

## LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE AUPRÈS DES ENFANTS

### Bouger son corps, respirer profondément, se calmer



Bouger et bien respirer participe à booster un bien-être général auprès des enfants. La sophrologie préconise une respiration profonde où l'inspiration se fait par le nez et l'expiration par la bouche pour induire ou renforcer l'état de relaxation, calmer les peurs, favoriser une meilleure oxygénation dans le corps. La sophrologie apporte aux enfants une activité physique douce, ludique pour avoir conscience du corps et de ses capacités sans jugement. Et même si les mouvements sont adaptés et simplifiés, ils restent bons pour l'équilibre, la posture, la motricité, et le tonus du corps. Il s'agit d'amener les enfants à respirer profondément, à bouger dans la mesure de leurs capacités, à ressentir leur corps, à développer la confiance en soi pour se sentir bien.

### Favoriser l'éveil des 5 sens



L'enfant est invité à imaginer une situation tout en se concentrant sur ses sens, la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. La sophrologie participe ainsi à renforcer la concentration et à mieux distinguer l'utilisation des 5 sens. La technique cherche ainsi à rendre les enfants plus attentifs à leur corps et à leurs ressentis pour apprendre à mieux se connaître et répondre à certains « pourquoi ».

### Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi



La sophrologie est indiquée à tout âge pour renforcer la confiance en soi et l'estime de soi. Les exercices sont illustrés par la pensée positive et magique, mettent en évidence toutes les capacités de l'enfant, ses succès, ses valeurs malgré les différences. Avoir confiance en soi développe l'estime de soi ; aide à s'accepter, s'auto valoriser et s'aimer tel que nous sommes. La sophrologie valorise le respect de soi, l'acceptation, l'absence de compétition ou de jugement. Les enfants sont invités à pratiquer les exercices sans l'aide de personne ; ma posture de sophrologue est uniquement de donner les consignes des exercices, de les faire avec eux en les guidant avec ma voix, la sophrologie apporte ainsi un soutien pour se percevoir comme plus autonome, mieux connaître son corps et comprendre comment il réagit selon les émotions.

### Apaiser les peurs, comprendre ses émotions



Les gestes simples, les contractions des parties du corps puis les relâchements que proposent la méthode sont adaptés aux capacités des enfants afin de soulager leurs tensions émotionnelles. Les exercices induisent une détente dans le but de minimiser la peur, l'anxiété, la colère qui pourraient entraver leur sérénité. La respiration abdominale est souvent privilégiée pendant les mouvements car elle aide à mieux réguler les émotions dites « négatives ». La méthode propose aux enfants d'être attentifs à leurs sensations corporelles afin de favoriser l'émergence des émotions car elles sont nécessaires à leur équilibre.

### Améliorer la qualité du sommeil et faciliter l'endormissement



La respiration contrôlée que la sophrologie préconise oxygène davantage les cellules du corps, contribue à la relaxation, apaise les émotions, calme le système nerveux, diminue le stress, éloigne les inquiétudes et le sommeil est alors de meilleure qualité. Un bon sommeil est essentiel pour minimiser certains troubles et notamment des difficultés d'apprentissage et de comportement.

### Développer l'attention, la concentration, la mémorisation



Pendant une séance de sophrologie, les enfants se relaxent, se recentrent sur les sensations et l'écoute de leurs ressentis, la pensée positive dans le but d'éloigner les doutes quant à leurs capacités d'apprentissage. Auprès des enfants, les exercices visent principalement à développer l'attention, la concentration, la mémoire.

### Renforcer le lien avec les autres



Le temps d'expression sur les ressentis en début et en fin de séance est allongé afin que tous les enfants aient la possibilité s'ils le souhaitent de prendre la parole et même un simple oui de la tête est important. Un atelier de sophrologie ajoute alors un moment de partage, d'écoute, de surprise, de convivialité au sein du groupe. Les enfants laissent souvent émerger leurs ressentis corporels et émotionnels avec plaisir et spontanéité et ils sont invités aussi à les exprimer à travers le dessin.

## LA SOPHROLOGIE EN QUELQUES MOTS



La sophrologie est une méthode de relaxation et de développement personnel conçue dans les années 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo. Il a façonné cette méthode thérapeutique unique en s'inspirant de techniques préexistantes comme le yoga, la méditation, la relaxation, l'imagination, la pensée positive, etc. Cette technique s'adapte aujourd'hui parfaitement aux enfants dans le but de renforcer leur bien-être au quotidien.

La sophrologie se définit par des mouvements très doux du corps qui induisent une détente musculaire et des exercices de visualisations mentales qui consistent à imaginer, revivre des situations agréables, un moment de confiance, dirigées pour agir contre les pensées qui découragent et ainsi se sentir fort et libre pour développer ses capacités. L'ensemble des exercices est associé à la pensée positive et à la respiration contrôlée (l'enfant prend conscience de toutes les étapes de la respiration, l'inspiration, le temps d'apnée, l'expiration).

**Auprès des enfants** cette technique agit à la fois psychologiquement et corporellement afin de développer une perception positive de son corps, de son état émotionnel et de ses capacités. Dès le plus jeune âge, la sophrologie vise à trouver ses propres ressources et à prendre ainsi conscience de son potentiel malgré les obstacles. En sophrologie, le mental et les sensations s'activent tout en douceur, il n'y a pas d'analyse ni de jugement. L'enfant découvre des exercices ludiques qui respectent le corps et ses possibilités afin de relâcher ses tensions.

## DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE



La sophrologie est proposée comme un moment ludique auprès des enfants pour apprendre à se détendre, à mieux respirer, à se sentir plus fort. La simplicité de la méthode permet à la sophrologue de s'adapter à presque tous les enfants à partir de 4 ans. Les exercices sont expliqués de manière ludique et parfois des images peuvent être montrées pour faciliter leur compréhension. Une séance dure entre 45 minutes et 1 heure.

### Comment se déroule une séance de sophrologie avec un enfant ?

Lors de la première séance, les parents et l'enfant **évoquent ce qui ne va pas et l'objectif visé**, puis je présente l'accompagnement envisagé. Ensuite, **l'enfant reste seul avec la sophrologue** pour faire les exercices (respiratoires, mouvements très doux du corps et de visualisation mentale). **Les mouvements sont d'abord montrés**, puis je fais l'exercice en même temps que l'enfant. **La visualisation mentale** est par exemple sur le thème « imagine que tu parles à un animal ». L'enfant est invité en début et en fin de séance **à s'exprimer sur ses ressentis vécus pendant les exercices** (perceptions reliées aux cinq sens ou toutes autres sensations, ses émotions, ses pensées et même s'il le fait brièvement, ces échanges viennent renforcer le lien social et leurs aptitudes à prendre la parole. Si l'enfant ne souhaite pas parler, je lui propose d'écrire ou de faire un dessin pour exprimer ses ressentis. Puis, **la séance est résumée** aux parents. La progression de l'accompagnement se fait en respectant **le rythme et l'évolution de l'enfant**.

## ATELIERS DE SOPHROLOGIE EN GROUPE

Les ateliers groupe enfants se déroulent dans une salle mise à disposition par l'organisme demandeur. La sophrologie est proposée aux enfants comme une activité thérapeutique ludique, relaxante et apaisante pour développer un bien-être global, leurs capacités et le lien social. Les exercices sont orientés sur la détente du corps et la respiration profonde pour relâcher les tensions corporelles et émotionnelles. Les visualisations positives invitent à imaginer des situations agréables, à s'évader, à se libérer des crispations corporelles, à développer la mémoire, la concentration, la confiance en soi.

Un atelier groupe dure environ 45 minutes, aucune tenue, aucun matériel n'est exigé. La sophrologie est non tactile et respecte une distanciation entre les participants d'environ 1m30. Les exercices se pratiquent généralement en position assise, debout et parfois couchée. La sophrologue adapte les exercices en tenant compte des limites et des possibilités des enfants.

Pour en savoir plus Merci de contacter :

**Silvia da SILVA PINTO**

**06 63 11 80 72**

Sophrologue certifiée (RNCP)

Mail : [sophrologie.sdasilva@gmail.com](mailto:sophrologie.sdasilva@gmail.com)

[www.sophrologiesdasilva.com](http://www.sophrologiesdasilva.com)

Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie

<https://sophrologue-certifiee.fr/annuaire/>