

## 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.