

SOPHROLOGIE POUR LES JEUNES

Note de la rédaction

Suite au développement enregistré au niveau de la Sophrologie dans les écoles, il nous a paru important de consacrer l'essentiel d'un nouveau numéro à la jeunesse. Nous avons donc recueilli une série de témoignages à la suite des Ateliers Jeunesse.

Ces témoignages montrent l'enthousiasme des adolescents et leur reconnaissance. Ils sont pour nous l'aiguillon qui nous pousse à aller de l'avant et nous sommes convaincus que vous, cher(ère) lecteur(trice), partagerez notre émotion et notre motivation.

D'autre part, nous avons demandé aux enseignants qui consacrent de plus en plus de temps à la jeunesse de nous donner leur vécu et vous constaterez, comme nous, qu'un même enthousiasme, une même satisfaction apparaissent dans leurs commentaires.

Vous trouverez donc alternativement les témoignages des jeunes et ceux des sophrologues. Vous pourrez ainsi mesurer l'impact de ces activités pour l'avenir de la jeunesse.

La sophrologie ludique permet à l'enfant de sortir de son cadre habituel et de se sentir libre de s'exprimer par le jeu.

Sophrologie - Pédagogie et Sophrologie ludique

Annie Van Praet, Sophrologue Master spécialiste

Les cours impliquent, en effet, d'une part des jeux, et d'autre part des techniques spécifiques de la Sophrologie Caycédienne. Les buts de chaque cours sont expliqués.

Les séances sont ludiques et adaptées à chaque âge. L'enfant apprend à écouter et à accepter les règles nécessaires pour avoir des repères afin de se sentir en sécurité dans une structure à cet effet. Les jeux éveillent l'attention à soi, permettent de se concentrer sur sa respiration, sa posture, son corps. L'enfant apprend ainsi le respect, l'écoute et l'espace de relation avec ses camarades et avec lui-même. Certains jeux se pratiquent à deux ou à plusieurs selon le but recherché. Les résultats sont remarquables. Le phénomène de groupe contribue à promouvoir l'amitié, la socialisation, la capacité de s'amuser tout en se développant, à asseoir des échanges entre parents et enfants qui vivent ainsi un changement positif de leur relation.

Les cours aident l'enfant à gérer ses émotions, à prendre conscience de ses comportements, de la relation avec lui-même et l'entourage familial, et contribuent à la réussite scolaire et sociale. Ainsi apprend-il à se préparer efficacement aux examens, à sa future profession. Il apprend la confiance en lui-même et développe ses capacités cognitives et affectives en travaillant sur les obstacles d'apprentissage qu'il doit surmonter.

L'échec scolaire n'est pas lié à un manque de capacité intellectuelle des élèves à proprement parler, mais à des problèmes de concentration qui entraînent des difficultés de mémorisation, de confiance en soi et de peur de rater. Il en résulte de l'anxiété et une perte de moyens préjudiciables à l'apprentissage. La sophrologie est un excellent outil pour préparer les étudiants à la réussite scolaire et à leur vie future.

Les premiers cours permettent d'apprendre à respirer correctement, à mieux oxygéner le cerveau, à augmenter les capacités physiques et intellectuelles, à prendre conscience du corps dans sa totalité. Elles augmentent les sensations d'enracinement, d'équilibre et de bien-être, l'affirmation de soi, la prise de conscience de son identité...

Il s'agit ici d'utiliser le corps dans un état de conscience au calme et de se focaliser sur les bonnes impressions/sentiments qu'il éprouve. Ceci permet de développer le schéma corporel. Le fait de porter son regard sur ce qui va bien dans son corps, permet la mise entre parenthèses de ce qui va moins bien dans la vie, de mettre de côté tout jugement. Ainsi se développe la conscience positive. Dans cet état d'esprit, le regard sur les choses devient plus tolérant et plus positif.

Souvent l'enfant exprime son inconfort dans son corps par des maux de ventre, des tensions dans la tête ou dans le thorax. Il fait un lien avec une situation difficile à gérer. Il exprime parfois le désir de pouvoir gérer son comportement, son stress, ses émotions dont il n'ose pas parler.

L'enfant comprend assez vite comment il peut utiliser la sophrologie dans le quotidien et il se rend lui-même compte assez facilement des changements.

Pour les enfants TDAH (Trouble de Déficit d'Attention et/ou Hyperactivité) en particulier, la sophrologie Caycédienne les aide à être mieux intégrés dans le cadre familial et social. Les cours offrent un autre cadre que l'école.

L'enfant apprend à relativiser les provocations de ses camarades. Avec la méthode proposée il développe la confiance en lui-même et aussi une meilleure attention. Comme il a souvent des difficultés de sommeil, des techniques spécifiques lui permettent de mieux dormir. Aussi les enfants gèrent-ils mieux leur émotion et leur impulsivité, et contrôlent-ils mieux leurs sautes d'humeur.

Le travail individuel avec l'enfant est aussi très intéressant et nécessaire dans certains cas. Le déroulement d'une séance individuelle est adapté à l'enfant.

Les parents peuvent participer aux exercices si l'enfant le souhaite. Néanmoins, il est préférable que les parents prennent aussi quelques séances pour eux-mêmes; ils comprendront mieux l'enfant qui s'entraîne ainsi à donner une autre dimension à sa vie, ils

découvriront la méthode et pourront parfois aider leur enfant lorsqu'il se trouve dans des tensions et des difficultés.

Le nombre de séances dépend évidemment de l'ampleur des problèmes recensés, généralement, les séances sont hebdomadaires au début et de plus en plus espacées selon l'objectif visé.

Certains enfants disent:

«Eh madame, ça a marché votre truc, j'étais chez le dentiste et je n'ai pas eu peur ou mal!».

«Depuis que j'ai fait ma technique conditionnée, j'ai des bonnes notes».

«Je n'ai pas tremblé pendant mon exposé en classe».

«Je n'ai pas eu peur devant mes camarades de classe pour réciter mon poème».

Etc.

«J'ai trouvé ce séminaire génial. Ce que l'on nous apporte nous servira dans la vie de tous les jours. On se sent après plus à l'aise dans des situations plus difficiles ou stressantes. Le contact avec les autres a été très important et génial.»

«Ce séminaire m'a apporté beaucoup de confiance en moi. Jusqu'alors j'étais moins sûre de moi. La sophrologie amène aussi de la joie et du bonheur. La bonne humeur règne dans ce grand bâtiment chaleureux. La sophrologie m'a aussi aidée à éliminer les tensions. Elle a aussi approfondi ma connaissance de moi-même. J'ai une plus grande ouverture d'esprit envers les autres après ce séminaire instructif et convaincant. J'aimerais continuer sur ce chemin en revenant bientôt.»

«La sophrologie m'aide à mieux me connaître. Ce séminaire m'a aussi servi à mieux comprendre certaines choses chez les autres personnes. Depuis que j'ai commencé la sophro, j'ai appris à mieux m'écouter et m'accepter, et à mieux faire face aux problèmes. La sophrologie, c'est quelque chose qui aide dans la vie quotidienne, qui enseigne la tolérance, le respect et l'écoute de soi, et si je n'en avais jamais fait, je ne serais sans doute pas là où je suis aujourd'hui.»

«Ce séminaire m'a apporté beaucoup de confiance en moi, un bien-être sensationnel, de la joie, de la bonne humeur, une ouverture d'esprit, une perte de poids; ça m'a permis de moins manger, d'évacuer ma souffrance; ça m'a aidé à me connaître plus profondément, à gérer le stress, en bref ça a sauvé ma vie!»

«La sophrologie me permet de déstresser dans ma vie au quotidien, d'avoir beaucoup plus de confiance

en moi, d'apprendre à me connaître moi-même et d'être en confiance dans mon travail ou avec des nouvelles personnes.»

«Ce séminaire m'a permis de rencontrer de nouvelles personnes avec qui l'on a beaucoup de contact, il

Témoignages - Ateliers jeunesse

Recueillis par le Secrétariat

n'y a pas de jugement, ni de critique, les cours sont très intéressants, mais fatigants. Les profs sont toujours là pour nous écouter, nous conseiller. Ils sont tout le temps de bonne humeur. Merci à eux!»

«La sophrologie me permet de me sentir bien en moi, dans mon corps, dans mon esprit, elle me permet d'être en harmonie avec les autres. Si quelqu'un me demandait: «Qu'est-ce que la sophrologie a changé en vous?» Je lui répondrais: «Rien, absolument rien, elle m'a permis de voir les choses sous un autre angle, à résoudre des problèmes plus facilement, à me sentir mieux dans mon corps et dans mon esprit, ce qui a facilité ma vie, je la vis de jour en jour de mieux en mieux! Merci!»

«Grâce à la sophrologie j'ai maintenant les clés pour me comprendre plus profondément. Je suis conscient que toutes mes actions découlent d'une histoire ou d'un fait qui m'a marqué inconsciemment et qui me devient perceptible. C'est un recentrage sur moi-même qui m'aide à avancer et à analyser mes croyances, mes «règles.»