

# Quand Chérubin apprend à se détendre et à s'aimer

La sophrologie, technique de relaxation et de connaissance de soi, s'adresse aussi aux enfants. En quoi cela peut-il leur être utile? Les lumières de thérapeutes.

Les bouts de chou ont leurs soucis, aussi. Enurésie, tics, agressivité, peurs, turbulence, insomnies, difficultés scolaires, stress. «La sophrologie permet un déblocage, un déparasitage vis-à-vis de parents et enseignants qui sont parfois très exigeants, signale Monique Gilet, auteure de *L'enfant et la sophrologie*. Je traite les problèmes de socialisation et d'affirmation de soi. Mais je ne réalise pas de psychothérapie. Je parlerais plutôt d'une sorte de rééducation.»

## «Il suffit de recevoir des sensations»

Apprendre à «accueillir ses émotions», comme le dit joliment Cécile Prêtre, sophrologue à Delémont. «Il n'y a pas d'échecs en sophrologie. Contrairement à la relaxation pure qui parfois ne permet pas de se détendre. Il suffit de recevoir les sensations. On rétablit ainsi un lien avec soi, sans jugement et sans a priori. Ce n'est pas une question de performance.»

La sophrologue Monique Gilet, maman de six enfants, explique que lors des séances individuelles, elle n'admet pas la présence des parents. «Il s'agit de mettre l'enfant en confiance et d'établir une relation de respect. La relation qui se crée entre le thérapeute et le bambin, l'alliance sophronique, ne doit pas impliquer de complicité. Nous parlons de l'évolution des symptômes

avant ou après la séance avec les parents. Mais tout ce qui est dit pendant demeure secret.» Cécile Prêtre passe du temps à l'expliquer aux parents jurassiens. «Père et mère peuvent encourager, s'intéresser à la démarche. Mais, il est nécessaire qu'ils comprennent que pour se renforcer, se prendre en charge, se responsabiliser, l'enfant doit faire le travail seul.»

Annie Van Praet, sophrologue à Préverenges, constate que les émotions, même chez les enfants, sont souvent «trafiquées, car on ne veut pas les reconnaître. Si on apprend à un enfant qu'elles font partie de la vie, il saura les canaliser, les gérer, éliminer le négatif.» Un plus pour de nombreux élèves, paralysés par la crainte des autres, de rougir, de s'exprimer en groupe et qui du coup ont mal au ventre dès que l'on prononce le mot école. S'ils acceptent de jouer le jeu. «Le consentement de l'enfant reste fondamental. Inutile de le forcer à venir, on ne pourra pas avancer.»

## Deux pôles: la conscience de son corps et l'imaginaire

Et comment se déroulent les séances, concrètement? La sophrologie, lorsqu'elle s'adresse aux petits, fait fonctionner deux pôles importants du patient: la conscience de son corps et son imaginaire. «Je commence par demander à l'enfant ce qu'il aime, afin qu'il se sente à l'aise, déclare Monique Gilet. Ce qui ne va

pas, il le dira au fil des séances. Une fois, et nous n'en reparlerons plus. Cela restera un secret.» Le travail consiste ensuite à lui faire prendre conscience de sa respiration, de ses bras, de ses pieds, de ses mains, de chaque partie de son anatomie, grâce à différents mouvements et à des jeux. «L'enfant a un corps qui répond très vite. Si quelque chose l'inquiète, il souffrira de la tête, du ventre.» Et lorsque l'on met le doigt sur son bobo, on passe à autre chose. Pour qu'il ne s'arrête pas uniquement sur les points négatifs.

## Comme un rêve éveillé

Une fois détendu, Chérubin pourra entrer en état de sophronisation. «Cela ressemble à un sommeil éveillé, qui ressemble aux moments où il rêve.» Assis dans un pouf qui épouse la forme de son corps, il a l'impression d'être dans un nid, en sécurité, ce qui l'aide à somnoler. Débute alors une histoire que raconte la sophrologue. L'univers des symboles, arc-en-ciel, animaux, mer et chemins, la thérapeute conduit le bambin, en fonction de ce qu'il apprécie, dans une sorte de rêve. «La visualisation favorise dans la pratique la réalisation des projets imaginés.» Les contrariétés et déceptions se dissipent grâce aux créations de l'imaginaire. Certains graviront des montagnes, d'autres s'envoleront avec les nuages, au son d'une musique apaisante.





La sophrologie permet le rétablissement d'un lien avec soi.

## La sophrologie pour les enfants en Suisse romande

Quelques noms de thérapeutes et idées de cours qui suivent la méthode du fondateur de la sophrologie, le professeur Caycedo. Certaines assurances complémentaires prennent en charge, ou du moins en partie, les séances de thérapie. Ne pas oublier de se renseigner auparavant...

→ **A Genève:** le sophrologue François Roch reçoit des enfants, de manière individuelle, qui souffrent de problèmes de concentration, d'angoisses et aussi pour la préparation aux examens.

Infos: [www.sophrologie-geneve.ch](http://www.sophrologie-geneve.ch)

→ **A Neuchâtel:** l'École-club Migros présente des cours de sophrologie pour les enfants dès le 9 septembre.

Infos: [www.ecole-club.ch/fr](http://www.ecole-club.ch/fr)

→ **A Bulle (FR):** le sophrologue Cédric Castella rencontre des enfants qui souffrent de problèmes d'angoisses, face à une séparation ou à des difficultés scolaires.

Infos: [www.interagir.ch](http://www.interagir.ch)

→ **A Prévèrenge (VD):** Annie Van Praet propose des séances de sophrologie aux enfants dès 4 ans. Tristesse, colère, peur, elle leur apprend à gérer leurs émotions.

Infos: [www.sophrologie-lausanne.ch](http://www.sophrologie-lausanne.ch)

→ **A Moutier (BE):** en plus de séances individuelles avec les enfants qui manquent d'attention, d'estime de soi ou encore ont des problèmes à l'école, Jean-Marie Jolidon prépare chaque année

des ateliers découvertes destinés à tous les bambins. Dès 5 ans.

Infos: appeler le 032 493 55 14.

→ **A Delémont (JU):** Cécile Prêtre, qui dirige un espace bien-être, Source Vive, accueille des bambins dès 6 ans en séances individuelles (peurs, manque de concentration, baisse scolaire, troubles du sommeil) et suggère des ateliers à la carte, avec un minimum de quatre enfants.

Infos: appeler le 032 422 84 43.

→ **A Grimisuat (VS):** dans son cabinet, Arielle Mabillard rencontre des adolescents principalement atteints par le stress et désirant retrouver confiance en soi.

Infos: appeler au 079 778 79 25.

→ **En Suisse:** Claudia Sanchez et Ricardo Lopez ont créé en 1985 la «sophrologie ludique» pour le enfants des rues en Colombie. L'Académie suisse de sophrologie a reconnu le concept en 1991. Il s'agit d'une «pédagogie créative du développement personnel et de la connaissance de soi. Elle encourage l'autonomie de manière pratique et progressive.» La plupart des sophrologues utilisent cette méthode, ou s'en inspirent, dans leur travail avec les petits. Des cours sont donnés dans différentes villes et deux séminaires par an sont dédiés aux ados et jeunes adultes.

Pour en savoir plus: [www.sophrologie-ludique.com](http://www.sophrologie-ludique.com); [www.sophro.ch](http://www.sophro.ch)

Plus d'infos en Suisse romande: [www.helptel.info/MedNatSophrologie.aspx](http://www.helptel.info/MedNatSophrologie.aspx)

Le voyage imaginaire terminé, la sophrologue l'aide à se réveiller par des étirements, des exercices de respiration. «Il est indispensable qu'il se réapproprie le monde extérieur avant de quitter une séance. Le visage s'apaise, il sourit.» Ne lui reste plus qu'à dessiner ce qu'il vient de vivre, ce qui favorise aussi son retour à la réalité. «Les enfants n'ont pas de barrière, souligne Cécile Prêtre. Ils mobilisent très bien leurs ressources, car ils n'analysent pas comme les adultes.» La sophrologue jurassienne, qui travaille par-

fois en atelier avec plusieurs participants, remarque que l'énergie de groupe peut être très porteuse. «La sophrologie est une technique qui permet de se relier à soi-même, d'avoir conscience de qui on est, de son potentiel. Après, cela va au-delà de soi, on s'ouvre aux autres. On fait rayonner sa personnalité.»

Virginie Jobé

Photos Plainpicture

A lire: «L'enfant et la sophrologie» de Monique Gilet, Ed. Desclée de Brouwer (2010).