

Aidez-les à prendre conscience de leur corps !

PAR MARIE-FRANCE GRUGEAX-ETNA

Cindy Saiinni-Thiery est infirmière, sage-femme et thérapeute psycho-corporelle. Elle pratique la sophrologie caycédienne à destination des enfants. Pour les aider à connaître leur corps.

Certains enfants peuvent montrer des signes d'hyperactivité, de tension ou d'anxiété. Ces enfants seront naturellement moins réceptifs aux apprentissages. Cindy est là pour les accompagner en douceur. *"Je prends en charge les enfants dès 3 ans, à partir du moment où ils sont capables de comprendre une consigne simple. L'objectif est de leur apprendre à connaître leur corps et ses besoins."* Les questions sont naturellement en rapport avec l'âge. Aux plus jeunes, on demande : *"Que te raconte ton corps ? Que sens-tu ? Quelles parties de ton corps te parlent ?"* *"Au final, insiste la sophrologue, l'objectif est de créer un lien entre son corps et son esprit. Il doit apprendre à être à l'écoute de ses sensations et de ses émotions."* Les exercices lui permettent également de canaliser sa pensée, laquelle peut parfois devenir envahissante et angoissante. *"Pour les plus jeunes, j'utilise aussi beaucoup la technique des dessins. Ils dessinent pour verbaliser ce qu'il se passe dans leur corps. On le regarde ensemble et ils m'expliquent ce qu'il représente. L'idée est toujours d'emmener l'enfant vers le positif, l'inciter à aller au-delà de ce qu'il pensait pouvoir faire, lui faire découvrir ses capacités, lui redonner confiance. Les sophrologues ne sont pas dans*

l'analyse. Ils étudient le phénomène tel qu'il se présente, sans jugement. L'enfant doit pouvoir pratiquer les exercices de relaxation à sa manière. Il ne sera ni jugé ni corrigé. Le jeu est bien évidemment le meilleur moyen d'entrer en contact avec l'enfant. Par des exercices adaptés à son âge, il prend conscience de son corps, de ses sens, de son environnement, de son fonctionnement. Puis, progressivement, de ses capacités, de ses valeurs, de ses ressources. Cela lui permet de progresser, de s'accepter, et l'amène vers plus d'autonomie.

LES PARENTS AUSSI !

Autre outil essentiel, la respiration ! Car selon sa façon de respirer, l'enfant réalise que certaines parties de son corps sont en mouvement. Enfin, il y a les contes qui stimulent l'imagination et l'intuition de l'enfant. Ils lui permettent de lâcher prise et d'améliorer de façon significative son état interne. *"Le sophrologue essaie par différentes techniques de capter progressivement l'attention des enfants, les hyperactifs notamment, pour ensuite partir sur un temps de concentration plus long. À ce stade, je mélange sophrologie ludique et classique, et surtout j'associe systématiquement les parents. C'est un travail qui se fait en binôme pour qu'ils soient en phase à la maison."*

