**LA SOPHROLOGIE ACCOMPAGNE LES ENFANTS et ADOLESCENTS**

GESTION DU STRESS ET DEVELOPPEMENT DES CAPACITES D’ADAPTATION



L’environnement familial, l’école, la société, une sur-stimulation, des exigences trop fortes, des rythmes épuisants peuvent affecter le développement de l’enfant et entrainer différents symptômes tels que : l’anxiété, le stress, les difficultés liées au sommeil, les problèmes de concentration et de mémorisation.

L’accompagnement sophrologique va permettre de développer les capacités d’adaptation des enfants et adolescents, en lien avec différents facteurs tels que :

* La respiration
* Le tonus et la capacité de détente
* La relation aux émotions désagréables

L’implication des parents dans ce processus est vital, tout en laissant et respectant l’intimité et l’autonomie de l’enfant. Afin de lui laisser la possibilité de se responsabiliser.

Il y a toujours une information à glaner derrière toutes les manifestations de vie de l’enfant. Et c’est sans attente, qui le forcerait à se mettre sur la défensive, dans le respect de ses capacités à se responsabiliser, que nous pouvons lui proposer un accompagnement joyeux et ludique.

Après une 1e séance d’entretien en présence du ou des parents, entièrement gratuite, et au cours de laquelle j’écoute les besoins de chacun des protagonistes, un 1er protocole peut-être proposé, après m’être assurée que chacun avait conscience du ressenti de l’autre.

Il est important qu’un dialogue clair et transparent soit instauré entre l’enfant, le ou les parents et la sophrologue, dans lequel apparaitra simplement les raisons de la consultation, les attentes et les besoins de chacun.

Une fiche de renseignement destinée au(x) parent(s)s et une destinée à l’enfant ou l’adolescent sera remise afin de la remplir et de me la rendre au cours de l’entretien.

Après une simple définition de ce qu’est la Sophrologie : « un ensemble de techniques qui va permettre à l’enfant et/ou ) l’adolescent de mieux être dans son cœur, dans sa tête et dans son corps, en s’entrainant régulièrement », je propose au(x) parent(s) de bien vouloir me laisser un moment seule avec l’enfant ou l’adolescent auquel je m’enquiers de son besoin éventuel de s’exprimer encore avant de lui proposer une toute 1e technique de base.



Une fois la volonté confirmée de l’enfant ou de l’adolescent ainsi que de ses parents de s’engager dans un accompagnement sophrologique et suite à ma 1e proposition de Protocole, les séances peuvent débuter. Elles se dérouleront en 4 temps :

* Un temps de dialogue qui permet de préciser le ou les objectifs de la séance,
* Une présentation du déroulement de la technique de façon ludique,
* Le temps de pratique le plus souvent sous forme de jeu pour les enfants plus jeunes, accompagné par la sophrologue,
* Un temps d’expression libre sous forme de dessin ou de tout autre support pouvant favoriser l’expression de l’enfant, ou simplement de façon verbale pour l’adolescent, ce temps permettant de favoriser l’intégration de la technique et des éventuelles prises de conscience. Il sert aussi d’ajustement pour la sophrologue en vue des prochaines techniques proposées afin de suivre l’évolution positive.

Posture : assise et debout, essentiellement (plus rarement allongée pour des phases de relaxation). Aucune tenue particulière n'est requise.

***Petit plus : je délivre à l’enfant un carnet de Sophrologie dont il s’appropriera l’utilisation. Ce Carnet peut être un témoin de son accompagnement, dans lequel il pourra dessiner, ou inscrire ses ressentis en lien avec ses pratiques lors des séances avec la sophrologue mais aussi lors de ses séances personnelles. Il lui sera proposé de l’amener lors de chaque séance au Cabinet.***



