

## Trois exercices de sophrologie pour les enfants

Pour tous les exercices il est important d'accompagner le jeune dans l'exercice, surtout au début, l'entraînement régulier permettra qu'il s'approprie les exercices dès qu'il en ressentira le besoin.

Idéalement prévoyez un carnet dédié à ces exercices où il pourra dessiner, écrire ce qu'il a vécu ou imaginé. Certains aiment découper des images les coller à l'intérieur. Vous retrouverez les trois images en fin de document qu'il pourra utiliser à sa guise, ou en trouver d'autres.

### L'exercice de la cible pour évacuer la colère

Demandez à l'enfant de visualiser une cible devant lui. De définir avec quoi il va casser la cible, une chose comme un sac, un ballon dans lequel il va poser son émotion désagréable. Ensuite, il lève le bras à hauteur de l'épaule, il inspire et serre son poing. Il visualise cette cible puis, sur l'expiration vise avec son poing cette cible et imagine qu'il la détruit. Il répète l'exercice jusqu'à ce qu'il sente un mieux par rapport au début de l'exercice.



- **Imagine une cible devant toi, à quoi ressemble-t-elle ?** (laissez le s'exprimer avec ses mots, s'il cite une personne proposez lui de le remplacer par autre chose, expliquez lui qu'il peut choisir quelque chose qui représente son problème en lien avec elle, une image par exemple)



### L'exercice de l'enracinement pour prendre confiance en soi

Demandez lui de se mettre dans la position debout, les pieds légèrement écartés à largeur de hanche. (toujours pensez à l'accompagner dans le geste, montrez l'exemple)

- **Debout, les pieds bien enracinés, ferme les yeux et imagine que tu es un bel arbre.** (Proposez lui, s'il le souhaite, de le décrire)
- **A l'inspire lève les bras vers le ciel comme pour te grandir, tes branches poussent vers le ciel.**
- **Puis, à l'expire, enracine-toi, imagine les racines qui s'enfoncent dans le sol** (faire une pause)
- **Là, le vent se met à souffler de plus en plus fort, tu te balances** (imites le mouvement des branches qui bougent tout en gardant les deux pieds bien au sol), **tu restes bien enraciné...**
- **Le vent se calme en même temps que tes mouvements... Tu es fort, tu as confiance en ta force.** (Proposez lui de faire une profonde respiration, de garder l'image de cet arbre dans un coin de sa tête et d'y faire appel dès qu'il en ressentira le besoin.)
- **Ouvre les yeux dès que tu te sens prêt,** (s'il a déjà les yeux ouverts proposez, par exemple, de bien prendre conscience du contact de ses pieds avec le sol) **et prends conscience de ta force et ton courage.**

*L'arbre est un symbole très fort, il représente l'enracinement, la longévité, la force et la confiance.*

## L'exercice lourd comme un caillou pour s'endormir apaisé

Invitez le à s'installer dans la position habituelle dans laquelle il s'endort. Et guidez le au départ en l'accompagnant :

- **Inspire en gonflant le ventre** (éventuellement posez la main sur le ventre pour aider à prendre conscience du mouvement)
- **Expire en le dégonflant.** (expirez en faisant du bruit pour qu'il vous mime)
- **Petit à petit, tu te sens devenir lourd comme un gros caillou, de plus en plus lourd.** (Accompagnez les paroles d'un mouvement des épaules qui s'enfoncent vers le sol)
- **Tes bras deviennent lourds, tes mains s'enfoncent dans ton coussin, ton matelas** (adaptez en fonction de la position de votre enfant)
- **La sensation de lourdeur agréable gagne tes jambes, puis tout ton corps. Inspire, et à chaque fois que tu expires, tu à la sensation de t'enfoncer un peu plus dans ton matelas.** Progressivement, il va glisser vers le sommeil, accompagnez simplement par une respiration libre, tranquille.



### **Conseils :**

*Je vous invite à lire les protocoles au préalable, de préférence à haute voix pour bien poser la voix ce qui évite de lire trop vite.*

*Pensez à faire des silences de quelques secondes dès qu'il y a une visualisation à faire. Être dans l'écoute, reformulez simplement ce que vous dit votre enfant.*

*Il arrive souvent que les enfants ne ferment pas les yeux, vous pouvez lui proposer de garder un regard oblique comme s'il fixait un point au sol.*

