



LA MÉTHODE **La sophrologie pour enfants**

Comme bien des adolescents de son âge, Claire, 13 ans, se plaint de son mal-être, de ses problèmes scolaires... Sa mère lui propose de découvrir cette technique avec une spécialiste. **PAR ERIK PIGANI**

« Je ne me sens pas bien, j'ai souvent mal à la tête... J'ai des problèmes à l'école, du mal à me concentrer, du mal à m'endormir, je ne me sens pas sûre de moi », lance Claire, 13 ans, dès le début de la séance, tout en peinant à exposer ses idées. « Parler d'une manière désordonnée est typique de son âge, explique d'emblée Natalia Caycedo. Dans un premier temps, je laisse toujours l'enfant s'exprimer librement. Puis je l'aide à mettre un peu d'ordre en faisant la liste de ses problèmes. Enfin, je lui

demande de me raconter une journée complète de sa vie, ce qui me permet d'avoir une vue d'ensemble, comme une photo globale de son contexte familial et scolaire. »

Psychiatre diplômée en neurophysiologie et en neuropsychologie, vice-présidente de Sofrocay, Natalia est la fille d'Alfonso Caycedo, le créateur de la sophrologie. « Ce que j'ai pu remarquer ces dernières années, c'est que de plus en plus de parents attendent trop de leurs enfants, les

inscrivent à trop d'activités extrascolaires. Je vois beaucoup d'ados qui n'ont plus de temps pour eux, pour se retrouver, pour se découvrir. Ou tout simplement pour rêver. En rentrant de l'école, ils sont fatigués, ne savent plus quoi faire et vont sur Internet. Ils sont de plus en plus déconnectés de leur réalité, de leur corps... » Cette première partie de l'entretien est très importante, car elle permet au sophrologue non seulement d'établir un lien de confiance avec l'enfant et avec le parent qui

l'accompagne, mais aussi de déterminer des objectifs pour commencer le travail.

« **Ce n'est pas un traitement thérapeutique, mais un accompagnement pédagogique sous la forme d'un "cours"**, précise Natalia Caycedo. Il se déroule de la façon la plus ludique possible pour que les enfants aient envie de faire les exercices. » Cet aspect a été développé par une équipe internationale spécialisée dans la sophrologie pour enfants ; cette méthode peut de fait être pratiquée chez les plus >>>

>>> jeunes, dès qu'ils sont en âge de comprendre ce que le praticien leur explique. « Nous commençons avec un exercice sophrologique d'introduction, simple et court, de cinq minutes, suffisant pour eux. Ce petit moment de tranquillité leur permet de mieux se connaître et de se relâcher de la tête aux pieds. Ils l'assimilent très rapidement. Après l'avoir testée, Claire a utilisé cette technique pour s'endormir, et ça l'a convaincue de faire les autres exercices. Nous continuons avec d'autres méthodes de relaxation dynamique, plus "actives", qui permettent de ressentir la présence du corps et de créer une relation positive avec lui. Il était essentiel pour Claire de commencer à "vivre son corps". Ce moment de conscience de soi, Alfonso Caycedo l'a appelé la *vivencia*, "expérience consciente". Ensuite, je lui ai montré qu'à l'aide de la respiration abdominale elle pouvait apprendre à recentrer son attention sur elle. Elle a vite compris que se concentrer sur son souffle lui permettait de prendre conscience d'elle-même. Nous devrions tous faire cet exercice le plus souvent possible, notre société nous pousse à trop diriger notre attention vers l'extérieur. Il

suffit de prendre dix minutes pour soi et de respirer en toute conscience. Parfois, les parents sont un bon soutien pour motiver les enfants à faire leurs dix minutes de sophrologie. » Exercice pour dénouer les tensions avant les examens, exercice de postures actives (debout, assis sur le bord d'une chaise...) pour augmenter l'attention, exercice de « futurisation » qui consiste à s'imaginer dans l'avenir pour résoudre le manque de motivation... **La sophrologie comporte une bonne quarantaine de techniques.** « Au fil du temps, j'en propose de nouvelles à l'enfant, qui devra les intégrer à sa vie quotidienne, poursuit Natalia Caycedo. À chaque séance, il me raconte ce qu'il s'est passé, et, si un problème se présente, je trouve un exercice plus adapté. C'est un plaisir de voir comment les enfants adoptent facilement la méthode : ils sont naturellement dans l'expérience, ce qui est la meilleure façon d'apprendre. Comme Claire, qui a commencé à mieux se connaître, à être plus consciente d'elle-même et surtout à savoir quoi faire en cas de difficulté. Car la sophrologie permet avant tout de trouver en soi les solutions. »

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***L'Enfant et la Sophrologie*** d'Isabelle Lefèvre-Vallée. Destiné aux parents comme aux professionnels, cet ouvrage, qui allie la théorie à la pratique, montre comment aider et accompagner les enfants, en particulier ceux qui vivent des événements difficiles (Ellébore, 2010).

L'HISTORIQUE

Né en 1932 en Colombie, Alfonso Caycedo fait ses études de médecine et de chirurgie en Espagne, avant de se spécialiser en neurologie et en psychiatrie. Confronté à des procédés thérapeutiques violents, comme les électrochocs, il se tourne vers l'hypnose. En 1959, il fonde la Société espagnole d'hypnose clinique et expérimentale, mais cherche d'autres moyens de dépasser certains blocages psychologiques et physiques. En 1960, il crée le terme sophrologie (du grec *sôs*, « harmonie », *phren*, « esprit », et *logos*, « étude ») et ouvre le premier département de sophrologie clinique en hôpital, à Madrid. À partir de 1965, il se rend en Inde, dans l'Himalaya et au Japon, où il s'initie au yoga, aux états modifiés de conscience et à la méditation *zazen*, qui lui permettront de développer sa propre technique, adaptée à la mentalité occidentale, de manière apolitique et aconfessionnelle. La sophrologie connaît un bel essor dans le monde entier et se pratique dans différents domaines : clinique, pédagogie, sport, développement personnel, social... Près de dix mille professionnels l'exercent dans vingt pays en appliquant sa méthodologie.

LES PRATICIENS

Sofrocay, Académie internationale de sophrologie caycédienne. Cet organisme est responsable de la formation en sophrologie caycédienne pour le monde entier. Dans son annuaire, on trouvera la liste de toutes les écoles françaises agréées ainsi que les praticiens par région. Le Syndicat français de la sophrologie caycédienne (SFSCay) promeut le développement professionnel des praticiens.

Rens. : www.sofrocay.com.

Académie de psychothérapie et de sophrologie de Paris. Dirigée depuis 1978 par Pierre Guirchoun, cette école agréée offre une formation complète et certifiante. Elle organise des journées de spécialisation (sophrologie pour les enfants). Elle a aussi mis en place un programme de recherche et propose des aides aux institutions.

Rens. : 01 53 10 82 13 et academie-sophrologie.com.

École de sophrologie caycédienne. Elle offre une formation complète et certifiante. Elle propose également aux personnes en formation et aux sophrologues diplômés des journées d'étude, des réactualisations et des séminaires à thèmes.

Rens. : 01 49 32 40 85 et ecolesophro.com.