

## TROIS EXERCICES DE SOPHROLOGIE POUR LES ENFANTS

*Pratiquer la sophrologie avec les enfants, c'est leur faire découvrir la possibilité de grandir autrement, c'est-à-dire faire intégrer à l'enfant ses aptitudes à se détendre, se relaxer, et reconnaître les bienfaits de cette détente sur son corps. Il peut ensuite agir en pleine autonomie et apaiser d'éventuelles tensions. Découvrez trois exercices simples tirés du livre de Carole Serrat "La sophrologie c'est malin", éditions Leduc.*

### Apaiser son enfant avec la sophrologie

La relaxation est un outil simple, ludique, efficace qui va aider l'enfant à s'épanouir en lui permettant de prendre conscience de son schéma corporel, de ses fonctions physiologiques (respiration, circulation), de ses aptitudes psychiques (imagination, concentration, mémoire), physiques (pleine conscience des mouvements de son corps) et sensorielles (ouïe, vue, toucher, goût, odorat)

#### Les objectifs :

découvrir son corps ;  
développer sa personnalité ;  
exprimer ses émotions ;  
prendre confiance en lui ;  
maîtriser certaines difficultés rencontrées (un changement de vie familiale, un problème scolaire...) ;  
dompter ses craintes.

En se relaxant, l'enfant apprendra en toute circonstance à se calmer, se maîtriser, se remplir d'énergie, se préparer à un contrôle, s'endormir rapidement, etc.

### Cas pratique n°1 : si votre enfant est nerveux le matin avant d'aller à l'école

« Bien respirer » avec le professeur Grenouille pour se sentir plus calme. Il a peur d'être en retard et s'affole ? faites-lui donc faire l'exercice suivant :

La grenouille inspire l'air par le nez en gonflant son ventre comme un ballon, puis elle souffle l'air par la bouche et se dégonfle tout doucement. Ça a l'air drôle. Fais comme moa, toi qui m'écoutes, fais comme moa...

*Inspir, expir,  
Gonfle ton ventre, puis dégonfle-le.  
Inspir, expir, inspir, expir,  
Comment te sens-tu ?  
Je me sens plus calme.*

#### A noter :

N'oubliez pas que la respiration abdominale est un réflexe de santé spontané et naturel : c'est la respiration du nouveau-né par excellence ! le ventre est, en effet, un point d'importance de notre corps dans lequel se concentrent nos besoins les plus fondamentaux

comme nos émotions les plus profondes. cet exercice est donc idéal pour permettre à votre enfant de se calmer en douceur, car la respiration abdominale, lorsqu'elle est effectuée lentement et en profondeur, contribue à détendre l'organisme tout entier.

### Cas pratique n°2 : si votre enfant a du mal à se poser, à se concentrer

S'enraciner avec l'arbre à coucou

*Plante bien tes pieds par terre comme je le fais avec mes racines.*

*Lève les bras vers le ciel pour te grandir*

*Et balance les comme des branches – voilà, comme ça.*

*Enracine-toi,*

*Tends tes bras,*

*Balance-toi*

*Au rythme du temps,*

*Au rythme du vent.*

L'arbre est un symbole très fort chez l'enfant. L'arbre représente la confiance, l'enracinement, la longévité. Bien enraciné. Comme l'arbre, l'enfant peut mieux affronter les dangers de la vie. Il peut grandir harmonieusement.

### Cas pratique n°3 : si votre enfant a du mal à s'endormir

Lourd comme un gros caillou

Racontez lui une histoire...

*Imagine une petite lumière bleue qui se promène dans ton corps, ton ventre, ta tête, au bout de tes doigts*

*Inspire en gonflant le ventre, expire en le dégonflant.*

*Peu à peu, tu te sens devenir lourd comme un gros caillou, de plus en plus lourd.*

*Tu t'enfonces dans ton matelas et glisse doucement sur la pente du sommeil comme sur les rayons de l'arc-en-ciel.*

*Bonne nuit, petit, et fais de beaux rêves*

