierges et inconnues, dévalant des monts (les épaules), rencontrant des sites incroyables (les oreilles), des endroits de paix où se reposer (le ventre). Ou bien encore, un véhicule (train, automobile, avion, vélo tout terrain...) en quête d'impressions fortes. Elle peut être un support pour nommer les parties du corps chez le très jeune enfant qui prendra un plaisir assuré à reproduire l'histoire ou à jouer au sophrologue afin de vous faire nommer, à votre tour, les parties de votre corps (que bien sûr vous aurez oubliées ou qui seront erronées pour la plus grande joie de vous reprendre !)

3.a. Ses différentes parties : mes Systèmes



Fig. 4. Alice, 10 ans.

« Mes systèmes et partout où il y a des flèches je me suis sentie bien et tranquille »

Après avoir pris conscience des diverses parties de son corps, j'invite l'enfant à renommer ces parties en les regroupant en 5 zones que nous appelons en Sophrologie Caycédienne « **Systèmes** ». J'ai été souvent surprise par la facilité qu'ont les enfants à s'approprier un vocabulaire. Et lors de la description des phénomènes ou de la traduction de leurs maux, ils utilisent aisément cette sémantique.

1^{er} Système : Il correspond à la tête ; sa peau, ses muscles, ses os, ses organes. On en considère autant la forme, le volume, la densité, les mouvements qui en permettent une meilleure présence en conscience (en esprit).

2^e Système : il correspond au cou, à la nuque, aux épaules, à la partie externe des bras, des avant-bras, des poignets et des mains ; la peau, les muscles, les os, les organes. On en considère autant la forme, le volume, la densité, les mouvements qui en permettent une meilleure présence en conscience (en esprit).

3^e Système : le thorax, la partie interne des bras et des avant-bras ; la peau, les muscles, les os, les organes. On en considère autant la forme, le volume, la densité, les mouvements qui en permettent une meilleure présence en conscience (en esprit).

4^e Système : la région abdominale et la région lombaire ; la peau, les muscles, les os, les organes. On en considère autant la forme, le volume, la densité, les mouvements qui en permettent une meilleure présence en conscience (en esprit).

5^e Système : la partie inférieure du corps, le bas-ventre, le bassin, les jambes, les chevilles et les pieds dessus et dessous jusqu'au bout des orteils ; sa peau, ses muscles, ses os, ses organes. On en considère autant la forme, le volume, la densité, les mouvements qui en permettent une meilleure présence en conscience (en esprit).

J'explique à l'enfant que l'ensemble de ces Systèmes forme la globalité du corps : **La Corporalité** ; sa peau, ses muscles, ses os, ses organes. On en considère autant la forme, le volume, la densité, les mouvements qui en permettent une meilleure présence en conscience (en esprit).

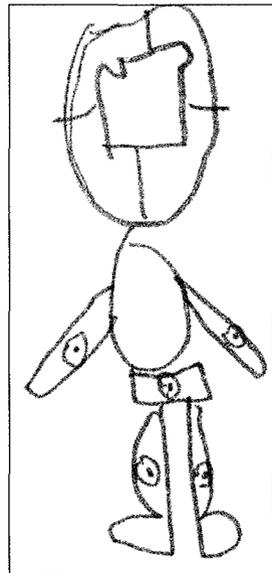


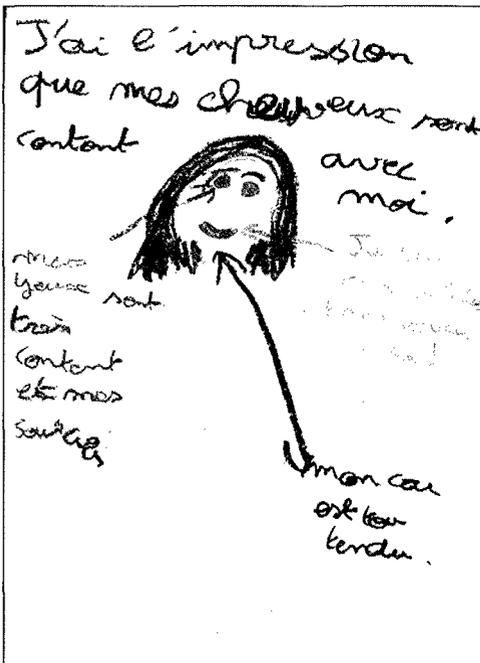
Fig. 5. Alex, 3 ans.
« Mon corps ; mes Systèmes et les points que je sens »

3.b. Quand je suis allongé : mes points d'appui, points de contact avec le support

Je demande à l'enfant de bien vouloir s'allonger, soit à même le sol sur un tapis de sol, soit sur des coussins moelleux ou sur un lit de repos. Il devra nommer, les yeux fermés, les parties en contact avec le sol et celles qui lui apparaissent présentes à sa conscience. Il reproduira cet exercice en respirant avec ou sans la main sur le ventre et décrira ses sensations et pourra dessiner son corps ou les parties de son corps qu'il aura **perçues et senties**. Dans le vocabulaire de la sophrologie, cela se nomme « **Contemplation Senso Perceptive** » : je ressens et je perçois en un même instant, en conscience.

3.c. Quand je suis debout : mon équilibre, ancrage, mouvements, écartement des jambes

La position que nous utilisons est debout, même s'il peut sembler paradoxal d'être debout pour se détendre. Cependant, si vous osez l'expérience, vous vous apercevrez que c'est une position de confort où tout le corps est soumis à la force de gravitation et où il se relâche naturellement. On la nomme **Posture du 1^{er} Degré**.



Je demande à l'enfant de trouver sa position debout, vérifiant que les pieds sont légèrement écartés et bien posés au sol. Ensuite il ferme les yeux dans cette position et vit ce qui se passe. Si le corps bouge, ou s'il a la sensation que c'est le sol qui bouge ! Il sentira et nommera ses sensations et dessinera son corps debout. Lors de la première séance debout avec un petit, j'aime proposer de s'ima-

Fig.6. Je ressens mon corps

giner sur un bateau, de pirates de préférence, et je l'amène à fermer les yeux : il navigue en pleine nuit quand la lune est cachée par les nuages d'un orage terrible. La mer est démontée. Il fait pencher son corps en avant, en arrière, puis sur un côté, puis l'autre (tangage, roulis). Je lui propose de faire venir l'accalmie après la tempête.

Il existe une autre posture debout, qui nécessite de lever les bras ouverts au-dessus de la tête, comme des antennes qui captent en nous ce dont nous avons besoin. Celle-ci se nomme **Posture du 4^e degré**.

3.d. Quand je suis assis : ma position de confort

S'asseoir ! Voilà encore tout un programme. Au fond la chaise, au bord, en travers. Sans bouger, en se tortillant dans tous les sens !

Il me paraît également très important de faire prendre conscience à l'enfant de la position assise, celle qu'il vit et souvent qu'il subit. Cette position obligatoire en classe, à table où il ne faut plus remuer (la seconde nature de l'enfant !). Aussi, à l'aide du ludique de notre existence, je lui permets de trouver celle qui lui convient le mieux et qui servira sa concentration.

La position assise au fond de la chaise est la position de base en vérifiant bien que les pieds touchent le sol. Si cela n'est pas le cas, placez un élévateur sous ses pieds (petite marche, coussin, annuaire...). Elle permet la mise en place de la majorité des exercices ainsi que le moment de récupération et d'intégration des sensations en fin de séance. On la nomme **Posture du 2nd degré**.

La position intermédiaire avec le dos droit décollé de la chaise, les jambes droites à l'équerre est une position à la fois de détente et qui active la vigilance de la présence du corps en esprit. On dit qu'elle active la présence du corps et de l'esprit durant les exercices. C'est la « posture de travail » que l'on nomme **Posture Isocay**.

La troisième position, au bord de la chaise, appartient à un exercice en particulier, la Relaxation Dynamique Caycédienne du 3^e degré (RDC III). Les pieds bien au sol, le haut du corps détendu, les mains se posent l'une dans l'autre comme un petit berceau à la hauteur du bas-ventre (point « Hara », point d'énergie). On la nomme **Posture du 3^e degré**.

• **Je recherche une position idéale (jeu)**

C'est une manière originale pour prendre conscience de l'importance du choix de la place la plus confortable de son corps dans l'espace, qui conditionne toute notre attitude.

J'explique ainsi à l'enfant : « Si tu n'écoutes pas bien le confort de ton corps lorsqu'il est debout ou assis en classe, tu vas devoir porter beaucoup d'énergie et d'attention à essayer de te sentir bien (compenser). En bougeant régulièrement sur ta chaise, en sautillant d'un pied sur l'autre, tu risques d'attirer l'attention de ton enseignant ou de tes parents qui finiront par te le reprocher. »

Le jeu

Je propose à l'enfant de librement rechercher sa position de confort (ou debout ou assis sans dossier). Je choisis au hasard le moment pour stopper l'exercice (par un signe en accord avec l'enfant). L'enfant doit conserver sans bouger sa position. Après l'arrêt dans la position, l'enfant vérifie si cette position convient à son bien-être. Il a le droit ensuite de changer une seule chose dans sa position pour l'améliorer. Il est possible d'opérer un autre changement avec une nouvelle chose.

Chapitre III

La rencontre sophrologique

J'ai ainsi nommé le premier entretien en individuel. Après une prise de contact plus ou moins rapide au téléphone, il y aura cette rencontre très intrigante pour certains : enfant inquiet face au nouvel intervenant, ou parents soucieux du bien-être de leur progéniture (ou en mal de compréhension). Il y a aussi ceux qui ne connaissent pas la sophrologie, qui sont un peu là « en curieux » ou bien ainsi que je l'entends si souvent, ceux qui m'avouent « vous êtes notre dernier espoir ! ».

Cette rencontre s'applique à toutes les rencontres de nos existences : les entretiens professionnels, les entretiens d'embauche, les rendez-vous amoureux, les discussions parent-enfant, les argumentaires commerciaux, le premier contact avec le fils ou la fille des nouveaux voisins, etc. Enfin toutes rencontres entre deux partis.

Ici, il s'agit bien de la première étape du protocole : la première rencontre. Nous avons appris qu'en sophrologie, chaque rencontre est un nouveau regard, comme une première fois, sans jugement ni a priori. Mais la pratique nous révèle souvent dans notre attitude ou dans nos paroles que nous avons bien des difficultés à l'appliquer.

Je propose ici de vous présenter la méthode sophrologique s'y référant : celle que je m'évertue à réaliser avec chaque « petit bonheur » (vos enfants) qui vient à ma rencontre en cabinet. Tous ces « amours » au sens poétique du terme, ces êtres tombés des nues dans le seul but de nous

ravir ou nous faire devenir à demi-fous... Selon l'option choisie par ces derniers évoqués.

La première séance peut, pour beaucoup d'entre nous, être la première fois où nous osons regarder notre enfant avec un autre regard. L'autre regard, en « Epoké », terme grec qui signifie hors du temps et du jugement. C'est donc sans jugement, sans a priori et avec notre propre valeur d'amour que nous apprenons à les rencontrer. Cela peut s'avérer un véritable exercice de style quand le petit participant n'est pas prêt ou pas d'accord pour nous rencontrer.

Mais avant tout, revenons à notre sujet, la rencontre sophrologique et à ses bases : La Sophrologie Caycédienne.

Le professeur Caycedo nous dit que la sophrologie est une science et qu'elle est la science de la conscience.

La sophrologie est basée sur le fait d'être et de vivre l'instant présent : *Je suis et je vis ici et maintenant à travers ce qui se manifeste.*

Cela est confirmé par les sensations que nous éprouvons en différents lieux de notre corps et par les manifestations visibles de ces mêmes sensations. Picotements, fraîcheur, chaleur, tiraillements, douleurs... C'est à la fois une observation extérieure par nos sens et une perception interne de nous-mêmes. Cela correspond à un terme sophrologique : **La Contemplation Senso Perceptive. Ce que je sens et ce que je perçois.**

Cette contemplation qui s'applique à nous-mêmes pour une meilleure perception de notre individu devient un outil merveilleux pour percevoir et contempler l'autre qui nous fait face.

Il y a alors ce contact :

J'ai établi un protocole au cours des années de consultations, auquel je me tiens avec beaucoup de rigueur. Il a été conçu à partir d'expériences, de Vivances multiples. Je vous le livre aujourd'hui.

J'accueille toujours l'enfant et son ou ses parents lors de la première séance. Mon désir de transparence avec tous les participants de la cellule familiale sera un meilleur atout pour l'enfant.

Je demande à l'enfant s'il sait pourquoi nous nous rencontrons ce jour-là. Parfois l'enfant n'hésite pas à m'expliquer la raison de sa venue, très conscient ou très préparé par les parents. Mais beaucoup plus souvent, il ne répond pas ou semble ignorer les motivations de ses parents, s'expri-

mant d'une manière totalement innocente. Je lui propose s'il le veut bien, que ses parents s'expliquent, parents qui rappellent à leur enfant qu'ils en ont parlé auparavant ! Et là, il apparaît que les enfants ont une amnésie partielle que je souligne comme un fait très naturel qui se produit régulièrement dans ce cabinet. Les sourires me montrent que les défenses sont prêtes à céder. Tant de la part des parents que des enfants.

Vient alors l'histoire. L'histoire de chacun. Celle de l'enfant et de ce qu'il manifeste dans ses peurs, dans ses pertes de confiance ou de capacités. Dans ses troubles, ceux du sommeil, de l'alimentation ou du comportement.

Puis **je regarde**, j'observe les attitudes, les gestes, les mouvements du corps, les réactions aux phrases des parents.

Et **j'entends**. La voix, les mots, le rythme des phrases en fonction des sujets abordés ; les silences qui, eux aussi, sont entendus.

Mais surtout **je ressens**, j'écoute ce ressenti. Ce qui est émané devant moi, sans jugement et sans interprétation. Ce sont mes propres ressentis en association à ce que j'ai vu et ce que j'ai entendu. Parfois il existe des décalages entre ce qui est « montré », manifesté et le rythme ou les gestes en non-adéquation : un enfant qui me dit que tout va bien alors que ses mains ou tout son corps sont en tension ou en proie à de fortes agitations devant les parents. Un débit de paroles très rapide avec des mots qui expriment un autre sujet cherchant à éviter la question.

Alors de ce que **j'ai vu, entendu et ressenti**, je peux **redonner** à chacun, à l'enfant comme aux parents, tout ce qui est là, leurs mots, leurs rythmes, leurs gestes, leurs non-réactions peut-être, sans en changer les termes, sans les interpréter. Juste les redonner et demander aux parents et à l'enfant s'ils sont en conscience de ce qui est là, ce jour-là, dans ce qui est ici et maintenant.

Pour continuer mon protocole, je déroule ainsi le processus :

– « Voilà ce que j'ai vu (et je le nomme), voilà ce j'ai entendu (et je le redis au mot près) et voilà ce que j'ai ressenti (ce que j'exprime sans interprétation) ». Comme une synthèse de cet entretien, sans appel à une autre magie.

– « Est-ce que tu es d'accord avec cela, ou y a-t-il quelque chose que tu veux dire ? », en m'adressant à l'enfant.

Suite à sa réponse, je m'adresse aux parents :

– « Madame, Monsieur, aviez-vous conscience de ce que vit votre enfant (sa souffrance, sa joie, sa peur, son envie... ce qui aura été exprimé) ? »

Puis l'exercice se porte sur les parents, sur ce que j'ai vu, entendu et ressenti de leur demande ou de leur réaction. Et, toujours après une approbation de leur part, je redonne cette synthèse à l'enfant avec les éventuelles réactions des parents.

– « Savais-tu que tes parents vivaient ainsi les choses ? »

Cette première prise de conscience dans les conditions ci-dessus expliquées est superbe de sincérité. Elle me permet de créer une première « **Alliance** » entre les parents, l'enfant et moi-même. Un état hors de tout jugement.

La nouvelle étape est de définir ensemble les valeurs existentielles de la famille et de la place de chacun, de son rôle par rapport à l'enfant.

J'essaie d'apporter une image concrète et simple du rôle du père et de la mère auprès de l'enfant ; le but n'étant pas d'imposer quelque chose, mais de pouvoir délivrer la technique appropriée au schéma parental de la famille que l'on reçoit.

Quelle que soit la famille, classique père-mère-enfant, une famille monoparentale ou plus souvent recomposée, nous sommes issus d'un homme et d'une femme.

Cette femme, quels que soient son degré de présence, son rang social, son activité, ses capacités, est celle qui représentera les règles du quotidien : l'heure à laquelle on mange, les bases de l'hygiène, le respect des choses, etc. Mais s'il subvenait une quelconque problématique un jour, il est toujours possible de changer l'heure du repas, ou de se laver les dents le lendemain avec plus d'attention si cela a été omis la veille au soir. Les règles sont souples. Ceci s'adaptera au référent féminin de la famille en tout cas.

Quant au père, il représente la loi, l'autorité à la maison. Lorsque j'aborde le sujet de cette manière, je m'aperçois que les pères, lorsqu'ils sont présents à la séance, réagissent fortement. Surtout au mot **autorité** assimilé bien des fois à autoritarisme et violence.

Je propose alors une réflexion à l'enfant comme aux parents :

« *Qu'est-ce que la loi ? À quoi sert-elle ?* »

J'ai toutes sortes de réponses fortes intéressantes.

« La loi, elle nous empêche de... »

« La loi fait que nous vivons tous ensemble sans problème »

« Ça punit si on fait des bêtises... »

Je me permets de donner une définition :

« Et bien, la première fonction de la loi est de nous protéger, des autres et de nous même, dans les abus, les invasions, les dangers internes et externes à nos existences. »

Puis, j'invite les parents à me dire qui sont, pour eux adultes, les représentants de la loi. La réponse émerge :

« Les gendarmes et les policiers, les juges et les avocats et toutes professions de justice. »

Je m'arrête sur l'image des gendarmes et propose une explication.

Pour l'illustrer (car vous l'aurez déjà saisi, ce moyen est beaucoup plus efficace et appartient à mon monde d'ex-illustratrice !), je demande aux personnes présentes de s'imaginer en voiture, au volant plus particulièrement pour les adultes et je plante le décor :

« Vous êtes au volant de votre véhicule, et vous croisez sur le bas-côté des gendarmes. Ils sont là, ne vous arrêtent pas, ne vous font aucun signe. Quelle est votre attitude, que faites-vous par automatisme ? »

Je suppose, lecteur, que vous-même vous avez vos réponses. Il se passe à vrai dire un tas de petites choses, plus ou moins conscientes. On ralentit même si notre vitesse est correcte ou encore nous consultons notre compteur de vitesse par acquit de conscience. Nous vérifions la fermeture des ceintures de sécurité des enfants voire la nôtre même si cela n'est pas à mettre en doute, et jetons nos portables si nous n'avons pas l'utilisation adéquate de la « main libre ».

Et pourtant, si nous n'avons rien à nous reprocher, nous ressentons la crainte « du gendarme » ou la fierté, en nous redressant sur notre siège, « d'être irréprochable et de n'avoir rien à craindre » comme pour conjurer quelques mauvais sorts. Puis, je propose une nouvelle hypothèse et, là, je change la donne :

« Vous venez de dépasser les gendarmes. Un conducteur indélicat vous coupe la priorité, rentre dans votre véhicule, ce qui l'immobilise défini-

tivement. Vous n'êtes pas blessé, mais l'indélicat ne s'arrête pas et prend la fuite. Qui allez-vous voir ? »

Bien évidemment la première réaction sera de courir les bras ouverts vers les gendarmes, les mêmes qui quelques instants auparavant vous inspiraient crainte ou l'envie d'être invisible ! Ce sont eux qui sont là pour vous rendre justice, vous défendre et vous protéger. CQFD : voici le rôle du père auprès de l'enfant. Ceci s'appliquant au référent masculin de la famille : celui qui protège !

C'est ainsi, sans jugement ni interprétation, que chacun va pouvoir se placer, se situer de manière juste dans la famille. Que le papa et la maman s'expriment en accord ou non, cela n'a pas d'importance, car le rôle du sophrologue n'est de porter crédit davantage à l'un qu'à l'autre ni à observer des remarques.

J'approfondis ma vision par une illustration : celle du foyer, la maison constituée du mobilier à l'intérieur, ce que régit la maman. Le mobilier peut être déplacé, peut évoluer en fonction des activités et des situations de la vie : **La souplesse.**

Les murs, le cadre, c'est le domaine du papa : **L'autorité, la protection.** Et on ne discute pas avec l'autorité.

Mais, si les murs sont souples, « cèdent » ou bougent, je vous avoue que, personnellement, je ne reste pas dans cet endroit et si j'y suis obligée, comme peut l'être un enfant dans sa famille, je vis dans l'insécurité. Il en est de même si les murs sont « trop » fermes (une rigidité mal adaptée) et deviennent alors inabordables (la présence du père n'est pas ressentie par l'enfant) ou bien « brûlants » des colères du papa (qui peuvent terroriser la sensibilité d'un enfant). L'enfant ne peut s'en approcher et donc ne peut définir les limites et vit insécurité et terreur, malgré une forte présence du père.

Les réactions que manifeste l'enfant sont diverses :

L'enfant a peur, dort mal, perd sa concentration (car elle est accaparée par une vigilance accrue par la peur). Il peut même être agressif pour tenter de se protéger lui-même avec une attitude d'apparente indépendance.

Je viens de vous dévoiler certaines des conséquences engendrées par un positionnement du père, mal intégrées par l'enfant ou que le papa n'a pu mettre en place pour X raisons qui lui appartiennent (éducation, maladie, travail, soucis de couple, une maman voulant assumer seule ce rôle...)

qui ne peuvent en aucun cas être remises en question. Il sera libre après en avoir pris conscience de les faire évoluer ou non.

Là est toute la dimension de la sophrologie : laisser à l'être sa liberté d'être et d'agir en toute conscience. Le ou les parents deviennent libres et responsables réellement.

Le contexte de la situation maintenant évaluée en conscience de chacun, je questionne l'enfant. S'il connaît la sophrologie, le mot, la technique. S'il en a déjà entendu parler. Lorsque son âge lui permet, je lui donne ma définition : « Ensemble de méthodes qui va lui permettre en s'entraînant régulièrement, de mieux être dans son cœur, dans sa tête et dans son corps. »

J'intègre à ce moment précis la prise de conscience de la respiration en demandant à l'enfant (cf. chapitre II la respiration) de se regarder en train de respirer. Pour précepte : « La respiration c'est la vie et en devenant maître de ta respiration, tu deviens maître de ta vie. »

Il s'ensuit les exercices de base de souffle comme l'exercice de la plume, du coussin ou de la bougie (cf. chapitre la respiration). La mise en pratique de la technique concrétise les mots et permet au corps l'intégration des sensations. J'évoque la colère et demande à l'enfant comment il la manifeste. Préfère-t-il les cris ? Les pleurs ? Les bouderies ? Ou mord-il sa mère ou ses frères et sœurs ? Ceci ne manque pas de le faire rire et lui autorise l'expérience à venir. Je lui demande de saisir le coussin que je lui tends et l'invite à faire l'exercice du coussin.

(cf. chapitre II 2.d La respiration). La surprise et la joie de se défouler mettent en confiance l'enfant et je peux passer à l'exercice de la plume sur le souffle et le stress positif. Il va ainsi découvrir son attitude face à une situation où l'on stimule une pensée de réalisation positive. (cf. chapitre II, 2.d La respiration)

Cette rencontre aboutit à « l'Alliance Sophrologique », l'accord mutuel pour se rencontrer à nouveau, l'envie d'effectuer ce travail ensemble, parents et enfant. L'accord sur les séances : leur nombre, leur contenu, leur fréquence et la régularité de la répétition des exercices chez eux (que l'on nomme « entraînement »), qui ne sera jamais une obligation, plutôt une proposition. Après cette alliance sophrologique conclue, cet accord passé avec l'enfant et les parents, je reçois l'enfant seul sur les séances qui suivent, à l'exception des très jeunes enfants. Je demande au(x) parent(s)

d'être là afin de sécuriser l'enfant et de permettre à ce parent de rentrer dans la nouvelle écoute et le nouveau regard sur son petit.

• Pour le sophrologue ou celui qui applique la méthode

Il est nécessaire de saisir la particularité de cette démarche. Le travail avec les enfants, c'est encore plus d'humilité et de pratique pour soi. L'enfant perçoit très vite la sincérité et la réalité de votre engagement. Ne pas s'appliquer à soi-même les fondements de la sophrologie s'avérerait rédhibitoire et vous pourriez voir tous vos efforts d'alliance sophrologique s'effondrer en quelques secondes.

Cette méthode est bien plus qu'un exercice. Elle peut devenir un véritable art « d'exister ».

Ces premières rencontres indiqueront comment construire les protocoles à mener, les vrais besoins et les réelles demandes.

La rencontre se vit de manière unique. La découverte n'est pas celle de l'enfant qui découvre les techniques, mais celle de l'être dans sa globalité. Il lui faudra utiliser ce qui se présente, les manifestations des trois dimensions temporelles de l'être, son passé, son présent et son futur.

- Nous n'existons pas sans notre passé : nos innés et acquis, notre histoire que nous portons en nous à tout instant dans notre biologie.
- Nous sommes et vivons à travers ce que nous montrons, manifestons, autrement dit, ce que nous présentons aux autres ici et maintenant.
- Nous portons notre devenir à travers les potentiels que nous avons à développer, si nous le désirons, et dont nous devons prendre conscience.

Les limites de la méthode

Voici les 4 principes fondamentaux de la sophrologie que le sophrologue doit s'appliquer à lui-même et proposer à l'enfant et ses parents.

Le sophrologue accueille cela dans **son corps comme réalité vécue**. Il voit, entend et ressent la tridimensionnalité de l'être.

L'approche se fera exclusivement dans **une action de la pensée positive**.

Le tout en état de non-jugement, en écoute avec ses propres ressentis, dans une réalité qui est sienne, **sa réalité objective**.

La rencontre s'effectue et le sophrologue exerce son **adaptabilité** à toutes les situations et/ou les individus avec qui il désire travailler. Il se réserve le droit de refuser de travailler avec un enfant si cela ne répond pas à ses compétences ou à ses valeurs.

J'ai dû y avoir recours lors d'une deuxième rencontre avec un enfant de 9 ans. Le comportement de son père que je rencontrais, lui, pour la première fois, m'y contraignit. Il reprochait avec virulence à son fils un problème de confiance en lui, inacceptable, et des résultats insuffisants en rapport avec le travail fourni à la maison. Sa moyenne de 15,5 était très au-dessous de ses capacités et il hurlait dans la pièce la nullité de son fils terrorisé, tout en laissant son enfant se faire maltraiter par le jeune frère présent. Il excusait la violence physique du cadet voire l'encourageait pour prouver la virilité de l'un sur l'autre. Soit un homme, mon fils ! Après mes remarques sur le fait que les actes « virils » dans ce cabinet n'avaient pas leur place, le cadet âgé de 5 ans, provoquait un nouvel incident plus dangereux que le premier, en lançant un livre à travers le visage de son frère. Et le père d'en rire. Mon petit patient en larmes reçut de plus une gifle pour lui expliquer plus précisément ce que son père attendait de lui. Je mis fin immédiatement à l'entretien en m'expliquant directement auprès de l'enfant sur les raisons qui allaient empêcher notre travail ; que son papa avait ses manières à lui de l'éduquer ; que je ne pouvais les remettre en question parce qu'elles étaient siennes ; toutefois, son papa ne pouvait pas non plus me les imposer ; que lui en revanche, pouvait m'appeler personnellement s'il le désirait en cas de nécessité et que j'étais là pour lui.

N'oublions pas, la sophrologie se partage. Très souvent les parents en prennent conscience en voyant l'évolution de leur enfant, cherchent à leur tour le bien-être avec ces techniques. J'entends souvent ces superbes questions :

« Est-ce que ça marche sur les adultes ? »

Ou encore

« Travaillez-vous aussi avec les grands ? »...

Là, encore, nos enfants nous font grandir et évoluer.

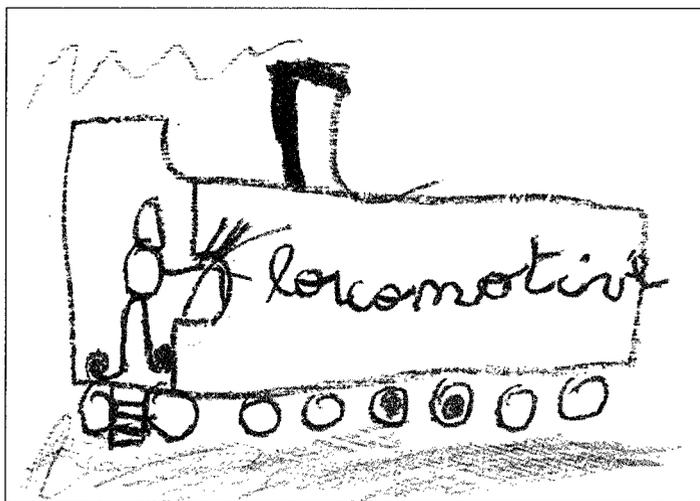


Fig. 7. Max, 6 ans. *Je conduis ma locomotive, je conduis ma vie.*

Chapitre IV

La sophrologie selon l'âge de l'enfant

La question qui revient le plus souvent au sujet des enfants et de la sophrologie est : « À partir de quel âge recevez-vous les enfants ? »

Je suis assez embarrassée pour répondre, car selon le contexte familial ou la maturité de l'enfant, cela est aménageable. Aussi je m'adapte à ce qui se présente à moi ; le comportement de l'enfant est indissociable de celui des parents, en règle générale. C'est encore plus juste avec les tout petits. Une des nécessités pour aider un enfant, c'est d'abord d'aider les parents.

Dans ce chapitre, je vais tenter d'aborder l'enfant selon différentes tranches d'âge. N'y voyez là que le moyen simple de répondre à d'autres questions et interrogations telles que :

« Mon enfant a tel âge, est-ce normal qu'il vive telle ou telle chose ou qu'il fasse telle ou telle autre ? ».

Ces tranches d'âge pour mieux comprendre les diverses étapes de vie de l'enfant et d'apporter le soutien sophrologique qui s'impose :

- L'enfant de 0 à 2 ans
- L'enfant de 2 à 5 ans
- L'enfant de 6 à 10 ans
- Le monde du collégien, du lycéen et de l'étudiant

1. L'enfant de 0-2 ans

1.a. Quelques points de développement

Dès la naissance, le schéma corporel va s'inscrire dans la conscience. Il commence autour de la zone buccale à travers l'activité principale de la succion : se nourrir et développer le corps, son énergie vitale renforcée par la respiration et la digestion, puis l'élimination indispensable ! (Les 8 changes quotidiens).

On note, dès 3 mois, les changements dans les sourires qui apparaissent. La vision se fixe et s'accompagne des mouvements de la main. Cette dernière découverte projetera son attention vers les membres supérieurs jusqu'au 5^e mois. Puis le mois suivant, les membres inférieurs viendront s'ajouter avec émerveillement au schéma corporel.

Les choses se compliqueront pour lui à partir du 7^e mois. Il semble imiter les sons, les gestes et l'intention prend sa place, comme d'attirer les objets à lui, par exemple. Quelle maman n'a pas vu disparaître verres, assiettes, couverts de son horizon pour la verticalité et l'attraction de la force de gravitation lorsque son enfant chéri a attrapé la nappe pour obtenir le gobelet convoité !

Sur les mois qui suivent, il manifeste de ses émotions et de tout ce qui l'affecte : les phénomènes de joie, tristesse, colère, chagrin...

Et enfin, l'attente et la fierté de tout parent d'annoncer entre 1 et 2 ans les premiers pas de leur chérubin vers le monde extérieur et les premières affres de ces mêmes parents de voir s'éloigner leur enfant.



Fig. 8. Lizzy 18 mois

1.b. Un problème rencontré

Le problème du sommeil :

À 18 mois, l'enfant prend conscience que tout ce qui quitte la pièce peut ne jamais revenir.

C'est la prise de conscience de la mort. À son niveau, c'est l'inconnu, le vide, la séparation, la perte.

On comprendra que le problème du sommeil, le coucher fait référence à la séparation que peut être la reprise de travail du parent, un déménagement (changement de repères, de nourrice...).

Le refus de dormir ou l'angoisse qui survient au moment du coucher ne s'avère pas toujours être le problème de l'enfant.

L'angoisse des parents, leur culpabilité de le laisser, sont parfaitement ressentis par l'enfant.

Rappelons que l'univers de ce dernier se limite à ses parents, sa mère d'abord puis son père. Les perceptions de l'enfant passent par celles de ses parents. Si pour une raison ou pour une autre (soucis matériel, maladie, troubles dans le couple...), un parent ou les parents vont mal, l'enfant se l'appropriera. À aucun moment, sans explication, il ne peut imaginer ou concevoir la possibilité d'une source extérieure au mal-être.

1.c. Les solutions sophrologiques

Les solutions que la sophrologie peut apporter sont déterminées par les réponses des parents au sujet de leurs ressentis, de leurs angoisses vis-à-vis de leur enfant, sur leur rôle de parent.

Aider ces parents à envisager le bien-être de leur enfant sans eux, c'est les aider à se projeter dans un avenir proche dans lequel ils peuvent percevoir l'épanouissement de leur enfant hors de leur présence (grands-parents, nourrices, équipe pédagogique de la crèche, enseignant de maternelle...).

Cela mènera à aider l'enfant à reprendre confiance au monde extérieur, à se sécuriser, à trouver le respect de son rythme dans un cadre d'autorité protectrice de ses parents et à en percevoir la présence.

Cela passera par :

- La prise de conscience de son schéma corporel
- La prise de conscience des sens
- La prise de conscience de sa respiration

• **Le schéma corporel**

La prise de conscience du schéma corporel sera facilitée par le toucher. Je me sers de boules « magiques », enfermées consciencieusement dans une boîte mystérieuse. Ce sont des boules munies d'un grelot à l'intérieur qui les rendent musicales que l'on promène sur le corps de l'enfant, en ayant pris soin de lui demander de fermer les yeux. Je lui demande de nommer, si l'âge le permet, la partie du corps qui a été touchée. Très souvent l'enfant, à son tour promène la boule sur vous et devient le maître du jeu.

J'utilise le doudou de l'enfant ou une peluche à la place des boules magiques. Si l'enfant est immature, je nomme moi-même les parties du schéma corporel.

Il existe aussi les marionnettes à doigts qui racontent l'histoire des parties de son corps et tout ce qu'elles savent faire. J'ai collecté ces marionnettes au cours de mes pérégrinations. Elles représentent des animaux aussi réels que le dauphin, la licorne ou le dragon de notre enfance.

• **Les sens**

Le toucher

– Le toucher a pu être stimulé lors du schéma corporel.

L'ouïe

– La musique peut le relaxer. Pourquoi pas la musique que la maman a écoutée durant sa préparation à l'accouchement en sophrologie.

– Toujours les boules musicales, grand top à mon hit.

– Le conte, l'histoire, la relaxation guidée, basés sur les techniques de sophrologie que vous découvrirez au chapitre VII.

L'odorat

– Les huiles essentielles peuvent être utilisées, mais toujours avec parcimonie. J'essaye de leur faire découvrir des odeurs, des parfums. Pour sensibiliser ce sens, et je me sers aussi des odeurs « amies » de leur quotidien.

– Il sera possible de lui faire prendre conscience ici et maintenant des odeurs de la pièce et vivre cette expérience comme une victoire.

– Enfin l'évocation plus subtile du parfum rassurant des gens qui l'entourent.

Le goût

– Je construis le protocole sur celui de l'odorat avec le choix de saveurs des choses qu'il aime manger.

La vue

– Je propose à l'enfant de regarder après l'avoir choisie une marionnette à doigt. Puis d'essayer de la décrire avec ses mots.

• **La respiration**

La prise de conscience de la respiration devient indispensable à ce moment du protocole.

– Le jeu de la plume.

– Le ballon de baudruche que l'on gonfle.

– La bougie sur laquelle on souffle sans l'éteindre.

– Les mains sur le ventre, le doudou sur le ventre, la boule magique qui fait du bruit.

Je vous propose quelques exemples de protocoles de travail avec les tout petits :

J'instaure une durée de séance de 15/20 minutes avec la présence du parent.

C'est un travail beaucoup plus tactile, souvent sur la base du jeu pour la prise de conscience du corps. La poésie est indispensable ainsi que les petits contes voire comptines.

Vous devrez faire appel à votre propre imagination ou à ce livre !

L'initiation à la Relaxation Dynamique Caycédiennne I (RDC I). (Debout)

– La conquête de l'équilibre et de la verticalité. (cf. Exercice sur *le bateau pirate*, chapitre IV.3.c)

– Conscience de ma tête : *un pinceau sur la tête*

« J'imagine que je pose un pinceau sur ma tête. Je choisis la couleur de la peinture que j'aime et je commence à faire des traits sur le mur en

face de moi en faisant OUI de la tête, puis des traits sur le plafond, dans une autre couleur si je veux, en faisant non de la tête. Et enfin, je fais des ronds au plafond en tournant ma tête sur elle-même. »

– Conscience de mon thorax : *la cible*

« Je prends ma respiration, je ferme les yeux, je souffle et je lance mon poing en avant pour atteindre ma cible. »

– Conscience de l'ensemble de mon corps : *l'étirement de la moitié de mon corps*

« Je bascule tout le poids de mon corps sur la hanche gauche, je prends ma respiration, je ferme les yeux, je laisse monter mon bras gauche tout droit et tout raide vers le ciel et ma jambe de ce côté est toute raide aussi, en même temps, tout l'autre côté est tout mou, ma jambe droite est toute molle, mon bras droit contre mon corps est tout mou. Puis, je change de côté et je recommence. Après je lève mes deux bras vers le ciel, tout raides et mes jambes s'enracinent dans la terre en se pliant un peu. »

Je fais très peu de pause d'intégration, ce qui peut angoisser l'enfant non préparé.

Un exemple de séance

- Prise de conscience du souffle

La bougie que l'on souffle ou que l'on fait vaciller.

- Prise de conscience de l'équilibre dans la verticalité

Debout les yeux fermés, on penche en avant, en arrière, sur les côtés. Intégration.

- Prise de conscience de la coordination

Position, assis sur le sol, on s'envoie le ballon ou coussin, synchro sur l'expiration.

- Prise de conscience du corps et des sens

On touche, avec des objets, les parties de son corps en les nommant.

On sent les yeux fermés des huiles essentielles ou des odeurs reconnaissables pour laisser venir les ressentis et les exprimer.

On imagine le goût de quelque chose qu'on aime (le goûter qui a pu être amené, la boisson du biberon).

Un conte sophrologique adapté au souci rencontré. Grande pause d'intégration et de détente (La licorne qui vole, le dauphin. Cf. Chapitre les contes sophrologiques).

Dessin

Fin de séance

Quel que soit le principe de la séance, en individuel, en groupe avec des petits ou des plus âgés, il y aura toujours une Phénodescription orale ou dessinée.

Les dessins peuvent être le support de la Phénodescription orale. Je leur demande de me raconter ce qu'ils ont ressenti. Je conserve les dessins que j'accroche au mur, en faisant choisir son emplacement par l'enfant.

2. L'enfant de 2-5 ans

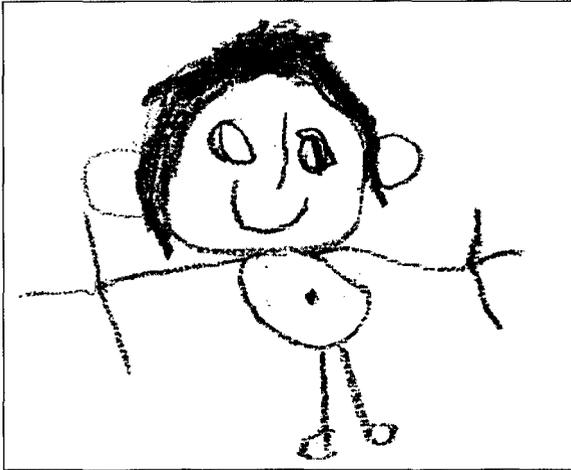


Fig. 9. Kévin, 3 ans

2.a. Quelques points de développement

C'est une période cruciale dans les prises de conscience. Toutes les prises de conscience, celle de son corps dans sa globalité, de son esprit qui se développe et ses ressentis qui s'expriment.

L'enfant a atteint maintenant la reconnaissance de la forme globale de son corps et il commence à s'orienter dans l'espace.

Il sera possible dès lors de lui décrire des consignes de mouvements qu'il pourra se représenter et même exécuter.

Il vivra, en jouant, la présence de son corps en mouvement avec la Relaxation Dynamique Caycédienne adaptée à son âge. (cf. Chapitre sur les techniques RDC I des 4/5 ans.)

C'est surtout à partir de 4 ans que vous serez le témoin admiratif de leur maîtrise. La conscience de la position de leurs membres dans l'espace, les uns par rapport aux autres, la conscience de la droite et de la gauche.

Cela aura pour conséquence de le sécuriser, ce qui lui permettra de développer son intuition, sa pensée intuitive. Il exprimera ses ressentis et sa logique : premiers raisonnements qui nous déstabilisent par la simplicité et l'évidence de cette logique d'enfant.

Le revers de la médaille, c'est que, fort de toutes ces prises de conscience, il veut tout faire tout seul. « Moi, je... » et « Je fais tout seul » ainsi que « NON ! » sont au programme de ses journées et des vôtres, qui deviennent très tendues. Vous appréciez à sa juste valeur le refus de s'habiller avec telle ou telle chose. Le goûter coloré de sa volonté de manger ou boire seul avec votre tapis comme assistant de produits biodégradables, chocolat, jus d'orange, yaourt et autres denrées selon l'heure.

Vous rencontrerez à cette époque de son développement, ce qui est tout à fait naturel, la face cachée de l'ange que vous élevez sous votre aile bienveillante d'amour. Celui qui s'oppose à tout et surtout à vous. Les mamans vivent une vraie souffrance, car c'est le temps des papas, ou des représentants de l'autorité ! L'enfant, à ce stade, vous demande de reconnaître par la force ses propres valeurs, sa puissance (sa toute-puissance en particulier), et se frotte à l'autorité, la loi, la protection que lui proposent ses parents. Il la rencontre en s'affirmant, vous lui répondez en lui manifestant cette reconnaissance qu'il « est » et que vous êtes là, pour lui.

2.b. Les problèmes rencontrés

Vous l'aurez saisi, avec un potentiel aussi fabuleux en lui, et investi de sa toute-puissance, l'enfant est dans une des étapes les plus dangereuses pour lui. Il n'a pas encore la conscience du danger alors que tout ce qui

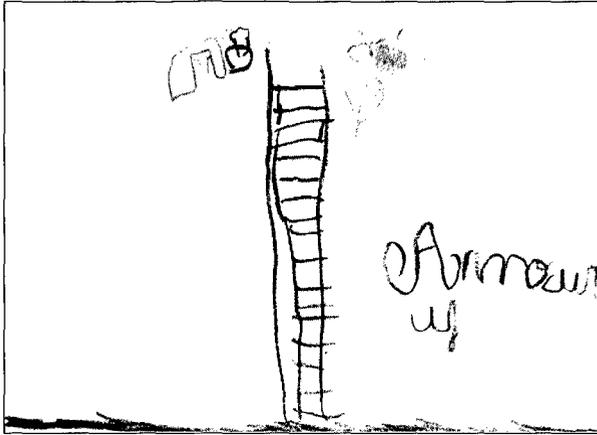


Fig.10. Amaury, 5 ans, le loup : « Je grandis en passant le pont »

l'entoure est vécu comme un défi à relever. C'est l'âge où les accidents domestiques sont les plus nombreux et surtout les plus graves.

Les enfants imitant les grands ou leur héros se trouvent à dépasser leurs limites. Les sauts dangereux, les outils tranchants, les liquides toxiques deviennent autant d'épreuves à conquérir. Les parents sont confrontés à des petits êtres qu'ils ne peuvent plus gérer, n'obéissant plus à rien, à la recherche de limites et de sécurités rigides.

Les problèmes sont souvent liés à ces changements : colères, refus... Si la rébellion n'est pas autorisée, c'est un comportement apathique, le manque de confiance en soi avec introversion et incapacité à la prise d'initiative. Conséquence en classe : le besoin de l'enseignant en permanence, la peur d'être seul dans une pièce, l'ennui...

2.c. Les solutions sophrologiques

On peut se référer aux exercices pratiques que je vous ai proposés pour les plus jeunes, si l'enfant montre une problématique ou une difficulté à vouloir s'ouvrir.

• Prise de conscience de la respiration

Je mets en place le protocole de la prise de conscience de la respiration ; la localiser dans le corps : mon ventre, mon thorax, ma bouche.

Puis la prise de conscience du souffle avec l'exercice de la plume et celui avec la bougie. Le souffle contrôlé : je souffle sans éteindre la bougie.

• **Prise de conscience de la verticalité les yeux fermés**

Je propose une histoire :

« Je suis un pirate. Je suis à bord de mon bateau, et il faut avoir le pied marin. Je demande de garder le plus possible les yeux fermés (épreuve magistrale pour l'enfant), et de laisser son corps être bercé par le roulis et le tangage. En avant, en arrière ; sur le côté, sur l'autre côté. » L'enfant décrit ce qui se produit, les mouvements, les couleurs, les sensations qui apparaissent, s'il y en a ; et s'il n'y en a pas, ce n'est pas grave. On peut même dessiner son corps.

Ou encore :

« Je suis un arbre qui s'enracine. Je vis les intempéries : Le vent, la pluie, la tempête, l'orage sans rien craindre, car je suis fort. Mes jambes et mes pieds se plient et suivent les mouvements sans bloquer. » L'enfant décrit ce qui se produit, les mouvements, les couleurs, les sensations qui apparaissent, s'il y en a ; et s'il n'y en a pas, ce n'est pas grave. On peut même dessiner son corps.

La Relaxation Dynamique Caycédienne I (RDC I). (cf. chapitre « Les techniques »)

La Relaxation Dynamique Caycédienne II (RDC II). (cf. chapitre « Les techniques »)

La RDC II axée sur la découverte des sens

Je vais privilégier, lors de la découverte du premier Système (la tête et le visage), la présence des sens : le toucher, l'odorat, le goût, l'ouïe et la vue, en les stimulant et en projetant leurs fonctions sur un avenir proche.

N'oubliez pas que le temps de concentration du jeune enfant est de 2 à 4 minutes et pensez à panacher les exercices, à les enchaîner très rapidement.

Vous pourrez y associer un travail de prise de conscience du corps, en position allongée, plus facile pour l'enfant qui est en contact avec le sol. Les enfants adorent se retrouver allongés et être maîtres de leurs mouve-

ments. La latérisation est facilitée : en gardant les yeux ouverts, il bouge les bras et jambes en alternance sur les consignes que je donne.

• **Sophro-bataille de coussins : gestion et canalisation des colères**

On établit bien les règles au préalable pour éviter tout débordement !

Les participants (vous, l'enfant ou un groupe) vont choisir leur place dans la pièce. Puis ils s'assoient par terre avec leur coussin sur les genoux. Sophro-concentration sur le coussin : « Détente de tout mon corps en me concentrant les yeux fermés sur mon coussin et je finis en me voyant lancer mon coussin. Quand je suis prêt, je me mets face à mon partenaire, je tiens fermement le coussin, une main de chaque côté. Je visualise : je souffle, je prends de l'air avec mon nez en ramenant mes bras pliés contre mon torse, tenant le coussin et au moment de souffler par la bouche, je dirige toute mon énergie et mon attention dans mes bras et le coussin qui les prolonge. Je lance ! Lorsque je me sens prêt, j'exécute les yeux ouverts puis, les yeux fermés. »

On peut s'exercer chez soi en choisissant un point sur le mur, loin des étagères, à hauteur des yeux.



Fig. 11. « Je ressens ma colère et après je tiens ma colère et je suis heureux ».

Exemple de protocole

- **La RDC I et la RDC II, adaptées à leur âge.**
- **Prise de conscience du corps allongé**

Points de contact avec le sol, les yeux fermés.

Sentir les parties de son corps et les nommer dans sa tête puis à haute voix.

Conscience de sa respiration. J'observe et je fais des remarques...

Détente des jambes, les genoux pliés sur la poitrine.

Bras levés, tension douce des bras, abandon de la tension, les bras retombent, relâcher.

Idem pour les jambes.

Coordination abandon bras / expiration, abandon jambes / expiration.

Nous refaisons l'exercice avec la latérisation bras gauche / jambe droite et au top sonore, on inverse.

Même exercice, bras et jambes du même côté et au top, lâcher.

Trajet de la boule musicale.

Sensation de lourdeur.

Sensation de chaleur.

Respiration abdominale et autres.

- **Relaxation à thème guidée, en fonction du problème rencontré**

Là, je fais appel à toute source : ouvrages déjà existants, livres de contes à adapter (cf. Geneviève Manent et le petit Prince et bien d'autres ouvrages), votre propre prose....

La relaxation guidée du « **Dauphin** » est tout à fait appropriée aux enfants de cet âge. (cf. chapitre V, « Les Contes Sophrologiques »).

Une expérience de groupe d'enfants de 4/5 ans.

Cette expérience a été menée sur une année scolaire en 14 séances, constituée de mouvements de RDC I, avec un groupe de 14 enfants, de 4 à 5 ans.

Elle s'est avérée très révélatrice de ce que la sophrologie peut apporter à nos enfants.

Ma propre enfant de 4 ans se plaignait du temps que j'accordais à d'autres enfants en consultation. Je décidai de créer un groupe. Il est important de savoir qu'en France, à la fin de la moyenne section de maternelle, les enfants ont une visite médicale scolaire pour évaluer leurs aptitudes.

Après les tests d'équilibre, de latérisation et de vigilance, le médecin scolaire questionna ma fille sur ses loisirs. Elle répondit qu'elle faisait de la « Sophrologie de maman ».

Le médecin se retourna vers moi, s'enquérant de la méthode et du contexte dans lequel j'en avais fait avec ma fille.

Je lui expliquai que j'avais créé un groupe avec des enfants de la ville. La réaction du médecin fut extraordinaire : elle put me nommer tous les enfants avec lesquels j'avais travaillé. Ils furent évalués très au-dessus de la moyenne nationale (environ 2 ans de plus dans le développement de l'enfant) ; intégration et maîtrise de leur schéma corporel, développement de leur autonomie et véritable esprit d'initiative.

À travers cette expérience et en plus de la satisfaction personnelle, j'ai eu le plaisir de constater les mines réjouies de ces enfants, très à l'aise dans leur existence.

3. L'enfant de 6-10 ans

Une étape terrible et fantastique est abordée : la scolarisation « à la grande école » obligatoire. C'est la transition entre le monde de l'enfant qui était libre de ses mouvements en classe, à celui de la position statique assise durant plusieurs heures.

De nouvelles consignes, comme le silence en classe, le respect du travail de chacun, la notation ou les appréciations que sanctionnent les tâches, l'autorité d'une personne différente chaque année qui est imposée et les recommandations parentales « d'être sage en classe et d'écouter ».

L'enfant va commencer les apprentissages de la lecture et de l'écriture afin d'acquérir les bases de l'enseignement primaire sur 5 ans. C'est un effort incroyable qui va lui être demandé.

Un ami proche m'avait confié que lorsqu'il avait conduit son fils pour la première fois à l'école, il avait pris conscience qu'il le déposait pour les 20 ans à venir et cela lui serrait fort le cœur.

Nous avons tous adultes, nos a priori, nos expériences d'école, d'enseignants, de professeurs ; de difficultés rencontrées ; de matières moins

aimées que d'autres. Et, j'en suis certaine, cette seule évocation fera revivre chez certains d'entre vous, des moments de cette époque, une année en particulier ou l'apparition du visage d'un camarade.

Mais, nous oublions de parler à nos enfants de nos joies, de nos copains de classe (pourtant, de célèbres sites Internet en font leurs choux gras !), de nos réussites scolaires. Cette école si décriée, c'est elle qui va faire vivre à nos enfants des aventures de vie, leur permettre de s'y développer, de s'enrichir de connaissance et de rapports humains. Nous nous devons de les accompagner avec tout le positif possible. Il est nécessaire de réveiller ce positif, de valoriser, de renforcer l'engagement dans le travail, les résultats, les comportements de l'enfant.

C'est ici, avec ces mots plaqués sur le papier, que vous venez de prendre conscience que le tout petit que vous protégez encore hier avec votre vigilance exercée a grandi.

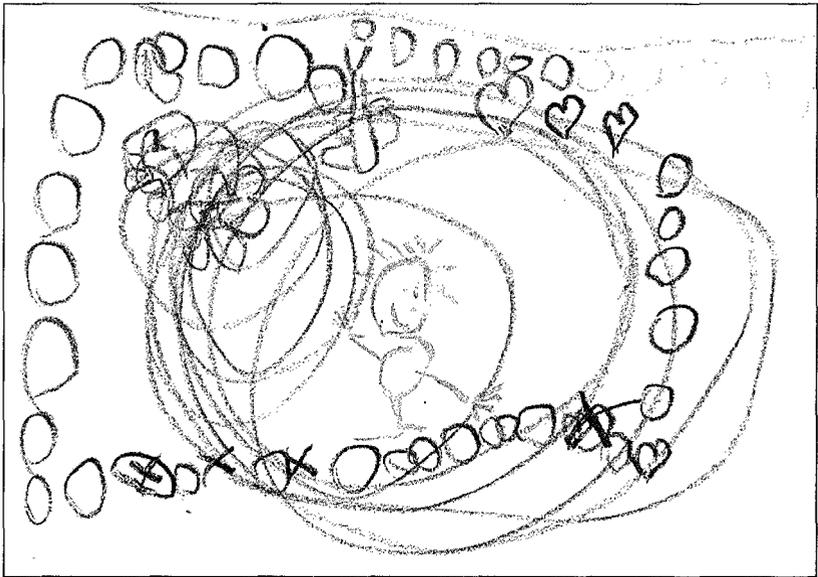


Fig.12. Michaela, 7ans, « Je suis dans le monde et je sens l'amour »

3.a. Quelques points de développement

Le schéma corporel évolue sur cette période de 5 ans.

Un été a suffi pour vous apercevoir que votre enfant a changé radicalement. Chaque été du primaire provoquera le même choc. Les chaussures devenues ridiculement petites, les bas de pantalon trop courts, l'achat des premiers cosmétiques (prévoyez un budget « gel coiffant » et cachez vos parfums !).

Entre 6 et 7 ans, il acquiert totalement l'orientation latérale de son schéma corporel (droite/gauche et haut/bas).

C'est aux environs de 8 ans que se finalisent les connexions neuronales optiques et spatio-temporelles. Il peut donc maintenant percevoir avec une vision latérale complète et ne plus être dans l'obligation de tourner la tête pour découvrir ce qui se trouve à sa droite ou à sa gauche et s'approprier davantage ce qui l'entoure. Il prend conscience de la notion du temps, ce qu'est une heure, une semaine, une année... L'apprentissage de l'heure, c'est la première montre exhibée au poignet : il entre dans une connexion totale avec le monde extérieur. Cet enfant de 8 ans est en pleine quête du renforcement de sa personnalité. L'affirmation au monde de ce qu'il est et peut faire. Un vrai désir d'autonomie dans les sentiments (ne pas être obligé d'aimer sur commande) qui est plus présent. Se sentir aimer, aimer, mais en refusant maintenant les démonstrations publiques (pas de bisous de maman devant les copains, pudeur...). La provocation peut s'installer comme arme pour rencontrer l'autre.

Ce sont les prémisses de l'adolescence (9/10 ans, la préadolescence des filles, un peu plus tard pour les garçons). Les décalages et les différences entre sexes se font ressentir. « Ça ! C'est un truc pour les filles » ou « J'aime pas les garçons ! Ils m'énervent tout le temps ! » L'histoire de l'humanité raconte que cela évolue plus tard...

Avec une pareille ouverture au monde, avide de tout, son énergie est décuplée, souvent mal canalisée, elle se traduit par des troubles de l'attention et de la concentration.

3.b. Les problèmes rencontrés

- Le manque d'attention et de concentration
- La perte de confiance en soi et en ses capacités
- La démotivation dans le travail

- La problématique du respect de l'autorité
- Les peurs irraisonnées et les deuils

3.b.1. Le manque d'attention et de concentration

Le grand mal de notre société, c'est le **manque de concentration**. Je rencontre de nombreuses personnes qui s'en plaignent, mais le summum est atteint avec les enfants de cet âge.

Le passage à la position assise crée une frustration ; le mouvement ou la répétition d'un mouvement qui nous agace tant (ce petit geste du pied qui tape dans la chaise, sans arrêter, le martèlement du stylo sur la table...) est un moyen pour activer une hormone, la sérotonine (neurotransmetteur). Elle favorise le calme, apaise l'intérieur et stimule la concentration (la pensée logique) et lorsque l'adulte ne l'autorise pas, les choses deviennent compliquées pour certains enfants.

Le manque de concentration est bien sûr dû à de nombreux autres facteurs. Une anxiété, un problème familial (séparation, maladie), un changement dans sa vie (un déménagement), la croissance (perturbations dues à la préadolescence), une bêtise non avouée (culpabilité), sont autant de sources extérieures qui vont accaparer son énergie et focaliser son attention. Il lui sera très difficile de trouver encore de l'énergie pour l'école ou les consignes de la maison.

3.b.2. La perte de confiance en soi et en ses capacités

Les parents qui viennent me voir me parlent souvent de **problème de confiance**.

Leur enfant a un manque de confiance en lui. Je suis obligée de faire préciser les manifestations.

J'ai constaté que ce problème de « confiance » est un véritable fourre-tout des troubles développés par l'enfant. Il est nécessaire de resituer le cadre familial, le contexte social et affectif dans lesquels il évolue. Car l'environnement de l'enfant est le premier facteur de stress et d'angoisses quand celui-ci l'inquiète (parent, grand-parent, fratrie malades ou absents... problèmes économiques que rencontre la famille, disputes du couple parental, activité professionnelle stressante des parents...).

Je demande de localiser les manifestations tant sur le plan physique que sur le plan mental. Celles qu'ils auront repérées et celles que l'enfant pourra nommer :

– La mémoire défaillante au moment des contrôles (ce sacré trou de mémoire) ou carrément le vide absolu devant les interrogations de la maîtresse.

– Les maux de ventre du dimanche soir (un grand classique !) et ceux au début de l'examen.

– Le trac des sportifs lors du passage aux niveaux supérieurs (demi-finale, finale).

– Les maux de tête et les nausées qui les accompagnent : manifestation du perfectionniste qui se met la pression tout seul.

– Les pleurs inexplicables, une mauvaise gestion des émotions.

– Ceux qui ont la tête dans les « nuages » pour échapper à l'ennui (ils ont compris la leçon depuis longtemps et décrochent ou ceux qui n'arrivent pas croire en leur capacité de travail et qui lâchent « en route »).

– Les timides, inhibés de toute expression en demande d'aide, qui lorsque l'enseignant est sollicité par les autres élèves devient inaccessible.

– Ceux trop respectueux du bien-être d'autrui et ne veulent pas déranger la maîtresse.

– Les apathiques (sans réaction au monde extérieur, hors pathologie grave) qui cachent une souffrance immense. Lorsqu'ils s'expriment à leur sujet, ils parlent en terme peu élogieux : « Je suis nul ! », « Je suis moche, gros, faible... ».

3.b.3. La démotivation dans le travail

On peut remarquer également une perte totale de motivation. « Je n'y arriverai pas ! », « c'est trop dur ! » C'est la deuxième raison des consultations. Cette perte de motivation peut être engendrée par le regard des parents qui oublient parfois la présence de leur enfant, noyés eux-mêmes dans leurs soucis et qui les expriment. Vous savez, ces petites phrases quand on rentre du travail : « J'en peux plus, c'est trop dur, le boss m'en demande trop, j'en ai assez, vivement la retraite ou vivement les vacances ». Votre réalité devient sienne. Et quand les parents se rappellent de la présence de l'enfant, ce sont les reproches et les réprimandes qui pleuvent maladroitement. Nous oublions les encouragements et nous projetons nos attentes de perfection.

Il y a aussi ceux qui n'ont pas encore saisi l'importance de l'enjeu scolaire et qui vivent dans l'innocence de leur immaturité.

3.b.4. La problématique du respect de l'autorité

Puis il y a une catégorie d'enfants que les parents m'amènent du bout des doigts avec, pour certains, un air dégoûté. « On ne sait plus quoi en faire ! »

Les **réfractaires à toute autorité**. Ceux qui vous rendent « chèvre » (vous noterez l'allusion aux caprins après celle des choux cités plus haut...)

Le « Profiler » d'une série américaine vous traduirait d'un ton monocorde : enfant mâle, d'âge approximatif de 8 ans, qui suit le cours élémentaire de deuxième année, se déplace en bande, pratique l'insolence, les actes de rébellion, bavard invétéré, agitateur public, ayant une grande difficulté à intégrer les consignes.... L'équilibre mental de son enseignant nécessite des techniques antistress de sophrologie !

3.b.5. Les peurs irraisonnées et les deuils

Je terminerai les présentations par les **peurs irraisonnées** liées à ces âges. Le moment du coucher devient l'épreuve redoutée des parents : la lumière doit rester allumée, le verre d'eau indispensable à boire après que le coucher ait été effectué. La question qui s'élève dans le noir du couloir « t'es là, maman ? Je peux venir ? J'arrive pas à dormir, y a quelque chose dans la chambre ! » « J'entends des bruits, et j'ai peur ! »

La grande peur des enfants de cet âge, c'est celle du voleur dans la chambre. Il y a la version kidnappeur, et dans cette catégorie « grands frissons » sont nommés : les bruits suspects dans la maison. C'est l'apparition de phobies : l'ascenseur, la vue du sang, des médecins, certains insectes, les araignées, les clowns... Et la mort.

Les deuils en tous genres. Le sujet qui taraude cette époque et celle qui suivra. La mort est abstraite et l'enfant a besoin de la matérialiser, de lui donner des rituels. Aller au cimetière, pleurer son animal (chien, chat, hamster, dromadaire...) mort depuis 2 ans, lui permettront de dépasser la perte d'un être cher ou un événement douloureux rencontré. La sensation d'impuissance peut créer tous les troubles que j'ai abordés ci-dessus : la perte de confiance en soi, la démotivation, la rébellion, les peurs irraisonnées.

3.c. Les solutions sophrologiques

Tous ces troubles cités vous rappelleront certains adultes. Eh oui ! On ne se refait pas !

La sophrologie est un outil à choix multiples. Je commencerai par proposer les bases :

Les Relaxations Dynamiques Caycédiennes (RDC).

Cependant, ces bases, il faut bien que nos chers enfants aient envie de les acquérir. Car, ne l'oubliez pas, ce n'est pas l'enfant qui fait la demande de me rencontrer ! Il ne s'est pas porté volontaire pour une mission sophro...

Le **ludique** permet l'accès, ouvre la porte, à la sophrologie. Les enfants pénètrent le monde de la conscience grâce à leur imaginaire, tout comme nous le faisons, chaque fois que nous fermons les yeux et désirons profondément quelque chose.

• **Les contes sophrologiques** (cf. chapitre VI « les contes sophrologiques »)

J'aborde ces contes et leur texte dans un chapitre qui leur est consacré. Je les ai conçus pour faire vivre les techniques à travers des histoires que je conte à l'enfant.

Mes contes sophrologiques ont chacun leur rôle :

– La première partie du conte « **Dauphin** » (texte chapitre VI) peut très bien préparer à la SBV. Il suffit de vous arrêter après avoir fait vivre à l'enfant la présence de son corps sur la plage, qu'il ait évacué les tensions avec la boule magique et qu'il ait activé l'énergie avec la chaleur du soleil. Pour terminer la séance, vous le laisserez revenir tranquillement dans la pièce, ici et maintenant.

– Le conte de « **La Licorne qui vole** » (texte chapitre VI), va l'aider à prendre de la distance avec les événements (SAP).

– Quant au conte « **Ysatis Loup Blanc** » (texte chapitre VI), il favorisera l'activation de ses capacités.

– Il existe d'autres contes dans ce chapitre « les contes sophrologiques » qui donnent accès à d'autres techniques.

Il m'est ensuite très facile, avec un vocabulaire très proche de celui des adultes, de faire vivre chaque technique de la méthode, dont ils possèdent les bases grâce aux contes, en conscience.

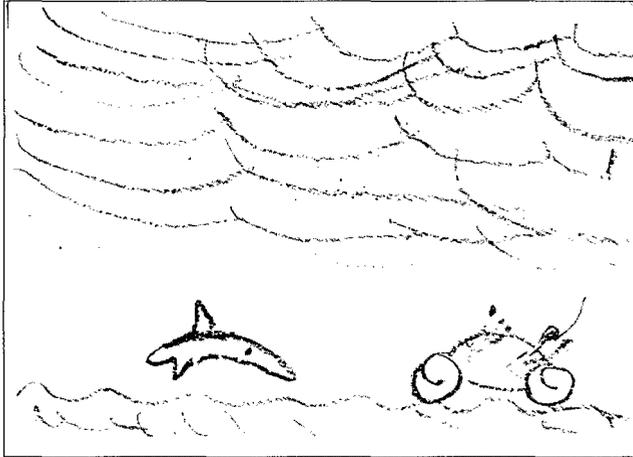


Fig. 13. Thomas, 7 ans. Le dauphin « j'ai trouvé un ami »

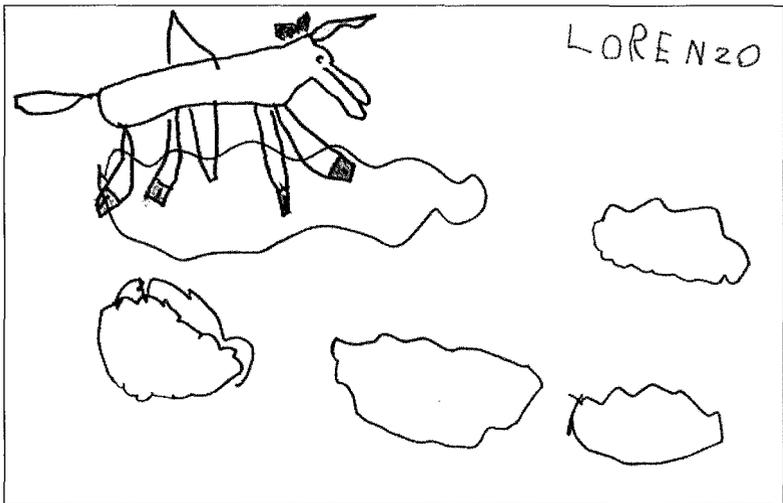


Fig.14. Lorenzo, 8 ans, la licorne qui vole « la licorne m'emmène dans la rigolade »



Fig. 15. Marion, Le loup blanc « J'ai rencontré ma force »

• Les Relaxations Dynamiques Caycédiennes

La Relaxation du 1^{er} degré (RDC I) offre à l'enfant l'étendue de tout ce qu'il est en mesure de maîtriser.

La prise de conscience de son corps, partie par partie (Systèmes) dans sa forme, dans sa dimension, lui redonnera confiance en ce qu'il est : **son schéma corporel et sa biologie.**

Il retrouvera la maîtrise. Chaque fois, je lui dis : « Ouvre tes bras en croix et tu sais maintenant que tu peux gérer et maîtriser tout ce qui est autour de toi jusqu'au bout de tes doigts. »

La Relaxation du 2nd degré (RDC II) lui permettra de se percevoir et de se ressentir, les yeux fermés, dans l'espace.

3.c.1. La concentration

Je fais appel à certaines de mes « inventions » pour que l'enfant ait accès à la concentration d'une manière ludique.

- Une meilleure gestion de sa respiration est parfois suffisante. La prise de conscience en la respiration abdominale est importante. Le jeu du coussin pour maîtriser le SDN, suivi de la canalisation du souffle sur la bougie donne à l'enfant l'envie de reproduire très vite les sensations agréables.
- Le jeu de « Découverte d'un objet mystérieux » (les marionnettes à doigts par exemple), sans jugement et sans a priori, les yeux fermés, oblige l'enfant à se concentrer tout en prenant du plaisir à « deviner », écouter ses ressentis.

À la fin de l'exercice, une fois que l'enfant a découvert l'objet avec la main droite, puis avec la main gauche, et enfin avec les deux, je reprends l'objet (toujours sans que l'enfant l'ait vu).

- J'improvise une histoire invoquant un endroit de bien-être, activant ses sens (odeurs, saveurs, sons, matières) et je demande à l'enfant de replacer l'objet (tel qu'il l'a perçu) dans ce contexte imaginaire – Vivance – Focalisation et détente.

L'enfant fera une Phénodessinée* de l'objet comme il l'a vécu.

J'ai beaucoup de plaisir à faire découvrir l'objet original. L'enfant a lui l'excitation de le rencontrer.

Les techniques de Sophro-Attention (SA) et de Sophro-Concentration (SCo) classiques sur un objet deviennent pour lui, un « jeu d'enfant ».

La RDC II* sera très indiquée (stimulation et concentration sur le 1^{er} Système, les sens) : Sa propre image est conquise.

3.c.2. Acquérir la confiance en lui, en ses capacités.

- Le meilleur moyen pour acquérir la confiance en lui à cet âge, amoureux d'extraordinaire, c'est d'offrir l'extraordinaire. Lui offrir un voyage au cœur de ce qui est le plus petit en lui, ses cellules, avec un exercice comme « Manence et Rétromanence » (la Sophro-Présence des capacités), en lui confiant la direction. Le choix de la capacité sera du bonheur et une réussite assurés. Il va découvrir de l'intérieur ce qu'il possède, sans nul doute possible.
- La RDC I* lui rendra la présence de son corps. La RDC II lui fera vivre un corps **ami** et plein de ressources futures.
- La Marche Virtuelle de la RDC III lui ouvrira de nouvelles perspectives, où se réunissent passé – présent – futur.

- Le réveil des capacités par la tridimensionnalité sera un exercice d'aboutissement et de finalisation de son projet.

Exemple : Demander à l'enfant de se rappeler une bonne note ou un exploit personnel quelconque, sport, culinaire, traverser un couloir noir, gagner aux cartes contre le grand frère...

3.c.3. Activer la motivation

Le sujet est délicat, car chaque enfant a ses motivations propres.

J'évalue avec lui ce qui le pousse à réaliser les choses en général.

- Le contentement personnel : je l'ai fait tout seul !
- Le regard des parents : recevoir leurs félicitations, capter leur affection.
- Les récompenses : ici, la liste est longue, jeux vidéo, argent, vêtements...
- Le plaisir d'apprendre : cela est déjà beaucoup plus marginal !
- L'envie d'être le premier : l'enthousiasme du compétiteur qui va tout « casser » et qui n'en a pas les moyens. Il sera nécessaire de le temporer car s'il n'obtient pas de résultat, il retourne à la démotivation.

Je m'adapte à chaque enfant pour qu'il puisse réveiller cette motivation dans son travail scolaire. Je propose, selon l'enfant, comment :

– Retrouver des sensations très valorisantes lors d'une expérience réussie (en tout domaine, même réussir à faire sauter des crêpes dans une poêle !). La technique : Sophro-Mnésie Senso-Perceptive.

– S'approprier ses expériences vécues, les reconnaître pour soi. La technique : Sophro-Mnésie Libre (retrouver librement un souvenir agréable).

– Vivre une situation à venir en présence des parents, fiers, et ressentir cette même fierté personnellement, ou obtenir la récompense tant attendue. La technique : Sophro-Acceptation Positive (se projeter dans une situation agréable à venir).

– Renforcer et développer ses capacités et même l'éveil de certaines valeurs : la liberté, dans l'argumentation par exemple ; le groupe qui soutient (enseignants, famille...) ; la société (son engagement futur ou présent pour certaines causes, le conseil municipal des jeunes, par exemple) ; l'humanité (la conscience d'appartenir au Grand Groupe) ; son universalité (son ouverture au monde). La divinité, valeur transcendante, pourra

être activée (prise de conscience importante spirituelle à cet âge). La technique : RDC IV et Sophro-Présence des Valeurs (activation d'une valeur sur un projet de vie).

– Gérer son énergie en respectant ses limites, ses potentiels et en apprenant à les repousser au fur et à mesure. La technique : RDC I et RDC II VIPHI (pour vivre et activer la présence de ses muscles et de leurs potentiels.)

3.c.4. Le respect de soi et des autres

Les réactions intempestives des enfants, les colères et les caprices ne sont là que pour nous informer qu'ils existent. Je leur donne le moyen, de prendre place, de s'exprimer, sans jugement, sans a priori afin d'accéder au respect d'eux-mêmes.

Il leur sera nécessaire aussi de prendre conscience des « autres » et de leur fonctionnement, différent du leur.

Accepter, intégrer, transformer.

Chacune des Relaxations Dynamiques Caycédiennes apportera ses vivances*. Sans m'appesantir sur davantage d'explications des deux premières RDC, la RDC III l'aidera à vivre ses mouvements et ses actes, libre, dans le respect d'un rythme imposé (celui de la décomposition de chaque pas lors de la Marche Virtuelle, sans imposer par contre la grandeur du pas).

Il prendra conscience du lui, de ses actes, de ses limites.

La RDC IV sera comme sur le paragraphe précédent (3.c), le moyen de prendre sa place dans le monde.

Je décline les techniques en les adaptant comme suit :

- RDC III avec la Marche Virtuelle dans la conscience de la présence de l'autre devant et derrière soi
- RDC IV en activant la valeur de ma liberté
- Sophro-Acceptation Progressive dans le but d'une meilleure intégration à la classe
- Réveil par l'esprit des valeurs de l'être, sensibiliser au groupe

3.c.5. Évacuer ses peurs

Des choses simples sont à mettre en place : redonner la « magie » de sa respiration à l'enfant, comme un cadeau. Lui offrir l'évacuation de ses tensions et de ses peurs avec le travail du coussin et de la plume. Il ne faut pas oublier de lui demander de vous expliquer ses peurs ; ce qui se passe ; une description des phénomènes. Vous aurez les solutions pour construire ou appliquer la technique adéquate : mieux gérer son sommeil avec la technique de protection du sommeil, évacuer les monstres et autres intrus de sa chambre dans une projection future où il se vit et s'endort paisiblement dans sa chambre (SPF et SAP).

Lui apprendre la maîtrise de son geste signal pour calmer une angoisse qui se présente. Lui donner la possibilité d'être autonome grâce aux RDC I et RDC II.

Exemple de mise en pratique

Prise de conscience de son schéma corporel en sa globalité avec RDC I et RDC II adaptées à l'enfant sous sa forme ludique.

RDC I (ludique)

- Mouvements de la tête verticaux, horizontaux, en rotation
- Mouvement du « bof »
- Mouvement du « coup de poing »
- Mouvement « les doigts en griffe »
- Mouvements de rotation « je boude » et Marche Virtuelle
- Mouvements d'étirements des hémicorps
- Le pantin : sautillements sur place

RDC II (ludique)

- Jeu de prise de conscience du non-jugement : découvrir un objet mystérieux dans sa main...
- Se voir : travail sur sa propre image et en train de faire une activité que l'on aime
- Relaxation du corps avec les couleurs, le conte de « l'île aux oiseaux » (chapitre « les contes sophrologiques »)
- Travail sur les 5 sens :

- La conscience du goût
- La conscience des odeurs
- La conscience du silence et des bruits
- La conscience du toucher
- La conscience de la vue



Fig. 16. Laura, 9 ans. *Mon objet et moi*

RDC III (ludique)

- Marche Virtuelle axée sur l'orientation : vers quoi j'avance ?
- Travail avec les mandalas : thèmes de méditation lors de la Marche Virtuelle
- Phénodescription : elle se fait spontanément après quelques séances, verbalement ou dessinée.
- Aux premières séances, commencez par le dessin

À la maison

- Au moment du coucher, « J'ai mal au ventre », « Il y a quelqu'un dans la chambre »... Application de la technique Protection du Sommeil, accentuée sur la reconnaissance du lieu où l'enfant dort.
- Travail sur la respiration abdominale et SDN sur le 4^e Système.

Exemple de protocole

Les terreurs nocturnes

Relaxation le conte « *Le Dragon du désert des colères* » (chapitre « Les contes sophrologiques »)

Les deuils

Sophro -Mnésie (exercice permettant de revivre ici et maintenant des moments agréables et de renforcer les valeurs positives dans la conscience)

Vivance de bons moments vécus avec l'être disparu, ou l'événement positif passé en rapport avec cette époque.

Travail au sol, énergie qui vient du sol... etc.

Protocole

Sophronisation de base.

Sophro déplacement du négatif.

Sophro activation vitale en posture isocay.

Rappel d'une situation agréable (convenue ensemble si possible).

Vivance de tous les détails, de toutes les sensations qui apparaissent, en corporalisant ses sensations par la tension douce du bras et de son relâchement doux avec amplification des ressentis.

Sophro présence du positif ici et maintenant.

Renforcement des sensations sur les jours à venir.

Désophronisation.

Phénodéssinée.

J'avais reçu une enfant de 8 ans qui avait perdu son papa à l'âge de 4 ans. Elle venait me rencontrer pour retrouver le visage de son papa dont le souvenir s'estompait dans sa mémoire. Les photos ne suffisaient plus. Avec le protocole ci-dessus, elle s'adressa à moi ainsi :

« Tu sais, non seulement j'ai retrouvé le visage de mon père, mais j'ai également retrouvé le son de sa voix ! »

J'ai vécu une superbe émotion qu'elle m'a permis de partager.

4. L'adolescent

Il y a quelques années, je commençais à bien maîtriser mes plumes et mes coussins, mes contes et les enfants quand soudain, il m'a été demandé d'aider des adolescents en difficulté. Un système d'alarme interne s'est mis en route chez moi, gyrophare et sirène : « Hou la, la, la ! », comme nos amis antillais pourraient me le souffler. Je ne me sentais pas de taille à aborder pareil **phénomène**. Mais à l'impossible, nul n'est tenu, ayant cependant la sensation que j'avançais sur un terrain miné d'inconnus et de bombes à retardement.

En bonne sophrologue, j'activais mes capacités, me questionnant sur la manière de m'adapter à cette espèce nouvelle imposée aux parents, à celle qui s'oppose aux enseignants et à toute autorité.

Comme souvent cela m'a été confirmé : ce sont nos propres enfants qui nous éduquent. Très naturellement la Vivance de mon quotidien a porté mes réflexions. Ma fille qui amorçait cette période a su, par sa présence « active », m'aider à construire de nouveaux protocoles.

Quelques définitions en vrac :

L'adolescence

Un mot qui peut évoquer le romantisme de *L'éducation sentimentale* de Gustave Flaubert ou plus cru, du *Blé en herbe* de Colette, l'époque des premiers émois amoureux émouvants ou plus dramatiques comme les amants de Vérone de William Shakespeare (*Roméo et Juliette*) où la mort sanctionne l'amour. L'adolescence : étape de transition de vie ; quitter l'enfance (en faire le deuil) et aborder le monde adulte (en s'émancipant).

L'adolescent

Ah ! Tout de suite les sensations qui vous parcourent sont beaucoup moins littéraires. Le vécu resurgit ! S'il y a des adolescents dans votre entourage proche, le poil a activé chez vous son muscle horripilateur et si vous êtes le parent, l'angoisse vient de vous submerger !

Commençons par quelques questions importantes pour essayer de définir notre sujet :

« À quel âge un enfant devient-il adolescent ? »

Souvent on essaie de superposer l'âge de la puberté avec celui du début de cette période. Mais la superposition n'est pas juste. On estime à 9/10

ans la préadolescence chez les filles et 11 ans pour les garçons. Cette période s'arrête avec la fin de la croissance, c'est-à-dire 25 ans, biologiquement parlant. (Il se peut qu'il y ait des prolongations aux dires de certaines épouses et au vu de leur décompte bancaire pour certains maris !)

« Quels sont les premiers signes ? »

Le processus s'avère complexe, car l'adolescent a pour but de « *se faire exister* ». Être, exister, ce que hurle l'adolescent par tous les moyens qu'il peut s'offrir : l'échec, la réussite, la séduction, la répulsion, la maladie, la contestation, l'approbation, enfin tout et son contraire, qui sauront faire réagir d'une manière ou d'une autre le monde des adultes qui l'entoure. C'est la dualité légendaire de l'adolescent : le deuil (celui de quitter l'enfance et tous ces aspects protecteurs) et le défi (accéder à l'émancipation).

Cela commence par des choses simples :

- L'appropriation de ses territoires (en particulier, votre salle de bain, et rapidement, votre penderie, et dans cet ordre !).
- Son corps est en pleine évolution : les poils qui poussent, les boutons, les premières règles, les premières érections. Les pulsions qui sont liées aux déséquilibres hormonaux.

Une vraie cacophonie s'installe : les hormones, les désirs, les envies, la morale se mêlent.

- Le changement de caractère est le signe visible de toute cette période, très déstabilisant pour les parents et il se manifeste comme une affirmation du caractère en « exagéré ».
- L'humeur incertaine et changeante caractérise bien l'adolescent qui passe du rire aux larmes, de l'apathie à l'hyperactivité en une fraction de seconde.
- Le comportement qui évolue avec le reste : des états d'indifférence totale à la petite personne que vous êtes se transforment le jour suivant en « tu es la seule, maman, qui peut me comprendre ! » Ou « heureusement qu'il y a un homme dans cette famille, papa ! »
- Les goûts de l'adolescent ne sont pas exclus de ces révolutions internes. Choix musicaux, vestimentaires, camarades...

Les questionnements sur leur orientation sexuelle : « suis-je hétéro ou homo ? »

La confiance est mise en doute, le doute en tous domaines, les copains, la famille, l'orientation scolaire... « Je ne sais plus ce que je veux ».

C'est la quête du regard de l'autre, pour se rassurer, avec les amitiés fusionnelles « à la vie, à la mort », les premiers flirts.

Ce sont les passions qui s'animent avec une mise en danger par des attitudes excessives (les dépendances, troubles divers – sommeil, alimentaires, sexuels).

C'est aussi dans le regard, celui de l'appartenance au groupe comme celui de la famille, qu'il ne veut pas décevoir, ou qu'il rejette (voire, en alternance).

Le groupe (« la bande » comme le chantait Renaud), auquel il s'identifie par son « look », tout en conservant sa propre personnalité.

Si cela ne peut se faire, c'est un adolescent qui s'isole (« casse-toi, tu pues, t'es pas d'ma ban-an-de et marche à l'ombre ! »).

L'adolescent et la sophrologie

C'est peut-être à lui tout seul le titre et le contenu d'un ouvrage. J'ai donc dû faire des choix et accentuer plus particulièrement l'adolescent scolarisé et ses problématiques, sachant que les peines de cœur et les crises identitaires influent terriblement sur la scolarité. J'en soulèverai quelques aspects et je tenterai d'offrir un autre regard ! Comme à mon habitude, cher lecteur, cela n'a pour but dans ce chapitre que de planter le décor pour la pratique de la sophrologie appliquée à nos ados.

Vous y trouverez des expériences vécues, les miennes, et celles de parents d'adolescents et d'ados eux-mêmes et j'en profite pour remercier les jeunes acteurs qui m'ont enrichie.

Il m'est très compliqué de dissocier le collégien du lycéen comme vous l'avez constaté ci-dessus. Non qu'il n'y ait pas des différences sur les problématiques ou leurs besoins, mais parce qu'ils traversent tous une période similaire. Je me suis résignée à vous peindre un tableau rapide de l'ado en évolution. Pourtant selon l'âge, les phases sont vécues avec plus ou moins d'intensité.

La Sophrologie Caycédienne est la science de la conscience. L'adolescence est la phase préparatoire, tant du schéma corporel (là, il y a à

dire !), que du comportement affectif et social (là aussi, des livres entiers ont été rédigés à ce sujet).

À la différence de certaines techniques ou méthodes thérapeutiques ou psychothérapeutiques, la sophrologie Caycédienne va permettre à l'adolescent de s'exprimer sans dévoiler ses sentiments mais en exprimant, uniquement s'il le désire, ses ressentis (chaud, froid, présence du corps) sans jugement et sans commentaire !

La sophrologie laisse toute son autonomie à l'adolescent. Il décide avec moi sans pression ce qu'il désire aborder en fonction de ses réels besoins. Rappelez-vous que chez l'adolescent la vie intime et la vie scolaire sont liées. Et parfois, voire très souvent, réduire un souci dans l'un des domaines règle un autre dans le reste de sa vie. La rapidité d'action donne tout son aspect « mystérieux » à la sophrologie et j'ai en mémoire bons nombres de parents aux sourires et à l'interrogation heureuse de ne pas comprendre ce que « j'ai pu faire » pour redécouvrir la joie d'être le parent de cet être.

La sophrologie n'implique pas de se révéler au sophrologue, mais à soi. Et cette époque de la vie est à elle seule une équation à tant d'inconnues ! Pour cet adolescent perdu, pour ces parents soucieux du bonheur de tous.

La sophrologue que je suis rentre un peu de la vie de ces personnes dans le partage des manifestations. Je suis toujours moi-même, dans l'émerveillement de ma technique et dans l'amour de vivre avec eux tout cela. Sans Amour pas de vie et la sophrologie Caycédienne leur offre plus : Exister !

Les problématiques communes

Votre enfant rentre en sixième.

Vous voilà, parents, face à votre enfant, celui avec qui vous aviez tant de complicité ou qui était un exemple dans votre entourage de gentillesse et de dévouement.

Vous voilà devant un être que vous ne reconnaissez pas, ni physiquement, ni dans ses comportements. Des conflits et des souffrances naissent. Les incompréhensions apparaissent de toute part entre parents et adolescents et détériorent (« pourrissent » selon leur expression) les relations.

Le problème de motivation a des aspects multiples. Il est parfois lié à l'immatrité de l'élève de sixième qui ne pense qu'à jouer, à la maturité affective de celui de troisième : le cœur étant devenu l'organe du siège de ses pensées, la perte des repères de l'élève de seconde qui ne se croit pas à la hauteur ou encore à la surcharge de travail de l'élève de terminale.

Il va de soit que si nous nous rencontrons, parents, ados et sophrologues, c'est que les choses ne vont pas dans le meilleur des mondes. Il y a la CRISE !

La crise d'adolescence bien sûr, pas celle de notre société quoique cette dernière n'arrange en rien notre problématique et surenchérit les tensions.

Sur un plan médical, la crise est « *un moment temporaire de déséquilibre et substitution rapides mettant en question l'équilibre normal ou pathologique du sujet* » et tant sur le plan physique que sur le plan psychologique. Pour la médecine, la crise est salutaire. Pour les parents, il va leur falloir beaucoup d'amour, de patience et d'explications pour y trouver une quelconque substance salutaire... Pour les professionnels, il leur sera nécessaire d'avoir une adaptabilité aux manifestations, à les reconnaître et surtout beaucoup de maîtrise et de fermeté dans l'application de la méthode.

Voici des exemples d'échanges avec des adolescents en trois temps : Accueillir-Redonner-Transformer.

– Raconte-moi ce qui t'arrive (**accueillir**). / J'ai bien entendu que tu rencontrais tel ou tel problème... (**redonner**). / C'est pour cela que je te propose telle technique à répéter chez toi (**transformer**).

– Montre-moi ce qui se manifeste en toi (**accueillir**) / J'ai bien vu que tu allais mal par ce qui se présente ici... (**redonner**) / Il me semble important aujourd'hui de t'apporter un outil que tu vas mettre en place pour acquérir un mieux-être (**transformer**).

– Explique-moi avec tes mots ce que tu ressens (**accueillir**) / J'ai bien compris que tu vivais une injustice de tel ordre (**redonner**) / Je te propose de commencer par une technique simple par évacuer ce qui te dérange et de pouvoir, avec un deuxième exercice envisager autrement la situation, de manière plus positive (**transformer**).

Sachez que, comme je vous l'ai dit précédemment, si le comportement évolue très rapidement en votre défaveur (colère, mutisme, agressivité,

fuite), il en est de même pour retrouver la paix et la sérénité en quelques minutes d'exercices de sophrologie.

Pour certains parents et même certains enseignants, l'action de la sophrologie sur ces adolescents devient concrète et à la fois miraculeuse. Je suppose parfois que « Sainte Isabelle » et la sophrologie ont un autel bien fleuri...

4.a Le collégien

Les années collègue :

de 11 ans à 14 ans, depuis la classe de 6^e à celle de 3^e

L'adolescent ou plutôt le préado entre au collège pour une période de 4 ans.

L'entrée en 6^e est une véritable étape initiatique. Rupture totale avec tout ce qu'il a connu auparavant. Tant sur le plan des rythmes scolaires que sur celui du travail à fournir ou encore des relations avec les autres. L'issue de ces 4 ans sera sanctionnée par un examen : le Brevet des Écoles. Bien que cet examen aujourd'hui ne soit qu'un titre honorifique pour beaucoup, il demeure une épreuve. C'est le premier examen qu'il rencontre dans sa scolarité.

Chaque classe lui demande une nouvelle adaptation avec des capacités spécifiques à éveiller :

- l'organisation (la 6^e),
- la répartition entre le temps de travail et celui des loisirs (la 5^e),
- l'autonomie à acquérir (la 4^e),
- jusqu'à la préparation d'un examen (la 3^e)

4.a.1 Les problématiques rencontrées selon la classe (6^e, 5^e, 4^e, 3^e)

**LA SIXIÈME : L'ANNÉE DE TOUS LES CHANGEMENTS
ET DES RESPONSABILITÉS**

Le schéma corporel :

Malgré tout ce que nous pourrions penser sur les problématiques de l'intégration de son schéma corporel, le collégien dès la 6^e, développe de réels trésors d'énergie pour exister. **L'ado doit se faire exister.** Ce corps

qui n'en finit pas de le déranger et de se transformer : la peau à boutons, le cheveu gras, la silhouette qui a du mal à s'imposer. Ce reflet extérieur exprime bien le mal-être intérieur. Pourtant, que de temps passé à le conquérir ! Le vêtir, le contempler avec le moindre reflet de vitrine, de carrosserie de voiture et de glaces sans exception (je suis toujours surprise du pouvoir qu'ont certains miroirs à captiver toute leur attention). Une maman m'a rapporté la même propriété des flaques d'eau sur le trottoir !

La conquête du corps est souvent réduite à celle de l'image. L'adolescent ou plus exactement le préado a besoin de s'intégrer au groupe. Il y a des disparités fortes de maturité d'un individu à l'autre et c'est encore plus frappant entre les garçons et les filles. Les filles sont en train d'atteindre la croissance maximale. Elles approchent de la taille de leur mère et les signes extérieurs de leur féminité sont là (seins qui se développent, taille qui s'affine, hanches qui s'élargissent). Les garçons sont un peu à la traîne et ont un comportement de « bébé » moqueur devant les filles.



Fig. 17. Léa, 6^e, RDC II « je me regarde »

La responsabilité entre leurs mains :

La liberté offerte au « nouveau » collègue a des inconvénients que les avantages ne compensent pas. Le collégien est « lâché » dans les couloirs

aux interours, le professeur ne suit pas systématiquement son travail et les devoirs à la maison sont remis facilement au lendemain. Ce temps est à conquérir depuis la 6^e où tout est à organiser. Il n'y a plus le fil d'Ariane de l'enseignant du primaire et la classe unique. Se repérer est le premier apprentissage. La méthodologie de travail n'est pas d'une évidence première. Marine avait très mal vécue cette prise de responsabilité, voulant garder ce statut d'enfant très protégée. Elle refusait toutes nouveautés : cantine, bus, camarades. Cette nouvelle expérience par contre l'avait renforcée dans l'affirmation d'elle et de ses besoins.

La concentration :

« Problème réel et faux problème ? »

Problème, car effectivement l'ouverture à ce monde nouveau du collège est source de dispersions : cours, rythmes, matières, professeurs... sont autant de changements qui le déstabilisent. Mais les capacités sont là et à réorienter. Killian, 11 ans, ne se concentre pas en classe ou plus exactement, ne se concentre que sur ce qui l'intéresse. Son intérêt se porte avec sa concentration sur la matière ou l'enseignant qui l'attire. Il faudra l'aider à se « désaffecter », ne plus réduire son intérêt à l'affect, mais à de réelles motivations personnelles.

La motivation au travail :

Cette soudaine liberté a des conséquences sur la prise de conscience du travail. La responsabilité, l'engagement, l'implication ne sont pas tout à fait inscrits à son planning.

Les constats d'échec, malgré des résultats corrects en primaire, sont, pour lui, inacceptables et inexplicables. Le collégien n'analyse pas les causes et ne vit que les frustrations et le sentiment d'injustice. La dévalorisation et la mésestime de lui-même vont lui faire perdre le contact avec la réalité : il n'a plus la possibilité de se ressaisir.

Il s'enferme sur lui-même et ne peut plus, seul, envisager d'issue. Demander de l'aide est un signe de faiblesse (ego à la hauteur de ses peurs), ou reconnaître les manquements à ses devoirs, dans tous les cas il lâche prise.

Le comportement agressif/passif :

Les premiers heurts apparaissent. Les garçons cherchent à s'imposer pour compenser souvent le manque de maturité physique. Le décalage

entre la « liberté d'action au collège et celle du foyer familial s'élargit. Les parents n'ont pas toujours intégré les nouveaux changements de leur enfant et ce dernier va les faire valoir.

Parfois l'impossibilité de s'affirmer rend l'adolescent terrorisé par tout ce qui l'entoure. L'exemple d'Adrien, illustre bien cela. Il vivait des terreurs chez lui. Il ressentait sa maison comme un danger. Les murs lui semblaient insécurisants, le moindre souci domestique prenait des proportions terribles. Sa mère avec qui il vivait seul n'arrivait pas à le rassurer. Son père avait une maladie neurologique qui le rendait très violent et irresponsable. Adrien bloquait ses émotions de peur de ressembler à ce père défaillant. La sophrologie lui a permis de s'affirmer dans son corps et face aux adultes en apprenant à gérer ses ressentis. Les techniques de base et la Manence et la rétromanence ont étoffé une stratégie personnelle pour répondre à ses angoisses.

Les comportements dangereux :

Ils apparaissent dès cette première année : les fugues, les expériences avec l'alcool, le tabac et les stupéfiants sont des « moyens » de se faire exister. C'est faire comme les autres, braver l'interdit, suivre le mouvement. La puberté provoque aussi des états de morosité qui peuvent aller jusqu'à la morbidité.

LA CINQUIÈME : À LA CONQUÊTE DU TEMPS

Le schéma corporel :

En 5^e, les disparités vont commencer à s'atténuer entre fille et garçon. Les derniers remparts physiques de l'enfance cèdent. C'est la recherche de l'image de l'appartenance par l'image qui va niveler les différences. Les premières pulsions sexuelles perturbent leur apparence. La sexualité devient un axe de leur vie. Ils peuvent prendre une place dans le couple de leurs parents qui n'est pas la leur. Un fils qui veut assumer un intérim du père manquant.

La gestion du temps :

Les loisirs, les amis prennent une place très importante et le temps qui leur est accordé est sans limites (chat MSN, mobile, texto de nuit...). Une maman avait relevé sur le compteur des SMS du mobile de son fils, un

forfait illimité, 3 500 messages dans le même mois ! L'insouciance souffle sur les bonnes résolutions de chaque rentrée. Dès la fin octobre, aux premières vacances, le collégien de 5^e aura ou n'aura pas mis en place son année scolaire. Le couperet de l'enseignant peut déjà tomber. Le problème s'intensifie avec les premiers affects de l'adolescent. Les copains, les activités plus attractives que les devoirs, l'appel de la vie !

Il y a aussi une nouvelle approche du temps :

Celle de la recherche de ses racines. Beaucoup de questionnement sur l'histoire des parents, les secrets de famille et les fantasmes qui les accompagnent. Ils se mettent à créer leur propre histoire.

La concentration :

Problème lié au monde extérieur qui apporte son tribut : les jeux vidéo ont muté en jeux en ligne (Internet), les addictions s'installent. J'ai rencontré de jeunes collégiens incapables de quitter leur ordinateur avant d'avoir pu atteindre le « niveau supérieur », incapables d'aller en cours sans le chat du matin, incapables de se coucher sans celui du soir. Faux problème aussi ! Car cette même concentration, si difficile à trouver et à maintenir en cours ou sur les devoirs à la maison, est alors opérationnelle sur la toile virtuelle... Des heures durant, sur un même sujet. Et puis le cœur commence à battre et les sujets qui lui semblent prioritaires se multiplient.

Le comportement agressif :

Après cris, disputes et souvent, sanctions des parents (confiscation du téléphone portable, de l'ordinateur...), le collégien se trouve isolé, abandonné. Il a la sensation d'être coupé du monde, sans lien avec ses amis, et le vit comme un déchirement. Cette rumination exacerbe son impuissance : l'effet escompté des parents d'une prise de conscience de sa responsabilité se trouve alors anéanti ne faisant place qu'à la colère. À cette colère se mêle la culpabilité. Il se sent redevable envers ses parents et tout à la fois désireux de s'en détacher. Pour y pallier, il va chercher la confrontation avec l'autorité (problèmes disciplinaires au collège, dans les activités sportives), se battre ou peut finir par reporter cette violence sur lui-même (scarification, automutilation, mutisme, état dépressif allant jusqu'à la tentative de suicide dans les cas extrêmes). Filles ou garçons, ils deviennent terribles, bagarreurs ou *serial latine lover* pour séduire leur entourage et mettre leurs parents en porte à faux.

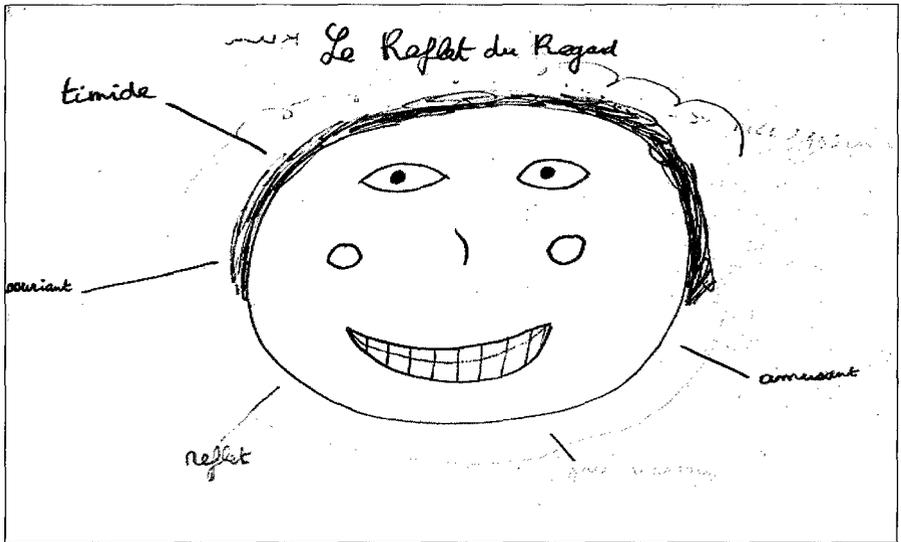


Fig. 18. Édouard, 5^e RDCII « mes ressentis sur mon visage »

LA QUATRIÈME : L'ACQUISITION DE L'AUTONOMIE

La conquête du corps :

Chez les garçons c'est le temps de la puberté qui est arrivé. Les transformations physiques perturbent davantage dans le quotidien. Pour ceux qui n'y accèdent pas encore c'est l'isolement. Les filles supportent mieux leur présence, mais les décalages de maturité sont encore très forts.

La confiance :

L'ado rentre dans une étape intermédiaire. Certains sauront investir leur énergie dans le travail. Mais en contrepartie, la pudeur des sentiments de leur corps, des mots, les tics et les rougissements. Il apparaît les premières manifestations de phobies ou les mal-être aux accents dépressifs de l'adolescence. Le vrai tiraillement entre le deuil de l'enfance et l'envie d'émancipation est à son apogée. La dualité conduit l'adolescent à une perte totale de l'accès à ses capacités et ses potentiels.

La démotivation :

L'adolescence est le virage de la vie et correspond à celui des études.

Il est devenu nécessaire d'intégrer la prise de conscience du travail. Elle se fait à des âges très divers, selon l'individu.

La motivation se fera d'elle-même pour certains, mais gare à la pression, qu'elle vienne de l'ado lui-même ou de l'extérieur (entourage, famille, enseignants), elle peut mener à la perte de confiance et à la peur de réussir.

La mauvaise gestion du temps ; le défi à relever est terrible : c'est l'adaptabilité à l'effort maintenu du travail scolaire. Il lui est demandé de devenir autonome et de réfléchir par lui-même. On demande à l'adolescent de passer à l'autre aspect de l'adolescence : l'émancipation, l'autonomie.

Le comportement agressif/passif et la mort :

Les comportements se manifestent à cet âge de façon plus violente et sans concession.

Les prises de risques se multiplient et l'adolescent et particulièrement l'adolescente se mettent en danger ou le provoquent par défi. C'est vraiment la classe à risque.

Valentina en quête d'identité et de « liberté » sortait beaucoup et fréquentait une « bande » de copains. Très vite le rythme du jeu du plaisir de l'interdit transgressé est mis en place ; alcool et substances, manque d'assiduité en cours et de travail à la maison et le cocktail détonant pour glisser vers l'échec et la mésestime de soi dès les premiers contrôles.

La mort : c'est un des sujets de prédilections des ados, avec l'amour, leur nouveau portable et les parents. C'est aussi l'apprentissage de la vie et de ses accidents terribles. Violette a perdu de manière brutale son parain. Elle éprouvait le besoin de pouvoir être entendue dans son chagrin et surtout de le dépasser. Après quelques séances qui lui semblaient ne pas toujours lui convenir, elle réalisa le document qui suit. Ce témoignage prouve en tout point que l'adolescence est le berceau de notre créativité. Ces magnifiques sentiments lorsqu'ils sont exprimés manifestent cette vie en nous. La disparition d'un être cher transformée et sublimée. Une séance de sophrologie a donné naissance à ce livret, hommage à l'être disparu.

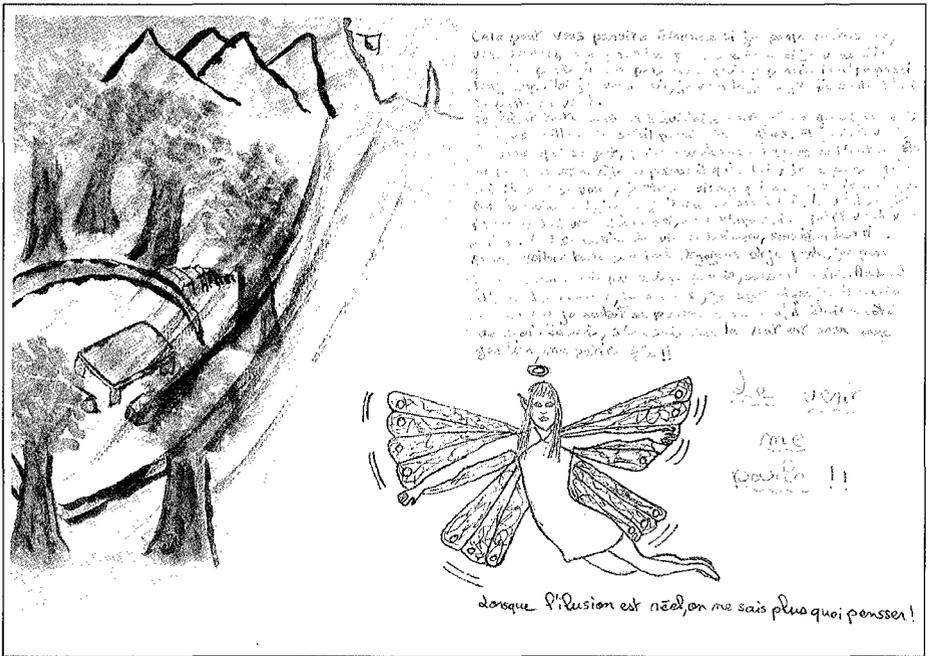


Fig. 19. Violette, 13 ans. La perte de son parrain

« Cela peut vous paraître étrange si je parle toute seule. Vous pouvez me prendre pour une folle si je vous dis que je parle à une personne qui est partie, il n'y a pas si longtemps. Moi, je vous dis, je vous le jure, je lui parle, à lui. Je parle au vent.

Je lisais toute seule au belvédère, entourée de grands arbres où quelques rayons de soleil perçaient les feuilles. Et puis, le vent, le vent qui soufflait, qui venait des montagnes de l'autre côté de la vallée. Et moi, je ne pensais qu'à lui. Je ne pense qu'à lui. J'entends sa voix, je vois son visage qui me hante jour et nuit. Encore maintenant je ne fais que penser à lui. Le vent souffle. Il est doux et violent à la fois. On a l'impression qu'il veut vous parler. Vent sensation de vie et de liberté, sensation de sa vie. Et me voilà toute souriante et joyeuse. Et je parle, je parle. Je ne comprenais pas, mais je parlais sans m'arrêter. Au bout d'une demi-heure, je me tus. Je regardais les feuilles ballottées par le vent. Je sentais sa présence comme s'il était à côté de moi. Je sais, j'en suis sûre, le vent est mon ange gardien, ma petite fée !! Le vent me parle !!

Lorsque l'illusion est réelle, on ne sait plus quoi penser ! »

Cette illustration est magnifique et peut vous montrer à quel point il est possible de communiquer avec un adolescent sans pour cela intervenir directement. Violette après avoir exprimé son chagrin n'a pas ressenti le besoin de revenir. Elle avait trouvé à ce moment-là ce dont elle avait

besoin. Même sur des sujets aussi graves, la sophrologie apporte des réponses justes mettant en conscience les faits et les ressentis sans jugement, ni interprétation. La condition absolue à la bonne pratique.

LA TROISIÈME : L'EXAMEN

La conquête du corps :

Les filles sont devenues des jeunes filles. Les garçons des petits hommes.

Les affirmations de soi et les tempéraments sont marqués. Ils sont les grands de l'établissement. Ils dominent les lieux et les êtres. La rencontre avec ce nouveau corps les conforte. L'avenir est possible et les choses évoluent tout de même ! La sexualité va prendre une grande place dorénavant dans leur vie et les besoins d'expériences vont se faire sentir. Les problématiques peuvent devenir dramatiques quand l'adolescent se vit comme un adulte responsable. Des grossesses désirées ou pas. L'arrêt des études pour vouloir dès 16 ans rentrer dans la vie active et « gagner » son argent. Avec toutes les conséquences de chacune des situations évoquées...

La gestion du temps :

Le temps semble soudainement compté. Il lui faut intégrer les cours et la préparation aux examens blancs. Le travail est pénible et parfois vécu comme une punition alors que tout dehors attire l'adolescent. Cela demande beaucoup d'efforts à l'adolescent de se mettre dans un contexte d'examen et de devoir privilégier le travail aux copains. Une réorganisation et une responsabilisation doivent être mises en place.

La concentration :

Pour les adolescents en mal de motivation ou de concentration, j'utilise des subterfuges : leur capacité à se concentrer sur les jeux vidéo ou encore l'image de l'élue(e) de leur cœur.

Roberto à 15 ans, il est en 3^e. Sa mère est désespérée par ses résultats, il s'enferme doucement dans le silence et le déni. Ils viennent me consulter. Roberto m'explique :

– Je n'arrive pas à écouter et à me concentrer en cours. Je n'arrive pas à travailler longtemps.

- As-tu une petite amie ?
- Oui
- Lorsque tu te lèves tu ne penses qu'à elle, et toute la journée, tes pensées lui sont consacrées ?
- Ben, c'est un peu ça le souci !
- Ces pensées te sont agréables et aisées ?
- Ben, oui, bien sûr !
- **Donc tu es capable de te concentrer** sur quelque chose et sur une durée assez longue. Nous allons ensemble utiliser cette capacité dans d'autres domaines avec le même plaisir et sur la même satisfaction de réussite.

La démotivation

Comme nous l'avons vu ci-dessus, les troubles vont apparaître et se multiplier. Le rapport à l'existence et au monde, l'approche de l'examen du brevet ne vont qu'accentuer les peurs et les pertes de confiance. Les capacités ne sont ni reconnues ni activées. La démotivation s'installe dès le deuxième trimestre lors des brevets blancs. Les problèmes de méthodologie viendront grossir les soucis. L'adaptabilité et l'ouverture devront être travaillées.

Les comportements agressifs/passifs et dangereux

Les conflits éclatent, entre parents et ados, sur les priorités. Les incompréhensions naissent entre les générations. « C'est pour ton bien », « c'est ton avenir qui est en jeu, ce n'est pas le nôtre » qui se heurtent à « mais, vous comprenez rien ! »

Marie est un exemple de ce sentiment d'incompréhension. Elle est en internat, un choix en rapport avec son orientation scolaire. Elle l'accepte, mais ce choix l'a séparée de son amoureux. Après quelques semaines de séparation, l'amoureux annonce la rupture et Marie n'a pas la force de surmonter cette épreuve. Elle tente de mettre fin à ses jours et est sauvée *in extremis*. Nous nous rencontrons pour trouver, à la demande de ses parents, un moyen d'aider Marie à se retrouver. Après trois séances, Marie commence à relativiser la situation qu'elle vient de traverser. Elle a pu retrouver une présence agréable de son corps (RDC I + SBV + SDN très appuyé). Elle a réussi à se projeter de manière positive dans l'avenir et même s'autoriser à imaginer une nouvelle rencontre (RDCII + SAP +

Tridimensionnalité). Elle a su accepter le choix de son ex-amoureux dans la Liberté de chacun d'être (RDCIV+ Sophro présence des valeurs). La semaine qui suit, une de ses camarades de classe se trouve à vivre une situation similaire, une rupture amoureuse en ayant le même besoin de passer à l'acte. Marie s'enquiert de suite de ce que ressent son amie. Elle lui propose dans la cour à la récréation de lui tenir la main, d'imaginer une ligne au sol, au milieu de leurs camarades à mille lieues de ce qui se passait. « Voila nous allons sauter cette ligne ensemble et tout ce qui est derrière n'aura plus d'importance, tout ce qui est devant est important, c'est la vie ! »

4.a.2. Les solutions sophrologiques

En cabinet, la première rencontre avec le collégien se fait avec la présence des parents qui m'assurent la manifestation de leur protection et leur responsabilité devant l'adolescent. Certaines prises de conscience des réelles difficultés de leur enfant apparaissent : « Le manque de travail » de l'ado, reproché par les parents, s'avère être une perte totale de ses moyens, de sa méthodologie, ou la manifestation d'un problème personnel que l'ado n'a jamais évoqué avec ses parents. L'adolescent peut découvrir à cette occasion que la pression des parents, leurs reproches, ne sont que l'expression de leurs peurs pour leur enfant.

EXISTER DANS SON CORPS

Là, le rôle de la sophrologie est extraordinaire, car elle permet à l'adolescent d'intégrer les nouvelles dimensions, les nouvelles capacités : les exercices qui vont lui être proposés l'aideront à rentrer en contact avec ce corps inconnu et dérangent (SBV). Ils l'aideront également à reconnaître ce qui le dérange, à localiser les tensions et les évacuer (SDN) ou à les canaliser en énergie (SAV). Son besoin d'être unique sera reconnu.

Les Relaxations Dynamiques Caycédiennes amorceront la prise de conscience de son corps en évolution. Ensuite, il l'intégrera, pourra l'utiliser, le gérer et le développer.

Protocoles proposés

– Apprentissage des 3 techniques clés SBV-SDN-SAV avec une attention particulière sur le Sophro Déplacement du Négatif afin d'évacuer les tensions et les malaises résiduels de la journée.

– La Relaxation Dynamique Caycédienne du 1^{er} degré (RDC I) permet à l'ado de se vivre, ici et maintenant, réussissant, et de se percevoir librement sans jugement et sans a priori. C'est le travail d'acceptation de soi si douloureux à cet âge, car l'ado n'est plus enfant et pas encore l'être qu'il perçoit en lui.

– La Relaxation Dynamique Caycédienne du 2nd degré (RDC II) lui apportera la reconnaissance de son image positive et l'élaboration d'un projet d'existence, positif, basé sur le développement présent et futur de ses capacités. Il acquiert ainsi de nouveau la confiance, soutenue par ce corps et ses capacités reconnus et intégrés. Lors de cette pratique, je propose à l'adolescent de choisir l'âge de sa préférence pour se « regarder », se contempler (plus jeune, plus âgé ou même à l'âge du moment de la séance).

Je conçois, après un entraînement chez lui et à l'aide des Phénodescriptions un protocole. On l'appelle alors sophro analyse vivantielle. C'est-à-dire que je définis avec l'adolescent le Système (la partie du corps) qui a le mieux fonctionné (les sensations positives perçues, que l'on appellera « Système + ») dans la RDC I et celui qu'il a le mieux vécu dans la RDC II. L'adolescent aura une technique qui lui sera personnalisée « rien que pour lui ».

APPLICATION (cf. chapitre VII « Les Techniques »)

- RDC I sur tous les systèmes en deux ou trois fois
- RDC II plus particulièrement les 5 sens

Protocole personnalisé ou sophro analyse vivantielle :

Les 3 techniques clés rapides et abrégées

- Activation/mobilisation du Système « + » choisi par l'ado de la RDC I (debout)
- Activation/mobilisation du Système « + » choisi par l'ado de la RDC II (assis)
- Totalisation au choix de la RDC I ou de la RDC II
- Désynchronisation

ARRIVER À SE FAIRE CONFIANCE

Le travail en groupe qui rassure et apporte des appuis concrets.

Expérience de la préparation au brevet : j'ai reçu un groupe de collégiens d'établissement différents et même un lycéen de seconde qui préparait son redoublement. Chacun venait avec des motifs personnels : meilleure appréhension de la seconde, préparation à l'examen, concentration pour les révisions à la maison, gestion du stress de l'examen ou du nouvel établissement secondaire (le lycée choisi).

La sophrologie Caycédienne en action :

- Une anamnèse collective où les échanges d'expériences rassurent chacun des participants. Ils ne sont pas seuls à ressentir ou vivre certaines manifestations : peur, perte de confiance, tremblement, mémoire effacée...
- En activant les capacités qui sont en eux, celles déjà mobilisées lors d'expériences réussies donc vécues, sont tout à fait re-mobilisables à travers les expériences actuelles et peuvent être percutées sur l'avenir. C'est la technique « Le réveil des capacités par la tridimensionnalité de L'Être » (cf. chapitre « Les Techniques »)
- Les techniques de « Manence » et de « Rétromanence » (cf. chapitre « Les Techniques ») lui serviront à contacter sa propre biologie au niveau des cellules, afin d'y rencontrer ce que contiennent les noyaux, ses chromosomes. Ces derniers portent les capacités dont il a besoin et il lui suffira de les éveiller.
- C'est aussi définir et constituer les valeurs de l'être « ado ». La constitution de ses valeurs avec la sophrologie devient logique, dans la simplicité de sa réflexion et de ses ressentis qui ne peuvent être à aucun moment remis en question puisqu'il n'y a **ni jugement ni interprétation**. J'utilise la relaxation du 4^e degré (RDC IV) avec des mandalas (dont je vous conteras l'utilisation dans les lignes qui vont suivre) et l'échange des sensations que les mots ont produit sur les adolescents. Leur surprise et leur émerveillement sont réciproques.
- Également dans l'échange du groupe de relaxation à travers les descriptions des phénomènes tels que les adolescents les ont vécus. Aucun d'entre eux n'est obligé de parler de sa vie ! Ce n'est pas une psychothérapie.

En règle générale, il faudra amener l'adolescent vers des techniques simples d'évocation d'expériences réussies en Sophro-Mnésie libre, et les associer à des perceptions et des sensations pour renforcer leur présence : La Sophro-Mnésie Senso Perceptive (SMnSP) (cf. chapitre « Les Techniques »).

Puis la relaxation dynamique Caycédienne III. La Relaxation Dynamique Caycédienne du 3^e degré (RDC III) s'appuie sur les expériences passées réussies qui vont devenir ses tremplins pour celles à venir. Et soudain, en vivant ici et maintenant, un souvenir de réussite avec toutes les sensations de satisfaction et de fierté à travers cette rencontre corps/esprit, l'ado retrouve confiance en ses capacités et ses compétences. Au cœur de cet exercice se trouve une marche. Une « Marche phronique » (décomposition de 6 pas – 3 allers – 3 retours – sur lesquels on porte un thème de méditation) se situera dans cette RDC III pour vivre la présence corps/esprit **en mouvement**. Chaque pas porte un thème de méditation. Être en mouvement tout en laissant l'esprit libre de penser.

Pour cela j'ai inventé, pour favoriser cette méditation et ne pas laisser l'adolescent dans l'impuissance (la réflexion étant difficile à cet âge !), un jeu **de cartes**, un jeu de **mandalas**. Chaque carte est constituée d'un mot ou d'une phrase (exemple : **Vaincre ses peurs, Espérance, Écarter les doutes, Créativité, Libération...**) et d'une image très colorée (mandala). L'adolescent porte en lui le sens de la carte en faisant son pas ou librement, choisit son propre thème de méditation.

J'ai limité mon choix à 3 cartes par marche phronique. Une pour le premier pas, une pour le pas intermédiaire (le 3^e) et une pour le dernier pas (le 6^e).

Il en découle des techniques comme la tridimensionnalité de l'être qui s'appuie directement sur cela.

Sophie, 15 ans. Bonne élève depuis le début de sa scolarité. Elle se retrouve en échec avec le Brevet des Écoles en fin d'année qui approche. Elle traverse une situation familiale douloureuse. L'un de ses parents est très souffrant. Elle se sent coupable de ses mauvais résultats.

– J'ai très peur des examens et surtout de les rater. J'ai très peur que mes parents soient déçus.

– Peux-tu te rappeler de certaines de tes réussites et satisfactions d'épreuves passées à titre privé (hobby) ou scolaires ou même sportives ? Choisis-en une qui te plaît bien.

– OK ! C'est fait.

– Je te propose de te servir de cette expérience, de la retrouver et de la revivre ici et maintenant. Puis tu utiliseras tout ce positif, toute cette confiance en toi retrouvée sur un projet à venir, ton examen par exemple **et tu le vivras pleinement dans toutes tes capacités mobilisées à nouveau.**

Les valeurs pourront s'établir avec leur activation de la relaxation dynamique du 4^e degré et l'ado va trouver un moyen d'exprimer son « se faire exister » par un nouveau regard. Là aussi, j'utilise les cartes mandalas avec les valeurs inscrites sur chacune d'entre elles. Elles matérialisent la liste des valeurs bien abstraites au demeurant, qui sont évoquées lors de l'exercice.

L'élève du collège va devenir lycéen ou choisir une filière professionnelle qui lui demandera autant d'aptitudes aux changements que l'adaptation au lycée. Une nouvelle aventure l'attend. Tous les possibles se présentent à l'adolescent.

4.b. Le lycéen. De la seconde à la terminale

4.b.1. Quelques points de développements

L'être est en train de naître. Il s'émancipe en tout domaine. Bientôt, il se déplacera par ses propres moyens, scooter, auto, moto. Les libertés et les responsabilités se mettent en place. Les plus incroyables années de son existence vont être vécues. Elles vont déterminer son existence d'adulte dans les choix et les orientations. Ces années sont fortes et à protéger. L'adolescent prend donc du « poids ». Ces expériences sont les uniques bases qu'il reconnaisse. Il a des difficultés à demander de l'aide encore plus qu'avant de peur de « devoir quelque chose ! » Les ego sont très éveillés, les sensibilités exacerbées.

Le rôle des parents va lui aussi apporter les éléments indispensables à la constitution de ses valeurs.

Les parents devront être vigilants, fermes dans leurs valeurs ; souples dans l'approche ; conciliants face à l'adolescent qui se perd. Intransigeant devant une conduite à risque ou le mensonge.

Bref, être adaptables à tout ce qui se présente et écouter leur cœur, l'expérience de leurs amis et des professionnels.

Le sophrologue est là pour proposer et diriger la séance uniquement et devenir l'intermédiaire.

Le lycéen va rencontrer une nouvelle problématique :

Le **BAC**. On pourrait presque résumer toutes les problématiques du lycéen à ce mot.

Pendant 3 ans, ce mot de 3 lettres teintera à ses oreilles : **B** comme Bosser (la seconde), **A** comme Assiduité (la première), **C** comme Concentration (la terminale).

Et, pour qu'il ne l'oublie pas, nous rajouterons **M** comme Mémorisation.

L'adolescent devra se fixer sur ces objectifs :

Bosser (motivation), Assiduité (régularité), Concentration, Mémorisation (les apprentissages, la méthodologie).

Pourtant, tout autour de lui s'évertue à l'en détourner : les problèmes relationnels, intergénérationnels (les hurlements à la maison), qui peuvent dégénérer en violence, en fermeture complète. La sexualité devient active et les problèmes amoureux peuvent prendre une importance désastreuse (perte de confiance et d'envie de vivre).

Les addictions s'installent. La drogue douce, l'alcool, les jeux prennent leur place dans leur quotidien insidieusement.

LA SECONDE

Il se passe un phénomène étrange. Durant l'été qui sépare votre adolescent du lycée pour ceux qui continueront cette filière, il va rejoindre un nouveau groupe. Celui qui le fascinait depuis un an : les lycéens.

Le passage au lycée, c'est une nouvelle rupture (encore une !). C'est le moment où les orientations scolaires séparent les existences réunies depuis de nombreuses années ou réunissent les amitiés anciennes : les amis du collège, du primaire, voire de la maternelle (scénario parfait pour les destins croisés à la « Lelouche »). L'adolescent change encore de sta-

tut cette année-là : du plus « grand 3^e » du collège où il gérait ses habitudes, ses cours, ses professeurs et les autres élèves, il passe au statut du plus « petit » au lycée. Tout est à recommencer : les repères, les locaux les enseignants et une autre façon de travailler. Il perd la reconnaissance des enseignants qui considèrent l'élève comme totalement autonome.

Il y a un réel besoin de se reconnaître. Et bien que l'éducation nationale n'impose pas l'uniforme, il n'en est pas de même pour les codes « ado ».

Avez-vous tenté de retrouver votre ado à la sortie du lycée ? Impossible ! Même allure, mêmes coupes de cheveux, même jeans, sacs... Il vous faudra faire un effort de mémoire pour vous souvenir de ce qu'il ou elle portait ce matin-là en vous quittant !

Ainsi que le soulignait le père d'une « Marine » de seconde : « quand je suis allé rechercher ma fille à la sortie du lycée, j'ai vu plein de « Marine » partout ».

La seconde est une année importante. C'est l'année de détermination de l'orientation scolaire avec les options et les modules. Cela génère son lot d'angoisses et de peurs.

Les peurs et les phobies :

Je vois apparaître de nombreuses « phobies scolaires » ainsi nommées, car ce ne sont pas les devoirs qui révoltent l'élève (cela on connaissait déjà), mais une difficulté à se reconnaître au sein du groupe scolaire, du lycée. L'adolescent n'a plus envie de suivre les cours, de rentrer même dans l'établissement ; l'impossibilité d'une quelconque production : l'écrit, le contact aux autres, leur regard sur soi, le jugement sous toutes ses formes. La perte de motivation et d'objectif, de projet d'existence. Souvent une perte des valeurs est à l'origine du trouble qui peut très vite s'intensifier si l'ado perd pied sur le plan scolaire.

Les appels au secours sont divers et se traduisent en troubles (troubles du sommeil, troubles alimentaires, troubles sexuels), jusque parfois la tentative de suicide (à toujours prendre en considération, car une tentative n'exclut pas sa réussite).

La sophrologie pourra offrir les techniques de programmation sur 6 semaines. Le jeune intégrera progressivement la possibilité de réintégrer ses cours.

La démotivation

Elle réapparaît en force. L'orientation est au goût du jour et les modules de différentes matières permettent de tester les capacités et les attirances de chacun. Pourtant, les doutes sont terribles. J'ai pu aider un groupe de garçons de niveaux scolaires hétéroclites. J'avais baptisé ce groupe « les jardiniers de lumière ».

Je vous en livre le contenu qui se voulait poétique pour casser l'aspect trop ludique pour des secondes (en apparence seulement !) et loin des rigueurs du lycée.

Stage d'illumination à la concentration et à la motivation scolaire

Techniques et méthodologie sophrologiques appliquées à l'étudiant

Ce stage pratique va permettre à l'étudiant adolescent de pouvoir avec des outils simples et efficaces découvrir ou redécouvrir ses potentiels et ses capacités en s'appuyant sur l'équilibre de son corps en pleine évolution et de son esprit en quête de sa juste position face toute autorité extérieure. C'est la véritable rencontre de l'être en germination qui se découvre.

Cette série d'expériences offre la possibilité de se découvrir à travers un contrat avec soi-même et ses véritables désirs.

Cela se réalisera dans un contexte unique de LIBERTÉ, de RESPONSABILITÉ et D'AUTONOMIE.

– Le contexte dans lequel évoluera le stagiaire ne sera ni celui de l'école, ni celui de la maison.

– La sophrologue ne pourra être considérée comme un de ses professeurs ni même un de ses parents.

– Chaque séance sera vécue comme le stagiaire l'aura désiré et pourra encore évoluer tout au long de la séance. Il sera entièrement libre et responsable de ses actes et respectera comme il lui est possible les participants du groupe et leur liberté.

– Le participant s'engage à respecter l'identité du groupe et à se présenter aux 6 séances indissociables.

– La joie de vivre est retenue au programme. Le bonheur est requis. Le rire indispensable

Protocole

Pour une année scolaire un peu spéciale et pleine de ressources :

LES 6 SÉANCES SUR L'ANNÉE SCOLAIRE

I. Ce que je désire épanouir en moi et les moyens que je me donne: reconnaissance des cultures à développer, présence de la lumière comme une énergie vitale.

II. Le jardinier que je suis et les outils à ma disposition adaptés à mes cultures. Réinvestissement de la lumière énergie découverte dans l'alliance de mon corps et de mon esprit.

III. Mes nouveaux outils et leur utilisation pour récolter mes premières récoltes. Ma lumière énergie éclairant mon existence et ses valeurs propres.

IV. L'entretien de mes objectifs de culture et de mes outils d'apprentissage. Bain de lumière et d'énergie pour arroser mon corps et mon esprit.

V. La fierté du jardinier devant ces résultats : rentabilité et amélioration. Mon corps irradiant de lumière énergie.

VI. La récolte finale et semis automatique pour les années qui suivent. Ma lumière présente en moi en conscience pour toute mon existence.

Le stage est constitué de 6 séances indissociables.

Chaque séance dure une heure.

La séance a lieu le mercredi de 18 h à 19 h comprenant la pratique sophrologique et sa théorie appliquées aux élèves du secondaire.

Tenue décontractée.

Possible enregistrement des pratiques.

Bonne humeur acceptée et entretenue.

Le programme : exemple de la première séance

Rencontre entre les « jardiniers ». *Jeux de rencontre (bataille de coussins).*

Présentation de chacun de ses objectifs. *Relaxation de projection future de son évolution.*

Présentation des outils sophrologiques à leur disposition. *Techniques abrégées expérimentées.*

Mise en place d'un protocole personnalisé. *Diagnostic personnel et celui du groupe écrit et ratifié.*

Mise en commun des données et projection future des capacités révélées. *Techniques de valorisation de ses acquis.*

À l'issue de ce travail de groupe, chacun des participants a pu trouver son orientation. Sans malaise, et surtout sans doute. Il se passa des

échanges merveilleux où certains garçons ont pu conseiller un de leurs collègues sur sa manière de se vêtir. Un autre a rencontré sa voie professionnelle, un autre encore a trouvé le courage d'exprimer à son père sa vocation. Et c'est très beau de les voir heureux et épanouis !

LE BAC EN DEUX ANS :

La première, l'année des doutes

C'est la classe la plus ingrate : l'orientation est posée et tout doit aller sur des rails. Dernier arrêt avant l'examen du BAC. Seulement parfois certains quittent la seconde « des efforts » en espérant un repos avant le sprint final de la terminale. Le relâchement peut être fatal. Les enseignants sont dans une attitude logique : les 2 ans à venir sont consacrés à l'obtention de l'examen, sans prise de conscience des aléas de l'adolescent. Il peut se présenter de réelles fractures entre les certitudes des uns (ces enseignants magistraux) et les doutes des autres (ces ados perturbés) !

Les premières amours fortes, et les premières expériences sexuelles qui autorisent l'ado à entrer un peu plus dans le monde des adultes. Les fragilités peuvent s'installer : les ruptures amoureuses et les échecs scolaires peuvent le mettre en péril. Les conduites à risque sont à craindre (alcool, stupéfiants, fugues...)

Les choix d'appartenance s'affirment, aussi bien amicaux, politiques, religieux... L'être émerge.

C'est la prise d'autonomie dès 16 ans dans les déplacements grâce au scooter ou au permis de conduire (ouf ! Pour certaines mamans et certains papas taxis). C'est donc le passage du Code de la route et là l'adolescent est acculé dans ses premiers retranchements.

La terminale, la phase finale

C'est le grand du lycée. Il est maintenant devenu indépendant. Même au sein de l'établissement il passe moins de temps avec les autres. Il commence à mettre en place un nouveau rythme et établit son existence sur ses nouvelles valeurs toutes neuves. Ses amis sont plus sélectionnés par affinités. Mais si l'environnement n'autorise pas une certaine liberté, cela peut poser des blocages : avoir ou ne pas avoir le droit de s'opposer. Et

nous revoilà au début du périple. Le droit de s'émanciper sans contrarier le dessein des parents !

L'adolescent est en proie aux somatisations (l'expression de maux psychologiques par des manifestations corporelles). Des fatigues inexplicables.

Pourtant, les angoisses peuvent être fortement vécues, par trop de pression, trop d'attente et les phobies scolaires réapparaissent à l'approche du Bac (il ne peut plus aller en cours, il ne supporte plus la présence des autres élèves, il est incapable de produire quoi que ce soit... et nous retrouvons les phobies scolaires citées précédemment).

À la lecture de tout cela, le lycéen serait-il un être en déséquilibre ?

Oui. Définitivement oui. Car en tout ado bien dans sa peau, sommeille un ado en mal-être.

Il est évident que le lycéen est en recherche, en quête d'idéaux (désirer la fille idéale) qui le mènera à des insatisfactions, des frustrations, ou des échecs (se prendre un « râteau » !).

Comme le collégien, il avance sur la pointe des pieds, mais son centre de gravité a changé dans son corps bien sûr, mais aussi dans ses priorités. L'innocence et l'insouciance ont fait place aux obligations de résultat : le Baccalauréat !

Je vais tenter de vous montrer combien cette méthode devient l'outil de prédilection des adolescents qui l'ont rencontrée. Quelques notions de base pour nous guider dans leur univers, car, bien sûr, ceci est aussi une invitation pour un voyage dans le temps que beaucoup d'entre nous ont oublié ou dont ils ne désirent pas se souvenir.

4.b.2. Les problématiques rencontrées par le lycéen

La quête de son corps et de son identité

Selon son âge la quête évolue. L'élève de seconde est à la recherche du « groupe » d'élection. Il y aura peut-être plusieurs tentatives de rapprochement avec différents groupes afin de trouver ce qui lui convient le mieux. En première, les choses commencent à se préciser ou deviennent compliquées en cas de rupture amoureuse ou amicalement. Il faut recons-

truire et l'état de fragilité est la porte ouverte à la dévalorisation de soi et à la perte de confiance, voire le rejet de sa sexualité, aux autres problématiques.

La gestion de la motivation : acquérir les compétences

À partir de la seconde, la donne a changé. Le travail demandé est très différent de celui du collège. La transition est parfois un peu longue et même impossible pour de très bons élèves qui n'arrivent pas à s'adapter, à transformer leurs compétences. La première devrait être plus confortable, mais le travail est toujours à fournir. La terminale sera le point fort pour manifester ses compétences et les valoriser. La pression est telle qu'il faudra veiller à ne pas dépasser le point de rupture et savoir canaliser son énergie pour maintenir un rythme équilibré et harmonieux.

Problème d'intégration au groupe

Quelle que soit la classe le problème est récurrent : être accepté par les autres. Même le plus marginal des adolescents a besoin du regard de ce qu'il méprise de leur convention pour exister ! Le groupe fait vivre l'adolescent, à commencer par sa famille et sa classe. Il rivalisera d'ingéniosité pour attirer l'attention. À partir de la terminale, l'adolescent ayant établi son groupe ou sa position dans le groupe, il est plus « cool » aux yeux des élèves de seconde.

Les phobies

Elles apparaissent déjà au collège, mais atteignent leur pic dès la seconde. L'élève scrupuleux de 3^e est en grand danger en seconde. La méthodologie inappropriée, les heures de transport qui induisent une fatigue nouvelle, la croissance, les percées hormonales, les peines de cœur et surtout la peur de décevoir sont les causes multiples de ces phobies.

Les autres peurs que je rencontre chez les lycéens sont très souvent liées à l'examen (BAC) :

- Peur de ne pas se souvenir de tout.
- Peur des oraux, des écrits, de leur durée.
- Peur de décevoir les parents.
- Peur de ne pas y arriver.
- Peur d'avoir peur.

L'examen du baccalauréat

Le « gros morceau ». Bientôt il est prévu que le bac soit scindé en deux avec une partie plus conséquente en classe de première. Cela devrait alléger la terminale d'une somme terrible de travail et de révisions. L'organisation et encore une méthodologie infaillible sont à établir.

4.b.3. Solutions sophrologiques

SON SCHÉMA CORPOREL, SON IDENTITÉ SEXUELLE

La conquête du corps est limitée à la constitution de son identité sexuelle. Son schéma corporel semble être réduit à une zone unique. Cette zone, son schéma génital, ne lui permet plus de penser. Il ressent ce qui pulse en lui.

C'est l'époque de sa vie où l'entendement est exclu.

Il n'a pas la capacité de recul ni la maîtrise sur sa vie affective : « pourquoi est-ce que je ressens cela pour cette personne de manière obsessionnelle ? » Il s'en dégage l'orientation sexuelle. La sophrologie va l'aider à répondre de lui-même à ses questionnements sans pour cela devoir livrer son intimité.

Il doit apprendre à se projeter sans peur dans l'avenir, imaginer son existence positive. Il va découvrir sa sensorialité comme capacité et découvrir son schéma génital dans ses perceptions et ses ressentis sans jugement, sans a priori.

Il apprendra à maîtriser et canaliser les manifestations (rougissements, montée de la libido, etc.)

Protocoles proposés (cf. Chapitre « les techniques »)

Les 3 techniques clés

– *RDC I* la présence de son corps autour du schéma génital, présence de sa peau.

– *RDC II* des sens pour développer sa sensorialité, sa perception du monde, par ses propres sensations. Intégration et meilleure perception de soi. Présence de ses potentiels physiques, de ses muscles.

– *Sophro Contemplation Passive*. Technique qui lui permettra de se regarder et de s'accepter en qualité d'être sexué, fille ou garçon, sans jugement, sans a priori.

– *Sophro Programmation Future*. Technique qui lui proposera de se projeter de manière positive dans une situation ou dans un laps de temps à venir.

LES MOTIVATIONS : ACQUÉRIR DES COMPÉTENCES

Les études. Cela peut devenir une pression. Une pression telle que les inhibitions peuvent générer blocages et mal-être.

Une responsabilisation face à l'enseignement et les choix à poser s'imposent. Une motivation s'installe d'elle-même. Inversement, une trop forte attente de l'extérieur, de l'entourage ou de l'adolescent lui-même peut créer pression et perte de confiance.

C'est aussi l'époque des engagements dans les structures pour exister. L'engagement religieux, politique, social... Les vocations, les passions naissent.

La sophrologie fournit avec la RDC IV l'outil idéal pour l'adolescent en quête d'affirmation de ses propres valeurs. C'est la découverte de cette région extraordinaire en lui, cet espace qu'il va conquérir et constituer : la région phronique ou région de l'esprit dans la corporalité.

Les valeurs résonnent et tonnent : ma liberté, mon groupe, ma vision de la société que je désire changer, mes grands engagements (sociaux, politiques, humanitaires, amoureux). Vous les voyez prendre part aux mouvements étudiants pour se battre pour leurs droits et leurs idées. Vous les entendez s'exprimer pour les actions humanitaires qu'elles soient locales au cœur de leur cité, leur ville ou au bout du monde.

Les protocoles

La motivation :

RDC I et RDCII (cf. chapitre « les techniques »)

Tridimensionnalité de l'être (cf. chapitre « les techniques »)

Réveil des capacités et activation des valeurs (cf. chapitre « les techniques ») nécessaires à la concrétisation d'un projet.

Sophro acceptation progressive d'une situation future de réussite scolaire

L'apprentissage

Sophro programmation future (cf. chapitre « les techniques ») sur 6 semaines de méthodologie

L'INTÉGRATION AU GROUPE : L'APPARTENANCE, LES RELATIONS

L'adolescent a besoin des autres ! Le « je ne suis rien sans elle ou sans lui » apparaît exagéré entre amis ou amoureux. Rappelons-nous de Roméo et Juliette qui n'avaient que 17 ans et 14 ans et ont poussé leur amour jusque dans la mort. La passion devient délirante et peut se transformer pour aller vers la dépression nerveuse quand elle est vécue comme une trahison.

La RDC IV (cf. chapitre « les techniques ») s'avère superbe pour aider l'ado à trouver ses valeurs d'Amour et d'Amitié. La prise de recul sur la situation devient salutaire et sans jugement. La sophrologie trouve avec la relaxation du quatrième degré l'outil idéal pour l'adolescent en quête d'affirmation de ses propres valeurs. C'est la découverte de cette région extraordinaire en lui, cet espace qu'il va conquérir et constituer : la région phronique ou région de l'esprit dans la corporalité.

Protocole (cf. chapitre « les techniques »)

RDC I la présence de son corps dans une appréhension positive l'espace qui l'entourne.

RDC II la conscience de sa propre image de soi positive. Son image amie.

RDC III la conscience et l'intégration de son action et de sa pensée.

RDC IV la conscience de ses valeurs et sa place dans le monde.

La gestion des peurs et des phobies

Les peurs peuvent se traduire par de l'anxiété, même se focaliser sur une chose, et devenir phobie.

Un protocole anti-anxiété peut être mis en place pour mieux gérer des situations difficiles.

– SDN (cf. chapitre « les techniques ») ou l'apprentissage de l'évacuation des signes d'anxiété : tremblements, étouffements, etc.

– Technique du Geste Signal (cf. chapitre « les techniques ») qui conditionnera une sensation de sécurité.

– Sophro-Projection future (cf. chapitre « les techniques ») dans laquelle l'ado se vivra maître de lui-même, dans quelques mois ou dans quelques années.

Ce protocole calmera les premières manifestations apparentes et la technique de protection du sommeil redonnera la possibilité de récupération physique très rapidement.

Pour les troubles alimentaires, il faudra un médecin nutritionniste, pour accompagner l'ado à combattre ses compulsions, auquel il nous sera possible de nous associer.

Le problème de phobie « scolaire » est à gérer très rapidement, car s'il s'installe, la difficulté sera plus longue à enrailler. Un dialogue avec les parents est indispensable et leur détermination salutaire.

Le travail en groupe en relaxation dynamique est une nouvelle approche de l'autre, qui permet de se positionner de manière différente, prendre sa place sans rivalité, sans enjeu, au sein du groupe.

Lorsque la situation s'endurcit que l'adolescent ne peut plus se rendre dans son établissement et suivre normalement ses cours, il est possible de lui proposer un protocole.

Ce protocole de réintégration établi en accord avec l'établissement scolaire

– *SPF Sophro-Programmation Future* (cf. chapitre « les techniques ») dans lequel le lycéen se voit dans 1 an, après avoir dépassé victorieusement cette épreuve : son objectif.

– *SAP Sophro-Acceptation Progressive* (cf. chapitre « les techniques »), dans lequel le lycéen se voit dans les cours qu'il aime.

– *Mise en situation réelle* : il se rend aux cours qu'il aime, sur une semaine.

– *SAP* dans laquelle il vit les temps de partage avec ses amis dans l'établissement, intercours, repas, CDI, etc.

– *Mise en situation réelle* de cette *SAP*.

– *SAP* sur la semaine, suivie de tous les cours et de tous les temps de partage.

– *Mise en situation réelle* de cette *SAP*.

J'utilise les techniques qui s'y associent :

- Le Geste-Signal conditionné (cf. chapitre « les techniques ») sur la sensation : sécurité
- La substitution de la sensation (cf. chapitre « les techniques ») non agréable par la sensation de maîtrise et de bien-être.

LES PEURS

Les autres peurs que je rencontre chez les lycéens sont en lien direct avec l'examen ou les contrôles.

- Peur de ne pas se souvenir de tout.
- Peur des oraux, des écrits, de leur durée.

Ces deux peurs se regroupent et je rassure les adolescents sur leurs capacités. Je ne leur demande que de faire leur part du travail à apprendre. Parfois, leur surprise est si grande que je vois leurs yeux s'écarquiller quand ils ont un accès ouvert à leur mémoire aussi aisément qu'ils le désirent.

Protocole

- *Sophro mnésie libre* : réveil de la mémoire à l'aide de l'évocation d'un moment agréable vécu.
- *Sophro mnésie senso perceptive* : réveil de la mémoire à l'aide de l'évocation d'un moment agréable vécu et des sensations ressenties à cette évocation.
- *SPF* : situation future positive d'installation dans la vie active dans un temps lointain bien après la fin des années « lycée ».
- *SAP* : situation future positive juste après avoir vécu le contrôle ou l'examen.

Une autre catégorie de peurs très liées cette fois à l'affectif :

- Peur de décevoir les parents

Protocole

- *SPF*
- *SAP*
- *RDC IV* sur la valeur de la famille et l'individualité
- Peur de ne pas y arriver

Protocole

Les 3 techniques clés (la simple prise de conscience de soi est parfois suffisante)

- Manence et rétromanence des capacités de confiance, de dépassement de soi et réalisation du projet.
- Peur d'avoir peur

Protocole

Les 3 techniques clés

- *Technique conditionnée du geste signal*
- *SPF*
- *SAP*

L'EXAMEN ET SA PRÉPARATION

J'applique les Relaxations Dynamiques (les 4) (cf. chapitre « les techniques ») en boucle sur les Systèmes les mieux vécus. La conscience se prépare et s'ouvre. Le territoire de la région phronique s'élargit. La confiance et les autres capacités s'installent.

Julien avait des difficultés lors des baccalauréats blancs. Il perdait confiance et n'avait aucun moyen d'éveiller ses capacités intellectuelles. Il avait préparé les mathématiques chez des parents professeurs de maths pendant les vacances. Je lui proposais de vivre à nouveau ce moment en retrouvant les sensations du souvenir.

Les techniques de la mémoire :

- Sophro-Mnésie Senso Perceptive Associative (cf. chapitre « les techniques ») (association de tous les éléments à un souvenir pour le renforcer)
- Sophro-Mnésie Libre (cf. chapitre « les techniques ») (évocation de souvenirs agréables)
- Technique du Geste Signal (cf. chapitre « les techniques »)
- Sophro-Projection Future et Sophro-Acceptation Progressive (cf. chapitre « les techniques »)
- Manence et rétro Manence
- La tridimensionnalité de l'être

Je pratique ensuite une adaptation plus personnalisée des techniques en fonction des besoins et des manifestations qui se présentent.

Il est très difficile de plaquer des protocoles sans cas particulier puisque le propre de cette méthode est l'adaptabilité. Je vous ai donc donné là des exemples de protocoles très généraux.

Le réel plaisir de construire avec l'adolescent les protocoles sur mesure.

Clore ce chapitre laisse une sensation d'inachevé mais toutes les bonnes choses ont une fin et je me dois de vous mener maintenant vers un autre chapitre. Plus concret et peut-être plus parlant pour les néophytes. Les expériences vécues.

Chapitre V

Mes expériences sophrologiques

Il était la première fois...

J'ai reçu une enseignante d'un établissement privé du primaire, de ma région, à qui la sophrologie paraissait, après quelques séances pour elle-même, une réponse évidente à bien des soucis rencontrés en classe et à la maison. Elle me proposa de faire vivre cette expérience à l'un de ses propres enfants qui rencontrait des difficultés de comportement et c'est ainsi que tout se mit en place...

J'ai ensuite reçu des enfants de sa classe, puis de son école puis les copains et copines de ces derniers...

Chaque rencontre d'enfant était un défi. Il me fallait tout réinventer.

À cette époque j'avais trouvé un local composé d'une pièce très meublée. Il ne restait pas beaucoup d'espace pour s'y déplacer et d'ailleurs, une fois assis ou en position verticale, cela avait peu d'importance.

Or, voilà que la venue du premier enfant fut le révélateur. La pièce voyait ses dimensions diminuer à vue d'œil tant l'enfant l'occupait, bougeant dans tous les sens, ne gardant pas la position assise très longtemps et encore moins la verticalité les yeux fermés.

Quant à la notion du silence, elle fut aussi revisitée. Car à chaque exercice, il exprimait à haute voix ce qu'il ressentait ou ce que cela lui évoquait :

- Ça me fait des chatouillis dans le ventre.
- Ma tête, j'arrive pas à la tenir sur moi, elle est trop grande
- Dis, je peux ouvrir les yeux maintenant ?

Je me suis trouvée totalement démunie et remettait en question toute la crédibilité de mon apprentissage. Comment faire pour capter son attention, trouver les bons mots ? Être rapide sans altérer l'objectif de la sophrologie ? Sans dénoncer la Méthode ? La réponse :

Il m'a fallu de nombreuses techniques pour me percevoir dans les situations à venir avec les enfants dans les meilleures conditions d'accueil (**SAP**) et d'autres techniques pour me permettre de replonger dans l'univers de mon enfance (**sophro-mnésies**) pour créer, approcher cette atmosphère si particulière. L'émerveillement est indispensable.

Et chaque enfant s'est offert à moi, me délivrant sa solution.

Aujourd'hui, encore, chaque Vivance est un vrai bonheur de m'enrichir à son contact, m'obligeant à chercher de nouveaux trucs, de nouvelles aventures pour lui faire découvrir son schéma corporel ou sa respiration ou pour dépasser son obstacle.

Mais l'enfant reste toujours maître de son expérience car souvent, vous le verrez, c'est l'enfant qui trouve et règle son souci.

L'approche est un peu différente de celle de l'adulte. Le rythme, le temps d'intégration, tout est plus rapide.

De plus, l'enfant ne verbalise pas toujours comme l'adulte la raison de sa venue. Et le plus souvent ce n'est pas lui qui l'a décidée. Donc, cela requiert de notre part une écoute différente, le langage du corps et poser un nouveau regard, la tridimensionnalité de l'être.

Il est nécessaire d'avoir une grande transparence enfant et parents. D'une part pour rassurer l'enfant mais aussi les parents. En général, ils viennent, ces parents et ces enfants, très souvent après une longue liste de professionnels consultés (pédopsychiatres, orthophonistes, psychomotriciens, médecins, ostéopathes, psychologues et même dentistes).

J'ai donc développé mes valeurs d'Amour, de Reconnaissance de l'Autre dans sa responsabilité, valeurs de respect des ses capacités et de son individualité. Manence de mes capacités d'émerveillement aux choses de la vie.

J'ai appris à entendre et à voir, à écouter le message du corps qui transpire sous chaque mot, qui crie sous chaque regard avec sa pudeur, sa colère ou sa séduction.

L'enfant qui toussait

J'ai le souvenir d'une maman qui ne trouvait pas le moyen d'aider sa fille de 4 ans. Elle présentait des quintes de toux sans explication apparente et se « raclait » la gorge selon les dires de la maman, allant jusqu'aux vomissements.

Lors de notre rencontre, la maman soucieuse avait apporté le doudou et un appareil qui reproduisait le son de la mer qu'affectionnait particulièrement l'enfant.

Je demandais lors de l'anamnèse, les antécédents médicaux de l'enfant, les grands moments de son existence et tout ce qui était relatif à sa naissance à la vue de son jeune âge. La maman m'expliqua alors avec ses mots et son dynamisme mêlés de peur et de colère, l'histoire de sa fille. Lors de l'accouchement, un imprévu survint. L'enfant subissait une souffrance. Sans autre explication que la césarienne pratiquée dans une urgence et un silence terrible, elle vit son bébé partir pour être transféré dans un autre hôpital spécialisé en néonatalogie. Sa fille devait être opérée à cœur ouvert pour une malformation cardiaque. Toujours en salle de travail, ne pouvant pas l'accompagner, dans une incompréhension totale, elle m'expliquait sa colère de n'avoir pu obtenir aucune d'information pas même le nom de l'hôpital de transfert. Le papa, lui, avait pu suivre, plus exactement courir derrière l'ambulance qui transportait l'enfant, et pendant les premiers jours, il faisait le lien mère/enfant en amenant le lait que la maman pouvait fournir.

La maman, dans mon cabinet, poursuivait toujours son récit, le revivant et laissait apparaître toute l'angoisse et la peur vécue, alors que j'observais sa fille. L'enfant jusqu'à présent qui jouait tranquillement sur ma moquette, commençait à s'agiter très fortement. La maman reprit le fil :

L'enfant dut être opérée à nouveau dans la même urgence quelques jours après la première intervention car une deuxième malformation avait été décelée.

C'est alors que je repris les mots de la maman, et expliquai à l'enfant son arrivée au monde :

– Que j'avais bien entendu la peur de sa maman et son papa pour elle, pour sa vie.

– Que j'avais compris dans sa voix et vu dans ses gestes dynamiques la colère qu'elle avait ressentie sur la manière de faire des médecins et du personnel soignant qui ne l'avaient pas suffisamment aidée selon elle, et laissée seule avec ses questions.

– Que je ressentais qu'elle, petite fille, avait dû se sentir seule aussi et percevoir la peur de sa maman et de son papa.

– Que j'avais remarqué son agitation à plusieurs reprises durant le récit, mais les médecins, quoique dise sa maman, l'avaient sauvée et qu'elle pouvait nous raconter son histoire à son tour ».

Là, un moment d'anthologie apparut ! L'enfant se leva du haut de ses 4 années, me raconta qu'elle était seule et de toute sa hauteur se laissa tomber à la renverse, les yeux fermés, les bras en croix sur ma moquette en déclamant :

– Et là, je suis morte !

Elle se releva et à nouveau se laissa tomber pour la deuxième fois à la renverse sur ma moquette en fermant les yeux, toujours les bras en croix en nous annonçant :

– Et là, je suis morte deux fois.

Puis elle se releva et dans une tonalité de voix digne des plus grands moments du film « l'Exorciste », elle articula très calmement, mais nous terrorisant sa mère et moi :

– TAIS-TOI, TAIS-TOI, TAIS-TOI, TAIS-TOI

La maman et moi-même étions consternées. J'avais un peu de mal à avaler ma salive. La maman me regardait et me dit d'une voix blanche que sa fille avait fait un arrêt cardiaque, à chaque intervention. Et que le plus affreux, c'est qu'après la deuxième intervention en urgence, l'enfant avait fait une allergie aux analgésiques et n'avait pu être soulagée de la douleur. Rappelons-nous qu'il s'agissait d'une intervention à cœur ouvert ! L'enfant me regardait solennellement et opinait de la tête pour confirmer la douleur éprouvée à ce moment-là et qui semblait bien vivante et en Vivance ici et maintenant ! Je regardais ce petit bout qui m'avait interpellé avec cette grosse voix quelques instants auparavant et lui exprimais mon ressenti :

– Tu as dû ressentir une douleur très intense puisqu'on a dû ouvrir ton corps, ta poitrine pour te sauver et que les médecins n'avaient plus aucun

moyen pour te soulager. Ton corps ne pouvait pas supporter les médicaments contre la douleur. Ils n'ont jamais voulu te faire de mal, même si ta maman est en colère contre eux encore aujourd'hui et surtout, tu devais beaucoup pleurer et même hurler ta douleur. Ils ne savaient pas comment faire pour t'aider. La seule chose qu'ils pouvaient dire c'était de te demander de te taire, car tes cris devaient être pour eux très angoissants. Cela les rendait malheureux et eux aussi avaient très peur pour toi. Aujourd'hui, sache que je t'ai entendue et que j'ai entendu la douleur et tes mots, que j'ai entendu la personne qui te demandait de te taire, non pas pour t'oublier, mais parce que cette personne n'avait rien pour t'aider. Voilà, si tu as quelque chose d'autre à nous dire, tu es libre de le faire.

L'enfant s'est assise et a poussé un très gros soupir. La maman était en larmes ; elle ignorait que son enfant pouvait se souvenir de cela. Puis elle me fixa et m'expliqua qu'elle comprenait mieux maintenant pourquoi lorsqu'elle avait vu sa fille pour la première fois, enfin à l'hôpital, elle l'avait trouvée avec une tétine scotchée sur la bouche !

Les séances qui suivirent furent des séances de relaxation permettant à son âge de prendre conscience de son corps, hors la douleur et dans le plaisir de se visualiser dans un avenir très proche, en pleine santé et avec dynamisme, ce dont elle ne manquait pas. Le jeu de la boule magique, où les sons rassurants et le contact qui la massaient sur une histoire très drôle de petit cabri « qui n'arrivait pas encore à marcher et seulement à sautiller » pour enfin trouver le plaisir de la fluidité, puis très vite la relaxation du 1^{er} degré, lui ont permis de se réapproprier la maîtrise de son corps. Plus aucune quinte de toux inopportune ne se présenta.

Jérémie

Voici l'histoire de Jérémie, né grand prématuré, à 5 mois et demi. À l'époque de notre rencontre, Jérémie avait 5 ans et peu de notions de son schéma corporel. Quel que soit l'endroit où il se trouvait, celui-ci n'était pas assez grand pour lui, courant sans cesse et poussant volontiers des cris pour remplir les silences potentiels. Après un entretien téléphonique, j'entendais l'urgence de la souffrance des parents et de leur enfant. Je décidais de l'intégrer sans autre formalité dans un groupe d'enfants que je venais de constituer.

Il débarqua dans le groupe de RDC d'enfants de 4 à 6 ans à la deuxième séance d'existence de celui-ci. Le groupe était structuré mais tous l'accueillirent sans jugement ni a priori comme les règles du groupe le stipulent. Après avoir vécu à sa manière une RDC I (Relaxation Dynamique Caycédienne) c'est-à-dire en ne respectant pas la concentration des autres enfants ni leur espace, il m'a bien fait comprendre ce qu'il voulait et ne voulait pas faire. Je venais de demander seulement aux enfants de dessiner ce qu'on avait ressenti, sans autre indication, ni précision.

« Tu crois quand même pas que je vais te dessiner mon corps ? » m'avait-il lancé, bien que je ne fis jamais allusion au corps par rapport au dessin. Ce fut pour lui une libération de s'entendre dire qu'on dessinait ce qu'on voulait. Jérémie rejoignit le groupe allongé sur le ventre et dessina. Je me permis de lui demander le sujet de son dessin, un amas noir en forme de grande pyramide surmonté d'un plus petit triangle de couleur. « Tu vois bien que c'est une montagne, quoi ! Et que je suis là en haut ! »

Ce jour-là, Jérémie s'était représenté sur un dessin pour la première fois : en vert au milieu d'un gribouillis noir, m'expliquant qu'il était là en haut sur la montagne et qu'il se jetait dans le vide en parachute.

La maman qui venait le récupérer assista à la scène et je dus la soutenir, car elle avait fait un malaise à cette première !

Il commença là, un travail fantastique de rencontre avec lui-même et les autres sans peur et sans agressivité.

Il y a de nombreux exemples à citer tous aussi « magiques » les uns que les autres et surtout à vivre pour l'émotion qu'ils nous renvoient.

La première rencontre est donc déterminante : pour l'enfant et pour le sophrologue.

Geneviève Manent en parle comme d'un apprivoisement : l'enfant nous demanderait de l'apprivoiser.

Mais parfois c'est au sophrologue de le demander.

Savoir accueillir l'autre devient en présence de l'enfant un art à maîtriser. Être dans cette écoute totale et sans attente de révélation, sans le montrer non plus, car si l'enfant le perçoit, il vous sera rapidement difficile de vous en expliquer.

Cela me permet de vous narrer cette expérience qui me prit aux tripes longtemps.

Geoffrey l'autiste

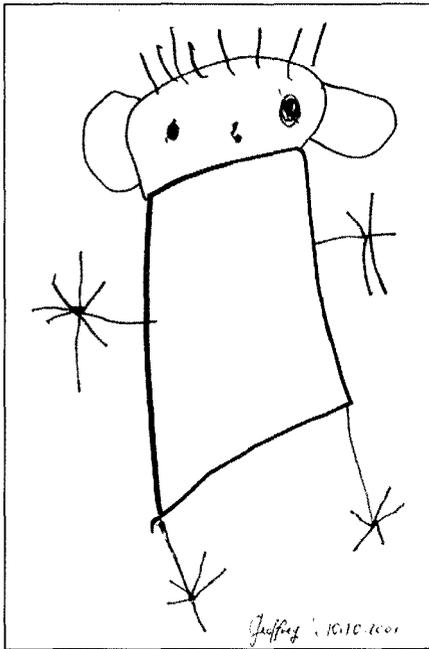


Fig. 20. Geoffrey, 5 ans qui se représente pour la première fois après quelques séances de sophrologie.

Une orthophoniste de ma région m'a adressé un petit Geoffrey, 4 ans et demi, avec sa maman.

Lors du premier entretien, Geoffrey était assis face à moi, le corps raide, les yeux rivés au plafond, sans aucune autre expression que sa bouche entrouverte.

Il ne manifestait aucune réaction à ce qui se passait autour de lui. Sa maman me conta l'histoire de son fils :

À 18 mois, il avait été retiré de chez sa nourrice, après que sa « très grande sœur », Géraldine, de 3 ans, a pu exprimer le calvaire que son frère vivait. L'enfant était enfermé toute la journée dans l'arrière-cuisine de la maison (grand placard) par le couple qui le gardait. Ses geôliers, à ce jour, sont sous les verrous pour d'autres méfaits (vols, recels et escroqueries). Personne n'a pu déterminer ce qu'a vraiment subi Geoffrey. Et lui-même, ne s'exprimant pas, le secret reste entier.

La maman, très malheureuse espérait beaucoup de moi.

Devant ce problème, je me suis sentie totalement impuissante. Mes compétences de sophrologue s'arrêtant là, je décidais, contrainte intérieurement de ne pas donner suite. Pour clore la séance comme à mon habitude, après avoir écouté, regardé et ressenti, je redonnai son histoire à l'enfant, toujours sans réaction.

Quand soudain, après avoir demandé à la maman le nom qu'elle donnait à la « Super-nounou », et expliquant à l'enfant que « Tata » la bien nommée ne viendrait plus lui faire de mal, car cela était impossible, Geoffrey laissa tomber son regard du plafond et le planta fixement dans le mien. Un phénomène était là. Avec ce coup de théâtre et les frissons qui me parcouraient, je proposais tout de même à la maman, un travail avec Geoffrey.

Il y apprit à ressentir les parties de son corps, grâce aux boules magiques, à le mettre en mouvement avec la RDC I et à dessiner ce qu'il ressentait, de simples gribouillis se transformèrent en mots.

« Tuer Gé-ral-dine, tuer Maman, tuer Papa ».

Cet enfant si passif se transforma sous mes yeux en serial-killer, accompagnant ses mots de gestes, mimant des coups de poignard. Une colère venait d'exploser.

Le jeu du coussin permit rapidement de dédramatiser la situation.

Peu de temps après (une séance), Geoffrey commença à s'exprimer. Le langage se débloquent et l'orthophoniste put l'aider.

Le spécialiste me rapporta les explications aux mots et aux gestes. Chaque matin, ses parents le déposaient pour vivre son calvaire : être enfermé seul et attaché, semblait-il, sur une machine à laver (qu'il craignait toujours). Sa sœur était le témoin de cela, ne pouvant agir. Chaque soir, ils venaient le rechercher « sans intervenir ».

Geoffrey était dans l'incapacité d'accepter et de comprendre cela. La violence était son seul moyen d'expression.

Ce fut un travail plus long que prévu, mais Geoffrey a pu intégrer l'école.

Malgré quelques soucis, dus à son comportement agressif et, grâce à l'aide d'enseignants merveilleux, il peut aujourd'hui suivre un cursus classique.

Benjamin

Benjamin, 9 ans, est un très bon élève. Il souffre d'atroces migraines et de maux de ventre ainsi que des problèmes d'endormissement. Après anamnèse, il apparaît une pression des parents sur son travail scolaire. La maîtresse est très fière de lui. Il exprime sa peur de la décevoir.

J'ai mis en place le protocole : spécial perfectionniste.

SBV + SDN + prise de conscience des 5 systèmes avec une attention particulière sur les 1^{er} et 4^e systèmes lors du déplacement du négatif et de la Sophro harmonisation de l'énergie. Une protection du sommeil est indispensable pour bien préparer la journée du lendemain en toute quiétude.

Marie Yacinte

Elle a 8 ans et est très autonome. Ses parents sont tous les deux médecins. Elle a un énorme problème pour s'endormir. Elle surveille et régulièrement, se relève pour vérifier si tout va bien dans la maison.

Après anamnèse, il apparaît une maman anxieuse qui se remet beaucoup en question. J'apprends que le papa a été immobilisé pendant 3 mois, suite à une lourde intervention du dos.

L'enfant s'était mise en mission de protéger père et mère.

Protocole appliqué :

SBV + SDN + protection du sommeil.

Projection future convalescence réussie du Papa.

Sophro acceptation progressive du quotidien harmonieux.

Sophro présence des valeurs : sa place dans la famille.

Louis

8 ans. Il venait chaque année pour sa « cure » du mois de mai.

Chaque année, à la même époque, il vivait la perte totale de ses moyens à l'école.

Il fait de la sophrologie depuis l'âge de 4 ans.

Je lui ai proposé le protocole suivant :

Sophrologie à l'école : sophro-concentration sur mon objet, SPI avec

inspiration de la couleur appropriée.

Sophrologie à la maison : les oreillers coup-de-poing, bataille de cousins synchronisée sur la respiration (SDN).

Travail sur les valeurs et les capacités que l'on peut s'offrir avec les marionnettes à doigts.

Il choisit son personnage sophro-contemplation de l'ami. Il imagine le reste du personnage

Puis le personnage lui permet d'accéder à la valeur ou la capacité dont il a besoin.

Lorsque la technique VIPHI est apparue, il la pratiqua à la sortie de l'hiver, adressa un programme de confiance à toutes ses cellules. Il n'a plus jamais eu de troubles.

Après la technique de la tridimensionnalité, il n'a jamais plus eu besoin de ce coup de pouce par la suite.

L'histoire de Guillaume, l'effacé

Il n'avait aucune confiance en lui, mais il avait une véritable volonté de se sentir mieux en classe. Après avoir mis en place un des contes sophrologiques, « Le loup blanc », et l'application RDC I, RDC II, RDC III sur les Systèmes les plus sensibles, les résultats furent foudroyants. Cet enfant, à la surprise de tous, fut l'instigateur d'un groupe de théâtre. Il mit en place une pièce de théâtre pour le spectacle de l'école. Il participa à sa mise en scène et y a joué un des rôles principaux !

Quentin, l'enfant qui voulait mourir

Enfant de 8 ans arrivé très dépressif. Ne sachant ni lire ni écrire ni faire ses lacets ni s'habiller ; aucune autonomie. Bouche peu tenue bavant parfois, mais discours clair même si le vocabulaire est limité. Après un contact lui-même limité, j'essaie d'utiliser un jeu de cartes avec lequel l'enfant me raconte une histoire : 5 cartes, 5 histoires de morts, d'assassinats de proches, etc. Dans la joie et le bonheur le plus total !

« Il y a beaucoup de morts dans tes histoires ? » Quentin me répond avec détachement : « C'est normal puisque je veux mourir moi aussi ! » Je ne me dégonfle pas et demande à mon tour de quelle manière il pense s'y prendre. Le contact s'établit, il accepte une relaxation allongée.

À la séance suivante, je fais allusion à sa mort et il me répond que « ça, c'est fini ! » Il a décidé de vivre. Après quelques séances de RDC I et RDC II laborieuses et quelques mois de grands échanges d'affection, Quentin pouvait être autonome à la maison et démarrer l'apprentissage de la lecture. Aujourd'hui il vient régulièrement 1 fois par mois. Il a accès à l'apprentissage soutenu dans une classe aménagée.

Anthony, le bel enfant

10 ans, en CE2, Anthony a déjà beaucoup de retard dans sa scolarité.

Cet être à part est arrivé dans mon cabinet dans le plus grand secret. Il devait être intégré dans un institut psychiatrique spécialisé pour enfants.

La psychologue scolaire ne pouvant accepter cette décision m'expliqua que j'avais un ultimatum de 5 semaines pour « faire un miracle ». Elle espérait beaucoup de l'approche sophrologique avec cet enfant.

Lorsqu'Anthony arriva, il se planta dans un coin de la pièce, haut de 1,55 m (ce que je sus en faisant la réflexion qu'il était grand pour ses 10 ans !).

Je demandais à sa maman quelle impression lui faisait son enfant, enfant qui ne rentrait pas dans les apprentissages et à 10 ans, il ne savait ni lire, ni écrire, mais ne dérangeait personne ; comment elle le vivait, comment elle le trouvait. « Beau » me dit-elle, « C'est un bel enfant ».

Tout était dit, « un bel objet ».

Lors de la deuxième séance, j'ai réussi à animer « l'objet », avec une histoire, malgré sa résistance. Une histoire composée de SDN (déplacement des tensions hors de son corps), d'activation de la capacité de réussite et d'efforts récompensés. Cela s'avéra terrible.

J'avais inventé une histoire d'escalade. L'escalade d'une montagne où nous étions sécurisés et attachés. Mais pour Anthony, cela n'était que dérapages, piolets perdus, crochets cassés et cordes rompues. Après 20 minutes d'efforts ininterrompus de ma part, nous sommes arrivés au sommet. J'étais épuisée et lui faisant savourer la victoire, il me déclara tout de go « C'est trop tard, un ours m'a dévoré ! ». Sur ce, il éclata en sanglots et pleura 10 minutes, sans cesse, inconsolable. Je lui proposai entre deux de ses sanglots, de dessiner ce qu'il avait ressenti.

Un dessin composé de tanks, de missiles, d'un tout petit personnage et d'un très grand, central. Il décrivit sa Phénodessinée : « L'armée de la petite a attaqué le grand et le grand a peur ».

Il m'apprit qu'une petite fille de 4 ans sévissait dans les toilettes de son école et qu'elle embêtait les grands pour toucher leur « zizi ».

Il put m'expliquer que cette enfant de 4 ans le terrorisait et qu'il n'osait pas se défendre (il faisait 1,55 m, je vous le rappelle !).

Après en avoir informé l'école et quelques séances de RDC I et de SDN, je ne revis plus Anthony.

Un appel de l'école me rassura « Anthony n'est pas rentré en institut. D'ailleurs, il lit, et parfaitement. Et puis, il écrit, aussi, de la poésie. Nous sommes à son deuxième recueil ».

Pas de commentaire.

Relaxation de la montagne ci-dessus contée

SDN

RDC I et RDC II

Benjamin

Après avoir consulté un psychologue de ma région, les parents de Benjamin sont venus à ma rencontre. Leur enfant présentait des troubles liés à une forte anxiété. Un futur déménagement, l'arrivée d'une petite sœur l'avait apparemment perturbé.

Lorsque je le rencontrais, Benjamin avait 3 ans et demi. Il possédait un vocabulaire extraordinaire pour son âge et surtout des expressions en total décalage avec le petit bout d'homme qui se présentait à moi.

Benjamin, petit garçon à la mine rubiconde, aux cheveux blonds et aux yeux vifs se trouvait prostré dans un coin de mon bureau à l'évocation de sa dernière manifestation de colère par ses parents, de douces personnes dans l'incompréhension la plus complète. Ils avaient découvert leur fils dans son lit-cage hurlant et chantant en train d'étaler sur les murs ses excréments.

Il baissait la tête à la narration peu glorieuse qu'en faisait sa mère. Puis celle-ci ayant regagné la salle d'attente, j'exprimais à Benjamin ce que j'avais saisi de son histoire comme toujours, réprimant un fou rire à la vision que je me faisais de cet adorable ange blond au milieu de cette situation « odorante ». Je lui précisais le ton employé par sa maman qui montrait bien sa colère. « Elle devait drôlement être en colère ta maman quand elle a vu cela. Et toi, tu devais drôlement être en colère pour faire cela ». Et c'est à ce moment-là qu'il m'expliqua combien il en avait pleuré

« **à chaudes larmes** ». Dans la bouche d'un enfant de 3 ans et demi, cela devient vraiment drôle. Puis essayant de calmer mon envie de rire, je lui demande ce que je peux faire pour le soulager, quelles sont les capacités qu'il voudrait bien développer pour se sentir mieux. L'enfant se lève alors et commence à parcourir en long et en large, de manière très pragmatique, mon cabinet. Je sens devant moi un officier supérieur à la veille d'une bataille échafaudant sa stratégie martiale. Puis il relève la tête et s'écrit très clairement :

« Tu sais, j'en ai vraiment marre d'être petit ! Je voudrai être plus fort, avoir du poil là (m'indiquant son torse) et surtout du poil là (cette fois ce sont ses bras qu'il me montre, en tirant sur son duvet blond, fou de rage) ».

Je commence à avoir de plus en plus de mal à cacher mes sourires. Je me reprends et réitère ma demande sur la capacité prioritaire.

« Je veux, dit-il, développer ma capacité de « costauïte » me montrant cette fois son biceps gonflé.

Là, je vous avoue que je ne puis plus me contenir et je me suis mordu la lèvre pour ne pas exploser devant lui. Car la situation, vous l'aviez saisi, était très sérieuse. Lui proposer donc de mieux prendre conscience de son corps, de sa « costauïte » (la force de ses muscles) et surtout de bien investir son intellect. Benjamin possédait après test de WISK un quotient intellectuel hors-norme et ne supportait pas ce petit corps écartelé entre ses désirs et ses besoins de réalisation. En septembre qui suivit, il rentrait en CP, à 4ans.

Protocole :

Sophro de base rapide

Déplacement du négatif par le coussin

Canalisation de l'énergie avec l'exercice de la bougie (la gardienne du feu sacré, cf. chapitre II « la respiration »)

Conte du Dauphin (chapitre « les contes sophrologiques »)

Conte de la Licorne qui vole (chapitre « les contes sophrologiques »)

Julie

Julie 17 ans vit seule avec sa mère. Elle vient au cabinet pour des crises de nerfs non expliquées. Elle veut apprendre à se relaxer. Je lui conseille en parallèle de consulter un médecin homéopathe et très rapidement avec

SBV et SDN et RDC I et II et quelques écoutes, elle signe la paix avec elle-même et sa famille, père y compris.

Puis je revis Julie 1 an plus tard sur sa demande : elle pesait 42.5 kg pour 1,65 m.

Elle m'avoua qu'elle avait déjà il y a un an envie de me parler de son vrai problème. Sa mère très présente et qui la « bouffait ». Très volontaire elle réussit à enrailler son trouble alimentaire avec des sophro sur le plaisir des aliments énergie.

Vanessa

Elle avait des crises de spasmophilie et s'était mise en rupture avec son milieu familial sur le plan alimentaire. Elle commençait une forte déprime. Dans la conscience de son corps et de l'importance de son alimentation, elle essayait de se faire entendre dans ses désirs : elle criait sa vocation de danseuse non comprise par les parents et non reconnue par son père. Avec les séances de sophrologie, elle apprit à se vivre dans le respect d'elle-même et de celui de sa famille (RDC IV). Elle a pu gérer son corps et ses angoisses avec la technique du geste signal : trouble alimentaire géré. Et énergie investie dans les concours d'entrée des écoles de danse.

Un an après Vanessa est venue préparer son examen de passage en classe supérieure de son école de danse.

Julien

15 ans. Julien ne peut dormir qu'avec la lumière allumée toute la nuit. Or, il doit intégrer un internat en chambrée pour préparer un CAP et un BEP de cuisinier afin de rentrer dans l'armée. Un autre obstacle se présente à lui : il se ronger les ongles. Ceci n'est pas toléré dans cette formation pour raisons d'hygiène très strictes.

Pour l'aider, je n'ai jamais dû aborder les difficultés en direct.

SBV + RDC I et RDCII avec SAP et un protocole anti stress.

RDC II pendant laquelle il peut se voir à l'âge qu'il désire, se vivre. L'ado qui passe la porte de votre cabinet ne sait pas lui même l'âge qu'il a en entrant. Encore moins celui qu'il a dans l'heure qui suit ! La sophrologie l'aide à vivre l'instant présent sans frustration. Julien a su dépasser ses problèmes en gérant les angoisses qui le tenaillaient.

Germain, l'exception

Germain a 4 ans. Je le rencontre, il a des difficultés de vie après de nombreuses interventions chirurgicales réparatrices. Il connaît bien le monde des adultes, a une belle maturité, la sophrologie l'aide à dépasser ses angoisses, mais très vite, il s'avère que Germain a des aptitudes intellectuelles exceptionnelles : après test, à 5 ans, il a déjà la maturité d'un enfant de 14 ans (le test WISK limité à 160, 10 points par tranche de 10 ans, atteint 155 pour Germain).

J'ai accompagné 4 ans cet enfant (avec un psychologue clinicien spécialisé), dans son parcours scolaire. Aujourd'hui, il a intégré un établissement spécialisé, il est en 4^e et a 11 ans.

La sophrologie lui a permis de s'adapter à tout ce qui se présentait.

Un groupe d'enfants : la VIPHI et créativité

J'ai créé un groupe de 5 préadolescents qui vivaient l'angoisse de l'entrée en 6^e et l'excitation des changements de leur schéma corporel.

Sur 10 séances, je leur ai fait vivre les 4 RDC VIPHI (présence de la peau, des muscles, des os, des organes). Ils ont fait des Phénodescriptions très particulières : sculptures, collages, et ce magnifique mandala de 1 m 40 de diamètre.



Fig.21. Mandala de la viphi 1 par un groupe de pré adolescents

Commentaire

Chaque adolescent a investi 1/5^e du support et a décrit ses propres ressentis de la vie en lui : Les poils qui poussent, le bouillonnement sous la peau, les belles pensées, les belles sensations et la structuration interne de leur organisme.

Chapitre VI

Les contes sophrologiques

J'ai créé ces Contes sophrologiques avec la même intentionnalité : faire découvrir la sophrologie de manière ludique et poétique aux enfants. Leur donner le loisir de vivre leur corps selon leur âge et leur imaginaire et les aider à prendre conscience de leur merveilleux capital : eux-mêmes. Il s'est avéré par la suite que les parents qui connaissaient déjà la version « adulte » de la sophrologie m'ont houspillée après l'écoute des textes. Ils désiraient vivre également des moments ludiques, une approche joyeuse de la sophrologie et plus onirique.

À l'issue de ma propre formation, je me sentais si comblée par la sophrologie qu'il est vrai que je cherchais à la faire découvrir davantage aux enfants par ces divers moyens ludiques. Je ne pouvais pas imaginer l'enthousiasme des plus grands à leur écoute...

J'ai dû m'adapter et adapter les techniques au gré de l'enfant ou de ma propre inspiration. J'ai construit quelques textes sous forme de protocole. « **Le dauphin** » pour prendre conscience de son corps et des 3 techniques clés (les 3 techniques de base indispensables : la détente du corps dans la conscience, l'expulsion des tensions hors du corps, l'activation de l'énergie dans ce corps), tout en activant en intentionnalité, une capacité. Puis « **La licorne qui vole** » pour renforcer les techniques et travailler sur la projection future. Et enfin « **Ysatis, le loup blanc** », qui permet une approche de la « prétérisation », technique faisant appel au

passé, pour activer les techniques qui réveillent les capacités pour les utiliser dans un projet. On pourra remplacer la capacité par une valeur importante pour l'enfant.

Exemple de sophro relaxation guidée des 3 techniques-clés

Je précise ici que chacun peut s'en inspirer et vivre sa propre histoire.

L'enfant choisira de lui-même la position qui lui semblera la plus confortable. Soit assis, soit allongé. Je lui demande de trouver un endroit chez lui, où il ne sera pas dérangé, pour écouter à nouveau le conte.

Le dauphin

Ce conte du « Dauphin » est l'un des premiers à mettre en place pour aborder chez les plus jeunes (à partir de 5 ans), les 3 techniques de base. J'y associe, pour les enfants un peu plus matures, le réveil des capacités à développer, pour lequel je rencontre l'enfant.

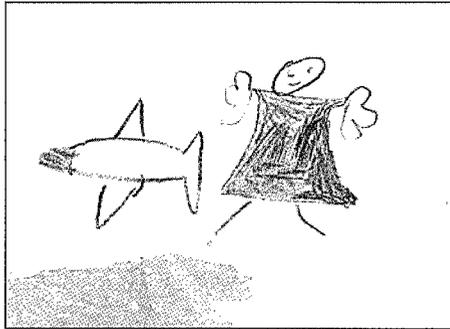


Fig. 22. Sophie, 6 ans, le dauphin

« Tu vas t'isoler de ce monde. Voilà, tu vas poser ton corps, les yeux fermés, si tu le peux. Sinon cela n'a pas d'importance. Tu vas prendre conscience de ton ventre. Tu peux poser ta main dessus pour mieux le sentir. Ton ventre, qui monte, qui descend, qui monte, qui descend, qui respire, ça respire.

Et puis tu vas laisser aller tout ton corps.

Prends le temps de le déposer, ce corps, là, assis sur la chaise, dans cette pièce. Prends conscience de ce corps, c'est la chose la plus précieuse au monde que tu possèdes.

Et puis tu vas oser regarder ton corps, oser regarder ton corps, là, posé sur la chaise, dans cette pièce. Te regarder, te contempler.

Je te propose de laisser venir un endroit magnifique.

Peut-être un endroit que tu connais déjà ou un endroit que tu peux inventer.

Mais, un endroit, si tu n'as pas peur de l'eau, avec une très belle plage.

Une très belle plage, grande, avec un sable blanc tout fin, magnifique. Sinon, librement tu garderas ton paysage.

D'ailleurs, quand tu marches, tu sens le sable entre tes doigts de pied qui vient te chatouiller, et c'est tellement agréable. (Ou le sol de l'endroit que tu as choisi.)

C'est tellement agréable que tu prends le temps de t'allonger sur le sable (ou le sol de l'endroit que tu as choisi) d'écouter les bruits, peut-être ceux de l'eau, des oiseaux, du vent, de sentir les odeurs ; peut-être de regarder autour de toi le ciel, le soleil ; de sentir ton corps posé sur le sable (le sol), tous les points de contact avec le sol. Et là, au moment d'inspirer l'air, tu vas laisser entrer en toi tout ce bien-être, toutes ces sensations, ces odeurs, ces images, ces bruits qui viennent te remplir et te caresser. »

Sophro Déplacement du Négatif (SDN) :

« Quand soudain, une boule merveilleuse, transparente, apparaît au dessus de ton visage. C'est une boule magique. C'est une boule magique parce que tu vas pouvoir la remplir de tout ce que tu détestes, de tout ce que tu n'aimes pas, de tout ce qui t'ennuie, de tout ce qui t'embête. Alors, je t'invite à la remplir. Rappelle-toi, c'est une boule magique, on peut y mettre vraiment beaucoup, beaucoup, beaucoup de choses : les tracas, la tête de quelqu'un, les artichauts, les haricots verts, des tas de choses qu'on n'aime pas. Surtout, tu n'oublies rien. Allez, encore, peut-être ça aussi, et puis encore ça. Quand elle est pleine, tu vas pouvoir l'envoyer, la renvoyer vers le soleil ; et pour cela, et bien je vais te demander de souffler doucement et prendre plein d'air dans ton ventre, et de souffler très fort sur la boule, pour qu'elle s'élève, encore, avec tout son contenu, peut-être encore une fois si tu le désires, et la voilà qui s'envole, qui s'élève dans le ciel, vers le soleil. Et quand elle rencontre le soleil, tout ce qui était négatif devient positif. Ah... ! »

Sophro Activation Vitale (SAV) :

« Tu ressens la chaleur douce du soleil sur tout ton corps, en particulier sur ton visage. Une chaleur agréable qui t'apporte du bien-être. À chaque inspiration tu laisses rentrer la chaleur douce du soleil, plein d'énergie et au moment d'expirer, tu laisses cette douce énergie remplir ton visage de force, d'action, dans toute ta tête et dans tout ton cerveau et surtout vers les zones dont tu as besoin pour apprendre, pour retenir les leçons, pour lire comme tu le désires ou compter comme tu le voudrais. Puis, tu sens la chaleur énergie au niveau de ta gorge et à l'expiration tu remplis ta gorge d'énergie avec tout ce dont tu as besoin, parler devant tout le monde en classe, dire sans crier les choses à ceux que tu aimes... Maintenant tu diriges ta chaleur énergie vers ton cœur et tes poumons pour qu'ils fonctionnent parfaitement.

Vers ton ventre maintenant pour que tous tes organes de la digestion soient prêts à bien fonctionner (ton petit déjeuner, ton déjeuner, ton goûter ou ton dîner). Et enfin vers le bas de ton ventre et vers tes jambes jusqu'au bout de tes pieds, pour renforcer tous tes organes.

Voilà, tu as peut-être envie maintenant d'aller te rafraîchir, d'aller goûter cette eau, et tu t'approches, doucement, du bord de l'eau. Si tu as un petit peu peur de l'eau, tu resteras juste là où tu as « pied ».

Mais quand tu mets les pieds dans l'eau, l'eau est exactement comme tu l'aimes, calme, à la chaleur que tu aimes. Tu sens l'eau monter le long de tes jambes, et tu avances doucement dans l'eau. Et tu joues, et tu t'amuses, et tu envoies l'eau, et tu plonges.

Et c'est un bonheur de se rafraîchir et de jouer avec les gouttelettes, les envoyer dans l'air, un bonheur de les sentir glisser partout sur toi.

Et voilà que soudain, là-bas, très loin, quelque chose approche. Tu ne sais pas très bien ce que c'est.

C'est un dauphin, un dauphin qui vient de très loin, de très loin pour te rencontrer, c'est un dauphin qui veut te rencontrer parce qu'il cherche un ami, une amie. Et il s'approche de toi. Toi, tu es un peu intimidé, lui aussi d'ailleurs. Vous vous regardez, vous vous observez, puis vous finissez par jouer ensemble. Et tu fais du toboggan sur son dos, et tu plonges avec lui, et tu joues. »

Manence :

« Et ton ami le dauphin va t'emmener plonger au plus profond, en te faisant ce cadeau extraordinaire de pouvoir respirer sous l'eau.

Et vous voilà partis tous les deux, et vous plongez, plongez, profondément et sur chacune de tes expirations, tu descends encore, et tu descends encore, au plus profond. Tu arrives à un endroit magnifique, il y a des poissons, des algues et des coraux, des coquillages extraordinaires, des couleurs chatoyantes. Et là, parmi tous ces coquillages, il y en a un qui attire ton attention. »

Rétro Manence :

« Tu t'approches de lui et ton ami le dauphin t'aide à ouvrir ce coquillage. Il y a là une perle. Une perle magnifique, sublime. Et tu prends cette perle. Elle contient une capacité, quelque chose que tu n'arrives pas encore à faire.

Tu prends cette perle, et tu prends avec cette nouvelle capacité, quelque chose que tu es capable maintenant de faire ; peut-être capable de lire, de mieux compter, peut-être simplement de te sentir mieux dans ta tête, dans ton cœur, dans ton corps, capable de ranger ta chambre... Capable de la chose dont tu as le plus besoin surtout.

Et tu remontes avec cette perle, et tu remontes et tu remontes vers la surface avec cette perle, tu reviens à la surface avec cette capacité nouvelle en toi, à toi, et c'est merveilleux de te sentir capable. Ton ami le dauphin te remercie de cette magnifique expérience que tu as partagée avec lui, et il te ramène au bord de la plage. Tu le remercies à ton tour pour t'avoir fait découvrir, aller chercher au plus profond, cette capacité enfouie, ce trésor magnifique en toi. Tu lui dis au revoir et à bientôt, il te dit au revoir et te remercie.

Et toi, tu prends le chemin de la plage. Tu vas trouver un magnifique sentier dans cet endroit superbe, et tu vas choisir l'endroit le plus approprié, le plus beau pour planter cette perle qui est la graine de toutes tes capacités. Prends bien soin de cette perle, protège-la dans la terre, arrose-la, apporte-lui sur chacune de tes expirations toutes les bonnes choses, tout le positif, toute cette harmonie. Et cette perle va germer. C'est une graine, elle donne un arbre, l'arbre des capacités. À partir d'aujourd'hui, tu vas pouvoir chaque jour entretenir, rassurer cet arbre, le faire grandir, l'arroser, le chérir, le prendre à bras le corps, et chacun de tes exercices de sophrologie va te permettre de développer encore un peu plus ton arbre des capacités. »

Sophro Acceptation Progressive (SAP) :

« Voilà qu'il est bientôt temps de revenir dans ta maison, et je t'invite doucement pendant quelques instants à pouvoir peut-être utiliser cette capacité nouvelle que tu as réveillée en toi, peut-être une autre, et de te voir en train de l'utiliser. Je te laisse quelques instants pour le faire... »

C'est si agréable de se voir capable, et sur chacune des inspirations tu sens monter en toi toute cette force nouvelle, que tu laisses glisser au cœur même de ton corps, au cœur même de tes cellules. Ah... ! Grande relax, grande relaxation. »

Désophronisation de Base Vivantielle (DSBV) :

« Tu vas maintenant pouvoir réveiller toute la confiance avec cette force que tu respires, réveiller toute l'harmonie en toi, tout l'espoir ou les projets que tu veux mener à bien. Et tout doucement, tu vas commencer à respirer plus fort, une fois, deux fois, trois fois, pouvoir bouger tes doigts de pied, bailler, t'étirer, bouger les jambes, un petit peu comme si tu sortais de la sieste, un peu comme font les petits chats qui tirent une patte et après l'autre patte, une main, une autre main, frotter ton corps, et peut-être même faire ce que l'on appelle la « Caresse du Samouraï », pour bien tout remettre en place, tu vas te tapoter dessus, pour tout réveiller... et ouvrir les yeux uniquement et seulement quand tu le sens. »

Phénodescription dessinée

L'enfant acquiert très rapidement lors des entraînements, les bases de



la sophrologie Caycédienne et peut accéder aux techniques comme les relaxations dynamiques du 1^{er} et du 2^e degré. Les techniques de bases sont intégrées et le principe de la description des phénomènes est mis en place.

Fig. 23. Romuald, 9 ans

La licorne qui vole

Ce conte s'adresse aux plus de 6 ans.

Il aide les enfants qui rencontrent des difficultés à prendre de la distance avec les événements de leur existence, ceux qui parasitent leurs potentiels et le développement de leurs capacités.

« Tu vas t'installer confortablement. Tu déposes ton corps et tu vas choisir un lieu imaginaire ou bien que tu connais déjà. Un endroit très beau dans la nature et là un animal apparaît. Un animal fabuleux. Une Licorne, un cheval qui porte une corne d'or sur son front. Cet animal t'appelle. Il a très envie de te rencontrer. Cette licorne est très particulière : elle a des ailes de chaque côté de son corps. Tu t'approches d'elle. Tu peux caresser son poil et toucher les plumes de ses ailes. Elle demande si tu désires l'accompagner et te propose de monter sur son dos, comme dans un nid, lové.

Es-tu d'accord ? Alors attention prépare-toi.

La licorne commence sa course ; la voilà au galop et ses sabots quittent le sol et tu te sens tout(e) léger(e).

Ton corps s'installe et tu relâches davantage chaque partie à chaque fois que tu souffles.

Tu es si bien que ton amie t'invite à lui parler de toutes les petites choses ou les grandes choses de ta vie. Tu peux même lui confier ce que tu n'as jamais osé dire à personne. Comme c'est ton amie, elle écoute tout et ne juge pas.

Pause d'intégration

Puis ton amie la licorne te demande ton aide, car dans la vie, il y a des obstacles qui l'empêchent d'avancer correctement : ce sont de gros nuages. Il va te falloir souffler très fort pour les chasser comme tu chasserais tes soucis. Allez, souffle d'abord doucement pour vider ton ventre puis tu inspires, tu retiens l'air et tu souffles très fort pour pousser ces gros nuages. Encore une fois et puis une autre encore.

Maintenant les nuages s'écartent et le soleil apparaît et vient te réchauffer doucement. Chaque fois que tu inspires, tu inspires sa douce chaleur, chaleur énergie et tu l'envoies tout d'abord doucement dans ton visage, ton cerveau pour qu'il fonctionne parfaitement puis dans ta gorge pour renforcer ton bien-être, dans ton cœur pour renforcer son bon fonc-

tionnement, dans ton ventre pour qu'il fonctionne bien et dans le bas de ton corps pour renforcer ton équilibre et ta solidité.

Pour te remercier de ton aide ton amie la licorne veut te faire un cadeau et t'emmène à la porte d'un endroit mystérieux.

La porte est superbe et très grande. Regarde-la. Regarde en quelle manière elle est faite.

Tu as peut-être envie de la pousser.

Tu t'approches et tu entends des rires.

Voilà ! Tu as ouvert la porte et c'est un magnifique jardin qui se trouve derrière, un jardin fantastique où les fleurs ont des formes incroyables, des couleurs lumineuses, et des parfums attirants. Parmi elles, il y en a une qui est là pour ton amie la Licorne. Tu t'en approches et tu respires son parfum et peut-être peux-tu entendre son chant mélodieux. Peut-être peux-tu toucher ses délicats pétales, admirer ses couleurs. Et sur chacune de tes inspirations, tu laisses pénétrer, comme des petites bulles qui remontent à ta conscience, une force douce en toi qui réveille la capacité dont tu as besoin, là, maintenant. À chacune de tes expirations cette force diffuse ta capacité choisie dans toutes les cellules de ton corps et tu commences à ressentir un profond bien-être. Pendant un instant tu vas pouvoir utiliser ta capacité dans la situation qui te pose un souci et tu peux te ressentir dans cette situation avec ta capacité en train de la vivre de manière agréable et très positive.

Puis tu vas devoir quitter cet endroit, ce jardin fantastique et même choisir une fleur pour ton amie ailée. Une fleur toute particulière pour ton amie. Prends le temps de la choisir.

Rejoins la porte et offre sa fleur à ton amie pour la remercier de ce magnifique voyage.

Il est temps maintenant de vous séparer et ton amie te raccompagne, ici et maintenant, dans cette pièce. Tu possèdes en toi la capacité qui t'est utile et que tu vas pouvoir utiliser dans les heures et dans les jours qui viennent.

Tu vas commencer à respirer plus fort, à remuer les orteils, les jambes, puis doucement tout ton corps. Quand tu le voudras, tu ouvriras les yeux. »

Phénodescription dessinée

Commentaire :

Les enfants adorent rencontrer un animal fabuleux. La licorne ailée leur permet de se libérer tant sur le plan physique (SDN) que sur le plan mental (l'échange silencieux avec la licorne de ce qui peut le gêner).

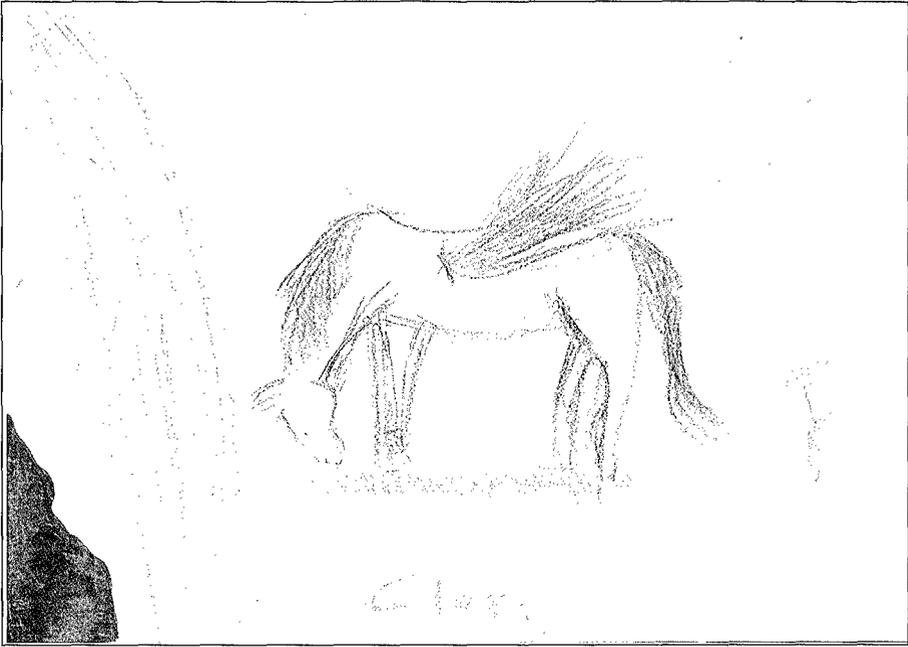


Fig. 24. Clara, 9 ans. La Licorne qui vole

Lorsque l'enfant s'envole sur le dos de l'animal, il apprend à se détacher d'une situation difficile sans jugement sans a priori.

Ysatis : le loup blanc

Ce conte est un peu plus ardu dans la compréhension. Il s'adresse aux plus de 8 ans. Ce conte fait appel à la notion de temps, dans ses trois dimensions : passé, présent, futur.

Il permet de retrouver la confiance en ses propres forces physiques et mentales pour avancer et débloquer une situation.

« Tu prends le temps de t'installer afin que rien ne vienne te déranger. (Sophronisation de Base « SBV » si nécessaire).

Tu es dans un très bel endroit, un endroit que tu connais ou que tu inventes. Mais surtout un endroit avec une magnifique rivière qui coule près de toi. Le temps est délicieux. L'eau qui coule te paraît attirante, transparente comme du cristal. Tu as très envie de jouer avec l'eau et l'une

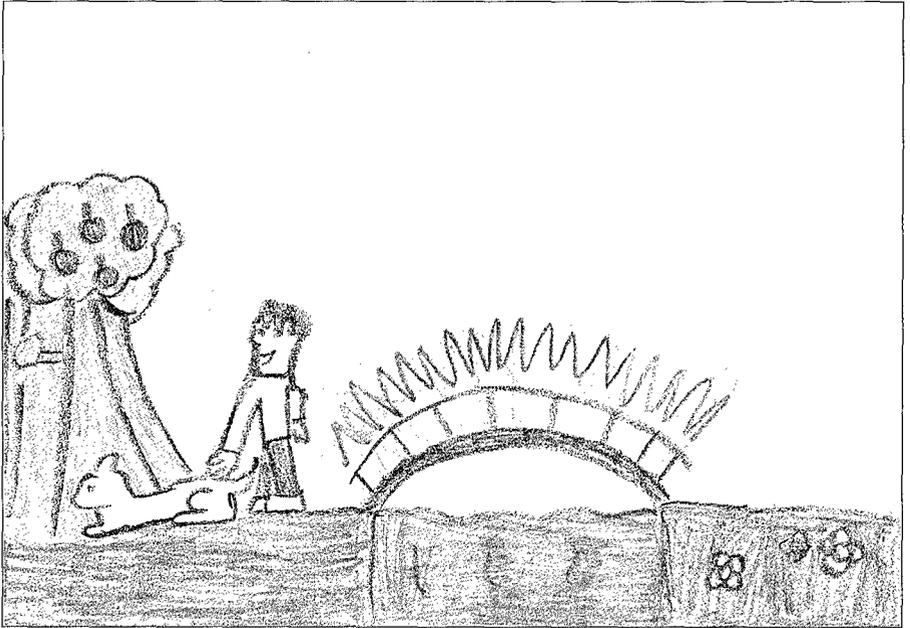


Fig. 25. Thomas, 9 ans. Le pont magique la rencontre avec la force du loup blanc et celle de la chaleur.

de tes mains glisse dans la fraîcheur. Tu sens l'eau qui passe entre tes doigts, douce, fraîche, rapide. Puis dans ton poignet la fraîcheur monte et puis dans tout ton bras.

L'autre main reste posée sur l'herbe au soleil. Ta main est chaude, toute chaude, puis ton poignet et puis tout ton bras. Tu sens la fraîcheur dans une de tes mains jusqu'en haut de ton bras et la chaleur dans l'autre bras. Puis tu as envie de changer et la main qui était dans l'eau fraîche se réchauffe au soleil et celle qui était au soleil plonge dans la fraîcheur de l'eau. Tu trouves cela très drôle. Enfin, tu réunis tes deux mains et tu écoutes ce qui se passe.

Tu imagines que tu te lèves.

Tu es bien dans cet endroit et tu le découvres. Tu perçois les odeurs de cet endroit ; l'eau, de l'eau, l'herbe, une autre odeur que tu aimes. Peut-être pourras-tu goûter quelque chose qui est dans ce décor, l'eau par exemple ou bien laisser venir le goût de quelque chose. Puis, les sons de cet endroit, les bruits de l'eau, du vent. Tu peux toucher ce qui t'entoure

et regarder les formes de cet endroit qui t'entoure, la végétation, les couleurs de ce lieu.

Ton regard est attiré par ce qu'il y a de l'autre côté de la rivière. Tu aimerais bien y aller, car la forêt semble différente. Tu cherches des yeux un moyen de te rendre de l'autre côté, mais l'eau semble trop profonde et aucun pont n'est là. Quand soudain... Un pont apparaît, là, devant toi. Regarde-le. Regarde la matière dans laquelle il est fait, sa couleur. Un petit oiseau vient à toi.

« Il est temps pour toi de traverser ! »

Il te propose de traverser ce pont pour te rendre de l'autre côté, vers la forêt sacrée. Il te dit de ne pas avoir peur, et lorsque tu poseras ton pied sur ce pont, ce sera comme si tu posais le pied sur le sol pour la première fois. En avançant, il te dit que tout ce qui est derrière toi disparaît, tout ce qui t'ennuie, tout ce qui te soucie disparaît, cela n'a plus d'importance. Seul compte ce qui est devant toi, ce que tu découvres à chaque pas nouveau. Tu fais tes premiers pas.

Tu arrives au bout du pont, mais là...

...Il y a un LOUP ! UN ÉNORME LOUP BLANC !

Tu as peur, mais le petit oiseau te rassure : « N'aie pas peur ! C'est Ysatis le loup blanc, le gardien de la forêt sacrée. Il t'attend et il te félicite, car tu as réussi la 1^{re} épreuve. Tu viens de passer ce pont en laissant derrière toi tout ce qui dérange, et d'aller devant ce qui est le plus important aujourd'hui. Tu dois maintenant vivre la 2^e épreuve. Il veut t'offrir sa force. La force du loup blanc. Mais pour cela, il te suffit de passer la main dans son poil blanc. »

Rassuré, tu t'avances doucement vers le loup blanc et au moment où tu caresses le loup blanc en inspirant, tu ressens toute sa force, toute son énergie. Le loup blanc te félicite à nouveau. Il est très fier de toi.

Le loup blanc te dit que maintenant il te faut vivre la 3^e épreuve, pour que tu deviennes à ton tour le gardien de la forêt sacrée. Tu dois aller au cœur de la forêt sacrée pour trouver en toi, ta propre force et peut-être réveiller une capacité dont tu as besoin en ce moment. Sur le chemin, le loup blanc passe devant toi et tu réfléchis à ce qui t'est nécessaire. Tu découvres un nouveau paysage, peut-être des animaux sont-ils présents. Et tu arrives au bout du sentier.

Là, devant, il y a un bel espace, une clairière plantée d'arbres en cercle. Au centre, le soleil fait un puits de lumière. Tu te places dans la lumière du soleil, au centre.

À chaque inspiration, tu prends la chaleur du soleil et à l'expiration, tu plonges dans ton corps. Tu réveilles alors une capacité qui monte, monte en toi une capacité dont tu as besoin en ce moment. Tu en ressens la présence de la force. Puis, tu reprends le chemin du retour. Le loup blanc t'a attendu, mais cette fois, c'est toi qui le conduis. Le loup blanc est très fier de toi. Tu as réussi la 3^e épreuve ! Il te propose durant ce chemin partagé, de vivre la capacité que tu as choisie ; de te percevoir dans une réelle situation prochaine en train de l'utiliser, de ressentir toute la joie que cela t'offre et renforce ton énergie en toi et toutes tes cellules.

Enfin, tu sais qu'il va être temps de se quitter et le loup blanc te remercie d'avoir été avec lui dans cette merveilleuse expérience. D'avoir été le gardien de la forêt sacrée.

Tu vas retraverser le pont en laissant glisser en toi cette capacité au plus profond de tes cellules. Voilà, le pont réapparaît. L'oiseau t'accompagne et tu sais maintenant que tu pourras, quand tu le voudras, revenir au cœur de cette forêt. Tu sens cet immense bonheur d'avoir découvert en toi ce trésor que tu vas pouvoir utiliser, dès que tu le voudras. Tu retrouves la présence de ton corps en baillant, en remuant les doigts de pied puis tout ton corps, en t'étirant et seulement quand le besoin s'en fera ressentir, tu ouvriras les yeux. »

Phénodescription dessinée

Commentaire :

Cette technique est adorée des enfants où se mêlent la crainte du loup blanc qui apparaît et le dépassement des épreuves.

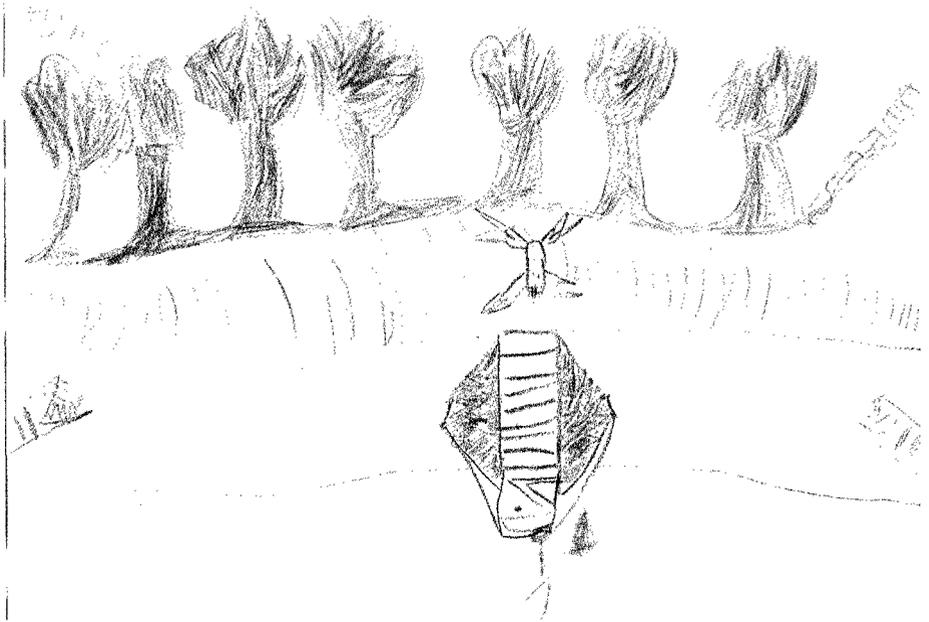


Fig. 26. Hugo, *Le loup m'attend de l'autre côté*

L'île aux oiseaux multicolores

Ce conte est destiné aux enfants ayant acquis la notion des couleurs et le nom des différentes parties de leur corps (les plus de 4/5 ans).

Il donne un accès à l'enfant pour se rassurer lui-même d'abord sur ses propres ressentis sans les mettre en doute et d'avoir un regard positif sur la justesse de soi.

Travail sur la présence des sens et la confiance en ce que l'on ressent.

Lieu de calme.

Odeur.

Couleurs.

Les végétaux.

« Tu vas t'isoler de ce monde. Voilà, tu vas poser ton corps, les yeux fermés, si tu le peux. Sinon cela n'a pas d'importance. Tu vas prendre conscience de ton ventre. Tu peux poser ta main dessus pour mieux le sentir. Ton ventre, qui monte, qui descend, qui monte, qui descend, qui respire, ça respire.

Et puis, tu vas laisser aller tout ton corps.

Prends le temps de le déposer, ce corps, de prendre conscience de ce corps, là, assis sur la chaise, dans cette pièce. Ce corps, c'est la chose la plus précieuse au monde que tu possèdes. Ta tête, ton cou et ta nuque, tranquilles, ton thorax, avec ton cœur qui bat doucement, ton ventre qui monte et qui descend, et enfin toute la partie inférieure de ton corps.

Et puis tu vas oser regarder ton corps, oser regarder ton corps, là, posé sur la chaise, dans cette pièce. Te regarder, te contempler.

Tu vas laisser venir à toi un endroit que tu connais ou que tu inventes, mais surtout, un endroit où tu te sens bien, en sécurité. Tout dans cet endroit est pour toi et toi, tu fais entièrement partie de cet endroit. C'est à ce moment-là qu'apparaît un oiseau, un superbe oiseau dont les plumes reflètent toutes les couleurs du monde, toutes les couleurs que tu aimes. Parmi ces couleurs, il y a un magnifique rouge, un rouge intense. De magnifiques plumes rouges. L'une d'entre elles se détache et vient se poser sur ton bas-ventre. Et tu respires ce rouge, tu te gorges de ce rouge. Tu laisses venir tout ce que ce rouge t'apporte d'agréable, une sensation très belle, un souvenir positif que ce rouge t'offre.

Peut-être ce rouge évoque-t-il quelque chose que tu aimes particulièrement. Puis il se dépose sur toute la partie inférieure de ton corps, ton 5^e Système. Et ton 5^e Système devient rouge. Ta peau, tes muscles, tes os et même tes organes. Tu gardes cette couleur rouge et la sensation qui te plaît bien, quelques instants encore.

Maintenant ton regard se porte sur les plumes orange de cet oiseau. L'une d'entre elles se détache et vient se poser sur ton ventre. Tu respires cet orange superbe. Tu laisses venir tout ce que cet orange t'apporte d'agréable, une sensation très belle, un souvenir positif que cet orange t'offre. Puis il se dépose sur tout ton ventre, ton 4^e Système. Et ton 4^e Système devient orange. Ta peau, tes muscles, tes os et même tes organes. Tu gardes cette couleur orange et la sensation qui te plaît le plus, quelques instants encore. Tes jambes sont rouges, ton ventre est orange.

Puis c'est le jaune de son plumage qui t'attire. Un jaune éclatant. De magnifiques plumes jaunes. L'une d'entre elles se détache et vient se poser sur ton thorax. Tu respires ce jaune superbe. Tu laisses venir tout ce que ce jaune t'apporte d'agréable, une sensation très belle, un souvenir positif que ce jaune t'offre. Puis il se dépose sur tout ton thorax, ton 3^e Système. Et ton 3^e Système devient jaune. Ta peau, tes muscles, tes os et même tes organes. Tu gardes cette couleur jaune et la sensation qui te

plaît le plus, quelques instants encore. Tes jambes sont rouges, ton ventre est orange, ton thorax est jaune.

Au milieu de ces plumes jaunes, tu distingues des plumes vertes, d'un vert luminescent. L'une d'entre elles se détache et vient se poser sur ton cœur. Tu respires ce vert lumineux. Tu laisses venir tout ce que ce vert t'apporte d'agréable, une sensation très belle, un souvenir positif que ce vert t'offre. Puis il se dépose sur tout ton cœur, au centre de ton 3^e Système. Et ton cœur devient vert. Tu gardes cette couleur verte et la sensation qui te plaît le plus, quelques instants encore. Tes jambes sont rouges, ton ventre est orange, tes côtes sont jaunes et ton cœur est vert.

Voilà que ton regard se dirige vers les plumes bleues de ses ailes. L'une d'entre elles se détache et vient se poser sur ton cou et ta gorge. Tu respires ce bleu puissant. Tu laisses venir tout ce que ce bleu t'apporte d'agréable, une sensation très belle, un souvenir positif que ce bleu t'offre. Puis il se dépose sur tout ton cou et ta gorge, ton 2^e Système. Et ton 2^e Système devient bleu. Ta peau, tes muscles, tes os et même tes organes. Tu gardes cette couleur bleue et la sensation qui te plaît le plus, quelques instants encore. Tes jambes sont rouges, ton ventre est orange, ton thorax est jaune, ton cœur est vert, ta gorge est bleue.

C'est un extraordinaire violet, très profond qui te captive dans ce plumage, maintenant. Des plumes d'un violet transcendant. L'une d'entre elles se détache et vient se poser sur ta tête. Tu respires ce violet puissant. Tu laisses venir tout ce que ce violet t'apporte d'agréable, une sensation très belle, un souvenir positif que ce violet t'offre. Puis, il se dépose sur toute ta tête, ton 1^{er} Système. Et ton 1^{er} Système devient violet. Ta peau, tes muscles, tes os et même tes organes. Tu gardes cette couleur violette et la sensation qui te plaît le plus, quelques instants encore. Tes jambes sont rouges, ton ventre est orange, ton thorax est jaune, ton cœur est vert, ta gorge est bleue et ta tête est violette.

Tu es paré de toutes tes couleurs et tu te regardes. Tu te places au-dessus de toi-même et tu peux si tu le désires, tu peux donner un mot pour définir la sensation que tu ressens tel que tu es là, avec toutes tes belles couleurs et tes belles sensations. Tu gardes ce mot et sur chacune de tes expirations douces tu envoies ce mot dans tout ton corps. »

Pour les adolescents en groupe j'utilise ce conte pour créer l'effet du groupe.

À la fin de l'histoire, j'ajoute :

Maintenant, avec ce mot que tu as trouvé, ou cette capacité, tu vas, en ouvrant les yeux, pouvoir l'offrir à l'une des personnes présentes. C'est un petit bonheur que tu vas offrir à une personne aujourd'hui. Peut-être une personne qui en a particulièrement besoin ou une personne qui te plaît bien dans le groupe.

Les adolescents, après avoir ouvert les yeux, pourront soit prononcer à l'oreille avec discrétion le mot, soit le clamer, soit l'écrire et donner le papier à l'autre personne. De très beaux échanges et de belles complicités naissent sur ces quelques... mots.

Phénodescription dessinée

Commentaires :

Ce conte est bonne introduction à la relaxation dynamique du 2° degré. Un premier abord de la sophro contemplation senso-perceptive.

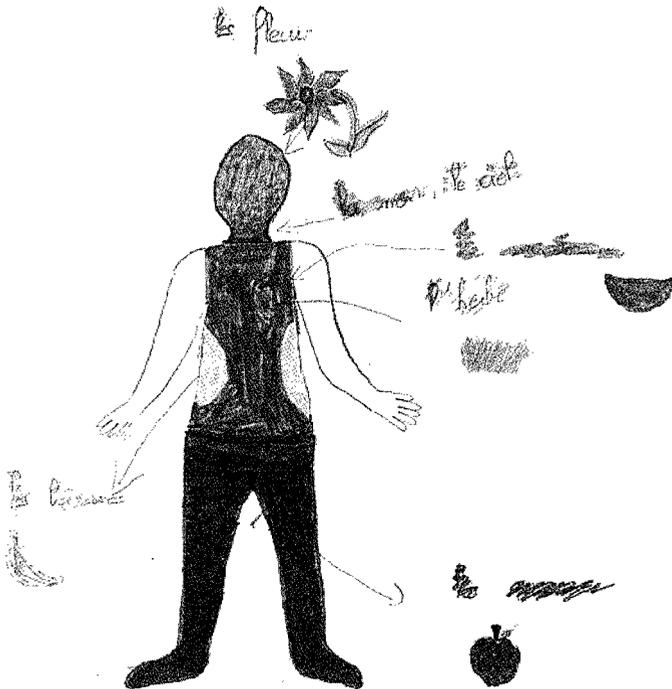


Fig. 27. Alicia, 9 ans. *Les goûts, les saveurs, les couleurs*

Le dragon du désert des colères

Ou comment devenir dragonnier, maître de ses dragons

Technique pour évacuer les monstres et les colères chez les tout petits

Ce conte apparaît à certaines étapes de la vie de l'enfant. Les époques de transition quand l'enfant grandit (4/5 ans) ou encore quitte un statut celui du petit au grand (7/9 ans). Chez le plus jeune, ce sont les colères qui prédominent et les angoisses. Chez les plus grands la peur de l'abandon de l'attention des parents en rentrant dans l'autonomie. Ce terrible mélange de peur et exaltation de prendre son envol de « grand ».

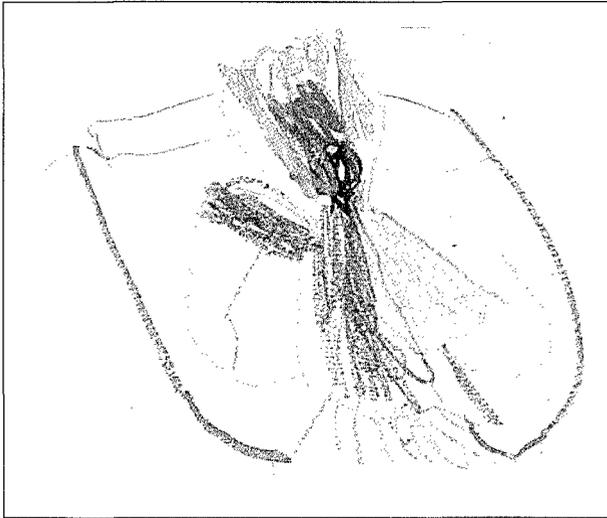


Fig. 28. Elouan, 5 ans. *Mon monstre de colères*

« Tu déposes ton corps, car il est la chose la plus précieuse au monde.

Tu fermes les yeux si tu le peux. Tu ressens chacune des parties de ton corps s'installer dans la tranquillité : ta tête, ton cou, tes bras, ton torse, ton ventre qui monte et qui descend, doucement, tes jambes, jusqu'au bout de tes pieds. Tu vas pouvoir faire partir de ton corps, en soufflant très fort, tout ce qui te gêne. Tu es maintenant dans un endroit chaud, que tu connais, ou que tu inventes. C'est un désert. Tu respires sa chaleur, celle qui t'entoure. Elle vient dans ton visage en inspirant, puis, dans ta gorge, dans ton cœur, dans ton ventre, enfin dans tes jambes et tous les organes de ton corps sont plus forts.

Dans cet endroit, tu as entendu parler d'un drôle d'animal qui vit là, quelque part, tu ne l'as jamais vu. Tu sais qu'il est très fort et qu'il fait très peur. Mais toi, tu ne crains rien. Pourtant, dans le ciel, un bruit terrible, comme le craquement de la foudre, se met à retentir, et le ciel devient tout noir. Des ailes immenses couvrent la lumière du ciel, et leurs battements déchirent le ciel dans un bruit de tonnerre. C'est un dragon, un monstrueux dragon. Il fonce sur toi et crache du feu. Tu hurles, mais le bruit de ses ailes couvre ta voix. Alors, tu te mets à inspirer et tu souffles, tu souffles si fort que tu éteins les flammes que crache le dragon.

Le dragon s'arrête net en plein vol. Il s'approche de toi et à ta grande surprise, il te remercie : « Mon ami, cela fait des années et des années que ces flammes me brûlent et me consomment de l'intérieur. Personne n'a osé s'approcher de moi et m'aider. Seul toi as eu le courage de le faire. Je te dois respect et obéissance, mes colères t'appartiennent, car tu as su les arrêter. Dès aujourd'hui, tu es nommé Grand Dragonnier du Désert des Colères. Tu as la capacité à contrôler les colères. »

Tu peux revenir dans cette pièce ici et maintenant. Tu as découvert en toi, le moyen de contrôler les colères. Tu vas commencer à respirer fort, à bouger les doigts de pied, et tout le reste de ton corps, à bâiller, et quand tu le voudras, tu ouvriras les yeux. »

Phénodescription dessinée

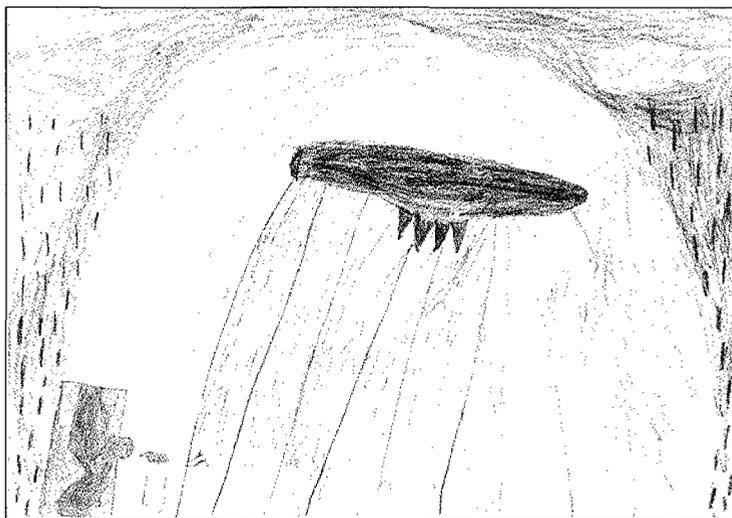


Fig. 29. Nicolas, 7 ans. *Le monstre que je combats*



Fig. 30. Hugo. *Le monstre vaincu*

Commentaires :

Les variantes de ce conte sont nombreuses. On peut se débarrasser de la peur de l'orage en accentuant les bruits des ailes. Des bruits suspects d'une maison. Des voleurs. Une bonne préparation au sommeil peut suivre...

Comment construire un conte sophrologique

Voilà une question, qui je suis sûre, est en train de vous tarauder. Le mode d'emploi est simple :

Recevoir un enfant.

Écouter ses rêves.

Les transformer en mots que vous aimeriez entendre et les raconter...

Si cela ne marche pas vous pouvez toujours vous laisser guider par l'intéressé lui-même.

La chasse aux œufs de dinosaure. L'exemple de Yacine, 6 ans

Voilà un exemple bien concret. Un appel, du réseau d'aide de l'éducation nationale, m'informait qu'un enfant allait me rencontrer.

Cet enfant, Yacine, issu d'une union mixte franco-marocaine, n'arrivait pas à vivre les racines de son métissage et la cour de l'école était devenue très difficile. Avec un physique un peu rond, et ne sachant où trouver sa place chez les petits Maghrébins, étant rejeté par les petits Français, il refusait son héritage français. Tout apprentissage était bloqué, refus de communiquer avec les adultes comme avec les autres enfants. À notre première rencontre, Yacine me montre un fort état d'apathie avec la perte de tout désir. Je ressentais une immense souffrance intérieure, une incapacité à rencontrer l'autre, en l'occurrence moi ! Après une rapide prise de conscience de sa respiration, il manifestait beaucoup de difficultés à rester debout sans être fatigué.

À la deuxième séance, blocage total ! Aucun exercice ne put être exécuté. J'arrête tout acharnement, le fais s'allonger, je le relaxe avec l'exercice de « L'animal Ami » pendant lequel il peut exprimer sa colère et son angoisse. Son père s'était rendu seul au Maroc, sa maman enceinte de 7 mois avait des disponibilités réduites à lui accorder, qu'il vivait comme un abandon et le rejet de lui-même. Je comprenais à travers les quelques rares discussions partagées, que l'arrivée du troisième enfant le perturbait beaucoup. Puis, à ma grande surprise, il s'était mis à parler très facilement à la sortie de sa désophronisation, comme si nous reprenions une conversation interrompue par la relaxation. Le sujet : les dinosaures. Il avait aperçu sur mon bureau un objet en bois poli, en forme d'œuf. Il me demandait s'il s'agissait d'un œuf de dinosaure, question à laquelle je répondis avec empressement pour conserver le contact. Je lui confirmais avec certitude cette supposition. Un flot de questions me submergeait alors. Les dinosaures, est-ce que je les connaissais ? Si personnellement j'en avais rencontré ?... etc., etc. Je répondais par l'affirmative à toute sa curiosité et je lui proposais aussitôt, pour la séance prochaine, une « chasse aventure » à la recherche d'œufs perdus de dinosaures !

Et voilà comment naît une histoire...

Protocole

SBV

SDN

Sophro Respiration Synchronisée de bien-être et présence d'un lieu idéal de sécurité avec Sophro Présence Immédiate.

Présentation d'une forêt tropicale inconnue à l'enfant pour provoquer le Sophro Déplacement du Négatif « SDN » (mais là, échec à chaque obstacle que je proposais : grandes herbes, passage encombré, Yacine se servait d'un coupe-coupe pour tout détruire et l'enfant apathique devenait un explorateur émérite voulant aller toujours plus vite et plus loin).

Appel à la Sophro Activation Vitale « SAV » pour utiliser toute l'énergie mobilisée.

Enfin, après avoir escaladé une demi-douzaine de collines, abattu la végétation gênante, et terrorisé la faune avoisinante, nous sommes arrivés à la caverne mystérieuse. À ce moment, tout de même, il s'arrêta. Il imaginait que cette grotte abritait des ennemis à combattre (c'est lui qui les fit intervenir !). Je mis en place le Sophro Déplacement du Négatif et il envoya balader les fantômes. En pénétrant dans la caverne, il faisait la découverte d'un œuf, un œuf de dinosaure. Je lui fis vivre les craquements et l'éclosion de l'œuf. Il en apparut un petit dinosaure ami.



Fig. 31. Yacine « j'ai trouvé la grotte aux œufs de dinosaures »

Le petit dinosaure lui offrait une capacité qu'il cita.

Avant de terminer la séance, il me vint l'idée de demander à Yacine de nommer le dinosaure.

Ce fut Samy puis Jacques qui devint Samy-Jacques. Samy étant, je le sus par la suite, son oncle paternel et Jacques, son oncle maternel (on verra là, la subtile réunification de ses deux origines), puis il effectua une concentration sur le dinosaure (objet de concentration) quelques instants en RDC I. Je lui demandais de faire pénétrer le dinosaure en lui et avec lui, ses nouvelles capacités. Yacine le vivait si fortement, qu'il décidait de faire éclore d'autres œufs, pas encore visualisés, et de s'offrir lui-même d'autres capacités auxquelles il aspirait. Fort de cette expérience, avec une confiance toute neuve, Yacine retrouva en quelques semaines un très bon niveau d'apprentissage scolaire !

Le monde de l'unité

Conte sophrologique

Ce conte sophrologique est un peu différent. Il n'est pas constitué comme les précédents, de techniques dissimulées ici ou là. Il s'est, un jour, imposé à moi comme une évidence, une réponse à l'adolescence.

Il s'adresse aux plus âgés (+ de 12 ans). Il fonctionne très bien chez les 8/10 ans à un autre niveau de compréhension dans l'accueil des valeurs naissantes.

Cette approche, plus narrative, c'est le conte dans tous ses états. Il libère l'adolescent de la technique qui le « dirige », qui le « commande ». Il quitte l'appréhension d'être sous le joug de quelqu'un ou de quelque chose.

Ce conte évoque la quête de l'adolescent. Sa quête d'unité dans les troubles de son âge. La quête d'être soi, tout en voulant s'inscrire dans un groupe pour se « faire reconnaître » et parfois de s'y perdre. Les tentations des excès, ceux qui vous noient (les chants de la sirène du lac), ceux qui vous rendent éthéré (les vapeurs obscures et séductrices de l'elfe), ceux qui vous brûlent (la fascination exercée par la lumière du monstre de feu), pour revenir à la terre, à soi, à ses valeurs positives.



Il existe quelque part, si proche de nous, un monde que l'on appelle le **Monde Des Deux**.

Les êtres qui l'habitent ont deux visages. Ils portent un visage sur le devant de leur tête, le deuxième, sur l'arrière de leur tête. Le premier visage exprime souvent une émotion alors que l'autre visage montre l'émotion opposée. Ces êtres vivent au gré de leurs émotions comme des girouettes, ne sachant jamais ce qu'ils ressentent vraiment. Parfois l'émotion du « devant » les dirige, parfois celle de « l'opposé » les guide.

L'un d'entre eux, un être du **Monde Des Deux** ne peut plus supporter de vivre sa dualité. Cette vie faite de deux émotions : **celle du Devant et celle de l'Opposé**.

Un jour qu'il regardait par la fenêtre, il observa les gens et se retourna vers le miroir. Il y vit son visage et son expression de curiosité mêlée de joie. Puis l'autre visage qui montrait une expression de grande tristesse. Que de ressentis différents !

Que de doutes en moi ! Auxquels de ces ressentis puis-je me fier ? Il réagit très fortement, et s'énerma.

« Je ne veux plus supporter cela ! Ma décision est prise ! Cela ne peut plus durer ! Il me faut trouver la Paix, le Calme et l'Unité. »

Sur ces paroles, notre héros quitte sa maison et se prépare pour sa grande quête.

Le voilà parti pour découvrir l'émotion unique, d'une identité unique. Ses recherches ne le mènent qu'à une solution. Tous parlent d'un lieu inconnu où les êtres n'ont qu'un visage, où tout est simple à vivre. Un monde d'unité où vivraient des êtres qu'on appelle des « hommes » : Le monde de l'Unité n'est autre que celui des Hommes de la Terre.

Notre héros interroge sans relâche ceux qui l'entourent.

« Où est l'accès ? Comment trouver la porte d'accès à cet autre monde ? Qui peut me donner de l'aide ? »

Mais la seule réponse qu'il obtenait fut le rire et la moquerie et parfois la terreur. Car un seul détient les renseignements : Le Grand Mage.

Notre héros, bien que courageux, se retrouve prisonnier de ses deux émotions : sa détermination de conquérir l'Unité et le doute de pouvoir affronter ce Grand mage...

Notre héros connaît la terrible réputation du Grand Mage. Ses colères et sa cruauté sont légendaires dans tout le pays.

De plus, le Mage demande un très cher tribut à tous ceux qui sollicitent son aide. Notre héros sait que celui-ci lui demandera un sacrifice en échange de son aide. La peur l'envahit à cette idée.

Rencontre avec le grand mage

Notre héros arrive devant le Grand Mage.

« Grand Mage, existe-t-il vraiment un monde où tous les êtres ne possèdent qu'un visage, un monde où l'Unité règne ? »

« Il existe bien un monde : celui des « Hommes » de la Terre. Est-ce là ta seule question ? » Gronda le Mage.

« Est-il possible d'y accéder de notre monde ? » Chuchota notre héros, craignant qu'à chacune de ses paroles, le mage ne le renvoie et pire encore.

Dans une profonde respiration, le mage lui répondit :

« Une porte existe en effet entre nos deux mondes, mais je n'en connais pas le gardien. Il te faudra rencontrer tous ceux qui gardent les portes de notre monde. Es-tu prêt ? Le désires-tu vraiment, car il y aura un prix à payer ? »

« Grand Mage, quel qu'en soit votre prix il sera le mien ! » Pour conclure leur alliance, le Grand Mage lui fait promettre de lui offrir l'un de ses visages lorsqu'il aura atteint son but :

Le Grand Mage est un être d'un autre monde. Il n'est pas des leurs. Il souffre dans le monde **Des Deux** de ne posséder qu'un seul visage. Cela l'isole des autres de ce monde et cette différence lui est insupportable.

Pourtant, dans un grand élan de générosité, il laisse à notre héros le choix du visage à lui donner : celui du **Devant** ou celui de l'**Opposé**.

L'alliance est conclue.

Le Grand Mage lui indique les personnages qu'il devra rencontrer. Ils sont au nombre de quatre.

La sirène de l'EAU qui vit avec ses sœurs dans le grand lac.

L'elfe d'AIR insaisissable.

Le monstre du FEU extrêmement dangereux.

L'être de la TERRE dont le grand Mage ignore tout.

Le grand Mage finit son discours sur une dernière recommandation :

« Fais bien attention à ne pas t'éloigner de ton objectif, car les tentations seront grandes. Chacun, à sa manière, aura envie de te conquérir et ce ne sera peut-être pas l'un de tes visages que tu pourrais perdre, mais la vie ! »

Notre héros prit congé et se rendit auprès du grand lac clair.

Rencontre avec la sirène

À peine arrive-t-il au bord du lac qu'un être d'une extrême beauté de transparence bleutée surgit.

Notre héros sous son charme, espéra grâce à elle, trouver sa réponse.

« Être de l'Eau, dis-moi si ton monde peut m'offrir l'accès au monde de l'Unité ? Dis-moi si la porte est dans l'eau ? »

L'être de l'EAU lui répondit avec une voix limpide et cristalline.

« Dans l'eau, nous flottons, nous nageons. Notre corps ne fait qu'un avec l'élément. Nous sommes en osmose, comme dissous en lui. Et nous nous y perdons. Nous devenons le Tout ».

Pour notre héros, l'eau parut bien être un élément de réunion. Tout y semble si doux, si fluide, coulant de source... Ah !

Mais ce n'est pas la recherche de notre héros : celle de Être unique

Il désire se rencontrer, se vivre lui.

Il repart vers l'autre élément : L'AIR

Rencontre avec l'elfe

Au détour d'un souffle d'air apparaît un être couvert de plumes flamboyantes, un tantinet arrogant, mais si beau que notre héros crut là encore, que sa réponse était proche.

« Être de l'AIR et du vent, dis-moi si ton monde peut m'offrir l'accès au monde de l'Unité ? Dis-moi si la porte est là, dans ce que nous respirons ? »

L'être de plumes lui répondit dans un souffle. :

« Dans l'air, nous flottons. Notre corps ne nous pèse pas. Il est porté, soulevé au gré des courants ascendants ou descendants. C'est la liberté et l'insouciance. »

Sur des mots si légers, notre héros se mit à penser. L'air semblait bien

attrayant. Vivre avec autant de désinvolture et si peu de contrainte... Ah !

Mais, ce n'est pas la recherche de notre héros :

Il désire être responsable et maître de ses actes.

Il quitta son hôte qui disparut dans un battement d'ailes. Il savait qu'il allait devoir affronter maintenant le troisième élément. Les deux autres n'avaient pas su le convaincre, mais ses résistances s'affaiblissaient et ses doutes commençaient à poindre.

Rencontre avec le monstre de feu

Longeant alors une ancienne carrière, une formidable lumière le fascina et il stoppa tous ses gestes. Un brasier extraordinairement grand se dressait devant lui. Un être s'en détacha.

Notre héros, qui recula, dut faire appel à tout son courage pour lui parler.

« Être du FEU et de lumière, dis-moi si ton monde peut m'offrir l'accès au monde de l'Unité ? Dis-moi si la porte est là dans cette danse de couleurs ? »

Le monstre du feu prit le temps pour répondre cherchant à capter toute l'attention de notre héros, le séduisant à chaque flamme et il finit par lui dire :

« Dans le feu, tout ton corps s'enivre, danse un rituel de l'énergie sacrée. Il ne répond plus qu'à son appel. Il s'enflamme pour le feu, vit par, pour, avec le feu. Il en est le dévot. Il n'existe plus de dualité puisque tous les visages se dirigent vers un seul axe de fascination. »

Ce furent des paroles si teintées de passion qu'il fallut tout ce qui restait d'énergie à notre héros pour s'en dégager.

Mais, là non plus n'était la quête de notre héros :

L'unité n'est pas au prix de sa liberté d'être. Il ne désire pas en être un esclave.

Rencontre avec l'être de pierre

Épuisé, il quitta ce lieu enchanteur et s'effondra non loin de là, sur un lit de mousse qui courait sur le sol. Il s'endormit et rêva. Il venait de vivre ses expériences et avait appris un peu plus sur lui. Dans son rêve, la pierre, la terre se transforma en sable meuble et modelable. Il le caressa de la main tendrement. Il jouait avec lui, laissant le sable filtrer entre ses doigts,

libre. Chaque grain quittant et retrouvant son groupe – passant d’une main à l’autre, de la main au sable – libre et uni, unique et semblable à la fois. Notre héros en fut ému aux larmes. À son réveil, il fût accueilli par l’être du sable.

Or, bien que le sable puisse être indomptable, glissant et capable de s’infiltrer partout à sa guise, l’être de sable ne tenta rien contre notre héros. Celui-ci lui avait apporté toute son attention et toute sa force d’amour. Soudain le sable prit la forme de son désir : une porte, une porte sur un autre monde. Le monde de l’Unité, le monde des Hommes au visage unique.

Remerciant son nouvel ami, notre héros passa la porte.

Le passage

La porte s’ouvre alors sur un nouveau paysage de sable. Un désert.

Il se retrouve dans un désert africain et arrive à l’entrée d’un village. Il y rencontre les gens et bientôt partage leur existence. Il découvre vite que ce monde de l’Unité est surtout le monde de l’Unique :

Le monde au regard unique. Il s’aperçoit alors que ce monde-là vit aussi ses dualités : **celle du « Dehors »** et **celle du « Dedans »**. Tous ces êtres n’ayant qu’un visage pour exprimer à la fois leurs paroles, leurs pensées, leurs doutes, leurs joies et leurs contradictions souffrent de ne pouvoir les extérioriser autrement.

Voilà notre héros devant un dilemme.

Quel choix ! Il se sent perdu. Accepter ce qu’il est ou par l’alliance avec le Grand mage perdre à tout jamais l’un de ses visages. Ce serait alors commencer à ressentir tout ce qui est enfoui en lui, dans la crainte de le voir un jour révélé.

L’un ou l’autre ne lui paraît pas encore acceptable.

C’est à ce moment-là qu’il comprend mieux le comportement du Grand Mage : ce qui le rend si dur et si intolérant, c’est la peur, qu’il renferme et retient en lui !

Notre héros découvre alors sa propre richesse de son double regard et sa largesse de vision. Il ressent soudainement une immense ouverture en lui où les deux visages se réunirent, ne faisant plus qu’un. Il venait de découvrir son Unité.

Notre héros prit la décision de vivre avec ses deux visages.

Il apprit aux êtres du monde de l'Unique à ne plus avoir peur de leur visage du Dedans et l'unir à celui du Dehors.

Il retourna dans son monde où le Grand Mage impatient l'attendait.

Le retour

Dans sa nouvelle unité, dans son nouveau regard sur le monde et sur les autres, notre héros prit le temps d'expliquer sa décision au Grand Mage, ne craignant plus ses colères si célèbres. À son grand étonnement, il n'entendit aucun cri, aucun hurlement de la bouche unique du Grand Mage. Mais ce furent des larmes de tristesse dans le silence qu'il vit couler sur son visage ridé et déformé par sa dureté envers lui-même.

L'une de ses larmes roula de sa joue à son cœur. Elle s'éclaira, illuminée par un rayon de soleil et fit apparaître le visage du Grand Mage qui s'y refléta. La magie opéra : en se contemplant ainsi de l'extérieur et en vivant les sensations de l'intérieur, le grand Mage venait d'acquérir son deuxième visage, celui de l'harmonie, de la lumière du cœur, celui de l'Amour. Il put enfin connaître une vague immense de sensations envahir son corps. Et sur son visage naquit le Sourire. Notre héros lui offrit le sien en partage.

Depuis ce jour, il vous est possible de croiser dans le monde que vous habitez, un jeune fou et un vieux sage traversant les portes des mondes, heureux de partager enfin leur joie la plus profonde.

Phénodescription

Commentaires

À la suite de ce conte une discussion peut s'établir, car il est important de savoir que l'adolescent parle peu voire pas du tout ! La libération de leur ressenti est une première Phénodescription de leurs ressentis. La confiance et le plaisir étant partagés, l'alliance s'est établie. L'imaginaire devient un vecteur superbe d'expression.

Chapitre VII

Les techniques

J'ai rassemblé les techniques en seul chapitre. Il est plus aisé et plus rapide d'avoir accès à ces fiches sans devoir parcourir tous les chapitres.

J'ai sélectionné les techniques de base, les Relaxations Dynamiques Caycédiennes adaptées aux enfants, et les techniques appropriées à l'enfant scolarisé, nécessaires au développement des capacités de l'enfant, depuis le primaire jusqu'au lycée.

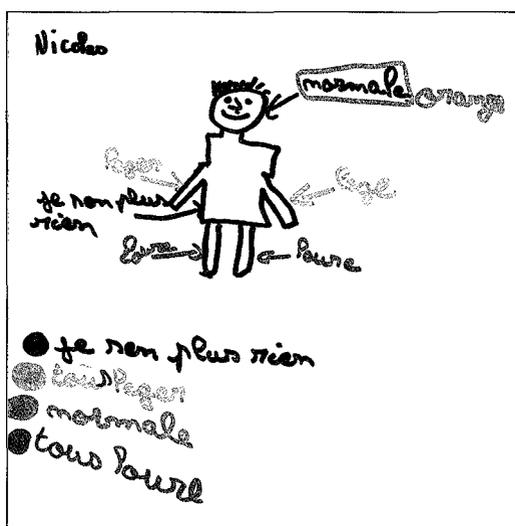


Fig. 32. Nicolas, 8 ans.
*Les sensations dans mon corps
après une sophronisation de base*

Vous avez découvert depuis le début de cette lecture, je l'espère, un nouveau regard et une nouvelle approche de l'enfant et le vocabulaire qui s'impose. J'espère également que vous avez découvert en vous la magie dont je vous ai parlé au début de cet ouvrage, car si vous avez testé les divers exercices entre vous et/ou avec des enfants, l'envie de pouvoir les accompagner en partageant cette superbe rencontre deviendra une évidence simple et ludique.

Nous avons, au préalable, posé les bases de la technique : La prise de conscience de la respiration, de l'intention posée, la prise de conscience du corps dans sa globalité, dans l'espace, statique ou en mouvement.

Je propose maintenant de vous offrir quelques-unes de mes adaptations aux techniques pour « les grands » aux plus jeunes d'entre nous.

1. Les 3 techniques clés appliquées à l'enfant

La relaxation de base (Sophronisation de Base Vivantielle par Système ou SBV)

Cette technique qui est un réel apprentissage chez les adultes se résume simplement chez le jeune enfant à fermer les yeux. Mais lorsque l'enfant vit de très fortes tensions ou d'immenses peurs ou phobies, je dois recourir à cette technique d'une manière synthétique, rapide, afin de n'ajouter aucune autre terreur.

Il vous sera parfois curieux de constater que les enfants rouvrent les yeux au cours de la séance. Cela n'a pas d'importance. Ils saisissent tout ce dont ils ont besoin.

L'expérience avec une classe de malentendants m'a démontré combien l'attention portée et son intention sont beaucoup plus fortes et intenses dans la relation. Ce jour-là, ce fut un éducateur qui traduisait mes mots grâce au langage des signes, les enfants yeux ouverts, à l'évidence même, ont pu faire des dessins pour exprimer les manifestations ressenties (les « Phénodescriptions » tout à fait justes sur l'exercice.)

1.a. Sophronisation de Base Vivantielle : SBV debout, assis ou allongé

La sophronisation de base chez l'enfant ou comment j'apprends à mon corps à se relâcher

Il est possible d'apprendre à son corps à se détendre debout, assis ou allongé.

LES TECHNIQUES

Cette première technique s'avère très efficace pour rétablir la respiration et met l'enfant dans la confiance de son corps, elle lui procure immédiatement des sensations agréables.

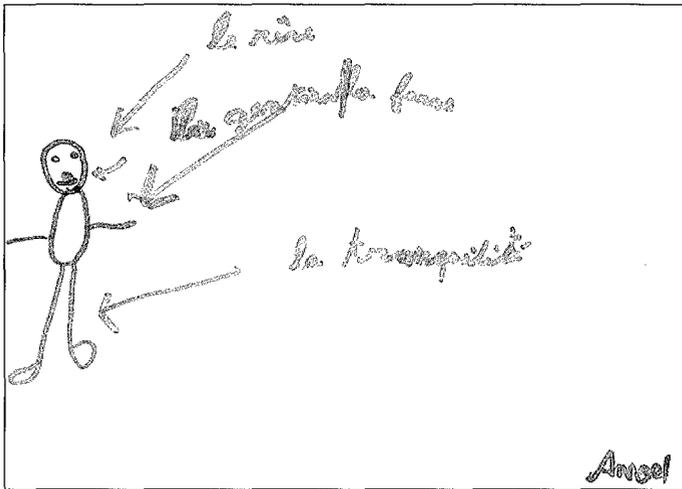


Fig. 33. Anael, 8 ans. SBV, le rêve, la tranquillité

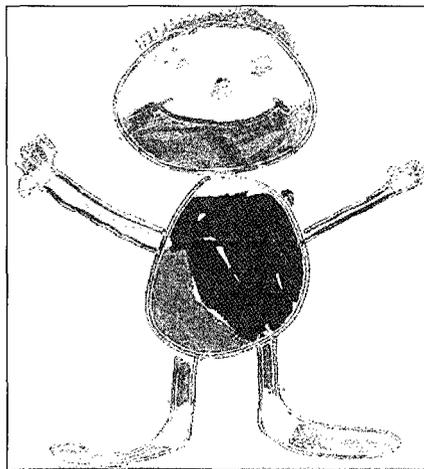


Fig. 34. Paul, 3 ans et demi. SBV

• **Première technique-clé : Sophronisation de Base Vivantielle – SBV (debout)**

« Tu prends le temps de t'installer debout. Tu places tes pieds bien au sol, légèrement écartés et tes épaules très doucement, tombent et s'installent en arrière.

Tu fermes tes yeux si tu le peux, pour t'isoler du monde extérieur.

Tu sens ton corps relâché dans une posture debout correcte, les bras le long de ton corps.

Tu prends conscience de ton corps debout entre le ciel et la terre.

Conscience de la verticalité.

Tu vis et tu ressens la forme de ton visage et de toute ta tête.

On dit que l'on a « Conscience de la forme du 1^{er} Système, sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau du front : c'est le point d'intégration du 1^{er} Système.

Tu vis et tu ressens la forme de ton cou et de tes épaules jusqu'au bout des bras.

On dit que l'on a « Conscience de la forme du 2^e Système, sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau de ta gorge qu'on appelle la thyroïde : c'est le point d'intégration du 2^e Système.

Tu vis et tu ressens la forme de ton thorax.

On dit que l'on a « Conscience de la forme du 3^e Système sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau du sternum au milieu de la poitrine : c'est le point d'intégration du 3^e Système.

Tu vis et tu ressens la forme de ton abdomen.

On dit que l'on a « Conscience de la forme du 4^e Système, sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau de l'ombilic (le nombril) : c'est le point d'intégration du 4^e Système.

Tu vis et tu ressens la forme de ton bassin et de tes jambes jusqu'au bout des pieds.

On dit que l'on a « Conscience de la forme de ton 5^e Système, sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau du bas ventre : c'est le point d'intégration du 5^e Système.

Et pour terminer, tu vis et ressens la forme de tout ton corps. Tu as la conscience de la forme de ton corps, sans tension. Tu sens la présence d'un point au niveau du milieu de ton ventre à l'intérieur : c'est le point d'intégration du Méga Système.

Tu te mets à l'écoute de tout ce qui se présente en toi : les petits mouvements, les sensations, chaud, froid ou toutes autres sensations. Tu l'écoutes, simplement, sans question, comme ça ! (Un temps de silence, temps consacré à ressentir, que l'on nommera **Pause d'intégration**).

Tu peux garder les sensations les plus agréables que tu retrouveras quand tu le désireras. Tu peux maintenant, réveiller, ressentir que tu es capable de vivre la confiance de ton corps, tu es capable de vivre l'harmonie de ton corps et de ton esprit « Quand ton corps en a besoin, ton esprit le soutient et quand ton esprit est fatigué, c'est ton corps qui le soutient », tu es capable de réaliser les projets qui te tiennent à cœur.

Puis, tu respires plusieurs fois fortement. Tu remues tes pieds, tes jambes, tout ton corps, en bâillant en t'étirant comme si tu sortais de la sieste. Et tu ouvriras les yeux quand tu le voudras. »

Commentaire

Il sera important de demander à l'enfant d'exprimer ses ressentis : par un dessin, un objet en pâte à modeler, des écrits ou des mots. Cela lui permet de ne pas oublier son expérience fraîchement vécue. De valoriser le travail de son corps qui est souvent oublié dans notre système scolaire actuel. La présence du corps en détente est en opposition directe avec la notion de la concentration liée à la rigidité et la contracture dans la position. C'est l'apprentissage d'un nouveau regard sur la détente et sur la concentration : se concentrer sur la détente et ses manifestations dans le corps comme réalité vécue. Ceci ne peut être mis en doute. C'est la certitude de ressentir. C'est le début du travail d'acquisition de la confiance en soi : celle de ses propres ressentis ! Je ressens ce que je suis.

Après avoir appris à relâcher son corps en conscience, partie par partie du corps (Système par Système), l'enfant va apprendre à évacuer tout ce qui le dérange. C'est une technique en elle-même et qui s'avérera par la suite faire partie intégrante du protocole des trois techniques clés.

C'est la deuxième technique-clé : on l'appelle Sophro Déplacement du Négatif (SDN).

Vous avez donc en premier : la Sophro de Base (SBV), puis en second : la Sophro Déplacement du Négatif (SDN).

1.b. Sophro Déplacement du Négatif – SDN

Le sophro déplacement du négatif chez l'enfant ou comment j'apprends à me débarrasser de tout ce qui me dérange dans mon corps et dans mon esprit

C'est une technique très utile pour récupérer rapidement quand l'enfant vit quelque chose qui le déstabilise ou qu'il n'arrive pas à maîtriser (peur, colère, timidité...). Elle lui permet de se débarrasser des parasites qui l'entourent, comme le bruit, les mauvais camarades, la peur de mal faire, en se recentrant sur son corps et son souffle.

S'il l'utilise au quotidien, il peut prévenir son enseignant sur ses respirations profondes et ses expirations actives afin que cela ne soit pas mal interprété et pris pour de l'insolence, ou autre.

• La deuxième technique-clé : Sophro Déplacement du Négatif – SDN (assis)

N. B. Cet exercice peut être applicable sur une seule partie du corps (sur un Système) qui rencontre une tension, une sensation non agréable.

« Tu fermes les yeux pour t'isoler du monde.

Tu prends conscience de ton corps dans sa position assise.

Avec ta respiration, tu commences à relâcher ton corps, peut-être avec un soupir ou un bâillement.

Tu commences par ressentir ta tête, ton visage en les contractant : tes sourcils, tes yeux, ta bouche. Puis tu relâches ton visage ; présence de ton 1^{er} Système en train de se relâcher.

Tu sens un point au milieu de ton front : ton point d'intégration.

Tu ressens ton cou, ta nuque, tes épaules en les contractant. Puis tu relâches ton cou, ta nuque, tes épaules ; présence de ton 2^e Système en train de se relâcher.

Tu sens un point au milieu de ta gorge : ton point d'intégration.

Tu ressens ton thorax en le contractant. Puis, tu relâches ton thorax, présence de ton 3^e Système en train de se relâcher. Tu sens un point au milieu de ton sternum au milieu de ton thorax : ton point d'intégration.

Tu ressens ton abdomen en le contractant. Puis, tu relâches ton abdomen ; présence de ton 4^e Système en train de se relâcher. Tu sens la présence d'un point au niveau de ton nombril : c'est le point d'intégration.

Tu ressens le bas de ton corps en le contractant, depuis tes muscles fessiers jusqu'au bout de tes doigts de pieds. Puis, tu le relâches ; présence de ton 5^e Système en train de se relâcher. Tu sens la présence d'un point au niveau du bas-ventre : c'est le point d'intégration.

La forme de tout ton corps est sans tension, ton corps est en train de se relâcher.

Tu t'assieds confortablement au fond de la chaise et tu fais une courte pause pour écouter les sensations qui te parviennent. (Pause d'intégration).

Tu vas maintenant laisser venir à toi les sensations désagréables, les tensions de ton corps ou de ton esprit, les idées qui te déplaisent, les souvenirs embêtants, enfin tout ce qui est contraire à ton bien-être.

Tu vas te préparer à vivre cette expérience, sur chacun de tes Systèmes.

Tu y penses, puis, lorsque la ou les sensations sont présentes, tu souffles pour vider ton ventre comme tu sais le faire maintenant. Tu inspires en gonflant ton ventre et en laissant bien venir à toi, sans peur, ce que tu veux évacuer de toi, comme si cela était devant toi, et tu contractes le Système nommé, pour sentir sa présence. Alors à l'expiration, tu souffles très fort et volontairement pour sortir de toi tout cela, pour l'envoyer loin de toi.

Répéter cette action sur chacun des Systèmes, le 1^{er} Système, 2^e Système, 3^e Système, 4^e Système, 5^e Système, sur tout le corps.

Tu te mets à l'écoute de tout ce qui se présente en toi : les petits mouvements, les sensations : chaud, froid ou toute autre sensation. Tu l'écoutes, simplement, sans question, comme ça !

Pause d'intégration

Tu peux garder les sensations les plus agréables de libération que tu retrouveras quand tu le désireras. Tu peux maintenant, réveiller, ressentir que tu es capable de vivre la confiance de ton corps, capable de vivre l'harmonie de ton corps et de ton esprit « Quand ton corps en a besoin, ton esprit le soutient et quand ton esprit est fatigué, c'est ton corps qui le soutient ». Tu es capable de réaliser les projets qui te tiennent à cœur.

Puis, tu respires plusieurs fois fortement. Tu remues tes pieds, tes jambes, tout ton corps, en bâillant, en t'étirant, comme si tu sortais de la sieste. Et tu ouvriras les yeux quand tu le voudras. »

Commentaire

Vous l'aurez saisi ci-dessus et lors de chaque exercice, il sera important de demander à l'enfant d'exprimer ses ressentis : par un dessin, un objet en pâte à modeler, des écrits ou des mots. Cela lui permet de ne pas oublier son expérience fraîchement vécue. De valoriser le travail de son corps qui est souvent oublié dans notre système scolaire actuel. Mais aussi, de ne pas oublier le souffle, car souffler ne fait pas partie de nos codes de politesse.

Souffler devient en ce cas, salvateur et intentionnel de bien-être sans manque de respect envers l'autre. Il vous faudra par ailleurs prévenir les grands-parents, les enseignants et autres adultes devant assurer une autorité dans un cadre précis afin de ne pas percevoir de la provocation.

Maintenant, nous allons aborder la troisième technique de base : La sophro Activation Vitale. À ce stade, l'enfant sait maîtriser la détente de son corps (SBV) puis l'évacuation des tensions et des parasitages extérieurs (SDN). Son corps est détendu, vide de tensions et il va pouvoir le remplir d'énergie positive et constructive en alimentant volontairement ses organes vitaux.

Vous avez désormais en 1) Sophro de Base **SBV**, en 2) Sophro Déplacement du Négatif **SDN**, et en 3) Sophro Activation Vitale **SAV**.

1.c. La Sophro Activation Vitale : SAV

• Troisième technique-clé : La Sophro Activation Vitale – SAV

La Sophro Activation Vitale chez l'enfant ou comment j'apprends à développer et renforcer l'énergie de mon corps

Cette troisième technique permet à l'enfant de mobiliser son énergie, de la canaliser en la dirigeant vers ses organes. L'enfant utilise ainsi son énergie débordante et apprend à la concentrer sur des objectifs et avec une intentionnalité positive. Il suffit de se servir de la chaleur que l'enfant ressent en respirant, celle présente dans son corps ou un souvenir de chaleur qui lui est propre. À l'inspiration, il laissera monter cette chaleur très naturellement, sans effort, et à l'expiration il enverra cette chaleur en direction de la zone du Système et de ses organes pour les stimuler ou les activer pour un fonctionnement idéal. Ainsi, j'explique à l'enfant com-

ment il peut préparer, en l'activant, son cerveau, pour les apprentissages, ou ses cordes vocales, pour une expression parfaite (les contrôles oraux). Il peut mieux maîtriser les battements de son cœur, les troubles de son ventre ou encore fortifier ses jambes pour toutes les activités. Chez l'adulte, on apporte la subtilité de trois degrés d'intensité : la stimulation vitale, l'activation vitale, l'harmonisation vitale. Ce n'est qu'avec énormément d'entraînement que l'enfant arrive à doser l'intensité de la chaleur dans son corps, un peu comme la notion de l'heure qui ne s'intègre que vers l'âge de 7-8 ans.

« Tu fermes les yeux pour t'isoler du monde extérieur.

Tu prends conscience de ton corps dans sa position assise.

Avec ta respiration, tu commences à relâcher ton corps, peut-être un soupir ou un bâillement.

Tu commences par ressentir ta tête, ton visage en les contractant : tes sourcils tes yeux, ta bouche. Puis tu relâches ton visage, présence de ton 1^{er} Système en train de se relâcher,

Tu sens un point au milieu de ton front : ton point d'intégration.

Tu ressens ton cou ta nuque, tes épaules en les contractant. Puis tu relâches ton visage, présence de ton 2^e Système en train de se relâcher. Tu sens un point au milieu de ta gorge : ton point d'intégration.

Tu ressens ton thorax en le contractant. Puis tu relâches ton visage, présence de ton 3^e Système en train de se relâcher. Tu sens un point au milieu de ton sternum au milieu de ton thorax : ton point d'intégration.

Tu ressens ton abdomen en le contractant. Puis tu relâches ton visage, présence de ton 4^e Système en train de se relâcher. La présence d'un point au niveau de ton nombril : c'est le point d'intégration

Tu ressens le bas de ton corps en contractant depuis tes muscles fessiers jusqu'au bout de tes doigts de pieds. Puis tu le relâches. La forme de ton 5^e Système en train de se relâcher, la présence d'un point au niveau du bas ventre : c'est le point d'intégration

La forme de tout ton corps sans tension, de ton corps en train de se relâcher

Tu t'assieds confortablement au fond de la chaise et fais une courte pause pour écouter les sensations qui te parviennent.

Tu te prépares pour la Posture ISOCAY, et tu cherches la Posture ISOCAY, assis au centre de la chaise, dos décollé du dossier du siège. Pieds au sol, les mains bien à plat sur les cuisses, les épaules un peu avant, la tête en arrière.

Maintenant tu vas activer la chaleur vitale sur ton 1^{er} Système.

Tu essaies de te concentrer sur ton 1^{er} Système, et tu essaies de projeter, d'envoyer avec ton souffle doucement ton énergie de vie, ton tonus vital qui va renforcer ton Système et tout ce qui s'y trouve. Tu augmentes la chaleur, circulation correcte de cette chaleur qui porte la vie, qui porte la chaleur de la vie.

C'est une chaleur tiède, agréable de la vie qui fabrique l'énergie tout ce qu'il y a dans ton 1^{er} Système : le visage, la tête, notre cerveau.

Et tu vas devenir maître de ton cerveau. Tu respires un sentiment de bien-être dans une douce augmentation de la circulation au niveau de ton cerveau, de la douce température au niveau du visage, des épaules, dans un sentiment de bien-être.

Maintenant si tu le veux bien, sur ton 2^e Système.

Tu te concentres sur ton Système, ton cou, ta nuque, tes épaules.

Tu actives la chaleur, une augmentation douce de la circulation au niveau de ton 2^e Système.

Spécialement au niveau de la thyroïde. Augmentation de l'énergie, augmentation de la température, de la circulation, circulation correcte de cette chaleur qui porte la vie, qui porte la chaleur de la vie.

Au moment d'inspirer augmentation de la température dans tout le 2^e Système.

Tu peux ressentir un sentiment profond de bien-être.

Maintenant si tu le veux bien, sur ton 3^e Système.

Tu actives la chaleur, une augmentation douce de la circulation au niveau de ton 3^e Système, dans tout ton thorax. Concentration sur le point d'intégration de ton Système au niveau du sternum, sur tes organes vitaux : au niveau de ton cœur, de tes poumons.

Tu fais une augmentation de cette circulation douce et harmonieuse.

Tu ressens un fonctionnement parfait de ton cœur, le renforcement de tes poumons et le thymus.

Augmentation de la chaleur vitale dans notre 3^e Système.

(La conquête des organes est très importante. Elle va être à la base de la programmation d'une existence positive future).

Tu ressens un profond sentiment de bien-être au moment d'inspirer dans ton cœur, dans tes poumons et dans le thymus.

Maintenant dans le 4^e Système, dans ton abdomen.

Tu augmentes la température, la circulation au niveau de tes organes intra abdominaux. Tu les renforces dans tout ton 4^e Système.

Le foie, les reins, au moment d'inspirer l'air, le pancréas, la rate, l'appareil digestif.

Les organes vont être nécessairement inscrits dans le programme de ton existence. Parce qu'ils sont la vie en toi.

Maintenant sur le 5^e Système, dans le bas-ventre et dans les jambes.

Tu augmentes la température dans ton 5^e Système. Augmentation de la circulation.

Tu renforces la structure de tes organes au niveau de ton bas-ventre et les extrémités inférieures.

Maintenant tu essayes de vivre la totalisation, l'ensemble des ressentis de cette expérience.

Douce augmentation correcte et harmonieuse de la circulation dans toute la corporalité.

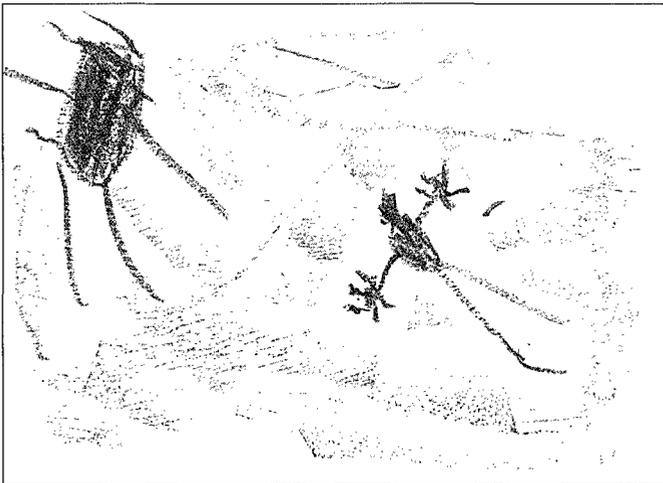


Fig. 35. Jules, 8 ans. *La chaleur du soleil*

Présence de tous les organes dans le programme de ton existence positive.

Augmentation de la chaleur et de la vie de tous les organes vitaux.

Avec un sentiment d'harmonie vitale, d'énergie vitale, d'augmentation de ton tonus vital.

Tu termines la séance en activant de la confiance en ton corps, de l'harmonie, ton corps soutient ton esprit et ton esprit est soutenu par ton corps, de l'espoir pour la réalisation de tes projets. »

Désophronisation

Commentaire

Comme toujours lors de chaque exercice, il sera important de demander à l'enfant d'exprimer ses ressentis : un dessin, un objet en pâte à modeler, des écrits ou des mots. Cela lui permet de ne pas oublier son expérience fraîchement vécue. Cette technique à l'instar de nos habitudes qui se veulent calmantes avec des enfants plutôt actifs, sert paradoxalement à activer, mais de manière consciente et canaliser cette fameuse énergie débordante de nos petits chéris.



Fig. 36. Marie, 9 ans. « La chaleur et le bonheur de vivre que je respire »

2. Les 4 Relaxations Dynamiques Caycédiennes appliquées à l'enfant (RDC I, RDC II, RDC III, RDC VI)

Maintenant que ces techniques de base sont en voie d'acquisition, il vous suffira de les associer entre elles, de manière abrégée, réduisant les trois techniques à un temps de 4 minutes maximum.

Base d'exemple des 3 techniques

1 SBV 2) SDN 3) SAV 4) Désophrisation 5) Phénodescription au choix

« Tu prends le temps de t'installer debout. Tu places tes pieds bien au sol, légèrement écartés et tes épaules très doucement, tombent et s'installent en arrière.

Tu fermes tes yeux si tu le peux, pour t'isoler du monde extérieur.

Tu sens ton corps relâché dans une posture debout correcte, les bras le long de ton corps.

Tu prends conscience de ton corps debout entre le ciel et la terre.

Conscience de la verticalité.

Tu vis et tu ressens la forme de ton visage et de toute ta tête.

On dit que l'on a « Conscience de la forme du 1^{er} Système, sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau du front : c'est le point d'intégration du 1^{er} Système.

Tu vis et tu ressens la forme de ton cou et de tes épaules jusqu'au bout des bras.

On dit que l'on a « Conscience de la forme du 2^e Système, sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau de ta gorge qu'on appelle la thyroïde : c'est le point d'intégration du 2^e Système.

Tu vis et tu ressens la forme de ton thorax.

On dit que l'on a « Conscience de la forme du 3^e Système sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau du sternum au milieu de la poitrine : c'est le point d'intégration du 3^e Système.

Tu vis et tu ressens la forme de ton abdomen.

On dit que l'on a « Conscience de la forme du 4^e Système, sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau de l'ombilic (le nombril) : c'est le point d'intégration du 4^e Système.

Tu vis et tu ressens la forme de ton bassin et tes jambes jusqu'au bout des pieds.

On dit que l'on a « Conscience de la forme du 5^e Système, sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau du bas-ventre : c'est le point d'intégration du 5^e Système.

Et pour terminer, tu vis et ressens la forme de tout ton corps. Tu as la conscience de la forme de ton corps, sans tension. Tu sens la présence d'un point au niveau du milieu de ton ventre à l'intérieur : c'est le point d'intégration du Méga Système.

Tu vas maintenant laisser venir à toi les sensations désagréables, les tensions de ton corps ou de ton esprit, les idées qui te déplaisent, les souvenirs embêtants, enfin tout ce qui est contraire à ton bien-être.

Tu vas te préparer à vivre cette expérience, sur chacun de tes Systèmes.

Tu y penses, puis, lorsque la ou les sensations sont présentes, tu souffles pour vider ton ventre comme tu sais le faire maintenant. Tu inspires en gonflant ton ventre et en laissant bien venir à toi, sans peur, ce que tu veux évacuer de toi, comme si cela était devant toi, et tu contractes tout ton corps, pour sentir sa présence. Alors à l'expiration, tu souffles très fort et volontairement pour sortir de toi tout cela, pour l'envoyer loin de toi.

Tu actives la chaleur, une augmentation douce de la circulation au niveau de ton 3^e Système, vers tout ton corps. Concentration sur le point d'intégration de ton Système au niveau du sternum, sur tes organes vitaux de tout ton corps.

Tu fais une augmentation de cette circulation douce et harmonieuse.

Tu ressens un fonctionnement parfait de tous tes organes, leur renforcement.

Augmentation de la chaleur vitale dans notre 3^e Système.

La conquête des organes est très importante. Elle va être à la base de la programmation d'une existence positive future.

Tu ressens un profond sentiment de bien-être au moment d'inspirer dans tous les organes.

Avec un sentiment d'harmonie vitale, d'énergie vitale, d'augmentation de ton tonus vital, tu termines la séance en activant de la confiance

en ton corps, de l'harmonie. Ton corps soutient ton esprit et ton esprit est soutenu par ton corps, de l'espoir pour la réalisation de tes projets. »

Désynchronisation

Phénodescription

Nous allons aborder avec ce qui suit les Relaxations Dynamiques Caycédiennes, bases de la méthode, ainsi que les techniques plus spécifiques aux besoins et demandes des enfants et des parents.

Ce dernier groupe, le grand groupe des Relaxations Dynamiques, est au nombre de quatre. Je les ai aménagés en fonction de l'âge et des besoins des enfants.

Je me suis orientée vers les relaxations qui vont permettre à l'enfant de rentrer dans la conscience de son corps en pleine évolution : la maîtrise des gestes dans l'espace, du temps et des changements biologiques de l'adolescent. Mais aussi, les problématiques scolaires de concentration, d'attention à soutenir, de mémorisation, de confiance en soi face aux examens ou aux contrôles écrits et oraux. Il ne faut pas pour autant oublier les bons élèves qui vivent, à leur façon, d'autres troubles : être toujours au bon niveau, l'attente des autres, positive ou négative, de leurs résultats. Parfois la normalité de leurs excellents résultats fait qu'ils ne reçoivent pas d'encouragements ou de félicitations mais souvent des remarques désobligeantes sur le « 17 » en mathématiques qui aurait pu ou dû être le « 19 » habituel...

Quels que soient les obstacles ou soucis rencontrés, aucun ne doit être dénié. Peut-être, certains auront besoin d'être relativisés, d'autres en revanche, d'être pris très au sérieux, car il n'y a pas d'échelle de souffrance en ce cas. L'enfant a mal et c'est tout ce qu'il faut percevoir.

Je vais également « prendre le temps » de vous décrire une approche de ces Relaxations Dynamiques Caycédiennes classiques et améliorées par une technique qui se nomme **VIPHI**, c'est-à-dire **Vivance PH**ronique **I**socay.

Cette évolution de la Relaxation Dynamique renforce l'action de notre biologie sur nos performances et nos capacités. Elle nous livre, à travers notre esprit, le message direct de la conscience de nos tissus (cellules de notre peau, de nos muscles, de nos os et de nos organes), grâce à la ren-

contre de ce qui se produit en nous (les PHÉNOMÈNES) ; c'est vivre le plaisir incommensurable de percevoir cette vie à l'intérieur de nous. C'est l'expérience (la VIVANCE) des phénomènes de notre corps dans notre esprit (PHRONIQUE) en ressentant tout le bonheur et la joie de la vie en nous (ISOCAY). Cette définition est très réductrice, mais vous offrira la possibilité de saisir l'importance de l'action de notre biologie sur notre esprit et sa réciproque.

Les enfants m'ont souvent étonnée voire émerveillée de leur approche (tel est le terme exact) de ce monde biologique et de cet état immédiat à pouvoir le rencontrer. C'est lors d'une expérience de relaxation VIPHI avec un groupe de pré adolescent de 11 ans qu'est né le magnifique mandala de la couverture. Ils ont décrit la vie en eux : la pousse des poils, l'ébullition sous la peau, les hormones qui les remuent... Exceptionnel, non ? Ils ont peint et expliqué tour à tour leur perception.

2.a. LA RDC I pour nos enfants

À la conquête de mon corps ici et maintenant.

Je fais le choix ici de vous présenter le travail appliqué aux plus petits. Je diffuse cette méthode dès les premières années de maternelles. Les expériences en écoles maternelles m'ont confirmé l'importance de cette technique, en particulier pour aider l'enfant à rentrer en conscience de manière ludique, dans son corps. Les contraintes nouvelles des programmes scolaires ont favorisé les activités intellectuelles au détriment très souvent des jeux physiques, par manque de temps et d'espace...

J'ai pris le parti de m'exprimer à la première personne du singulier afin que le tout petit puisse plus facilement s'approprier la technique. L'utilisation d'une tonalité de la voix plus proche pour l'histoire contée, et une plus rythmée, qui donne un ton ludique pour l'exercice. Un peu comme une comptine que l'enfant aura plaisir à reproduire et conter lui-même à ses proches. J'effectue les exercices avec eux et très souvent, lors de la première séance, je ne fais pas s'asseoir l'enfant entre deux Systèmes (pas de pause d'intégration), pour maintenir un rythme et le jeu.

• RDC I des 4-5 ans

La prise de conscience de la verticalité les yeux fermés

« Je me tiens debout et je ferme les yeux.

(Questionnement sur ce que l'on ressent)

Qu'est-ce que l'on voit derrière les paupières ? Y a-t-il quelque chose ? Les lumières ? Les couleurs ? Les formes ? Est-ce que je me sens bien ou pas ?

Les mouvements du corps, debout les yeux fermés. Est-ce que ça bouge ?

Devenons des pirates en mer sur leur bateau, il y a beaucoup de mer, puis peu de mer.

À nouveau, de la mer, plus de mer, c'est le calme.

On va étirer les bras vers le ciel avec un bon soupir, on laisse tomber nos bras.

Je vais monter à l'échelle en tirant bien sur chacun de mes bras et sur mes mains pour monter le plus haut possible. Une fois arrivé en haut, je lâche tout et j'arrive accroupi sans tomber. Bravo !

Conscience de la forme, de l'équilibre, et la respiration.

Exercice respiratoire (avec les yeux ouverts les premières fois).

Je prends des forces en prenant de l'air avec mon nez et en montant mes bras au ciel, puis je retiens l'air à l'intérieur de moi et quand je veux souffler je ramasse toutes les feuilles au sol avec mes mains et mes bras. Puis, j'inspire en prenant de l'air avec mon nez et je me relève en jetant en l'air toutes les feuilles que j'ai pu ramener, en soufflant très fort et en criant ma joie si je le désire.

Je m'assois et j'écoute mon corps. Est-ce qu'il se passe quelque chose ou rien peut-être ? Cela n'a pas d'importance. (Facultatif chez le très jeune).

Je me remets debout.

Système n° 1

Ma tête, où est-elle ? On la touche devant, derrière. Est-ce qu'elle est ronde ? Carrée même ? Ou pointue ?

On va la faire bouger, mais d'abord, imagine un pinceau debout sur notre tête. Choisissons la couleur que nous aimons et puis, en baissant notre tête comme pour dire oui, nous traçons un trait depuis le plafond jusqu'au bas du mur devant nous et nous remontons très doucement. Attention il faut faire très doucement pour que le trait soit bien droit !

Même exercice. Je dessine des lignes en faisant non de la tête puis je termine par des cercles au plafond. On peut changer de couleur quand on

le veut et si on le veut, mais ce n'est pas obligé ! Je prends tout le temps dont j'ai besoin.

Je m'assois et j'écoute à l'intérieur de moi. (Facultatif chez le très jeune).

Je respire fort et je me remets debout.

Systeme n° 2

Je touche mon cou sans lui faire de mal, délicatement, puis mes épaules et mes bras, mes coudes, mes poignets, mes mains. Qu'est-ce que cela me fait ?

On va ensemble maintenant faire l'exercice du « bof ».

Je souffle par la bouche. Je prends de l'air avec mon nez et je monte mes épaules et je dis « BOF » en laissant tomber mes bras plusieurs fois. Bof, bof, bof...

Je m'assois et j'écoute mon corps. (Facultatif chez le très jeune).

Je respire fort et je me remets debout.

Systeme n° 3

Je touche l'intérieur de mes bras, de mes mains et de mon torse : là où se trouve mon cœur et puis mon dos. Est-ce que c'est grand ? Petit ? Est-ce que je touche des choses différentes rondes ou plates ? Dures ? Molles ?

On va faire le geste « Karaté ». On souffle. On monte le bras tendu devant nous, on prend l'air avec le nez et on retient l'air en ramenant le bras à l'épaule. On souffle avec un cri si on veut en lançant le bras en avant. On peut si on en a besoin, se débarrasser de quelque chose qui nous gêne ou qui nous a rendu triste ou en colère aujourd'hui. La tête de quelqu'un, des paroles, une dispute avec un ami...

Le bras retombe. On fait pareil avec l'autre bras, puis avec les deux bras.

Maintenant on monte les deux bras devant nous et on ouvre les mains comme si on tenait plein de fleurs dans les bras ! Et tout doucement on les ramène contre notre cœur pour sentir leur doux parfum. On souffle quand les fleurs sont contre nous pour envoyer leur odeur de câlins dans tout notre corps, jusque dans nos doigts, jusqu'au bout de nos pieds !

Si cela nous a plu, on recommence avec les poings fermés pour l'envoyer dans notre cœur. Je m'assois et j'écoute mon corps. (Facultatif chez le très jeune).

Je respire fort et je me remets debout.

Système n° 4

Je touche mon ventre et le bas de mon dos. Comment est-il ? Plat ? Rond ? Chaud ? Froid ? Est-ce qu'il bouge ?

Alors, je vais le faire bouger. On souffle et avec ma main j'appuie doucement dessus. Je prends ensuite de l'air avec mon nez en lâchant ma main de mon ventre pour qu'il se gonfle tout seul. Puis je recommence, mais cette fois je choisis si je veux respirer vite ou doucement, plusieurs fois.

Je vais maintenant faire l'enfant qui boude : ma tête tombe un peu en avant et mes bras sont tout mous le long de mon corps. Et je fais tourner tout le haut de mon corps avec mes bras tout mous qui se soulèvent tout seuls et même je peux dire : « Je m'en fiche ! »

Je m'assois et j'écoute mon corps. (Facultatif chez le très jeune).

Je respire fort et je me remets debout.

Système n° 5

Je touche le bas de mon ventre, mes fesses, mes jambes, mes pieds et je remonte.

Je vais devenir un grand oiseau, un oiseau qui vit sur une jambe, la droite. L'oiseau se réveille et étire son aile droite vers le ciel. Puis il change de jambe et étire son autre aile. Enfin, il prend son envol.

Je m'assois et j'écoute mon corps. (Facultatif chez le très jeune).

Je respire fort et je me remets debout.

Totalisation

On va finir avec le pantin et on va sauter sur place les jambes toutes tendues et tout le haut du corps, le ventre, le dos, les bras, la tête, les oreilles seront tout mous ! Boïng ! Boïng ! Je m'assois et j'écoute mon corps. (Grand temps de pause pour tous).

L'objet de concentration

Je choisis un objet. Fruit, fleur, coquillage, pierre ou un objet que je connais ou que j'aime. Je regarde mon objet comme s'il était là, devant moi. Je le regarde. Plus je le regarde et plus je me sens tranquille, je me sens bien. Je regarde bien sa forme et mon visage, mes yeux, mon front, ma bouche, ma langue deviennent tout mous. Maintenant, je regarde sa couleur, sa forme, ses détails, les creux, les bosses et mon cou, mes bras ma poitrine et mon dos sont tout tranquilles, tout mous, sans tomber. Puis,

je regarde comment il est fait, peut-être à l'intérieur aussi si c'est possible avec cet objet, et mon ventre, le bas de mon dos, sont tout mous et respirent doucement. Je vais pouvoir faire quelque chose avec mon objet si je le désire. Je fais quelque chose avec mon objet et le bas de mon corps, mes jambes sont toutes tranquilles, toutes molles ! Je garde mon objet encore. Puis, il repart et je l'appellerai chaque fois que j'en aurai besoin à la maison ou à l'école.

Je vais faire revenir la chose qui a été importante pour moi pendant la séance et la revivre quelques instants pour moi, juste pour moi, dans ma tête, dans mon cœur, dans mon corps. Je reviens dans cette pièce librement, ici et maintenant. Je commence à m'étirer, à bâiller comme si je sortais de la sieste, comme le font les petits chats qui se réveillent. Une patte après l'autre, une jambe, un bras. Voilà, tu peux ouvrir les yeux quand tu voudras. »

Phénodessinée

L'enfant va dessiner ce qu'il a vécu durant la séance, comment il ressent son corps ou certaines parties de son corps, les phénomènes qui lui sont parvenus.

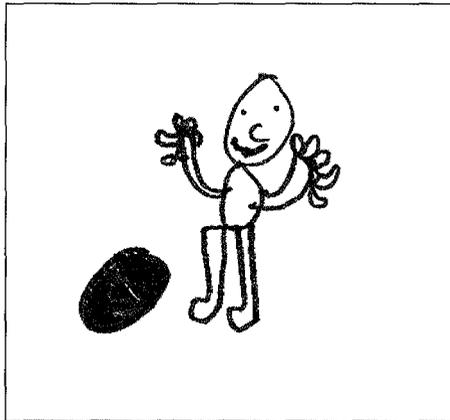


Fig. 37. Pascal, 7 ans. *Mon objet de concentration*

• **RDC I des plus grands**

Je m'adresse à l'enfant et à l'adolescent à la deuxième personne du singulier. Je prends toujours le temps de lui expliquer et de lui répéter les consignes.

« Tu prends le temps de t'installer. Tu places tes pieds bien au sol, légèrement écartés et tes épaules très doucement tombent et s'installent en arrière.

Tu fermes tes yeux si tu le peux pour t'isoler du monde extérieur. Tu sens ton corps relâché dans une posture debout.

Tu prends conscience de ton corps debout en verticalité : conscience.

Tu vis et tu ressens la forme de ton visage et de toute ta tête. On dit que l'on a « conscience de la forme du 1^{er} Système, sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau du front : c'est le point d'intégration du Système.

Tu vis et tu ressens la forme de ton cou et tes épaules jusqu'au bout des bras. On dit que l'on a « conscience de la forme du 2^e Système, sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau de la thyroïde : c'est le point d'intégration du Système.

Tu vis et tu ressens la forme de ton thorax. On dit que l'on a « Conscience de la forme de votre 3^e Système sans tension. » Tu sens la présence d'un point au niveau du sternum : c'est le point d'intégration du Système.

Tu vis et tu ressens la forme de ton abdomen. On dit que l'on a « conscience de la forme du 4^e Système, sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau de l'ombilic (le nombril) : c'est le point d'intégration du Système.

Tu vis et tu ressens la forme de ton bassin et de tes jambes jusqu'au bout des pieds. On dit que l'on a « conscience de la forme du 5^e Système, sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau du bas de ton ventre : c'est le point d'intégration du Système.

Il s'agit d'une prise de conscience, d'une meilleure conscience de ton corps dans ton esprit.

Pour activer et bien ressentir cette présence du corps dans l'esprit sans ouvrir les yeux, je te propose de fermer les poings, d'inspirer, de retenir l'air dans ton ventre, de faire une douce tension de tout le corps en lais-

sant monter les bras en vertical vers le plafond, vers le ciel. Expire et laisse tomber tes bras et tes mains le long de ton corps. Reproduis cela 2 autres fois, à ton rythme.

À la troisième, tes mains s'arrêteront sur ton front. »

SDN :

« Doucement tes mains viennent sur le 1^{er} Système, sur ton front et touchent doucement le point d'intégration – SDN : tu souffles pour vider ton ventre, tu inspires, tu retiens l'air dans ton ventre et tu localises tout ce qui te dérange dans le 1^{er} Système. Au moment d'expulser l'air, tu te débarrasses de tout ce qui te dérange.

Maintenant sur le 2^e Système, tête en arrière, les mains se placent doucement sur l'espace d'intégration de la gorge – SDN : tu souffles pour vider ton ventre, tu inspires, tu retiens l'air dans ton ventre et tu localises tout ce qui te dérange dans le 2^e Système. Au moment d'expulser l'air, tu te débarrasses de tout ce qui te dérange.

Maintenant sur le 3^e Système, les mains se déplacent vers le niveau de l'espace d'intégration du 3^e Système sur le sternum – SDN : tu souffles pour vider ton ventre, tu inspires, tu retiens l'air dans ton ventre et tu localises tout ce qui te dérange dans le 3^e Système. Au moment d'expulser l'air, tu te débarrasses de tout ce qui te dérange.

Maintenant sur le 4^e Système, sur le nombril – SDN : tu souffles pour vider ton ventre, tu inspires, tu retiens l'air dans ton ventre et tu localises tout ce qui te dérange dans le 4^e Système. Au moment d'expulser l'air, tu te débarrasses de tout ce qui te dérange.

Et sur le 5^e Système, sur le bas-ventre – SDN : tu souffles pour vider ton ventre, tu inspires, tu retiens l'air dans ton ventre et tu localises tout ce qui te dérange dans le 5^e Système. Au moment d'expulser l'air, tu te débarrasses de tout ce qui dérange.

Maintenant, de nouveau sur le 3^e Système, au niveau de l'espace d'intégration du 3^e Système, sur le sternum, pour la corporalité, pour vivre la totalisation – SDN : tu souffles pour vider ton ventre, tu inspires, tu retiens l'air dans ton ventre et tu localises tout ce qui te dérange dans le 3^e Système. Au moment d'expulser l'air, tu te débarrasses de tout ce qui dérange.

Tu décroises les mains.

Tu peux t'asseoir et tu déposes ton corps sur le siège, ce que tu possèdes de plus précieux au monde.

Relax, relaxation en position assis au fond ta chaise, Posture du 2nd degré.

Tu relâches le visage, les épaules et les bras.

Temps de pause pendant lequel ton esprit enregistre et intègre tout ce qu'il est en train de vivre : On l'appelle Pause Phronique d'Intégration.

Tu perçois la présence de ton corps dans l'esprit, la conscience.

Tu recherches une position assise au milieu de ta chaise, ton dos se décolle du dossier, c'est la Posture ISOCAY. »

SAV :

« Tu vas maintenant, prendre une douce inspiration en laissant monter une chaleur agréable. Une chaleur qui vient peut-être de tes expirations précédentes, mais surtout une chaleur **agréable**, pleine d'énergie, et sur tes expirations tu diriges la chaleur en direction de ton thorax qui va la diffuser à tous les autres Systèmes de ton corps. À chaque inspiration, tu laisses monter cette chaleur, chaque expiration douce, tu laisses diffuser cette douce énergie chaude. »

1^{er} Système

Maintenant tu te places debout.

Tu te places debout en posture du 1^{er} degré : les bras le long du corps, les mains croisées sur le bas de ton ventre.

Tu sens et tu vis ta verticalité.

Tu vas te concentrer sur ta tête, ton 1^{er} Système, sur sa forme, sa présence dans ton esprit. Pour mieux vivre et ressentir cette présence et cette forme, je te propose de le toucher avec les doigts. Tu touches doucement ton visage pour apprendre de mémoire, la forme de ton 1^{er} Système, de ton crâne.

Tes mains descendent le long du corps en posture du 1^{er} degré.

Maintenant que tu as découvert ton 1^{er} Système, tu vas le mettre en mouvement.

Tu souffles doucement pour vider ton ventre. Tu inspires en gonflant le ventre, tu retiens l'air et tu commences par un déplacement de ta tête vers le bas, doucement. Puis tu remontes ta tête en retenant toujours l'air jusqu'à sa position initiale. Tu souffles.

Même exercice avec la tête vers l'arrière. Une troisième fois, la tête ou vers le bas ou vers l'arrière comme tu le veux.

Il s'agit d'une prise de conscience, pas de la gymnastique, donc on vit le déplacement de la tête doucement.

Même exercice avec cette respiration, tête à droite, puis tête à gauche et la troisième fois selon ton choix.

Maintenant, toujours avec cette respiration particulière, tu souffles en vidant ton ventre, tu inspires en gonflant le ventre, tu retiens l'air et le mouvement circulaire de la tête se fait très doucement.

Je te propose quelques exercices respiratoires de stimulation de ton 1^{er} Système.

Tu bouches les narines en posant les doigts de chaque côté, tu respirez par la bouche, tu retiens l'air, tu inclines le haut de ton corps vers l'avant, et tu expulses l'air fortement.

Lentement tu te redresses en respiration libre, doucement. À nouveau, tu bouches les narines en posant les doigts de chaque côté, tu respirez par la bouche, tu retiens l'air, tu inclines le haut de ton corps vers l'avant, et tu expulses l'air fortement.

Lentement tu te redresses en respiration libre.

Encore une fois inspiration par la bouche, rétention de l'air, inclinaison de ton corps, expulsion de l'air.

Tu relaxes debout en posture du 1^{er} degré, les mains entrecroisées.

Tu décroises les mains tu peux t'asseoir, au fond la chaise en posture du 2^e degré.

Tu relaxes le visage, les épaules et les bras, le thorax, l'abdomen et les jambes.

Tu sens la présence de ton Système dans la conscience, dans ton esprit et tu laisses venir une douce chaleur remplir tout ton Système.

Tu vis déjà des instants de bonheur unique au moment d'inspirer l'air. »

2^e Système

« Maintenant tu te replaces debout en posture du 1^{er} degré, les bras le long du corps, les mains croisées sur le bas de ton ventre.

Tu sens et tu vis ta verticalité.

Tu vas te concentrer sur ton cou, ta gorge, tes épaules et tes bras, ton 2^e Système, sur sa forme, sa présence dans ton esprit. Pour mieux vivre et ressentir cette présence et cette forme, tu vas placer les mains, pouces en avant, sur ton cou. Tu fais une pression sur le bout de tes pouces en avant de la gorge tout d'abord, puis tu relâches la pression des pouces pour appuyer le bout de tes doigts à l'arrière de ta nuque pour apprendre la mémoire de la forme de ton 2^e Système, de ton cou, de ta gorge, de tes épaules, de tes bras.

Tes mains descendent le long du corps en posture du 1^{er} degré.

Maintenant que tu as découvert ton 2^e Système, tu vas le mettre en mouvement.

Tu souffles doucement pour vider ton ventre. Tu inspires en gonflant le ventre, tu retiens l'air et tu commences par remonter tes épaules de chaque côté de ta tête, doucement. Puis tu retiens toujours l'air jusqu'au relâchement de tes épaules. Tu souffles. Tu répètes cet exercice en remontant et descendant plus vite les épaules.

Une troisième fois, tu choisis le rythme, rapide ou lent.

Tu relaxes quelques instants debout, les bras le long du corps.

Tu peux t'asseoir, au fond la chaise en posture du 2^e degré.

Tu relaxes le visage, les épaules et les bras, le thorax, l'abdomen et les jambes.

Tu sens la présence de ton Système dans la conscience, dans ton esprit et tu laisses venir une douce chaleur remplir tout ton Système.

Tu vis déjà des instants de bonheur unique au moment d'inspirer l'air. »

3^e Système

« Maintenant tu te replaces debout en posture du 1^{er} degré, les bras le long du corps, les mains croisées sur le bas de ton ventre.

Tu sens et tu vis ta verticalité.

Tu vas te concentrer sur ton thorax, ton 3^e Système, sur sa forme, sa présence dans ton esprit. Pour mieux vivre et ressentir cette présence et cette forme, tu vas placer les bras en arrière sur la région sacrée, au bas de ton dos. Tu vas exercer une toute petite pression en écartant tes coudes vers l'arrière pour vivre la présence de ton 3^e Système. Après cela, tu les places, poings fermés l'un contre l'autre, sur le sternum, sur la poitrine

pour faire une pression, douce tension pour te concentrer sur cette forme et cette présence.

Maintenant que tu as découvert ton 3^e Système, tu vas le mettre en mouvement.

Tu souffles doucement pour vider ton ventre. Tu inspires en gonflant le ventre, tu retiens l'air et tu montes ton bras droit devant toi à l'horizontale, tension de tout le bras depuis l'épaule jusqu'au bout des doigts. Tu fais un mouvement circulaire autour de ton épaule doucement. Puis tu ramènes le poing à l'épaule, toujours en retenant l'air. Tu jettes ton bras en avant en soufflant. Relâchement de ton bras le long du corps. Tu répètes cet exercice deux autres fois.

Même exercice à gauche, trois fois. Puis avec les deux bras en même temps.

Lors de la troisième fois, tu choisis le rythme, rapide ou lent.

Tu relaxes quelques instants debout en posture du 1^{er} degré, les bras le long du corps.

Tu décroises les mains, tu peux t'asseoir, au fond la chaise en posture du 2^e degré.

Tu relaxes le visage, les épaules et les bras, le thorax, l'abdomen et les jambes.

Tu sens la présence de ton Système dans la conscience, dans ton esprit et tu laisses venir une douce chaleur remplir tout ton Système.

Tu vis déjà des instants de bonheur unique au moment d'inspirer l'air. »

4^e Système

« Maintenant tu te replaces debout en Posture 1^{er} degré, les bras le long du corps, les mains croisées sur le bas de ton ventre.

Tu sens et tu vis ta verticalité.

Tu vas te concentrer sur ton abdomen, ton 4^e Système, sur sa forme, sa présence dans ton esprit. Pour mieux vivre et ressentir cette présence et cette forme, tu vas placer la main droite sur l'abdomen et la main gauche sur la région lombaire. Tu peux promener tes mains sur toute la ceinture abdominale. Comme si tu voulais apprendre la mémoire de la forme de ton 4^e Système.

Maintenant que tu as découvert ton 4^e Système, tu vas le mettre en mouvement.

Tu souffles doucement pour vider ton ventre. Tu inspires en gonflant le ventre, tu retiens l'air et tu montes tes doigts en griffe, les poignets cassés au niveau du ventre, tension sur ton 4^e Système en ramenant les bras vers le ventre. Expulsion de l'air quand les bras touchent le ventre, les bras tombent le long du corps.

Encore deux autres fois, inspiration avec les mains en griffe, rétention, douce tension pour transporter la force sur ton 4^e Système en ramenant les avant-bras vers le ventre, expulsion.

Tu souffles doucement pour vider ton ventre. Tu inspires en gonflant le ventre, tu places la tête en arrière. Tu souffles doucement pour vider ton ventre, tu inspires en gonflant le ventre, tu places la tête en avant. Tu souffles doucement pour vider ton ventre. La 3^e fois, tu souffles doucement pour vider ton ventre, tu inspires en gonflant le ventre et tu places la tête droite. Tu souffles doucement pour vider ton ventre.

Tu relaxes quelques instants debout en posture du 1^{er} degré, les bras le long du corps.

Tu décroises les mains tu peux t'asseoir, au fond la chaise en posture du 2^e degré.

Tu relaxes le visage, les épaules et les bras, le thorax, l'abdomen et les jambes.

Tu sens la présence de ton Système dans la conscience, dans ton esprit et tu laisses venir une douce chaleur remplir tout ton Système.

Tu vis déjà des instants de bonheur unique au moment d'inspirer l'air. »

5^e Système

« Maintenant tu te replaces debout en posture du 1^{er} degré, les bras le long du corps, les mains croisées sur le bas de ton ventre.

Tu sens et tu vis ta verticalité.

Tu vas te concentrer sur la partie inférieure de ton corps, ton 5^e Système, sur sa forme, sa présence dans ton esprit. Pour mieux vivre et ressentir cette présence et cette forme, tu vas placer la main droite sur ton bas-ventre et la main gauche sur la région du sacrum, en bas de ton dos.

Tu peux promener tes mains sur toute la ceinture du bassin et de tes jambes jusqu'au bout de tes pieds. Comme si tu voulais apprendre la mémoire de la forme de ton 5^e Système. Et tu remontes doucement jusqu'au bassin.

Maintenant que tu as découvert ton 5^e Système, tu vas le mettre en mouvement.

Tu vas effectuer une Marche Virtuelle. Tu vas soulever le talon droit et plier le genou droit. Maintenant tu le poses et c'est le talon gauche qui se soulève et le genou gauche qui se plie. Tu recommences un peu plus rapidement, un peu plus rapidement, un peu plus rapidement. Tu relaxes quelques instants debout en posture du 1^{er} degré, les bras le long du corps.

Tu décroises les mains, tu peux t'asseoir, au fond la chaise en posture du 2^e degré.

Tu relaxes le visage, les épaules et les bras, le thorax, l'abdomen et les jambes.

Tu sens la présence de ton Système dans la conscience, dans ton esprit et tu laisses venir une douce chaleur remplir tout ton Système.

Tu vis déjà des instants de bonheur unique au moment d'inspirer l'air. »

La Totalisation

« Maintenant tu te replaces debout pour la dernière fois, en posture du 1^{er} degré, les bras le long du corps, les mains croisées sur le bas de ton ventre.

Tu sens et tu vis ta verticalité.

Tu vas te concentrer sur la totalité de ton corps, tout ton corps, sur sa forme, sa présence dans ton esprit. Maintenant que tu as découvert ton corps, tu vas le mettre en mouvement.

Tu souffles doucement pour vider ton ventre. Tu inspires en gonflant le ventre, tu retiens l'air. Tu déplaces ton corps sur le côté droit, tu fermes les poings, tu fais monter le bras droit en vertical en respiration libre, tu inspires, tu retiens l'air, douce tension de la moitié droite du corps. Tu expulses l'air.

Laisse tomber le bras doucement le long de ton corps. Tu recommences deux autres fois et tu écoutes ce qui se passe à droite et à gauche.

Maintenant tu déplaces ton corps sur le côté gauche, tu fermes les poings et tu fais monter le bras gauche en vertical en respiration libre. Tu

inspires, tu retiens l'air, douce tension de la moitié gauche du corps et tu expulses l'air.

Laissons tomber le bras doucement.

Maintenant tu te places au centre. Tu fais monter les deux bras en vertical en respiration libre ; tu inspires, tu retiens l'air, douce tension de tout le corps. Tu expulses l'air.

Laisse tomber les bras doucement le long de ton corps.

Tu relaxes quelques instants debout en posture du 1^{er} degré, les bras le long du corps.

Tu décroises les mains, tu peux t'asseoir, au fond de la chaise en posture du 2^e degré.

Tu relaxes le visage, les épaules et les bras, le thorax, l'abdomen et les jambes.

Tu sens la présence de tes Systèmes dans la conscience, dans ton esprit et tu laisses venir une douce chaleur remplir tous tes Systèmes.

Tu vis déjà des instants de bonheur unique au moment d'inspirer l'air.

Travail de concentration au choix : « Objet Mystère » ou « Objet de Concentration »

Tu termines comme toujours la séance en activant la confiance, l'harmonie et l'espoir. »

DSBV par Système

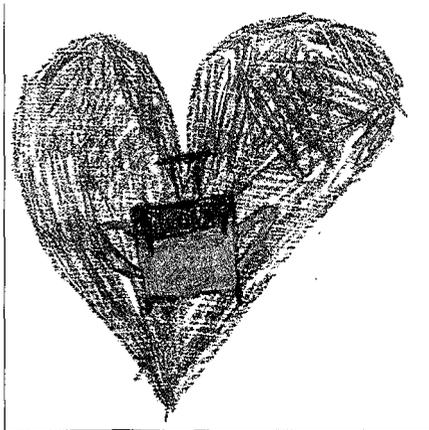


Fig. 38. Manon, 9 ans. « Mon cœur et mon objet de concentration, mon cartable »

• **RDC I, l'ado et la VIPHI**

Activation de ma biologie : ma peau

Toujours dans une volonté de découverte, j'ai eu envie également de vous faire partager la Relaxation Dynamique Caycédienne du 1^{er} degré avec sa version en VIPHI. Peu de choses différent de la RDC I de base en ce qui concerne les exercices internes.

Il vous suffira d'intégrer entre chaque Système stimulé à la lecture, la partie VIPHI qui stimulera la présence de la peau.

La RDC I VIPHI apporte une nouvelle approche du corps et de la peau.

Elle convient très bien aux adolescents et à leurs problèmes de peau inhérents à leur âge. C'est aussi un nouveau regard sur soi et sur nos capacités à nous protéger, nous-même. La peau est ce rempart entre le monde extérieur et le monde intérieur et gère la qualité de ces échanges.

Je peux proposer cet exercice lorsqu'il y a présence d'eczéma ou apparition de manifestations cutanées (les rougeissements par exemple), hors soucis bactériologiques, afin de vivre autrement sa peau.

RDC I

SBV

SDN

SAV

1^{er} Système

VIPHI

« Je te propose de faire la technique VIPHI en Sophro Respiration Synchronique c'est-à-dire qu'au moment d'inspirer l'air, tu laisses venir à toi la présence de ta tête, de ton visage en esprit (en conscience) et au moment d'expirer l'air, tu apprécies tous les sentiments les plus agréables, les plus doux qui viennent à cette évocation.

Tu essaies de porter ton attention à la peau de ton 1^{er} Système.

Tu commences.

La présence de ta peau dans ton esprit au moment d'inspirer l'air, et tu ressens un sentiment de bonheur de percevoir ta peau bien présente sur ton visage, au moment d'expirer l'air.

Active le sentiment de ressentir ta peau de ton 1^{er} Système, tu es en train d'éveiller des sentiments positifs de bonheur au niveau de ta peau.

Sa présence à l'inspiration, les sentiments positifs à l'expiration.

Tu relaxes profondément tout ton corps.

Tu perçois la présence de ta peau dans la conscience, en esprit, la peau de ton 1^{er} Système dans la conscience.

Tu vas aller chercher au cœur de tes cellules l'énergie pure, sublime, l'énergie de la vie. Cette énergie permet à chaque cellule de s'associer entre elles, parfaitement, comme un puzzle, et de créer les tissus, la peau, en le collant les unes aux autres au fur et à mesure. Cela s'appelle l'intégration des tissus qui correspond à la création de ton corps.

Tu fais appel à cette énergie comme si tu pouvais la transporter ici et maintenant et tu l'envoies dans les tissus de ta peau en les renforçant comme tu en as le plus besoin aujourd'hui. (Luminosité, protection, souplesse, anti-bouton pour les ados, régulation du sébum.)

Au moment d'inspirer l'air, présence en expirant tu perçois des sentiments positifs au niveau de ta peau au niveau de la peau de ton 1^{er} Système, quelque chose qui te fait du bien.

2^e Système (Idem RDC I ci-dessus)

VIPHI

3^e Système

VIPHI

4^e Système

VIPHI

5^e Système

VIPHI

Totalisation

VIPHI

Activation des capacités

DSBV

2.b. RDC II pour nos enfants (à partir de 6 ans)

Je me vois et me perçois dans mon esprit et me projette dans l'avenir.

Conscience de mes sens : mon toucher, mon odorat, mon goût, mon ouïe, ma vue.

C'est la technique qui permet à l'enfant de se projeter dans l'avenir, dans ses projets, de percevoir son corps qui évolue, sans peur de l'inconnu. Ses projets futurs sont assurément positifs.

SBV :

« Tu prends le temps de t'installer. Tu places tes pieds bien au sol, légèrement écartés et tes épaules très doucement tombent et s'installent en arrière.

Tu fermes tes yeux si tu le peux pour t'isoler du monde extérieur. Tu sens ton corps relâché dans une posture debout correcte.

Tu prends conscience de ton corps debout en verticalité.

Conscience de la verticalité.

Tu vis et tu ressens la forme de ton visage et de toute ta tête. On dit que l'on a « conscience de la forme du 1^{er} Système, sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau du front : c'est le point d'intégration du Système.

Tu vis et tu ressens la forme de ton cou et de tes épaules jusqu'au bout des bras. On dit que l'on a « conscience de la forme du 2^e Système, sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau de la thyroïde : c'est le point d'intégration du Système.

Tu vis et tu ressens la forme de ton thorax. On dit que l'on a « conscience de la forme du 3^e Système sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau du sternum : c'est le point d'intégration du Système.

Tu vis et tu ressens la forme de ton abdomen. On dit que l'on a « conscience de la forme du 4^e Système, sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau de l'ombilic (le nombril) : c'est le point d'intégration du Système.

Tu vis et tu ressens la forme de ton bassin et de tes jambes, jusqu'au bout des pieds. On dit que l'on a « conscience de la forme du 5^e Système, sans tension ». Tu sens la présence d'un point au niveau du bas-ventre : c'est le point d'intégration du Système.

Il s'agit d'une prise de conscience, d'une meilleure conscience de ton corps dans ton esprit.

Pour activer et bien ressentir cette présence du corps dans l'esprit sans ouvrir les yeux, je te propose de fermer les poings, d'inspirer, de retenir l'air dans ton ventre, de faire une douce tension de tout le corps en laissant monter les bras en vertical vers le plafond, vers le ciel. Expire et laisse tomber tes bras et tes mains le long de ton corps. Reproduis cela 2 autres fois à ton rythme.

À la troisième, tes mains s'arrêteront sur ton front. »

SDN :

« Doucement, les mains viennent sur le 1^{er} Système et touchent doucement le point d'intégration du 1^{er} Système, sur ton front – SDN : tu souffles pour vider ton ventre, tu inspires, tu retiens l'air dans ton ventre et tu localises tout ce qui te dérange dans le 1^{er} Système. Au moment d'expulser l'air, tu te débarrasses de tout ce qui dérange.

Maintenant sur le 2^e Système, tête en arrière, les mains se placent doucement sur l'espace d'intégration du 2^e Système, sur ta gorge – SDN : tu souffles pour vider ton ventre, tu inspires, tu retiens l'air dans ton ventre et tu localises tout ce qui te dérange dans le 2^e Système. Au moment d'expulser l'air, tu te débarrasses de tout ce qui dérange.

Maintenant sur le 3^e Système, les mains se déplacent vers le niveau de l'espace d'intégration du 3^e Système, sur ton sternum – SDN : tu souffles pour vider ton ventre, tu inspires, tu retiens l'air dans ton ventre et tu localises tout ce qui te dérange dans le 3^e Système. Au moment d'expulser l'air, tu te débarrasses de tout ce qui dérange.

Maintenant sur le 4^e Système, les mains se déplacent vers le niveau de l'espace d'intégration du 4^e Système, sur le nombril – SDN : tu souffles pour vider ton ventre, tu inspires, tu retiens l'air dans ton ventre et tu localises tout ce qui te dérange dans le 4^e Système. Au moment d'expulser l'air, tu te débarrasses de tout ce qui dérange.

Et sur le 5^e Système, les mains se déplacent vers le niveau de l'espace d'intégration du 5^e Système, sur le bas-ventre – SDN : tu souffles pour vider ton ventre, tu inspires, tu retiens l'air dans ton ventre et tu localises tout ce qui te dérange dans le 5^e Système. Au moment d'expulser l'air, tu te débarrasses de tout ce qui dérange.

Maintenant, de nouveau sur le 3^e Système, au niveau de l'espace d'intégration du 3^e Système, sur le sternum, pour la corporalité pour vivre la

totalisation. SDN : tu souffles pour vider ton ventre, tu inspires, tu retiens l'air dans ton ventre et tu localises tout ce qui te dérange dans le 3^e Système. Au moment d'expulser l'air, tu te débarrasses de tout ce qui dérange.

Tu décroises les mains.

Tu peux t'asseoir et tu déposes ton corps sur le siège comme ce que tu possèdes de plus précieux au monde.

Relax, relaxation en position assise au fond de ta chaise, Posture du 2^e degré.

Tu relâches le visage, les épaules et les bras.

Temps de pause pendant lequel ton esprit enregistre et intègre tout ce qu'il est en train de vivre : On l'appelle Pause Phronique d'Intégration.

Tu perçois la présence, ton corps dans l'esprit, la conscience.

Tu recherches ta position assise, au milieu de la chaise, le dos décollé : La Posture ISOCAY. »

SAV :

« Tu vas maintenant prendre une douce inspiration en laissant monter une chaleur agréable. Une chaleur qui vient peut-être de tes expirations précédentes, mais surtout une chaleur bienfaisante et sur tes expirations, tu diriges la chaleur en direction de ton thorax qui va diffuser dans tous les autres Systèmes de ton corps. À chaque inspiration, tu laisses monter cette chaleur, à chaque expiration douce, tu laisses diffuser cette douce énergie.

Relaxe. Tu vas maintenant laisser venir à toi un objet, un objet du monde végétal ou minéral : une fleur, un fruit, un légume, un coquillage, une pierre que tu aimes bien. Un objet qui te plaît bien et qui va devenir ton objet de concentration et de méditation.

Voilà, tu te concentres sur ton objet de méditation de la RDC I, que tu peux librement imaginer, ton objet qui te plaît bien.

Tu laisses ton objet face à toi quelques instants et tu le contemples. Il te plaît bien, tu en fais tout le tour. Tu le fixes bien et tu le laisses se rapprocher de toi et doucement tu le laisses rentrer en toi. À ce moment-là, tu regardes l'objet en toi. Tu es ton propre objet de concentration. Tu es celui qui regarde et tu te sens regardé.

LES TECHNIQUES

Tu peux te contempler comme sujet et comme objet.

Cette technique te prépare à la contemplation Senso-Perceptive. C'est une technique très importante pour toi. Tu vas te concentrer sur toi-même, et particulièrement sur le poids qu'exerce la force de gravitation, cette force qui nous maintient au sol sur la terre. »

1^{er} Système

« Maintenant tu te places en Posture Isocay : le dos décollé, assis au centre de la chaise, mains sur les genoux, tête droite, le regard vers l'horizon.

Avec une respiration libre et calme, étirement de tout ton torse vers le haut, tension douce. C'est une tension agréable, bienfaisante, respiration douce, le corps présent dans l'esprit, la conscience.

Tu relâches la tension et tu reviens en Posture Isocay, ta posture de travail, la posture pour vivre l'expérience et ressentir la présence des cellules, des tissus, de tout ton corps. Tu contemples et tu perçois la présence de ton 1^{er} Système. Tu le ressens et tu le contemples en même temps,

Pour t'aider, tu vas placer ta main droite ou gauche sur ton front et l'autre, sur l'arrière du crâne, de ton cerveau. Tu en ressens la présence, la forme.

Tu laisses tomber les mains sur tes genoux. »

LES CINQ SENS

« Pour t'aider, tu vas percevoir tes 5 sens.

Tu commences par :

Le toucher

Tu vas rencontrer ton corps, le visage, la tête, le 1^{er} Système, en déplaçant tes mains pour le découvrir.

Comme si tu voulais apprendre de mémoire, la forme du Système, sa mesure.

L'odorat

Place une main sur le nez, et découvre ta propre odeur et peut-être pourras-tu faire venir une senteur que tu aimes.

Le goût

La main sur la bouche, tu découvres ton goût et peut-être pourras-tu faire venir une saveur qui te plaît.

L'ouïe

Place tes mains comme des coquilles, sur les oreilles en variant les pressions pour obtenir divers sons extérieurs et intérieurs et peut-être pourras-tu faire venir un son, une voix, une mélodie que tu aimes, les bruits de l'univers.

La vue

Place les mains sur les yeux et découvre les différentes lumières derrière tes paupières et tes mains. Peut-être pourras-tu faire venir l'image de quelque chose qui te plaît, un paysage une personne.

Relaxe, relaxation au fond de la chaise en posture du 2^e degré.

Relâche le visage, les épaules et les bras.

Pause Phronique d'Intégration et tu écoutes tout ce qui se présente à toi.

Tu perçois la présence de ton Système dans ton esprit.

Maintenant, librement, essaye de te projeter dans ton avenir dans une situation très agréable qui te plaît bien où ton 1^{er} Système intervient agréablement, plein d'énergie nouvelle. Sensation de bien-être profond, sensation d'énergie de vie au niveau de tout le corps.

Maintenant tu te places en Posture Isocay : dos décollé, assis au centre de la chaise, mains sur les genoux, tête droite, le regard vers l'horizon.

Avec la respiration libre et calme étirement de tout ton torse vers le haut, tension douce. C'est une tension agréable, bienfaisante, respiration douce le corps présent dans l'esprit, la conscience.

Tu relâches la tension et tu reviens en Posture Isocay, ta posture de travail, la posture pour vivre l'expérience et ressentir la présence des cellules, des tissus de tout ton corps. »

2^e Système

« Tu contemples et tu perçois la présence de ton 2^e Système, cou,

nuque, bras et tu vas faire une contemplation Senso-Perceptive du Système. La forme, la présence, la force de gravitation, les mouvements de ton Système.

Maintenant tu vas commencer avec la tête en arrière, Inspiration – Rétention déplacement de la tête en arrière. Expiration. Relaxe. La tête revient à sa place initiale (3 fois).

La présence des muscles de ton 2^e Système dans l'esprit.

Même exercice, tête en avant (3 fois).

Relax, relaxation au fond de la chaise, en posture du 2^e degré.

Relâche le visage, les épaules et les bras.

Tu laisses venir à toi les sensations qui se présentent et celles qui contiennent de venir.

Pause phronique d'intégration.

Tu perçois la présence de ton 2^e Système dans l'esprit.

Maintenant, librement, essaye de te projeter dans ton avenir dans une situation très agréable qui te plaît bien où ton 2^e Système, ton cou, ta nuque, tes épaules, intervient agréablement, plein d'énergie nouvelle. Sensation de bien-être profond, sensation d'énergie de vie au niveau de tout le corps.

Maintenant tu te places en Posture Isocay : dos décollé, assis au centre de la chaise mains sur les genoux, tête droite, le regard vers l'horizon.

Avec la respiration libre et calme, étirement de tout ton torse vers le haut, tension douce. C'est une tension agréable, respiration douce le corps présent dans l'esprit, la conscience.

Tu relâches la tension et tu reviens en Posture Isocay, ta posture de travail, la posture pour vivre l'expérience et ressentir la présence des cellules, des tissus de tout ton corps. »

3^e Système

« Tu contemples et tu perçois la présence sur ton 3^e Système, ton thorax, et tu vas faire une contemplation Senso-Perceptive du Système. La forme, la présence, la force gravitation les mouvements du Système.

Et pour cela tu vas placer, avec une respiration synchronisée : Inspiration, Rétention, Tension, le bras droit en avant avec la moitié droite du

thorax en tension douce.

Expulsion – Relax. Le bras revient doucement en sa position de départ et tu te vois en train de vivre ce mouvement.

Ce sont les mouvements du 3^e Système.

I, R, T, du bras en face et du côté gauche du thorax, **Expulsion. Relax.** (3 fois).

Relax. Tu vas pouvoir refaire cet exercice avec la moitié gauche du thorax et le bras gauche (3 fois). Tu te vois en train de vivre ce mouvement.

Relax dans la Posture Isocay.

Tu prends le temps de faire une contemplation Senso-Perceptive, ressentir et contempler ton 3^e Système.

Maintenant, avec les 2 bras. **Inspiration – Rétention – Tension – Expulsion** et tu te vois en train de vivre ce mouvement. **Relax** dans la posture.

La force de gravitation, les mouvements.

(3 fois)

Relax, relaxation en Posture Isocay. La forme, la mesure, la force de gravitation.

Relax, relaxation, assis, en posture du 2^e degré,

Maintenant, librement, essaye de te projeter dans ton avenir dans une situation très agréable qui te plaît bien où ton 3^e Système intervient agréablement, plein d'énergie nouvelle. Sensation de bien-être profond, sensation d'énergie de vie au niveau de tout le corps.

Maintenant tu te places en Posture Isocay : dos décollé, assis au centre de la chaise, mains sur les genoux, tête droite, le regard vers l'horizon.

Avec la respiration libre et calme, étirement de tout ton torse vers le haut, tension douce. C'est une tension agréable, bienfaisante, respiration douce, le corps présent dans l'esprit, la conscience. »

4^e Système

« Tu contemples et tu perçois la présence de ton 4^e Système dans l'esprit.

Tu commences par quelques mouvements abdominaux de respiration rapide et lente. Tu commences doucement, puis tu respirez rapidement, tu respirez doucement, tu respirez avec de doux mouvements abdominaux,

maintenant rapidement, tu respires doucement, tu respires rapidement, tu respires doucement. Tu arrêtes l'activation. Relax, relaxation.

Maintenant librement, essaye de te projeter dans ton avenir dans une situation très agréable qui te plaît bien où ton 4^e Système intervient agréablement, plein d'énergie nouvelle. Sensation de bien-être profond, sensation d'énergie de vie au niveau de tout le corps.

Maintenant tu te places en Posture Isocay : dos décollé, assis au centre de la chaise, mains sur les genoux, tête droite, le regard vers l'horizon.

Avec la respiration libre et calme, étirement de tout ton torse vers le haut, tension douce. C'est une tension agréable, respiration douce, le corps présent dans l'esprit, la conscience.

Tu relâches la tension et tu reviens en Posture Isocay, ta posture de travail, la posture pour vivre l'expérience et ressentir la présence des cellules, des tissus de tout ton corps. »

5^e Système

« Tu contemples et tu perçois la présence de ton 5^e Système et tu vas faire une contemplation Senso-Perceptive du Système. La forme, la présence, la force gravitation les mouvements du Système.

Et pour cela, tu vas placer, avec une respiration synchronisée : Inspiration – Rétention – Tension, la jambe droite en avant, avec la moitié droite du bassin en tension douce.

Expulsion. Relax. La jambe revient doucement en sa position de départ et tu te vois en train de vivre le mouvement.

Ce sont les mouvements du 5^e Système.

I, R, T, de la jambe en face et du côté gauche du bassin. Expulsion. Relax.(3 fois)

Relax. Tu vas pouvoir refaire cet exercice avec la moitié gauche du bassin et la jambe gauche (3 fois). Tu te vois en train de vivre le mouvement.

Relax dans la Posture Isocay.

Tu prends le temps de faire une contemplation Senso-Perceptive, ressentir et contempler ton 5^e Système.

« Maintenant avec les 2 jambes. Inspiration – Rétention – Tension – Expulsion et tu te vois en train de vivre ce mouvement. Relax dans la posture.

La force de gravitation, le poids de tes jambes, les mouvements.

(3 fois)

Relax, relaxation en Posture Isocay. La forme, la mesure, la force de gravitation.

Relax, relaxation, assis, en posture du 2° degré.

Maintenant, librement essaye de te projeter dans ton avenir dans une situation très agréable qui te plaît bien où ton 5° Système intervient agréablement, plein d'énergie nouvelle. Sensation de bien-être profond, sensation d'énergie de vie au niveau des muscles et de tout le corps.

Maintenant tu te places en Posture Isocay : dos décollé, assis au centre de la chaise, mains sur les genoux, tête droite, le regard vers l'horizon.

Avec la respiration libre et calme étirement de tout ton torse vers le haut, tension douce. C'est une tension agréable, bienfaisante, respiration douce le corps présent dans l'esprit, la conscience.

Totalisation

Tu contemples et tu perçois la présence de ton tout corps et tu vas faire une contemplation Senso-Perceptive du Système. La forme, la présence, la force gravitation, les mouvements du Système.

Stimulation de tout ton corps avec une respiration synchronisée : **I**nspiration – **R**étention – **T**ension, la forme, la présence, la force de gravitation, les mouvements du corps.

Pour activer cette présence, tu croises les mains et les places sur la nuque.

Tu vas vivre cet exercice de tension avec tout le corps en arrière.

I - R - Tension du corps en arrière.

Expulsion Relax

(3 fois)

Tu te vois en train de vivre ce mouvement.

Relax dans la Posture Isocay.

Tu prends le temps de faire une contemplation Senso-Perceptive, ressentir et contempler ton corps.

Relax, relaxation en position Isocay. La forme, la mesure, la force de gravitation.

Relax, relaxation, assis, en position du 2° degré.

Maintenant, librement, essaye de te projeter dans ton avenir dans une situation très agréable qui te plaît bien où tout ton corps intervient agréablement, plein d'énergie nouvelle. Sensation de bien-être profond, sensation d'énergie de vie au niveau des muscles et de tout le corps.

Maintenant, tu te places en Posture Isocay : dos décollé, assis au centre de la chaise, mains sur les genoux, tête droite, le regard vers l'horizon.

Avec la respiration libre et calme, étirement de tout ton torse vers le haut, tension douce. C'est une tension agréable, bienfaisante, respiration douce le corps présent dans l'esprit, la conscience.

Maintenant tu vas formuler un souhait.

Au moment d'inspirer l'air :

« Puis-je avoir toujours de la paix »

« Puissent mes êtres chers avoir toujours de la paix »

« Puissent tous les êtres sur la terre avoir toujours de la paix »

Tu vas te préparer pour terminer la séance avec un sentiment profond de bien-être plein de force de vie. »

Avec ce sentiment d'intégrer la vie en toi.

Désynchronisation

• RDC II VIPHI pour nos enfants

Activation de ma biologie : mes muscles

Comme pour la RDC I, la RDC II possède sa version VIPHI. Peu de choses différent de la RDC II de base en ce qui concerne les exercices internes.

Il vous suffira d'intégrer, entre chaque Système stimulé à la lecture, la partie VIPHI qui stimulera la présence des muscles.

SBV

SDN

SAV

1^{er} Système (Idem RDC II de base)

VIPHI

« Tu vas revenir à un moment exceptionnel de ton existence. Le moment même de ta conception, de la conception de tes muscles, quand tu étais au début de ta vie dans le ventre de ta maman. C'est à ce moment-là que l'on trouve des énergies qui participent à la réalisation des muscles et qui les intègrent entre elles. Ces énergies sont là comme énergie du dynamisme de ton corps et de ta vie.

Les cellules sont en train de se créer et elles s'associent entre elles, se collent entre elles pour constituer tous les muscles. C'est la fonction spécifique de ces cellules pour constituer les muscles. C'est une force énorme qui les active et qui est toujours présente en toi. C'est la force d'intégration.

Mobilise cette énergie et transporte là, ici, dans tes muscles actuels, pour renforcer la vie de tes muscles. Tu perçois les sentiments agréables qui se réveillent doucement dans tes muscles.

Cela produit chez toi des sentiments profonds de bien-être : être en possession de cette force d'intégration de la vie. C'est un bonheur indispensable à la vie au plus profond de tes muscles.

Maintenant, librement, essaye de te projeter dans ton avenir, dans une situation très agréable qui te plaît bien, dans laquelle tes muscles participent de manière agréable, plein d'énergie nouvelle. Sensation de bien-être profond, sensation d'énergie de vie au niveau des muscles et de tout le corps. »

2^e Système (Idem RDC II ci-dessus)

VIPHI

3^e Système

VIPHI

4^e Système

VIPHI

5^e Système

VIPHI

Totalisation

VIPHI

Activation des capacités

DSBV

Avec ce sentiment d'intégrer la vie en toi avec un bonheur sans pareil.

Désophronisation

2.c. LA RDC III pour nos enfants

Mon expérience passée au service de ma vie présente : je marche

La marche avec les mandalas qui nous parlent.

C'est une technique qui permet à l'enfant et à l'ado de retrouver confiance dans leur ressenti en passant par l'expérience vécue réussie.

Ils recontactent leurs potentiels et peuvent les utiliser, ici et maintenant, afin d'oser se projeter dans une nouvelle expérience. C'est le renforcement du corps par l'esprit.

SBV

SDN

SAV

1^{er} Système

« Tu vas rechercher la Posture du 3^e degré, assis au bord de la chaise, les pieds sous la chaise.

Tu prends le temps de te focaliser avec ton esprit, sur ta tête, ton visage, le 1^{er} Système. Tu vas le stimuler. Si tu le veux bien, tu souffles, tu inspires, tu retiens l'air, tension douce de tout ton Système. Tu vis ton Système. Expulsion quand tu le veux.

Maintenant, tu vas intégrer davantage ton 1^{er} Système, en toi, avec ta respiration.

Tu le vis dans ta conscience, dans ton esprit, à l'inspiration et tu te remplis de sa forme, de sa structure, de sa mesure.

À l'expiration, tu les intègres dans la détente.

Avec la richesse de tout ton Système, tu actives doucement tes organes, tu harmonises l'équilibre du Système. Tu vis cette harmonie.

Relax, assis au fond de ta chaise, Posture du 2^e degré.

Vis la présence de tout ton Système dans la conscience. Tu peux vivre cette rencontre corps/esprit, c'est-à-dire vivre la rencontre des manifestations de la vie en toi et les sentiments de la vie en toi.

Tu ressens toute la force de cette rencontre, sa présence avec bien-être et harmonie dans tout ton Système.

Je te propose de laisser venir une situation passée positive, que tu vas revivre avec toute cette force réveillée dans ton Système. Peut-être même, ce que tu viens de vivre tout simplement. Quelque chose d'agréable que tu veux t'offrir à nouveau, ici et maintenant. »

2^e et 3^e Système Idem

Marche Virtuelle des 6 pas (avec les mandalas)

La Marche Virtuelle

Une « Marche Virtuelle » (décomposition de 6 pas – 3 allers – 3 retours – sur lesquels on porte un thème de méditation) se situera dans cette RDC III pour vivre la présence corps/esprit en mouvement. Chaque pas porte un thème de méditation.

J'ai inventé, pour favoriser cette méditation et ne pas laisser l'adolescent dans l'impuissance (la réflexion étant difficile à cet âge !), un jeu de cartes. Chaque carte est constituée d'un mot ou d'une phrase (Vaincre ses peurs, Espérance, Écarter les doutes, Créativité, Libération...), et d'une image (mandala). L'ado portera le sens de la carte dans son pas ou, librement, choisira son propre thème de méditation.

J'ai limité à 3 cartes mon choix. Une, pour le premier pas, une pour le pas intermédiaire et une pour le dernier pas.

« Tu te places debout pour vivre la Marche Phronique Virtuelle.

Les yeux fermés.

Conscience de la verticalité.

Conscience de ton corps en vertical.

Tu vas te préparer pour vivre la Marche Virtuelle et pour cela, tu croises les mains sur le bas-ventre. Tu vas découvrir le 1^{er} mandala, lire la carte

LES TECHNIQUES

(mot ou phrase) qui t'est destinée et tu pourras la conserver ou choisir ton propre thème, librement.

Tu vas te tourner sur le côté droit, un quart de tour.

Tu vas faire la Marche Virtuelle :

1. Pour cela tu respirez profondément.

Tension de tout le corps.

Demi-pas droit en face et tu fais seulement le mouvement du genou en rétention d'air.

Le pied gauche le retrouve à l'expulsion.

Relax en vertical.

Essaye de percevoir toute ta corporalité dans la Vivance. Méditation sur ton mandala, ou le thème que tu auras choisi.

2. Inspiration – Rétention – Tension de tout le corps.

Demi-pas gauche en face.

Le pied droit le retrouve à l'expulsion.

Relax en vertical.

Essaye de percevoir toute ta corporalité dans la Vivance. Méditation sur ton mandala, ou le thème que tu auras choisi.

3. Encore une fois : Inspiration – Rétention – Tension.

Demi pas droit en face.

Le pied gauche le retrouve à l'expulsion.

Relax en vertical.

Essaye de percevoir toute ta corporalité dans la Vivance. Méditation sur le nouveau mandala qui se présente à toi, ou sur le thème que tu auras choisi.

4. Encore une fois : Inspiration – Rétention – Tension.

Demi pas gauche en face.

Le pied droit le retrouve à l'expulsion.

Relax en vertical.

Essaye de percevoir toute ta corporalité dans la Vivance. Méditation sur ton mandala, ou le thème que tu auras choisi.

5. Encore une fois : Inspiration – Rétention – Tension.

Demi pas droit en face.

Le pied gauche le retrouve à l'expulsion.

Relax en vertical.

Essaye de percevoir toute ta corporalité dans la Vivance. Méditation sur ton mandala, ou le thème que tu auras choisi.

6. Encore une fois : Inspiration – Rétention – Tension.

Demi pas droit en face.

Le pied gauche le retrouve à l'expulsion.

Relax en vertical.

Essaye de percevoir toute ta corporalité dans la Vivance. Méditation sur le nouveau mandala qui se présente à toi, ou sur le thème que tu auras choisi.

Formidable prise de conscience de corps en vertical. »

4^e, 5^e Système et Totalisation Idem

Activation des capacités

DSBV

• RDC III, l'enfant et la VIPHI

Activation de ma biologie : ma peau, mes muscles, mes os

« Les yeux fermés, en position debout de la Posture du 1^{er} degré.

Tu prends conscience de ta verticalité.

Prise de conscience de ton corps en vertical. »

SBV

« Pour activer cette présence Inspiration – Rétention, tu fais monter tes bras à la verticale.

Tension de tout le corps. »

(3 fois).

SBV

SDN

SAV

1^{er} Système

« Tu vas rechercher la Posture du 3^e degré, assis au bord de la chaise, les pieds sous la chaise, mains sur le bas-ventre.

Tu prends le temps de focaliser dans ton esprit, ta tête, ton visage, le 1^{er} Système. Tu vas le stimuler. Si tu le veux bien, tu souffles, tu inspires, tu retiens l'air, tension douce de tout ton Système. Expulsion quand tu le veux. Tu vis ton Système et particulièrement la rencontre avec les tissus de ta peau de tes muscles.

Maintenant, tu vas intégrer davantage les tissus de ton Système, en toi, avec ta respiration.

Tu le vis dans ta conscience, dans ton esprit, à l'inspiration, et tu te remplis de sa forme, de sa structure, de sa mesure.

À l'expiration, tu les intègres dans la détente.

Relax, assis au fond de ta chaise, Posture du 2^e degré.

Je te propose de laisser venir une situation réussie passée, peut être une des premières situations passées positives de ta vie, que tu vas revivre avec toute cette force éveillée dans ton Système. C'est la rencontre avec les souvenirs agréables de ta vie, avec les sentiments vécus par ton corps et tes tissus tels qu'ils étaient à ce moment-là : peau, muscles, os de ce moment-là. Maintenant, tu vas renforcer l'intégration des tissus de ton Système, en toi, avec ta respiration.

Laisse venir à toi quelque chose d'agréable, les objets que tu aimais à cette époque, les êtres que tu aimais.

Maintenant tu renouvelles cette expérience avec une situation d'aujourd'hui, de ce moment de ta vie avec les objets que tu aimes aujourd'hui, les êtres que tu aimes.

Tu te projettes sur une situation future dans un avenir proche, de quelques semaines ou quelques mois. Tu renouvelles l'expérience sur la présence de ton Système et plus particulièrement la peau, les muscles, les os. Toujours avec la tendresse et l'amour de tes êtres chers et de tes objets aimés. Tu vis toute l'histoire de tes os, de tes muscles et de ta peau depuis leur création jusqu'à ce qu'ils soient dans l'avenir, afin de commencer la rencontre avec la conscience de chacun des tissus.

Relax. Assis au fond de ta chaise, Posture du 2^e degré.

Tu relaxes profondément le visage, les épaules, les bras. Tu vis la présence de ton corps dans la conscience.

Concentration Senso-Perceptive sur ton Système, tu prends le temps de te concentrer en te regardant de l'extérieur et à la fois en te percevant de l'intérieur. Particulièrement sur ta peau, tes muscles, tes os. Pour activer

cette présence, à l'inspiration, tu laisses monter la présence de ta peau, tes muscles, tes os en conscience, à l'expiration, tu réveilles tous les sentiments agréables.

À l'inspire.

À l'expire.

Tu perçois la présence de ta peau, de tes muscles, de tes os dans la conscience.

Essaye de vivre l'histoire de ta peau, de tes muscles de tes os, avec tous les sentiments positifs qui apparaissent au fur et à mesure.

2^e et 3^e Système Idem

Marche Virtuelle des 6 pas (avec les mandalas)

4^e, 5^e Système et Totalisation Idem

Activation des capacités

Désophronisation

2.d. RDC IV pour nos enfants (à partir de 6/7 ans)

Cette technique va offrir à nos enfants à partir de 7 ans une approche plus philosophique de leur quotidien. J'ai toujours un plaisir et un émerveillement intact comme à la première rencontre d'entendre leur réflexion dans la logique et la justesse d'enfant. Un dialogue préalable est indispensable. La présentation des valeurs en les nommant et en discutant à « bâton rompu ». Je note les idées principales qui ressortent de la discussion pour chaque valeur ou pour la valeur qui a été choisie par l'enfant ou l'adolescent.

Je privilégie le choix d'une seule valeur par séance pour permettre un approfondissement de la création de l'espace phronique, territoire de l'esprit des valeurs de l'existence.

Les enfants ont une facilité à créer des espaces virtuels. Avec cette technique, ils leur donnent « corps ».

Les valeurs de respect, du groupe, de la famille et de l'amour sont les plus choisies.

Pour l'adolescent

Cette technique a l'avantage de permettre à l'adolescent de prendre sa place, l'âge délicat de ne pas toujours savoir qui on est ! Il va pouvoir

évoquer librement ses valeurs, les valeurs comme il les vit, ici et maintenant : sa liberté, sa dignité ; sa place dans le groupe ; sa place dans la société ; sa place dans l'humanité ; sa place dans l'univers, et s'il le désire, l'évocation de sa place dans l'éternité et dans la spiritualité. L'adolescent va s'exprimer avec ses mots sur sa vie dans une écoute sans jugement et sans a priori. Le choix de 3 valeurs est conseillé (3 fois la même est possible) afin que l'adolescent puisse vivre plus intensément

J'utilise un support papier avec le nom de chaque valeur de la « déclaration de Récife » pour focaliser l'attention, leur attention pendant la marche.

Présentation des valeurs

SBV

SDN

SAV

« Tu vas t'asseoir au bord de la chaise, les pieds sous la chaise, les mains sur le bas du ventre. Tu vas choisir un des thèmes des cartes mandalas de nos valeurs : liberté, dignité, le groupe, société, humanité, universalité, éternité, divinité (ou une autre valeur importante pour toi aujourd'hui).

Tu la vis, tu la ressens. Laisse venir à toi ce qu'elle évoque pour toi, la manière dont tu la vis, dont tu as envie de la vivre.

Prends le temps pour cela (images, souvenirs, sensations). Puis tu vas te remettre debout doucement après avoir respiré et bâillé plusieurs fois. Tu vas te préparer à vivre cette valeur dans chacune des parties de ton corps, dans chacun de tes Systèmes. Tu vas fermer les poings, bras le long du corps.

Je te propose de :

– Laisser monter les poings devant ton bassin, 5^e Système. Inspiration – Contraction douce du Système – Tu relâches et tu vis ta valeur, tout ce qu'elle évoque avec les sensations qui se présentent et qui percutent doucement ton Système – Vivance.

– Laisser monter les poings devant ton ventre, 4^e Système. Inspiration – Contraction douce du Système – Tu relâches et tu vis ta valeur, tout ce qu'elle évoque avec les sensations qui se présentent et qui percutent doucement ton Système – Vivance.

– Laisser monter les poings devant ton thorax, 3^e Système. Inspiration – Contraction douce du Système – Tu relâches et tu vis ta valeur, tout ce qu'elle évoque avec les sensations qui se présentent et qui percutent doucement ton Système – Vivance.

– Laisser monter les poings devant ton cou, 2^e Système. Inspiration – Contraction douce du Système – Tu relâches et tu vis ta valeur, tout ce qu'elle évoque avec les sensations qui se présentent et qui percutent doucement ton Système – Vivance.

– Laisser monter les poings devant ta tête, 1^{er} Système. Inspiration – Contraction douce du Système – Tu relâches et tu vis ta valeur, tout ce qu'elle évoque avec les sensations qui se présentent et qui percutent doucement ton Système – Vivance.

Tu continues à laisser monter tes poings tes bras ouverts de chaque côté de la tête. Posture du 4^e degré les bras ouverts.

Tu écoutes, tu accueilles les phénomènes qui viennent à toi.

Tu vis ta valeur dans tout ton corps, dans tous tes Systèmes, comme ça.

Quand tu le voudras, tu laisses redescendre tes bras et tu repasses devant chaque Système pour graver, envoyer toute l'énergie et tous les messages qui sont venus à toi. Le 1^{er}, le 2^e, le 3^e, le 4^e, le 5^e.

Tu peux t'asseoir au fond de ta chaise. Tu rapportes en toi cette valeur. Tu es en train de créer un espace, dans ton esprit, une région, et tu vas y déposer tout le positif de tous les sentiments agréables qui vont se constituer au cours de tes entraînements.

Tu possèdes désormais cette valeur pour exister. »

Préparation à la Marche Phronique :

« Tu vas te préparer à vivre la Marche Phronique, la marche en ton esprit.

Tu vas découvrir le monde comme si c'était la première fois. Avec un nouveau regard, les yeux semi-fermés.

Je te propose de te mettre debout et d'aller marcher dans cette pièce et chaque fois que tu le désireras, tu t'arrêteras, tu ouvriras les yeux, tu découvriras les choses et les gens, sans jugement, puis tu refermeras les yeux et tu vivras la valeur en toi et les ressentis que se seront présentés.

Retour dans 15 minutes, à ta place.

Assis, en posture du 2^e degré.

Tu écoutes ce qui se présente à toi en esprit et tu l'intègres doucement :
Pause phronique d'intégration de ce que tu viens de vivre.

Idem avec une 2^e valeur.

Pause d'intégration de totalisation.

Assis, tu ressens tout ce que tu viens de vivre : les sentiments vécus, la création de cette région de ton esprit, tes valeurs.

À chacune de tes inspirations, tu te remplis de bien-être. Tout le positif qui est là, pour ton existence, dans cet espace nouveau, va te soutenir. »

Activation des capacités

DSBV

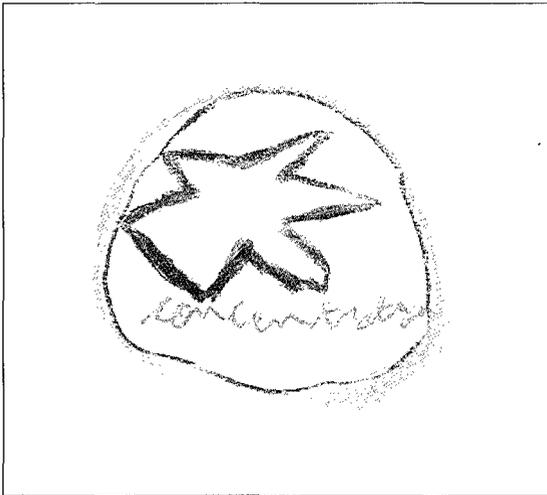


Fig. 39. Activation de la concentration

3. Les Techniques spécifiques appropriées à l'enfant scolarisé

3.a. La Technique conditionnée du geste signal (dès 6 ans)

Cette technique permettra à l'enfant, en tous lieux et à tous moments, de gérer une sensation récurrente qui le handicape ou qu'il ne peut maîtriser : un geste sera le support de la programmation d'une sensation agréable de substitution.

Recommandations

Au préalable, décider avec l'enfant de la sensation positive qu'il veut éprouver et retrouver.

Décider du geste pour exécuter l'exercice. Un geste facile à réaliser en public et qui ne nécessite aucun outil.

Je propose souvent pour l'aider, un geste du poignet, avec la main, ou un mouvement de cheville.

La technique conditionnée (TC)

Exemple :

Je veux retrouver le calme quand quelque chose me fait peur (contrôle au tableau).

SBV rapide en position assise ou debout

SDN abrégé

SAV abrégée

« Tu vas laisser venir à toi le souvenir d'un moment de calme, de paix, que nous avons évoqué ensemble tout à l'heure. Tu retrouves tous les détails : les images, les formes, les couleurs, les gens présents, les lieux, les sensations. Et lorsque tu commences à te sentir bien, calme, apaisé, tu pourras faire ce geste qui te plaît, celui que tu as choisi avec moi, et au moment d'inspirer l'air, tu te remplis de tout cela.

En soufflant, tu laisses glisser en toi tout ce bien-être, et tu fais ton geste qui renforce et diffuse dans tout ton corps, cette sensation.

Maintenant, tu arrêtes le geste. Tu gardes en toi la sensation. Tu inspires à nouveau et tu fais ton geste. En soufflant, tu renforces le bien-être, et ton geste le renforce encore. Tu arrêtes le geste.

Je te propose de refaire le geste seul, sans passer par l'image. Tout seul, et en inspirant, tu laisses monter la sensation de bien-être. Tu gardes cette sensation. Elle est maintenant dans tout ton corps et ton geste te la rendra chaque fois que tu en auras besoin. À nouveau, tu renforces : les images, les sensations, tu fais ton geste.

Inspiration douce du bien-être.

Expiration – diffusion.

Présence de la sensation, tu fais ton geste.

Inspiration douce du bien-être.

Expiration – diffusion.

Tu vas pouvoir utiliser dès maintenant ce geste, et tu laisses venir à toi cette situation qui demande de ta part un effort.

Dès que tu sens la sensation que tu n'aimes pas, tu inspires, tu retiens l'air, et tu envoies très loin ce qui te dérange.

À l'inspire qui suit, tu laisses venir à toi ton geste et toutes les sensations que tu aimes, de force, d'énergie, de bien-être.

Et sur l'expire, tu envoies cette force, cette énergie, dans tout ton corps.

Pause.

Tu peux laisser repartir les images, les sensations, si tu veux, tu ne gardes que le bien-être de la séance.

Pause.

Tu peux revenir ici et maintenant en vivant la confiance en ton corps, l'harmonie de ce corps qui soutient ton esprit et de ton esprit qui est là pour ton corps.

Enfin, tu vis le projet et son dépassement »

DSBV

3.b. La Sophro-Mnésie Associative (Dès 6 ans)

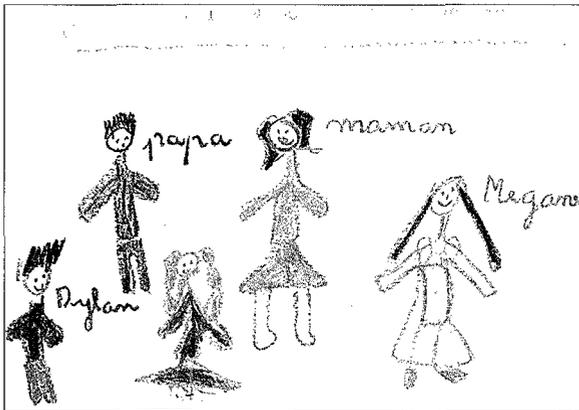


Fig. 40. Lena, « c'est quand t'as dit de revivre un moment positif de ma vie »

Cette technique est superbe pour les lycéens et toutes les préparations aux examens.

Souvent, le phénomène d'absence, le « trou de mémoire » génère l'angoisse du lycéen.

Cette technique va lui permettre de retrouver tout le contexte de l'apprentissage (celui-ci est indispensable !). Elle fonctionne comme un zoom émotionnel. L'ado va revivre et ressentir un moment de révision et finir par focaliser sur la feuille elle-même.

La technique Sophro-Mnésie Associative (SMnA)

Exemple :

Révision à la maison.

SBV abrégée (assis)

SDN abrégé

SAV abrégée

« Si tu le veux bien, je te propose de retrouver ce moment de révision à la maison, ce moment d'apprentissage : le jour, l'heure, le lieu, le cours, la matière.

Tu prends tout le temps nécessaire pour faire cette évocation.

Quand celle-ci est là, je te propose de lever le bras droit, à l'horizontale pour corporaliser, faire passer par ton corps toutes les sensations et toutes les émotions.

Tu les fixes et tu pourras relâcher descendre ton bras doucement, en laissant venir tous les détails.

Les odeurs de la pièce, ou celles venant de l'extérieur, par la fenêtre, le goût du gâteau ou de la boisson qui t'accompagnent, la musique qui passe, s'il y a de la musique, ou toute autre source de son : la nature au printemps.

Les meubles et les choses qui t'entourent, les couleurs, les formes, ta propre présence, tes vêtements, les personnes qui sont avec toi, tes camarades de révision, tes parents.

Puis apparaît le support de tes révisions. Le contenu de ton cours, ou de ta fiche de révision se déroule devant toi.

Tu fixes bien cela, tu le gardes quelques instants.

Tu peux même voir se dérouler tout le plan de ton cours puis ses détails.

Pause d'intégration des sensations.

Tu vas pouvoir revenir ici et maintenant.

Tu sais que tu possèdes en toi ce capital de connaissances, qu'il te suffit de l'évoquer par l'une ou l'autre des sensations retrouvée, pour pouvoir l'utiliser.

Évoque, comme tu le désires, ta confiance en toi, en tes expériences passées réussies, l'harmonie de ton corps et ton esprit réunis vers un seul objectif, ton examen et ta capacité à mener à bien ton objectif »

DSBV

3.c. La Sophro-Présence des Capacités : Manence et Rétromanence (dès 5 ans)

C'est une technique qui va permettre à l'enfant ou à l'adolescent de retrouver ou d'éveiller les capacités « les choses dont il est capable », celles-là mêmes dont il doute.

Je prends le temps avec l'enfant ou l'ado, du choix d'une ou plusieurs capacité(s) à réveiller et à l'(les) utiliser dans un projet clair et concret.

Exemple :

Éveil de la capacité « Se mettre au travail » pour effectuer ses devoirs

SBV profonde (assis)

SDN abrégé

SAV ne sera pas effectuée dans cette technique pour donner la priorité à la Manence.

« Je te propose, dans cet état de bien-être profond, de faire un superbe voyage, une plongée dans ton corps, au plus profond de ton corps, au cœur même de ton corps.

Dans les tissus, dans les cellules, au cœur même des cellules, dans leurs noyaux.

Tu vas te vivre dans le noyau de tes cellules à la rencontre des filaments, des chromosomes qui contiennent les capacités qui ne demandent qu'à être éveillées.

Tu laisses s'échapper, comme un parfum, l'essence de tes capacités choisies.

La capacité que nous avons nommée ensemble, « Se mettre au travail », l'envie de travailler. Laisse-la émaner, remonter à ton esprit clair, tu commences à ressentir une joie énorme de savoir qu'elle est là et que désormais tu vas pouvoir l'utiliser.

Laisse-la venir à toi et peut-être une autre capacité importante apparaît aussi.

Toujours cette joie, à l'inspiration et la diffusion de ce plaisir en toi sur l'expiration.

Tu vas maintenant les utiliser dans ton projet, te voir, te percevoir réussissant, heureux, accompli, après avoir réalisé et terminé tes devoirs.

Tu vis cela en toi et tu prends le temps de le vivre.

Pause.

Maintenant, tu ne veux plus en perdre la mémoire et tu vas replacer ces capacités au cœur de tes cellules.

Elles sont activées, alors tu redescends en suivant le trajet de départ, et tu les installes au cœur des cellules. Toi aussi tu plonges dans la cellule. Tu t'y baignes et tu conserves ce sentiment profond de bien-être hors du temps, hors de toute rationalité.

Pause d'intégration, tu savoures cet état.

Évocation de ta capacité de confiance, d'harmonie corps/esprit et de réalisation de ton projet »

DSBV

3.d. La Sophro Protection du Sommeil (dès 6 ans)

Les enfants et les adolescents rencontrent des difficultés à s'endormir. Les origines sont très diverses. Peur du lundi matin, des contrôles, des profs, d'un mal-être existentiel, des pressions scolaires.

La technique ici proposée, est issue indirectement de la sophrologie et un entraînement quotidien, d'une semaine à 15 jours, donne un résultat probant.

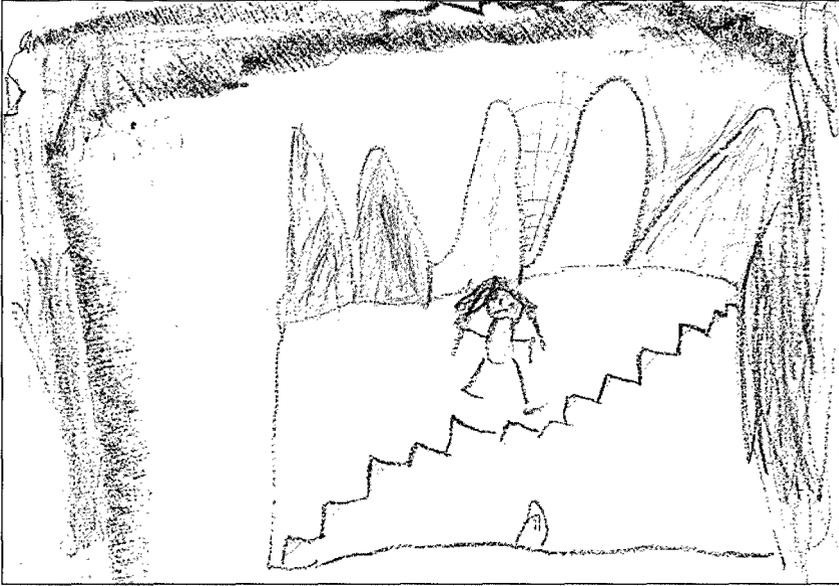


Fig. 41. Martial, 7ans. *Descendre dans son corps et remonter avec mes pouvoirs.*



Fig. 42. Zoé, 6 ans. *Je prépare mon sommeil avec Isabelle. Un cœur me protège.*

Avec l'enfant, nous choisissons un mot avant de commencer la technique. Un mot qui évoque le sommeil, la sécurité, la paix, le bien-être... Un mot qui lui est propre.

Exemple :

Sommeil réparateur, endormissement facilité

SBV abrégée (assis)

SDN abrégé

SAV ne sera pas effectuée ici afin de conserver un état proche du sommeil.

« Maintenant que ton corps est bien détendu et relâché dans cette position, tu laisses venir le mot choisi quand tu prends de l'air (le sommeil, la sécurité, la paix, le bien-être...) et tu teintes cet air de tout ce qu'il évoque pour toi.

Tu souffles doucement en toi, la couleur qui t'apaise, l'odeur que tu aimes, le son ou la voix qui te calme. Maintenant, tu vas protéger toute ta nuit avec cette douce énergie, en inspirant, et tu feras partir tout ce qui te gêne (les monstres, les voleurs, les bruits, les idées noires...) en soufflant naturellement.

Je te propose de préparer le moment de ton coucher.

Retrouve la pièce où tu dors, les habitudes que tu as à ce moment-là.

Le passage à la salle de bain, la lecture de l'histoire du soir, le câlin attendu.

Tu ressens ton corps dans le lit, sa place.

Tu te sens bien.

Tu vis le moment où ton corps se dépose après une longue journée d'école (cours).

L'odeur des draps (couette), ton doudou (même pour les grands).

Tu peux sentir tes yeux se fermer.

La lumière que l'on éteint et tu peux commencer ta superbe nuit, protégé par ta respiration, toute sa durée, jusqu'à ton réveil.

Une nuit où tout ton corps se repose et se régénère.

Où toutes tes cellules se renforcent pour le lendemain.

Imagine maintenant l'heure de ton réveil sur ton réveil.

L'envie de te lever.

Le bruit, les odeurs du petit-déjeuner.

Les gens que tu aimes qui le partagent avec toi.

Tu vas imaginer ta journée idéale, la matinée, tes cours ou tes loisirs, ton déjeuner, puis l'après-midi bien remplie, le retour, le soir, le dîner et toute la fatigue de cette journée vont préparer ton sommeil.

À nouveau, tu retrouves ta chambre, tes habitudes, les sensations que tu aimes, les mots que tu inspires et qui protègent ta nuit, ton expiré qui évacue les éventuelles sensations négatives, la nuit est calme, douce, tu vis ton réveil, heureux, pour passer une nouvelle journée à venir pleine d'aventures.

Pause d'intégration.

Tu vas pouvoir revenir ici et maintenant évoquer tes 3 capacités :

Confiance, Harmonie, Réussite »

DSVB



Fig. 43. Alex, 7ans : « ma maison est protégée pendant que je dors »

3.e. Le réveil des capacités par la tridimensionnalité de L'Être (dès 8 ans)

Parmi les autres techniques, il en est deux que je porte en mon cœur, comme des clés de « Sésame ».

La technique du réveil des capacités et celle du réveil par l'esprit des valeurs fondamentales de l'ado.

Je vous en donne mes versions pour enfant.

Voici la première, très intéressante pour les enfants en mal de confiance sur certains domaines alors qu'ils ont fait « leurs preuves » dans d'autres.

Je discute très librement d'une action menée et réussie, quel que soit le domaine, scolaire, sportif, privé.

Exemple :

Réveil de la capacité « de dépassement de soi et de réussite dans l'effort »

Les 3 techniques clés

Sophro-Mnésie Senso Perceptive (exemple : souvenir d'avoir atteint le niveau supérieur d'un jeu vidéo).

Sophro Présence Immédiate (Présence de la capacité ici et maintenant)

Sophro Correction Sérielle (SCS) + SAP (Projection future de cette capacité sur la réussite de l'examen du BAC).

Désophronisation

SBV :

« Tu prends ta position assise la plus confortable au fond de ta chaise.

Tu sens ton visage, ta tête, ton 1^{er} Système sans tension.

Et pour bien sentir la présence de ta tête, de tout ton 1^{er} Système : activation par une douce tension du 1^{er} Système que tu contractes en fermant les yeux un peu plus fort – tu relâches (distension).

Tu sens bien un point au niveau du front.

Maintenant tu détends ton cou, tes épaules et tes bras, détente de ton 2^e Système.

LES TECHNIQUES

Et pour bien sentir la présence de ton cou, de tout ton 2^e Système : activation par une douce tension du 2^e Système en contractant ton cou, ta nuque et tes épaules – tu relâches, distension.

Tu sens bien un point au niveau de la gorge.

Tu relâches ton thorax, toute ta cage thoracique, tranquille, tout ton 3^e Système sans tension.

Contraction douce – tu relâches, distension.

Tu sens bien un point au niveau du sternum.

Tu relâches ton ventre, tout ton 4^e Système et tu vis ta respiration douce par le ventre.

Douce contraction – tu relâches distension.

Tu sens bien un point au niveau de ton nombril.

Tu relâches maintenant le bas de ton corps jusqu'aux pieds, tout ton 5^e Système.

Douce contraction depuis tes muscles fessiers jusqu'aux pieds – tu relâches, distension.

Tu sens bien un point au niveau de ton bas-ventre.

Tu cherches la Posture Isocay, assis au milieu ou au bord de la chaise, détendu, la position dite « des Pharaons ».

Les mains sur les genoux, les épaules doucement en avant.

Tu sens ton corps dans la Posture Isocay, bien relâché, posture agréable. »

SDN :

« Tu commences par te débarrasser de tout ce qui te dérange.

Ta tête, 1^{er} Système, au moment d'expulser l'air, essaye de jeter hors de toi tout ce qui te gêne.

Dans ton 1^{er} Système.

Dans ton 2^e Système.

Dans ton 3^e Système.

Dans ton 4^e Système.

Dans ton 5^e Système maintenant.

Pause d'intégration.

Relax dans la posture. »

SAV :

« Tu vas vivre une Sophro-Stimulation Vitale.

Tu commences par ton visage, ton 1^{er} Système. Tu laisses monter une douce chaleur, celle que tu as peut-être ressentie en soufflant fort tout à l'heure et tu la laisses glisser dans toute ta tête à l'expire et particulièrement dans ton cerveau, tes yeux, ton nez, tes oreilles, ta bouche pour qu'ils fonctionnent parfaitement.

Au moment où tu prends de l'air : chaleur douce aussi sur ton cou, tes épaules.

Augmentation douce de la température dans le 3^e Système.

4^e Système.

5^e Système.

Position au milieu de la chaise, Posture Isocay, tension de tout le corps comme si tu voulais toucher le plafond avec ta tête.

Expulsion.

Tu places les mains sur les cuisses, la posture est correcte. »

Sophro-Mnésie Senso Perceptive :

« Maintenant tu vas essayer de te laisser aller sur les souvenirs positifs d'une réussite passée.

Tu essayes de trouver des souvenirs positifs de réussite, de quelque chose dont tu es fier ou quelque chose que tu as su faire ou qui t'a donné beaucoup de plaisir en le réalisant. Par exemple, lorsque tu as réussi à passer le niveau supérieur de ton jeu vidéo préféré, après un long entraînement.

Tu essayes de vivre ce moment qui te plaît bien.

Tu essayes de le trouver sans être pressé, ce moment qui t'a renforcé.

Quand ce moment se présente, tu peux lever la main droite et tu commences à laisser tomber la main en retrouvant tous les détails de ce moment.

Tu essaies de revivre cette joie, cette force, celle de revivre cette réussite, ce moment positif, de cette fierté que tu as vécue.

Au moment d'inspirer l'air, c'est un moment de bonheur profond. Tu le vis, il est toujours en toi et maintenant tu vas réveiller en toi cette force pour l'utiliser.

Au moment d'inspirer l'air, tu essaies de percevoir ce sentiment fort dans tout ton corps.

À l'expiration, moment avec des sensations merveilleuses. »

Sophro Présence de la capacité :

« Maintenant tu essaies de ramener ces sensations pour les vivre ici et maintenant.

Ces sensations qui sont restées en toi depuis cette époque, reviennent ici et maintenant.

Tu essaies de vivre en toi tous ces moments de bonheur, de joie, de fierté, de réussite, au moment d'inspirer l'air.

Doucement tu vis ton expérience. Tu ressens tous les effets positifs qui se produisent en toi maintenant, au moment d'inspirer l'air.

Au fur et à mesure que ce sentiment apparaît, tu lèves ta main droite pour activer et renforcer les sensations agréables du moment.

Au moment d'inspirer l'air, tu laisses libre expression à ce sentiment.

Tu laisses tomber la main doucement et au moment de laisser tomber la main, tu vis une augmentation très forte de ce sentiment de réussite.

Au moment d'inspirer l'air, sentiment de joie profonde, c'est ta joie, celle de la découverte, de ce trésor extraordinaire dont tu es en possession : ta réussite passée, vécue, que tu portes en toi, qui est la richesse de ta vie.

Sophro Acceptation Progressive + Sophro Correction Sérielle :

« Maintenant tu vas essayer de projeter cette réussite sur une situation à venir, l'obtention de ton BAC.

Tu vas pouvoir vivre la force de cette réussite qui te vient du passé, et la projeter sur la future obtention de ton examen.

Essaye de te percevoir à la fin de l'année scolaire, tu passes l'examen dans des conditions qui te conviennent, des conditions favorables.

Tu imagines que tu vis cette situation de manière agréable et positive.

Tu vas y ajouter ce sentiment de force et de réussite qui te vient de ton expérience passée.

Tu vas essayer de te voir avec cette force énorme, moment de bonheur.

Maintenant tu vas remplacer le sentiment positif que tu es en train de

vivre dans cette situation à venir, par la force éprouvée lors de ta réussite passée.

Tu es surpris de voir à quel point cette force a grandi et combien le sentiment de réussite ne fait plus aucun doute, il semble meilleur que par le passé.

C'est une expérience de pur bonheur.

C'est un trésor aussi pour tous tes exercices à l'avenir.

Au fur et mesure que tu arrives à vivre cette expérience du futur, tu peux lever la main droite.

Et tu peux constater qu'au moment de laisser tomber la main, cette expérience se vit avec beaucoup plus de force.

Au moment d'inspirer l'air, tu commences à réveiller chez toi des forces positives très importantes. À l'expiration, sentiment de bien-être des 3 temps positifs de ta vie.

Relax au fond de la chaise.

Tu relâches le visage les épaules et les bras

Tu essaies de percevoir un sentiment positif, un sentiment nouveau dans tout ton corps, dans toutes les cellules de ton corps.

Au moment d'inspirer l'air, un sentiment positif, plus intense. À l'expiration, diffusion des sentiments qui se présentent dans tout ton corps.

C'est une expérience de joie, une expérience de bonheur profond de vivre.

Au moment d'inspirer l'air.

Tu vas conserver ce sentiment positif pendant toute la journée.

C'est aussi la joie de la découverte d'un trésor que tu portes, un véritable trésor.

Tu termines la séance, comme toujours, en activant ta capacité de confiance en toi même de l'harmonie corps/esprit et l'espoir pour une vie douce et heureuse avec ton Baccalauréat.

Désynchronisation par Système ».

3.f. Le Réveil par l'esprit des valeurs fondamentales de l'ado

SBV –VIVANCE ISOCAY

SAV

SDN

Activation de la valeur

Projection de la valeur

Désophonisation

Exemple avec la valeur amour

Le réveil par l'esprit de la valeur « amour » chez l'ado

SBV –VIVANCE ISOCAY

SDN

SAV

Projection de la valeur amour (sur quelques mois ou années)

Désophonisation

SBV :

« Tu fermes les yeux pour t'isoler du monde.

Tu prends conscience de ton corps dans sa position assise.

Avec ta respiration, tu commences à relâcher ton corps, peut-être avec un soupir ou un bâillement.

Tu commences par ressentir ta tête, ton visage en les contractant : tes sourcils tes yeux, ta bouche. Puis tu relâches ton visage, présence de ton 1^{er} Système en train de se relâcher.

Tu sens un point au milieu de ton front : ton point d'intégration.

Tu ressens ton cou, ta nuque, tes épaules en les contractant. Puis tu relâches ton cou, ta nuque, tes épaules, présence de ton 2^e Système en train de se relâcher. Tu sens un point au milieu de ta gorge : ton point d'intégration.

Tu ressens ton thorax en le contractant. Puis tu relâches ton torse, présence de ton 3^e Système en train de se relâcher. Tu sens un point au milieu de ton sternum au milieu de ton thorax : ton point d'intégration.

Tu ressens ton abdomen en le contractant. Puis tu relâches ton ventre, présence de ton 4^e Système en train de se relâcher. La présence d'un point au niveau de ton nombril : c'est le point d'intégration.

Tu ressens le bas de ton corps en contractant depuis tes muscles fessiers jusqu'au bout de tes doigts de pieds. Puis tu le relâches. La forme de ton 5^e Système en train de se relâcher, la présence d'un point au niveau du bas-ventre : c'est le point d'intégration.

La forme de tout ton corps sans tension, de ton corps en train de se relâcher.

Tu t'assieds confortablement au fond de la chaise et fais une courte pause pour écouter les sensations qui te parviennent. »

SDN :

« Maintenant, tu vas te concentrer sur ton 1^{er} Système.

Tu te prépares à déplacer le négatif d'une façon rapide. Sur chacune de tes expirations, tu te débarrasses de ce qui te dérange.

Sophro Déplacement du Négatif sur le 2^e Système si tu le veux bien.

Sur le 3^e, 4^e, 5^e, dans tout le corps.

Tu te relaxes dans la posture au fond de la chaise.

Tu recherches ta Posture Isocay. Tu contractes tout ton corps : tension de tout le corps.

Tu souffles très fort : Expulsion.

Tu vis ta Posture Isocay et tu écoutes ce qui te parvient.

Tu places les mains sur les cuisses, la posture est correcte.

La posture de l'équilibre de la conscience.

La posture de la présence de toutes les cellules. »

SAV :

« Tu vas activer et stimuler de la chaleur vitale.

Tu commences par ton 1^{er} Système au moment où tu inspires, tu laisses monter la chaleur en toi. Au moment où tu expires, tu envoies cette fois la chaleur dans la peau, les muscles, les organes et les os.

Sophro Stimulation Vitale : tu envoies la chaleur sur la peau, les muscles, les organes et les os du 2^e Système. Augmentation douce de la chaleur.

Sur le 3^e Système, la peau, les muscles, les organes et les os.

4^e Système, la peau, les muscles, les organes et les os.

5^e Système, la peau, les muscles, les organes et les os.

Maintenant tu peux ressentir la puissance de toute ta biologie : ta peau, tes muscles, tes organes et tes os qui vont participer à ton propre programme. »

Activation de la Valeur (pour exemple : l'amour, sa place dans l'existence de l'ado) :

« Maintenant tu vas commencer ce programme pour activer cette valeur avec toutes les cellules que tu viens de mobiliser.

C'est une proposition que tu adresses à toute ta biologie pour que ce programme mobilise les valeurs dont tu as besoin ; le respect de toi-même et des autres, l'unité de tes décisions face à tes doutes, ce que signifie « être libre », ta place dans ton groupe d'amis, au sein de ta famille, dans ton équipe sportive (ce que tu leur apportes, ce qu'ils t'apportent), ta place et ton rôle civique dans cette société (quelles sont tes actions, tes centres d'intérêt, tes engagements), ton sentiment d'appartenance au genre humain (qu'est-ce qu'est un être humain pour toi, le lien entre les êtres humains : sentiments, biologie), ta place et ton rôle dans le monde (écologie, géographique...)

Tu vas choisir la valeur à mobiliser qui t'intéresse aujourd'hui, cette valeur pour vivre pleinement, ou celle que nous avons pu évoquer ensemble, l'amour.

Maintenant tu vas faire un exercice avec cette valeur.

Tu vas t'imaginer en train de vivre une situation possible dans laquelle tu actives cette valeur que tu as choisie, l'amour, ou bien une autre de la liste suivante : respect, unité, liberté, appartenance au groupe, place dans la société, humanité, place dans l'univers.

Librement, tu évoques et tu vis ta valeur, l'amour, dans cette situation possible. Tu la laisses se dérouler ici et maintenant.

Tu essayes de mobiliser cette valeur, « Amour », pour obtenir ce que tu désires, ce dont tu as besoin dans une situation réalisable.

Tu diriges cette vivance vers toutes les cellules de ton corps.

Ce n'est pas un programme virtuel, ce n'est pas que dans ta tête. Tu perçois que toutes les cellules de ton corps sont prêtes pour le vivre.

Pause.

Je te propose de visualiser cette valeur « amour ». Les cellules de ton corps t'accompagnent.

Si ton évocation est juste, toutes les cellules participent au programme.

Pause.

Si tu vis cette situation, tu peux lever la main droite pour m'en informer.

Laisse tomber le bras doucement et cela te permet de fixer et de renforcer encore davantage la valeur « amour » dans la situation.

Tu es train d'apprendre à faire l'expérience (ou la Vivance) avec la valeur « amour » et tu vas transmettre cette responsabilité à toutes tes cellules. Elles vont se remplir de la valeur, amour, se gonfler de cette valeur, amour. Ce sont tes cellules qui commencent à préparer ta nouvelle forme d'existence. »

Projection de la Valeur

« Maintenant tu vas projeter cette valeur librement dans une situation à venir de quelques mois ou de quelques années. Tu as déjà réalisé ton projet ou il est en cours de réalisation.

Tu imagines ton propre programme : projette la situation dans une réalisation possible à court terme ou à moyen terme comme tu le veux.

Tu vis cette situation dans l'avenir.

C'est un programme que tu offres directement à toutes tes cellules.

Quelque chose que tu vis de manière rapide.

Maintenant tu laisses repartir ton programme, tu prends conscience de ton corps dans la posture, de tes tissus, de tes cellules qui vont désormais vivre avec toi.

Tu n'es plus seul.

Relaxation en posture du 2^e degré, au fond de la chaise.

Tu relâches le visage, les épaules et les bras, le thorax, l'abdomen et les jambes jusqu'au bout des pieds.

Tu commences à exister avec toutes les cellules de ton corps et les cellules vont te donner la force pour ton projet, pour l'avenir.

C'est avec un sentiment d'intégration et un sentiment nouveau en toi de bien-être, d'amour, que tu vas terminer la séance comme toujours, en

activant ta capacité de confiance en toi, de l'harmonie corps/esprit et l'aboutissement de ton projet.

Pour toi-même, pour tes êtres chers.

Désynchronisation par Système :

« Tu remets ton corps en tonus musculaire en commençant par tes pieds jusqu'à ta tête.

Tu pourras ouvrir les yeux quand tu en ressentiras le désir. »

• Exemple de pratiques

Prise de conscience de son schéma corporel en sa globalité

RDC I et RDC II, adaptées à l'enfant sous une forme plus ludique

RDC I

Mouvement « oui ».

Mouvement « non ».

Mouvement circulaire.

Mêmes exercices pour les plus jeunes :

« Je mets un pinceau sur ma tête, je choisis la couleur que j'aime et je dessine :

- des traits verticaux sur le mur d'en face ;
- des traits horizontaux ;
- des cercles au plafond ».

Mouvement du « bof ».

Mouvement du coup de poing.

Mouvement « les doigts en griffe ».

Mouvement de rotation « je boude » et marche.

Mouvement hémicorps :

- on monte à l'échelle à droite ;
- à gauche ;
- on s'accroche une poutre.

RDC II

Se voir : travail sur sa propre image immobile et en train de faire une activité que l'on aime.

Travail sur les 5 sens :

- Relaxation sur les couleurs.
- Relaxation sur le goût.
- Relaxation sur les odeurs.
- Relaxation sur le silence et les bruits.
- Découvrir un objet mystérieux dans sa main...

RDC III

Axée sur la marche : vers quoi j'avance ?

Travail avec les mandalas.

Phénodescription.

Elle se fait spontanément après quelques séances, verbalement.

À la maison

Au moment du coucher : « J'ai mal au ventre » ; « Il y a quelqu'un dans la chambre ».

Protection du Sommeil accentuée sur la reconnaissance du lieu où l'enfant dort.

Travail sur la respiration abdominale et SDN sur 4^e Système.

La concentration en classe

Problèmes rencontrés :

- L'enfant dispersé, indiscipliné
 - Relaxation « Le Dauphin ».
 - Le concentrer sur ses doigts de pieds.
 - SDN.
 - SPI avec la boule de calme.
 - RDC II Son objet de concentration.
- L'enfant qui manque de dynamisme, démotivé
 - RDC I conscience de sa verticalité, sa hauteur et sa place.
 - SAV avec la boule de couleur jaune, orange ou rouge.
 - Relaxation guidée de promenade dans la nature (campagne, mer, montagne...) avec latérisation eau/soleil : Ysatis, le loup blanc.
 - SAP de réussite de contrôle.
 - Mise en place d'un projet.

- L'enfant qui doute quand il lui faut parler devant les autres ou lire devant les autres
 - Relaxation « Le dauphin », « La Licorne qui vole », « Ysatis, le loup blanc », « Le dragon »
- L'enfant à calmer, qui est anxieux
 - Exercices de latérisation debout ou au sol. Relaxation « Gauche Droite ».
 - SHV (Sophro-Harmonisation Vitale) avec la boule de calme.
 - Travail sur les sensations de chaleur, bienfaitante rassurante. La lourdeur.
 - RDC III : réalisation de son mandala « thème de méditation ».

La concentration à la maison

Problèmes rencontrés :

- Les devoirs à la maison
 - SBV rapide « Objet de concentration » que l'on aime beaucoup.
- Apprentissage
 - Techniques de mémorisation.
 - RDC I adaptée puis « Objet de concentration ».

CONCLUSION

Il est temps de se quitter.

Vous avez dû, tout au long de cet ouvrage, inspirer, expirer, même retenir votre respiration. Votre conscience est déjà imprégnée des jeux de la plume et des histoires d'animaux fabuleux.

Voilà, c'est fini. Et tout commence vraiment.

Le souffle de votre expiration emporte vos dernières pensées et l'inspiration qui la suit vous ouvre, déjà, à un nouvel univers.

Votre enfant, votre adolescent, s'est peut-être, un peu, réveillé en vous, parent ou professionnel sans distinction.

Je fais le souhait profond que toutes mes expériences et toutes mes « inventions » vous aient apporté plus que des solutions : l'envie de rencontrer la sophrologie Caycédienne autrement, l'envie de rencontrer votre enfant autrement, l'envie d'exister autrement, avec le nouveau regard.

Ce nouveau regard qui permettra à certains de voir ceux qui les entourent. Que les parents soucieux fassent confiance, en tout ce qui se manifeste, les émotions et les potentiels, en leurs enfants. Que les professionnels s'amuse davantage, avec les mots et la spontanéité des enfants.

Rien ne sera possible si vous n'éprouvez pas vous-même le plaisir de leur offrir votre présence pleine et entière.

Cet engagement avec l'enfant, c'est un cadeau qu'il me fait chaque fois qu'il me donne sa confiance.

Je serai très honnête en vous rapportant que certain mercredi soir, en rentrant chez moi, je suis « un peu fatiguée » des dix séances avec mes petits participants : de sauter sur place, de faire le clown avec la plume ou de porter toute mon attention au texte de ma technique (terpnos logos) que je crée pour cet adolescent en détresse.

Mais dès le lundi matin, j'ai tant intégré de cette dynamique que la semaine me semble trop courte pour l'épuiser.

Il m'apparaît que l'un des points forts est la rencontre sophrologique, qu'elle est déterminante pour toute relation. Les émotions qui l'enveloppent sont porteuses de vie. Cette vie manifestée est si belle, quelle que soit sa forme, sans jugement, sans a priori.

La sophrologie Caycédienne est un des moyens de la rendre douce et agréable à vivre, dans le respect de chacun.

L'offrir à son enfant est un cadeau inestimable.

C'est avec la conscience ouverte et avec ce nouveau regard que je vous sais prêt à vivre et à exister ici maintenant. Je vous adresse toute ma confiance et le plus grand respect pour cette démarche que vous venez de choisir.

Belle rencontre avec les vôtres et avec vous-même !

Belle existence à tous !

***En aucun cas la sophrologie ne se substitue à la médecine
ni à aucune autre thérapie clinique.***

CONCLUSION

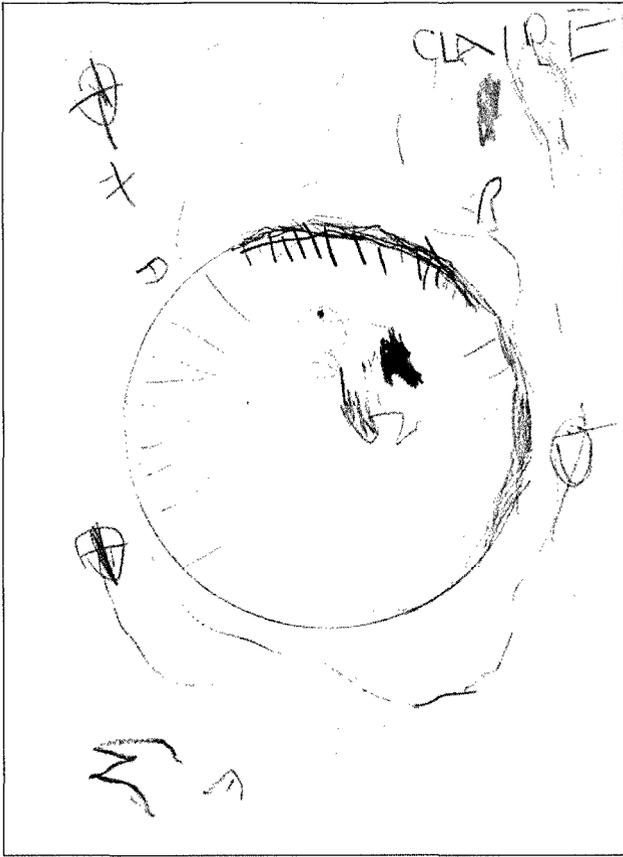


Fig. 44. Claire, 3 ans et demi. *Le début de la vie*

GLOSSAIRE

Alliance : accord de travail entre le sophrologue et son patient.

Capacités : liste non exhaustive de tout ce que nous avons besoin de développer en nous : nos capacités à percevoir notre schéma corporel, stimuler la mémoire, renforcer nos apprentissages, travailler la communication...

Conscience : pour la sophrologie, la conscience est une force. Elle nous permet de vivre et d'intégrer ce que nous sommes à travers la présence de nos structures physiques (peau, muscles, os, organes...) et de nos structures psychiques (le mental) dans l'existence.

Corporalité : à travers les ressentis des expériences (les vivances), nous percevons la présence de notre corps (physique) dans la conscience construisant ainsi le schéma corporel.

Désynchronisation : ou (DSBV). En fin d'exercice c'est la reprise du tonus musculaire selon le protocole de prise de conscience du corps, depuis les pieds vers la tête.

Entraînement : c'est la répétition des protocoles et des exercices de sophrologie Caycédienne en fonction d'un rythme prédéterminé entre le sophrologue et le sophronisant, adaptable et souple. Il permet de renforcer les vivances et de développer la conscience.

Epoké : provient du terme grec. Suspension du temps et du jugement.

Existentiel : qui vient du mot existence. La sophrologie Caycédienne a pour but de stimuler et de développer nos valeurs et nos capacités à

exister, de manière positive en devenant maître de son existence.

Isocay : **I** de *Intégration*, **SO** de *Sophrologique* et **CAY** de *Caycédienne* ou l'expression de l'intégration au niveau profond de notre conscience du bonheur et du bien-être.

Niveau sopho-liminal : niveau de conscience très proche du sommeil. Les enfants l'atteignent très rapidement et de manière spontanée. Chez l'adulte, il nécessite une prise de conscience de la détente, les yeux clos dans l'écoute des ressentis sans jugement, sans a priori.

Pause phronique : ces pauses en fin d'exercice ou de stimulation nous permettent d'intégrer ce qui vient de se manifester ou qui est encore en train de se produire. Ressentir en conscience et retrouver quelques instants les sensations les plus agréables pour renforcer le positif de notre existence.

Phénodescription/Phénodessinée : description orale ou écrite (chez l'enfant elle peut-être dessinée) des phénomènes qui se sont manifestés.

Phénomènes : manifestations des sensations de ce qui apparaît en nous : tiraillements, battements de veines, picotements, couleurs, formes...

Phronique : provient du terme grec *Phren*, qui désigne l'esprit, de l'esprit ou par l'esprit.

Posture Isocay : parmi les différentes postures que la sophrologie Caycédienne, la posture Isocay est la plus récente. Elle permet de garder une vigilance en état de méditation ou de détente. Posture assise au milieu de la chaise les jambes perpendiculaires au sol, le dos droit et les mains posées sur les cuisses. Je l'appelle posture du « pharaon » comme la position assise du magnifique pharaon d'Abou-Simbel en Égypte. Il regarde assis ainsi l'éternité de son existence.

Protocole : le protocole s'établit par l'organisation des exercices, s'appuyant sur les méthodes choisies par le sophrologue en fonction des besoins du sophronisant (l'enfant ici).

RDC : *Relaxation Dynamique Caycédienne*, ensemble de 4 méthodes, RDC I, RDC II, RDC III et RDC IV et qui constituent le 1^{er} cycle.

SAV : *Sophro Activation Vitale* ou l'activation et la mobilisation de chaleur dans le corps pour obtenir une stimulation, une activation voire, une harmonisation de l'énergie de chacun des organes, en vue d'un meilleur rendement de ces derniers.

SDN : *Sophro Déplacement du Négatif* ou l'expulsion des tensions hors du corps.

Sophro : abréviation de Sophronisation dans l'intitulé d'une technique.

Sophronique : provient du terme grec *sos*, qui désigne l'harmonie, la sérénité. C'est la conscience harmonieuse du monde extérieur.

Système : le corps en sophrologie est constitué de 6 systèmes : 1^{er} système – la tête ; 2^e système – le cou, la nuque, les bras ; 3^e système – le thorax ; 4^e système – l'abdomen ; 5^e système – la partie inférieure du corps ; 6^e système – le méga système, point au centre de l'abdomen

Tridimensionalité : conscience du temps dans ces 3 dimensions (passé, présent, futur) vécues ici et maintenant, que je vis en moi dans une vivance. Exemple : je vis ici et maintenant un moment passé très positif, je garde en moi les sensations positives et je me perçois dans une situation future positive avec le sentiment positif toujours présent et renforcé.

Valeurs : Elles sont regroupées selon une liste.

- **Biologiques** : tout ce qui apporte une amélioration et un renforcement à notre corps, sa santé, son hygiène...
- **Vitales** : tout ce qui implique notre quotidien, la famille, le travail, les relations...
- **Historiques** : tout ce qui concerne l'évolution de l'être, la société, la religion, les sciences, la philosophie...

Il est aussi possible de les aborder selon les catégories décrites lors de la *Déclaration des Valeurs de l'Homme* que le Professeur CAYCEDO a faite à RECIFE en 1987.

- **Liberté** (de l'individu), tel que je me perçois.
- **Groupéité** (le groupe que nous formons au travail, entre amis) tel que je me perçois au sein de ce groupe et ce qu'il me renvoie.
- **Société** (les apports culturels et du patrimoine), tel que je m'y ressens.
- **Humanité** (ce qu'évoque le genre humain, appartenir à cette espèce), tel que je me perçois en qualité d'être humain, ce que cela me renvoie.
- **Universalité** (l'évocation le l'immensité de l'univers), tel que je le ressens, ce que cela me renvoie.

- **Éternité** (valeur transcendante, qui m'élève), tel que je me place dans le temps, ce que cela me renvoie.
- **Divinité** (valeur transcendante, qui m'élève), telle que je la vis, ce que cela me renvoie.

Vivance/Vivantiel : terme espagnol provenant de *Vivancia*, qui signifie « Ensemble des manifestations qui sont en train de se vivre, de se produire ».

BIBLIOGRAPHIE

SOPHROLOGIE

- AUDOUIN LUC ; *Équilibre et performance*, Ed. Les éditions d'organisation
- AUQUIER MARIE-ANDRÉE ; *Mon poids de forme*, Ed Ellébore
- CHENE PATRICK-ANDRÉ ; *Initiation à la sophrologie Caycédienne*, Ed. Ellebore
- CHENE PATRICK-ANDRÉ ; *La sophrologie, une méthode pour gérer le stress*, Ed Ellebore
- CHENE PATRICK-ANDRÉ ; *Sophrologie, Fondements et méthodologie*, Ed Ellebore
- CHEVALIER-BEAUMEL ALAIN ; *Comment vaincre le stress*, Ed du puits fleuri
- CHEVALIER-BEAUMEL ALAIN et GUILLOT DANIELLE ; *Sophrologie et créativité*, Ed du puits fleuri
- DAVROU YVES ; *Guide pratique de la sophrologie*, Ed. Retz
- DAVROU YVES ; *La sophrologie*, Ed. Retz
- DAY JENNIFER ; *Visualisation créatrice pour les enfants*, Ed. Vivez Soleil
- IMBERT CLAUDE ; *La nouvelle sophrologie*, Ed. Visualisation Hollistique
- PECOLLO JEAN-YVES ; *La sophrologie au quotidien*, Ed. Du Rocher
- PECOLLO JEAN-YVES ; *La sophrologie*, Ed. Du Rocher
- ROBERT-DANTEC MAÏ-SOUS ; *Sophrologie et enchantements*, Ed. Beltan

RELAXATION

- BENET FARIDA ; *Les enfants du bien-être*, Ed. RectoVerseau
- GROC DE SALMIECH CHARLES ; *Relaxation et détente par la méthode Vittoz*, Ed. De Vecchi

- LARMET JEAN-DOMINIQUE ; *Se relaxer pour mieux vivre*, Ed. Jouvence
MANENT GENEVIÈVE ; *L'enfant et la relaxation*, Ed. Le souffle d'or
MANENT GENEVIÈVE ; *La dualité, un atout*, Ed. Le souffle d'or
MANENT GENEVIÈVE ; *La relaxation pour ensoleiller votre quotidien*, Ed. Le souffle d'or
NUNGE OLIVIER et MORTERA SIMONNE ; *Bien vivre ici et maintenant*, Ed. Jouvence

PSYCHOLOGIE

- BENNETT HOLLY et PITMAN TERESA ; *Les enfants de 1 à 3 ans*, Ed. Guy Saint-Jean
BENNETT HOLLY et PITMAN TERESA ; *Les enfants de 3 à 5 ans*, Ed. Guy Saint-Jean
BENNETT HOLLY et PITMAN TERESA ; *Les enfants de 6 à 8 ans*, Ed. Guy Saint-Jean
BENNETT HOLLY et PITMAN TERESA ; *Les enfants de 9 à 12 ans*, Ed. Guy Saint-Jean
BRISSARD FRANÇOISE ; *Aidez votre enfant à réussir*, Ed. Le Rocher, Initiative et Formation
CARIO RAPHAËL ; *Dessine et guéris-toi*, Ed. Chemins de L'Harmonie
CROTTI EVI et MAGNI ALBERTO ; *Gribouillages*, Ed. Jouvence
DAVIDO ROSELINE ; *La découverte de votre enfant par le dessin*, Ed. L'Archipel
DELAROCHE PATRICK ; *Adolescents à problèmes*, Ed. Albin Michel
DOLTO CATHERINE ; *Dico ado*, Ed. Gallimard Jeunesse
DOLTO FRANÇOISE ; *La cause des enfants*, Ed. Robert Laffont
ELIACHEFF CAROLINE ; *La famille dans tous ses états*, Ed. Albin Michel
ELIACHEFF CAROLINE ; *À corps et à cris*, Ed. Odile Jacob
GEORGES GISÈLE ; *Les enfants malades du stress*, Ed. Anne Carrière. Col.essai
LIAUDET JEAN-CLAUDE ; *Dolto expliquée aux parents*, Ed. L'Archipel
LUSH DORA, BRADLEY JONATHAN et ORFORD EILEEN ; *Comprendre son enfant de 9 à 12 ans*, Ed. Albin Michel
MAHLER VIVIANE ; *Ados, comment on vous manipule*, Ed. Albin Michel
MANCIAUX MICHEL, GABEL MARCELINE, GIRODET DOMINIQUE, MIGNOT CAROLINE, ROUYER MICHÈLE ; *Enfances en danger*, Ed. Fleurus
PES JEAN-PAUL ; *Gérer ses performances*, Ed. Jouvence
POLETTI ROSETTE et DOBBS BARBARA ; *La résilience*, Ed. Jouvence
PRADERVAND PIERRE ; *Le bonheur, ça s'apprend*, Ed. Jouvence
RUFO MARCEL ; *Œdipe toi-même*, Ed. Anne Carrière
SALOMÉ JACQUES ; *Papa, maman, écoutez moi vraiment*, Ed. Albin Michel

BIBLIOGRAPHIE

STEINER DEBORAH, OSBORNE ELSIE ET MILLER LISA; *Comprendre son enfant de 6 à 9 ans*, Ed. Albin Michel

THOMAS CHRISTIAN et VISELTHIER BERNARD ; *Aidez votre enfant à apprendre*, Ed. Le Rocher, Initiative et Formation

TROWELL JUDITH, MILLER LISA et HOLDITCH LESLEY ; *Comprendre son enfant de 3 à 6 ans*, Ed. Albin Michel

VARENKA et OLIVIER MARC ; *Premiers dessins d'enfant*,. Ed. Nathan

DIVERS

BRUNEL HENRI ; *Contes zen*, Ed. Spiritualité

CARSTENSEN CHRISTINE-SARAH ; *Devenir magicien de sa vie*, Ed. Dervy

CUNNINGHAM BAILEY ; *Mandala, voyage vers le centre*, Ed. Le courrier du livre

DAHLKE RUEDIGER ; *Manuel de thérapie par le mandala*, Ed. Le courrier du livre

GORDON DAVID ; *Contes et métaphores thérapeutiques*, Ed. interEditions

GUGENHEIM-WOLF ANNE ; *Le monde extraordinaire des contes de fées*, Ed. De Vecchi

HOLITZKA KLAUS ; *Mandalas pour les enfants*, Ed. Le courrier du livre

MURTY KAMALA ; *Le mandala, symbole de vie*, Ed. Le courrier du livre

TENZIN-DOLMA LISA ; *Mandalas inspiré par la nature*, Ed . Le courrier du livre

TABLE DES FIGURES

Figure 1 - Emma, 5 ans, le parfum de l'amour

Figure 2 - La plume magique

Figure 3 - Clara, Phénodessinée de RDC II des sens

Figure 4 - Alice, 10 ans. « Mes systèmes et partout où je me suis sentie bien et tranquille »

Figure 5 - Alex, 3 ans : mon corps ; mes Systèmes et les points que je sens

Figure 6 - Je ressens mon corps

Figure 7 - Max, 6 ans. Je conduis ma locomotive, je conduis ma vie

Figure 8 - Lizzy 18 mois

Figure 9 - Kévin, 3 ans

Figure 10 - Amaury, 5 ans, le loup « Je grandis en passant le pont »

Figure 11 - « Je ressens ma colère et après je tiens ma colère et je suis heureux »

Figure 12 - Michaela, 7ans. « Je suis dans le monde et je sens l'amour »

Figure 13 - Thomas, 7 ans. Le dauphin « j'ai trouvé un ami »

Figure 14 - Lorenzo, 8 ans. La licorne qui vole « la licorne m'emmène dans la rigolade »

Figure 15 - Marion, Le loup blanc « J'ai rencontré ma force »

Figure 16 - Laura, 9 ans. Mon objet et moi

Figure 17 - Léa, 6^e, RDC II « je me regarde »

Figure 18 - Edouard, 5^e RDC2 « mes ressentis sur mon visage »

Figure 19 - Violette, 13 ans. La perte de son parrain

Figure 20 - Geoffrey, 5 ans, se représente pour la 1^{re} fois

Figure 21 - Mandala de la viphi 1 par un groupe de pré adolescents

Figure 22- Sophie, 6 ans, le dauphin
Figure 23 -Romuald, 9 ans
Figure 24 - Clara, 9 ans. La Licorne qui vole
Figure 25 - Thomas, 9 ans le pont magique la rencontre avec la force du loup blanc
Figure 26 - Hugo, Le loup m'attend de l'autre coté
Figure 27 - Alicia, 9 ans les goûts, les saveurs, les couleurs
Figure 28 -Elouan, 5 ans, Mon monstre de colères
Figure 29 - Nicolas, 7 ans. Le monstre que je combats
Figure 30 - Hugo, le monstre vaincu
Figure 31 - Yacine « j'ai trouvé la grotte aux œufs de dinosaures »
Figure 32 - Nicolas 8 ans les sensations dans mon corps après une SBV
Figure 33 - Anael, 8 ans SBV, le rêve, la tranquillité
Figure 34 - Paul, 3 ans et demi. SBV
Figure 35 - Jules, 8 ans. La chaleur du soleil
Figure 36 - Marie, 9 ans « La chaleur et le bonheur de vivre que je respire »
Figure 37 - Pascal, 7 ans. Mon objet de concentration
Figure 38 - Manon, 9 ans. « Mon cœur et mon objet de concentration, mon cartable »
Figure 39 - Activation de la concentration
Figure 40 - Lena, « c'est quand t'as dit de revivre un moment positif de ma vie »
Figure 41 - Martial, 7ans. Descendre dans son corps et remonter avec mes pouvoirs
Figure 42 - Zoé, 6 ans, je prépare mon sommeil avec Isabelle. Un cœur me protège
Figure 43 - Alex, 7ans. « Ma maison est protégée pendant que je dors »
Figure 44 -Claire, 3 ans et demi. Le début de la vie

© ELLÉBORE

L'ENFANT & LA SOPHROLOGIE

ISBN 978-2-86985-959-8

Dépôt légal : premier trimestre 2010

Numéro d'édition : 86985

IMPRIMÉ EN FRANCE

Achevé d'imprimer en Février 2010
sur les presses de IMB à Bayeux (14)
avec la collaboration de AGM à Vix (85)