

SOPHROLOGIE ET ACTIVITÉS LUDIQUES

30 exercices de relaxation pour les 3-12 ans



> Détente
> Émotions
> Bien-être

10 vidéos
en QR-codes
+ 1 CD

MANGO

SOMMAIRE

INTRODUCTION

1 QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

L'ORIGINE DE LA SOPHROLOGIE

LES 4 PRINCIPES FONDATEURS DE LA SOPHROLOGIE

1. L'intégration du schéma corporel
2. L'action positive
3. La réalité objective
4. Le principe d'adaptation

LA PROFESSION DE SOPHROLOGUE

Une formation encadrée

LA SOPHROLOGIE LUDIQUE

2 LA RESPIRATION EN CONSCIENCE

À QUOI SERT LA RESPIRATION ?

LA RÉACTION CHIMIQUE DE LA RESPIRATION

LA RESPIRATION DES CELLULES

UNE PRISE DE CONSCIENCE INDISPENSABLE

- Souffler dans un ballon 22
- Travailler sa respiration 24
- Le jeu de la bougie 26
- La balle de ping-pong 28
- Le jeu de la plume 30

3 INTÉGRER SON SCHEMA CORPOREL

QU'EST-CE QUE LE SCHEMA CORPOREL ?

- Intégrer son schéma corporel 36

4 ÊTRE PRÉSENT

QU'EST-CE QU'ÊTRE PRÉSENT ?

UN REGARD NOUVEAU

MAINTENANT LÂCHEZ PRISE !

SOYONS PRÉSENT

- Installer le cadre 47
- Respirer en conscience 51

5 L'ANCRAGE

QU'EST-CE QUE L'ANCRAGE ?

- L'arbre 59
- Prendre conscience de son ancrage 62
- Marcher sur un fil 66
- Balade sensorielle 68

6 S'AIMER, SE RESPECTER

QU'EST-CE QUE L'AMOUR DE SOI ?

Apprendre à s'aimer

7 DEVENIR RESPONSABLE DE SOI

COMMENT RENDRE NOS ENFANTS RESPONSABLES ET LEUR FAIRE CONFIANCE ?

COMMENT LEUR PERMETTRE D'ACCÉDER À LEUR CONFIANCE ?

- Le chef d'orchestre

8 LA PEUR

POURQUOI A-T-ON PEUR ?

Les réactions internes

Les réactions externes

- Faire sortir la peur
- Se libérer de ses peurs
- Mettre sa peur dans une montgolfière

9 LA COLÈRE

POURQUOI SOMMES-NOUS EN COLÈRE ?

Petite histoire

- La boule de colère
- Sauter sa colère
- Le coussin à colère

10 LA SÉPARATION

POURQUOI NOTRE ENFANT NE VEUT-IL PLUS NOUS LÂCHER PAR MOMENTS ?

- Le petit grigri
- La famille dauphin
- Séance de l'artiste

11 S'ACCOMPAGNER DANS LA GUÉRISON

QUE DIT LA SCIENCE SUR LA MÉDITATION ?

QU'EST-CE QUE L'EFFET PLACEBO ?

- La lumière qui guérit
- Méditation par le toucher
- L'eau magique de la cascade

12 LES PETITS RITUELS

LES DEVOIRS

Une prise de conscience

Changer sa vision

- Prendre conscience de son corps

LE COUCHER

- S'endormir avec la fée

DE LA BONNE HUMEUR À L'HEURE DES REPAS

- Exprimer sa gratitude

RÉSERVÉ AUX ENFANTS

- Animer une séance

CONCLUSION

79	121
	122
80	124
	126
83	130
84	134
87	137
88	138
88	138
90	140
92	142
94	146
98	147
103	150
	151
104	
105	152
106	152
108	
110	157
113	
	114
	115
	116
	118

INTRODUCTION

Dans cet ouvrage, je vous propose de découvrir des exercices pour mieux appréhender les tracasseries de la vie quotidienne, mais surtout de passer des moments privilégiés avec vos enfants. Grâce à la sophrologie ludique, vous les aiderez à se sentir mieux, à connaître leur corps et leurs limites, à mieux appréhender leurs peurs, leurs colères et leurs angoisses, et ainsi leur permettre d'accéder à l'autonomie en toute confiance et en toute sécurité. Vous pourrez ainsi les accompagner dans l'univers du bien-être, de la découverte et de la connaissance de soi. Réaliser ces séances avec eux vous permettra également d'être plus détendu.

Par ces séances, j'ai souhaité rendre accessible à tous les parents des activités très simples pouvant être pratiquées chez soi et, pour la plupart, à n'importe quel moment de la journée.

Être parent n'est pas toujours facile, nous voulons le meilleur pour nos enfants mais il nous arrive souvent d'être dépassé et de ne pas réussir à gérer leurs émotions et les nôtres également. Commençons par accepter que nous ne sommes pas parfaits. Faisons simplement de notre mieux en les accompagnant dans cette quête de bonheur, de confiance et de découverte de soi...

J'espère que ces séances vous permettront de vivre des moments de présence et de complicité remplis de magie et d'amour.

Pour écouter une des 10 séances filmées, sélectionnez la piste correspondante sur le CD ou téléchargez gratuitement l'application appropriée sur votre smartphone ou votre tablette et scannez le QR-code indiqué en début d'activité pour la visionner.



TRAVAILLER SA RESPIRATION

Durée : 5 minutes

Moment de la journée : cet exercice peut être fait à n'importe quel moment de la journée.

Objectif : continuer de s'approprier sa respiration consciente.

Matériel : une chaise chacun.

Avec vos enfants, asseyez-vous sur une chaise sur laquelle vous êtes confortablement installés. Vos pieds doivent toucher le sol. Prenez le temps d'expliquer à vos enfants l'importance de la respiration. Prenez une profonde inspiration. Demandez à votre enfant de souffler le plus longtemps possible, lentement :



Inspire par le nez et souffle par la bouche.
Que ressens-tu ?

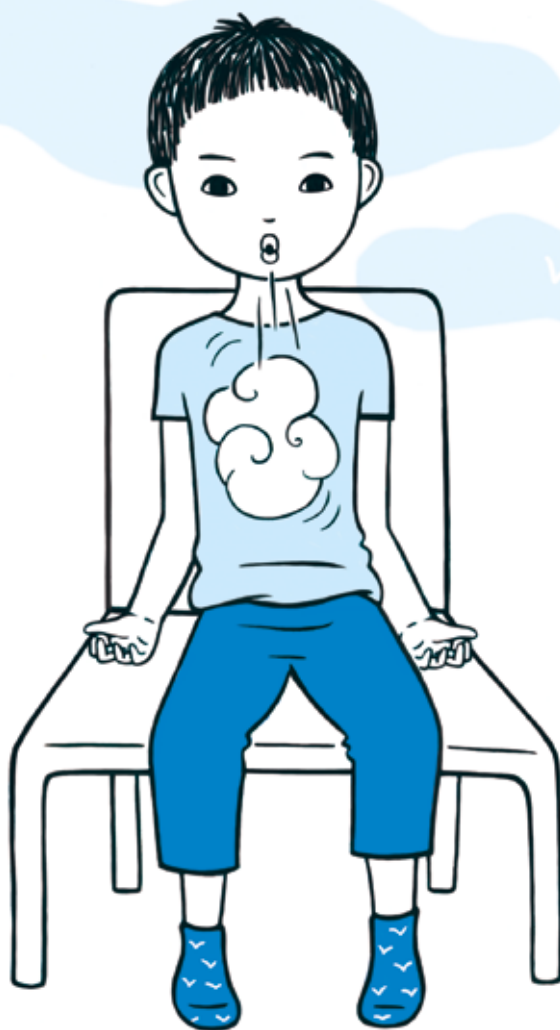
Demandez-leur d'exprimer leurs sensations. Répétez le mouvement plusieurs fois en leur demandant de prendre leur temps.



Recommence en prenant bien ton temps. Laisse ton ventre se gonfler et se dégonfler, soulève bien ton thorax.

Prends conscience de la sensation de l'air qui pénètre dans ton nez. Prends conscience de l'importance de la respiration qui aide à te concentrer et ne plus te focaliser sur tes soucis. Exprime ce que tu perçois et ressens.

Accueillez leurs perceptions et exprimez les vôtres. Expliquez-leur que dans n'importe quelle situation désagréable de leur vie, leur meilleur allié sera leur respiration, car elle leur permettra de revenir dans leur corps et ne pas partir dans le mental qui alimente la peur (voir le chapitre 4 sur la présence, p. 41).



Le conseil de la sophrologue

Que ce soit lors d'un examen, d'une compétition sportive ou d'un rendez-vous chez le dentiste, peu importe la situation, rappelez-lui de penser à sa respiration.

L'ARBRE

Durée : 7 minutes

Moment de la journée : cette activité peut être pratiquée le matin, le midi ou le soir.

Objectif : vider son mental (arrêter de penser), ressentir son corps et prendre conscience de son schéma corporel. Allier la détente à l'imaginaire pour sentir sa force.

Matériel : aucun.

Le conseil de la sophrologue

Encouragez-le à se laisser guider par son imagination et, pendant quelques instants, se sentir comme un arbre.

Installez-vous debout et enlevez vos chaussures pour bien sentir le contact de vos pieds avec le sol.

« Imaginons pendant quelques instants que nous sommes un arbre et laissons aller notre imagination en vivant pleinement ce moment. Réjouissons-nous !

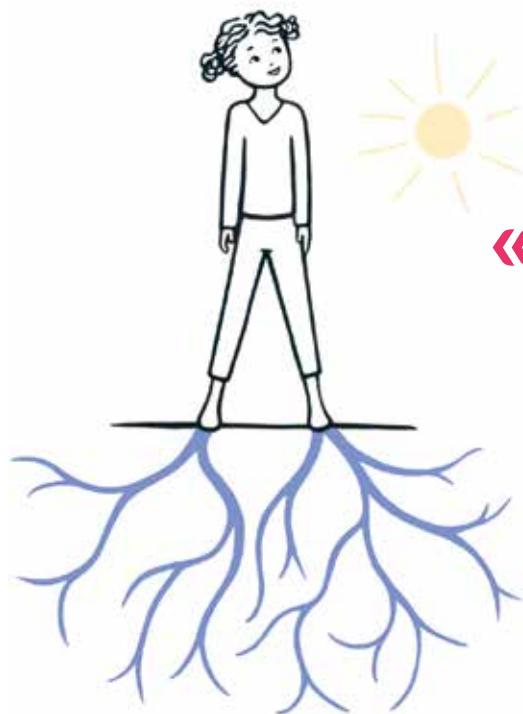
Commencez la séance, par terre, roulé en boule.

« Je suis tout d'abord une petite graine. Je respire calmement. J'inspire tout doucement et je souffle l'air.





Grâce à la pluie, à la terre, je commence à germer. Et lentement je soulève ma tête, le haut de mon corps. Et je m'imagine comme une petite tige qui sort de la terre. Et je continue de grandir en venant trouver ma posture verticale.



Je prends conscience de mes deux jambes qui se partagent le poids de mon corps. J'écoute les sensations qui apparaissent dans mes pieds. Je visualise de belles et grandes racines qui partent dans le sol et par lesquelles je laisse s'en aller mes tensions et mes préoccupations, toujours en respirant profondément.

METTRE SA PEUR DANS UNE MONTGOLFIÈRE

Durée : 7 minutes

Moment de la journée : cette séance peut être pratiquée à n'importe quel moment de la journée.

Objectif : se libérer symboliquement de ses peurs.

Matériel : aucun.

Visionnez la séance en scannant le QR-code
ou écoutez-la en sélectionnant la piste 5 du CD.



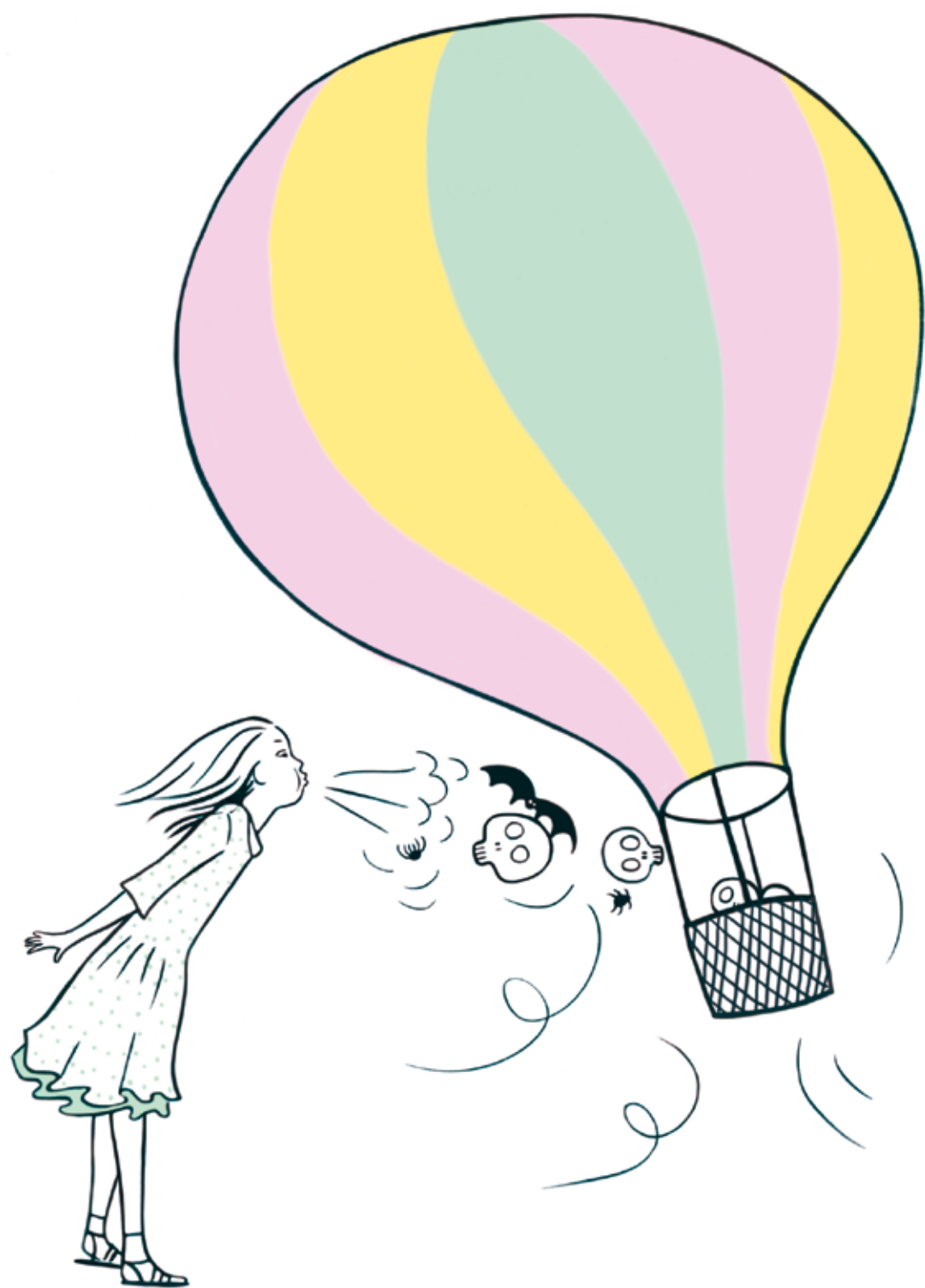
Proposez cette séance assis ou couché.



Maintenant que je suis bien installé, je peux, quand je le souhaite, fermer les paupières, et les paupières fermées, j'installe le rythme de ma respiration calme, tranquille, l'air que j'inspire par le nez, l'air que je souffle par ma bouche.

Je peux sentir tout le poids de mon corps qui repose sur le lit, le poids de ma tête, de mes deux bras, toute la surface de mon dos, mes fesses, mes jambes, mes talons. Tout mon corps se repose, porté par ses points d'appui. Et je me laisse complètement aller, toujours au rythme de ma respiration calme et tranquille.

Maintenant je vais pouvoir laisser remonter une peur, je vais penser à quelque chose qui me fait peur, même si ce n'est pas agréable, je la laisse remonter cette peur. Et je vais imaginer devant moi une montgolfière qui atterrit, une très belle montgolfière. Et dans cette montgolfière, je vais pouvoir déposer mes peurs, mes inquiétudes. Je vais prendre une très profonde inspiration et je vais souffler comme si je soufflais mes peurs à l'intérieur de cette montgolfière.



Grâce à la sophrologie ludique, aidez vos enfants à se sentir mieux, à connaître leur corps et leurs limites, à mieux appréhender leurs peurs, leurs colères et leurs angoisses.

Rendez-les tout simplement plus autonomes en toute confiance et en toute sécurité !

L'auteur, sophrologue spécialiste de l'enfant, a souhaité rendre accessibles à tous les parents des activités très simples pouvant être pratiquées chez soi, à n'importe quel moment de la journée. Parce qu'il n'est pas toujours simple d'être parent, elle vous donne également les clefs pour apprendre à vous détendre en même temps que vos enfants.

Un outil complet pour se lancer :

- > Un état des lieux des apports de la sophrologie dans le bien-être des petits et des grands
- > 30 exercices de relaxation pour les 3-12 ans
- > 10 vidéos pour apprendre à diriger une séance ou simplement se laisser guider par la sophrologue



Le plus du livre : vous pouvez flasher les QR-codes des vidéos et les visionner depuis votre smartphone, votre ordinateur ou votre tablette ou bien les écouter sur CD.

**10 vidéos
en QR-codes
+ 1 CD**



MDS : 63294NI

17,90 € TTC • prix France



www.mangoeditions.com