

Sophrologie

Trois histoires pour relaxer son enfant par le jeu

Marianne Aoun
illustrations de Sandrine Monnier



Exercices inclus
dans l'histoire





Avant-propos page 4

Pour les parents page 6

Qu'est-ce que la sophrologie ? page 8

Comment ces trois contes vont-ils aider
votre enfant ? page 10

Petit mode d'emploi page 12

Petit Écureuil ne trouve plus le sommeil page 16



Le dragon qui avait peur du noir..... page 34



Rose la petite sorcière a du chagrin page 52



Pour aller plus loin page 72

Qu'est-ce qu'une émotion ? page 73

Comment s'expriment les émotions
chez l'enfant ? page 74

Aider votre enfant à identifier ses émotions page 76

Conclusion page 79



Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie a d'abord été inventée pour les adultes en souffrance. Elle permettait de les aider à renouer avec leurs sensations corporelles et à se sentir en équilibre avec eux-mêmes. L'étymologie du mot sophrologie signifie « étude de la conscience en harmonie ou en équilibre ». Elle se base sur trois grands principes : la conscience du schéma corporel (être attentif aux sensations du corps), l'action positive (renforcer l'activation du positif sur le corps et le mental) et la réalité objective (s'adapter aux besoins et aux contraintes du corps et de l'environnement). Nous travaillons sur des tensions couplées à des relâchements du corps, coordonnés à la respiration. Nous sommes à l'écoute des sensations et orientons volontairement nos pensées vers le positif.

La sophrologie pour les enfants n'est pas très différente. Elle convoque les mêmes mouvements que chez l'adulte (une inspiration, une rétention d'air accompagnant la tension musculaire puis un relâchement musculaire dans l'expiration), mais possède un aspect ludique : elle est accompagnée de jeux, d'histoires et de stimulations de l'imaginaire.





Petit Écureuil ne trouve plus le sommeil

Quand un enfant a du mal à s'endormir, c'est souvent le signe d'une légère anxiété, irraisonnée ou disproportionnée. Il est important de l'entendre, de lui dire que l'on comprend cette peur, puis de l'aider à retrouver confiance en lui pour la dépasser. Rien ne sert de forcer, de nier, de comparer ou de se moquer. L'endormissement demande une préparation, un petit rituel. Il peut commencer après le dîner, avec un retour au calme, l'arrêt des écrans, une histoire ou une lecture, quelques exercices de respiration apaisante... C'est à l'adulte de rassurer l'enfant, de l'aider. C'est l'objet de ce conte qui sera à répéter plusieurs fois, sur plusieurs jours ou semaines, pour aider l'enfant à retrouver confiance en lui, à dépasser sa peur et à intégrer cet exercice de façon naturelle.

Il était une fois, un petit écureuil qui avait beaucoup de mal à trouver le sommeil le soir.

C'était toujours difficile pour lui d'aller tout seul dans son lit. Il ne savait pas bien pourquoi, mais il faisait tout pour retarder ce moment. Il se relevait, il demandait à boire, il allait faire pipi, il demandait encore une histoire, ou encore un câlin, ou encore un bisou.



Papa et Maman Écureuil ne savaient que faire de cette situation !

Ils allèrent voir Madame Hibou, docteur en « Sciences de l'enfant peureux, anxieux et autres petits tracas ». Elle savait soigner les petits enfants qui n'arrivaient pas à trouver le sommeil.

Madame Hibou consultait au 1^{er} étage du gros chêne au milieu de la forêt.





Le dragon qui avait peur du noir

La peur du noir est aussi ancienne que l'humanité. Nous ne sommes, nous les humains, pas équipés pour vivre la nuit. La nuit, nous devenons vulnérables. Et notre imagination est capable de créer des monstres simplement à partir de la forme de nos vêtements sur une chaise. Les enfants qui ont peur du noir sont peut-être plus imaginatifs que la moyenne ! Ne niez pas leur peur mais apprenez-leur à la combattre, en tout premier lieu en leur permettant de l'exprimer, puis, dans un second temps, grâce à une veilleuse rassurante.

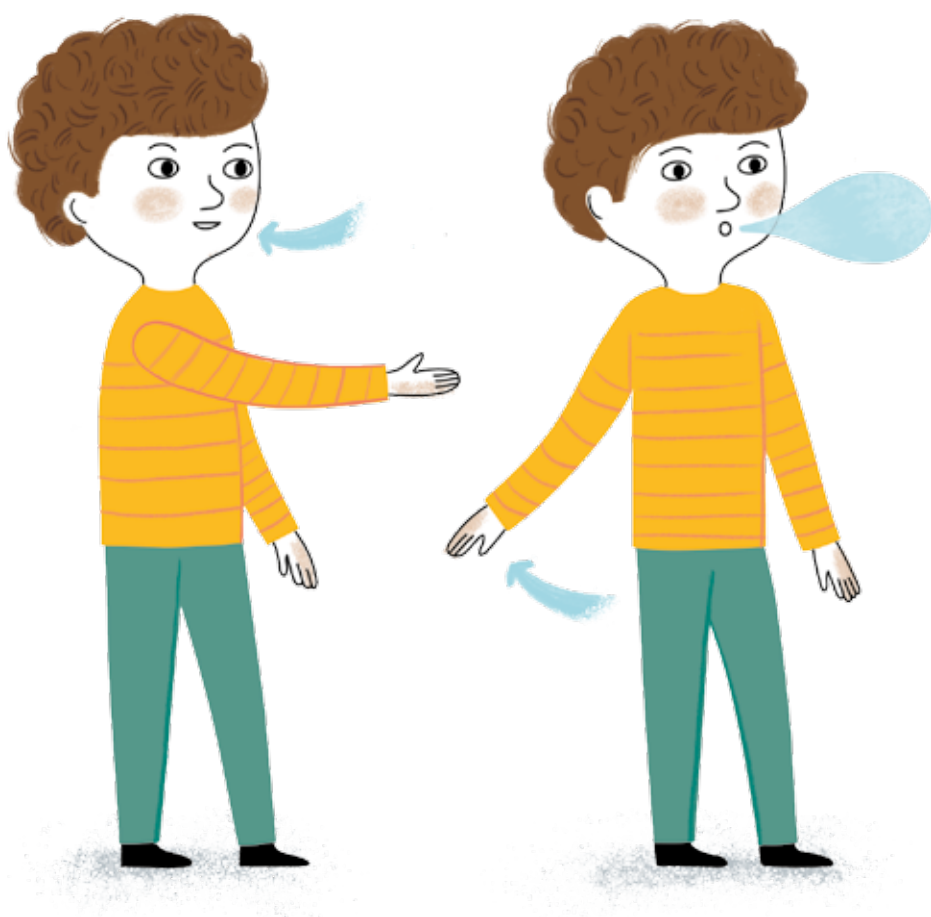
Il était une fois, un dragon des montagnes et des forêts profondes qui avait peur du noir.

C'était pourtant un énorme dragon, avec une grande gueule qui pouvait cracher du feu.



> *Inspire, retiens un peu ta respiration et, d'un coup, souffle comme si tu crachais du feu.*

> *Tu peux recommencer plusieurs fois, en faisant une pause entre chaque respiration, pour bien sentir ce que ça te fait d'être un dragon qui crache du feu.*



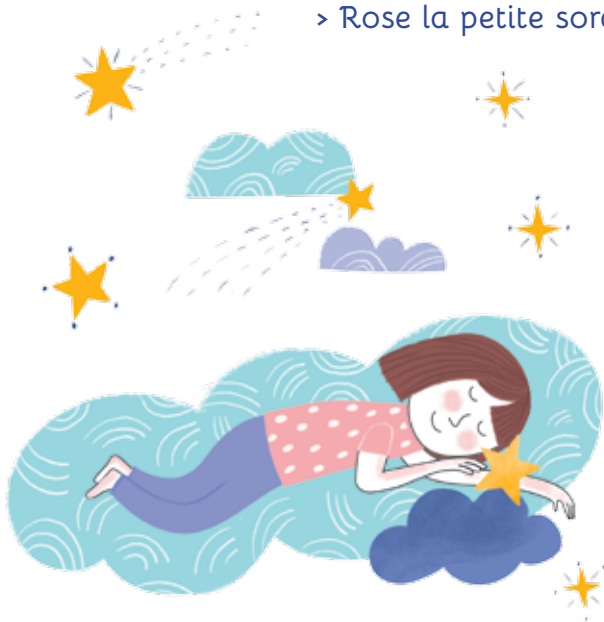
Le temps d'une histoire, faites découvrir à votre enfant les bienfaits de la sophrologie !

L'auteur, psychologue et sophrologue, propose trois contes inédits dans lesquels l'enfant est invité à vivre les aventures des personnages.

Par le biais du jeu, l'enfant, en imitant leurs gestes, effectue tout naturellement des exercices de relaxation et exprime ses propres émotions.

Trois thèmes, trois histoires !

- > Petit Écureuil ne trouve plus le sommeil
- > Le dragon qui avait peur du noir
- > Rose la petite sorcière a du chagrin



Un accompagnement pas à pas pour le parent qui visualise ce qui est demandé à l'enfant.

Des illustrations pleines de charme qui stimulent l'imagination des enfants.

13,50 € - MDS : 63641

