

L'enfant et la famille :

la sophrologie, pourquoi faire? 2^e partie

Pour ce faire, la sophrologie propose les moyens de vivre ces situations perturbées de manière plus positive, moins heurtée, et de faire s'estomper leurs effets délétères, en même temps qu'elle promeut la capacité de s'adapter de manière heureuse aux situations nouvelles, dans la mesure où, grâce aux techniques qui lui sont propres, la sophrologie permet de promouvoir, chez les membres de la famille, une confiance en eux-mêmes, indispensable pour la réussite scolaire des enfants et leur intégration sociale. Les parents et les enfants apprennent à reconnaître leurs frustrations, leurs peurs, leurs émotions, et à les canaliser, à les gérer. Ils apprennent à s'ouvrir à d'autres façons de vivre, à se créer une belle vie malgré les difficultés traversées, et à s'adapter aux changements qu'ils parviennent enfin à trouver inévitables dans leur vie. Les techniques propres à la sophrologie aident l'enfant à devenir responsable de lui-même en le rendant autonome. Il y a souvent beaucoup de pression sur l'enfant, car les parents attendent de celui-ci qu'il soit le meilleur partout dans la plupart des situations de compétition, que celles-ci soient scolaires ou simplement sociales. Mais ces mêmes parents oublient que l'enfant n'apprend que par essai/erreur et correction des erreurs. C'est cette alternance d'essais/erreurs et correction qui nous dit ce que le mot « expérience » signifie littéralement dans son étymologie latine, soit « la traversée du danger » (*ex-perire*, traverser le danger où se lit en filigrane le mot « *péri-l* » et « *ex* »), expérience et danger, sans lesquels il n'y a pas d'apprentissage.

La sophrologie est dirigée vers la pensée positive, la mise entre parenthèses de tout jugement à valence négative. Elle constitue la voie royale pour promouvoir et revigorer nos valeurs d'existence. Apprendre à faire face aux changements et à l'inconnu, être ouvert aux autres portes qui s'ouvrent, c'est-à-dire être capable de projets, vivre de manière heureuse dans le présent et être attentif à celui-ci, développer la mémoire des épisodes qui ont ponctué sa vie, ce sont là les trois dimensions du temps (passé, présent et futur) qu'aide à apprivoiser la sophrologie. Ce projet thérapeutique est à la fois individuel, « groupal » en cas de nécessité, et s'adresse à tous les membres de la famille dès que les difficultés que nous avons évoquées plus haut rendent la vie des membres de la famille difficile à vivre.

Conclusion

Nous avons vu que les enfants et les adolescents ont besoin de sentir qu'ils ont une vraie place au sein de la famille par un sentiment très fort d'appartenance. Les rituels familiaux et les valeurs qui les balisent sont les fondements d'un équilibre en l'enfant, en l'adolescent également, et leur famille. Aussi les projets au sein de la famille doivent-ils être élaborés pour leur permettre de tenir dans un ensemble qui les comprend. Ils doivent constituer le fondement de leur existence. Ce que propose la sophrologie est la promotion de la stabilité, l'équilibre psychologique, quel que soit le genre de famille en présence, et quelles que soient les crises (séparations, divorces, perte de travail, maladies, etc.). C'est ce mélange de rendez-vous avec

l'enfant en alternance le plus souvent avec ceux des parents, et parfois même avec ceux des grands-parents, qui analyse une grammaire heureuse des relations parents/enfants et leurs effets positifs dans la scolarité et les comportements sociaux de l'enfant, aussi bien que dans l'hygiène mentale de tous les membres de la famille. ••

Réussite d'étude

Ce que les étudiant(e)s disent :

« Je n'arrive pas à me concentrer, à mémoriser...
Dès que je commence l'épreuve, je ne sais plus rien,
Je panique, j'ai peur de rater...
Je deviens tout rouge quand je dois parler devant les autres... »

Grâce aux techniques issues de la sophrologie, l'étudiant(e) apprend à respirer et se détendre, à gérer son stress et son anxiété, à se préparer à un contrôle, à améliorer sa concentration et sa mémoire, à s'entraîner à la pensée positive et à mobiliser son énergie pour réussir.

Il prend confiance en soi et conscience de ses capacités.

Il se sent mieux dans sa peau.

Séances individuelles dès l'âge de 5 ans

Prise en charge par l'assurance complémentaire des caisses maladie.

Renseignements et inscriptions

Mobile 076 349 10 28
avanpraet@bluewin.ch
www.sophrologie-lausanne.ch
www.memoire-stimulation.com
www.sophrologie-romandie-suisse.com

Annie Van Praet
Chemin de la Venoge 5
1028 Préverenges