

La sophrologie, pour eux aussi

Se calmer, **se concentrer** à l'école ou mieux dormir le soir... Cette médecine douce permet à l'enfant de se recentrer sur lui-même et de retrouver **un état de bien-être**. PAR BÉNÉDYCTE TRANSON-CAPONE ET AUDE TIXERONT

Cette technique de relaxation, qui a des effets bénéfiques sur les adultes stressés, peut aussi être pratiquée par les enfants. Elle est même particulièrement efficace sur eux car ils ont moins de blocages et se montrent plus spontanés pour exprimer ce qu'ils ressentent. Une fois la technique maîtrisée, elle permet d'obtenir un vrai lâcher-prise et de soulager, entre autres, les palpitations et les crises d'angoisse.

Les bénéfiques

« Cette technique, qui va plus loin que la simple relaxation, fonctionne très bien sur des enfants agités, qui ont du mal à se concentrer et à tenir en place. Ils apprennent à se canaliser, à retrouver un calme intérieur et à adopter une attitude positive. Le travail de respiration sur le diaphragme permet d'augmenter jusqu'à 40% la capacité pulmonaire et respiratoire et la résistance à l'effort. Il augmente la plasticité cérébrale, favorise l'introspection, apaise le mental, régule les émotions et aide à réduire le stress », explique Catherine Chatelain, sophrologue et directrice de l'École de sophrologie caycédiennaise de Rouen. **C'est pour qui ?** La sophrologie s'adresse à tous les âges, mais pour pouvoir travailler avec

un enfant, il faut qu'il ait conscience de lui. On peut donc commencer dès 8 ans. « On peut travailler avec un plus petit, mais dans ce cas, on cible aussi les parents, ce qui aura un impact direct sur lui. Plus l'enfant est jeune, meilleurs sont les résultats, car il n'a pas de préjugés », précise la spécialiste. On peut faire appel à la sophrologie pour les enfants qui souffrent de troubles du sommeil par exemple, et leur apprendre à faire le vide autour d'eux avant l'heure du coucher. « Cette approche est également très efficace sur les enfants en échec scolaire. Le travail sur la mémoire consiste à rechercher des événements dans le passé. La preuve qu'il est capable de se souvenir et donc qu'il a de la mémoire... », poursuit la sophrologue.

Une séance personnalisée

« Lors de la première rencontre, on établit un protocole spécifique à l'enfant, on l'oriente en fonction de ses problématiques et de son âge. L'écoute des enfants, mais aussi celle des parents, est primordiale dans cette méthode. Il faut être capable de comprendre ce qu'ils sont et d'où ils viennent pour mieux les accompagner », explique la spécialiste. Le sophrologue utilise un langage adapté à la personne qu'il a en face de lui. Il peut égale-

La méditation pour la concentration

La pleine conscience est efficace pour canaliser un enfant, et lui apprendre à être dans l'instant présent. Pour l'aider à puiser dans ses ressources intérieures, la thérapeute utilise images et objets. « Prenez une boule de neige :

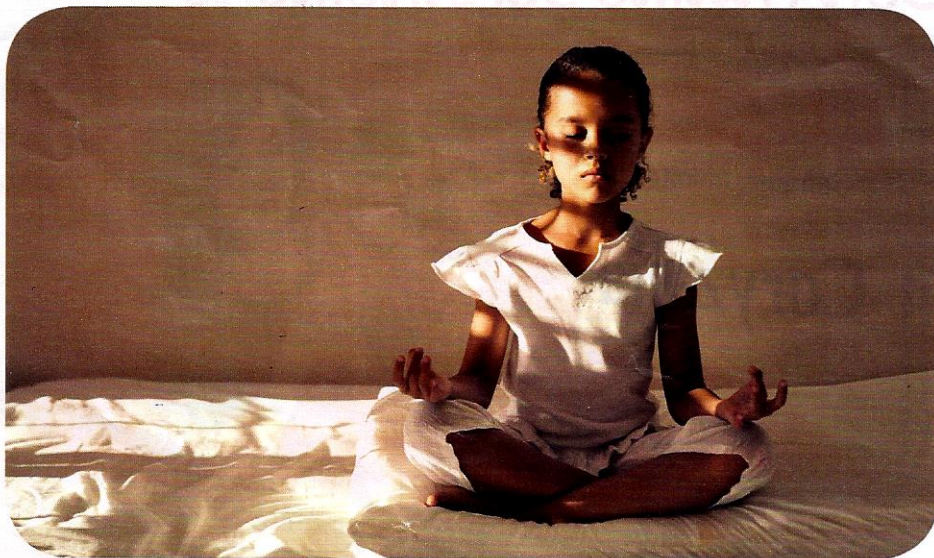
quand on la secoue, les flocons partent dans tous les sens. Mais dès qu'on la pose, et que l'agitation autour d'elle disparaît, la statuette émerge limpide, en toute clarté », explique Jeanne Siaud-Facchin, psychologue et auteure de *Tout est là, juste là* (éd. Odile Jacob).



ment se servir d'images pour faire passer un message. Pour les moins de 15 ans, la présence des parents est importante. Ils peuvent décrire les manifestations (problèmes de sommeil, crampes d'estomac...), expliquer comment elles sont apparues, leur durée, leur intensité, mais aussi la place de l'enfant dans la fratrie. « Je mets ensuite en place un petit protocole avec des exercices simples (de respiration, de tension-détente et visualisation d'images positives). Le nombre de séances ainsi que la durée (entre 30 minutes et une heure) dépendent des besoins de l'enfant », continue Catherine Chatelain.

A la maison

L'avantage de cette méthode ? Elle ne nécessite aucune préparation : pas de musique de fond, de tenue spéciale, de lumière tamisée... Elle peut se pratiquer dans n'importe quelle situation ou type de lieu. Pour arrêter de somatiser par exemple : l'enfant peut mettre son visage en tension (tête, front, mâchoire), à la limite du confortable, puis relâcher complètement. Une fois qu'ils ont vécu l'expérience par eux-mêmes, les enfants peuvent l'adapter à leur quotidien, en fonction de leurs besoins, avec l'aide ou non des parents. ■



A travers des exercices de respiration et de relaxation, l'enfant apprend à reconnecter son corps et son esprit.