

Petit Manuel du Sophrologue pour Enfants

1. Déontologie et Postures Professionnelles

Déontologie

- **Principe de base : Écoute/Observation/Bienveillance**
- **Respect de l'enfant** : Chaque enfant est une personne à part entière. L'écouter, respecter son rythme et ses émotions est primordial.
- **Neutralité bienveillante** : Pas de jugement. Le sophrologue ne cherche ni à interpréter ni à diagnostiquer.
- **Confidentialité** : Les échanges sont confidentiels, sauf en cas de danger avéré pour l'enfant.
- **Consentement éclairé** : L'accord des parents est indispensable, mais l'enfant doit aussi être volontaire.

Posture du sophrologue

- **Présence et sécurité** : Créer un cadre sécurisant, avec des rituels d'entrée/sortie, est fondamental.
- **Souplesse et adaptabilité** : Chaque enfant est unique. Les pratiques sont ajustées selon l'âge, la maturité, la situation émotionnelle.
- **Humilité** : Le sophrologue ne se substitue ni aux parents ni aux professionnels de santé ou de l'éducation.
- **Ton & Attitude** : Rythme de parole fluide. Un ton chaleureux et bienveillant favorise la sécrétion d'ocytocine et d'endorphine = bien-être et calme

2. Organisation d'un Atelier de Sophrologie pour Enfants

Cadre général

- **Durée** : 30 à 45 minutes, selon l'âge.
- **Fréquence** : Hebdomadaire pour un travail régulier. Une séance unique possible dans un cadre de découverte.
- **Lieu** : Salle calme, sécurisée, avec tapis, coussins, objets de relaxation.

Structure d'une séance /Rappel

1. **Accueil** : Bienvenue.
2. **Rituel d'entrée** : On pose le cadre : ici on respecte le calme et le silence. On ne se moque pas. On respecte son temps de parole et celui des autres.
3. **Petit rituel de transition**. Le souffle du super héros pour amener le calme puis exercice de la cape des super pouvoirs.

4. **Pratique de la sophrologie - Présentation du thème de séance et objectif recherché**

1. Jeux de respiration
2. Relaxation dynamique (mouvements corporels) / déroulé des exercices et variantes
3. Visualisations / contes sophrologiques

5. **Expression / créativité :**

1. Échange verbal (selon l'âge)
2. Dessin, mandala, collage (cahier du Super Héros).

6. **Rituel de fin :** Rangement, remerciement, mot de clôture.

3. Pratiques, Outils et Supports

Pratiques principales

- **Respiration consciente :** Bougies imaginaires, bulles de savon, souffle du Super-Héros.
- **Relaxation dynamique :** Mouvements doux associés au souffle.
- **Visualisation positive :** Histoires guidées, métaphores, univers imaginaires rassurants.
- **Ancrage corporel :** Jeux sensoriels, conscience des pieds/du corps.

Outils et supports

- **Histoires ou métaphores** sophrologiques (adaptées à l'âge)
- **Cartes émotions** / météo intérieure
- **Objets sensoriels** : balles anti-stress, tissus doux, fiols à odeurs, raisins secs (goût)
- **Supports créatifs** : feutres, mandalas, tableaux émotionnels (papapositive.fr)
- **Cahier du super Héros** (cahier individuel/écriture & dessin)



- **Bâton de parole**
-

4. Points de Vigilance

- **Âge et stade de développement :** Adapter contenu et langage.
- **Capacité d'attention des enfants limitée :** Alternier activités courtes, rythmées.
- **Ne pas forcer :** L'enfant a le droit de ne pas participer à tout.

- **Langage accessible** : Simplicité, clarté, imaginaire.
 - **Relation aux parents** : Les impliquer sans interférer dans la séance.
 - **Fixer un cadre clair** : Règles simples, répétées, bienveillantes.
 - **Valorisez, encouragez** : Remercier l'enfant pour son partage et son écoute.
-

5. Difficultés rencontrées en cours de séances

- **Interruptions** : L'enfant interrompt, pose des questions. Répondez et rappelez-lui avec douceur d'attendre le temps d'échange pour parler.
 - **Perturbations** : Envie de bouger/ok pour rétablir le confort. Rappeler les règles et si tu n'arrives pas, alors tu peux faire un coloriage et laisser les autres faire l'exercice.
 - **Ennui/Répétitivités** : Rappeler plus on répète, plus cela devient facile.
 - **Refus de faire** : Ne pas forcer, continuez et demander à l'enfant de ne pas vous interrompre. Vous pouvez proposer une activité secours : coloriages/mandalas/dessin=concentration et attention.
-

6. Supervision et Formation Continue

- **Supervision régulière** : Échanges avec un superviseur ou groupe de pairs pour analyser sa pratique, éviter l'isolement, prévenir les projections.
 - **Formation continue** :
 - Techniques spécifiques à l'enfance
 - Connaissances en développement de l'enfant
 - Approches complémentaires (communication non-violente, jeux thérapeutiques)
 - **Réflexivité** : Tenue d'un journal de bord, auto-évaluation régulière.
-

Conclusion

Accompagner les enfants en sophrologie demande une posture ajustée, une écoute fine et des outils ludiques adaptés à leur monde intérieur. Le cadre sécurisant et la bienveillance du praticien sont les clés pour permettre à l'enfant d'explorer ses émotions, renforcer sa confiance en lui et développer ses ressources personnelles.