



L'Art de Vivre sa Vie en Harmonie



www.avvh.fr

C. SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE POUR LES ENFANTS

Les séances de Sophrologie Caycédienne sont conçues pour tous les enfants pour vouloir bénéficier d'une optimisation, et pour apprendre à améliorer leur existences en fonctions de leurs facultés et ou handicap, maladie ou difficultés quelconques.

La Sophrologie Caycédienne participe activement à la construction de sa réussite, à son épanouissement en famille, à l'école, dans la vie de tous les jours. Les enfants étant très intuitifs, ils ont de grandes facultés à la compréhension et à la communication, ainsi ils pourront intégrer rapidement les séances de Sophrologie Caycédienne et les appliquer en toute autonomie au quotidien. Tous peuvent pratiquer cette belle opportunité qu'est la Sophrologie Caycédienne qui est particulièrement adaptée à la gestion des émotions, du stress des enfants, à l'aide à la concentration, à la mémorisation, à la communication, à l'hyperactivité, au renforcement de leur être, à l'ancrage et à l'harmonie du corps et de l'esprit, le tout améliorant leurs états psychiques, physiques et émotionnels.

La Sophrologie Caycédienne favorise le développement de la perception positive du corps et de l'esprit, les états émotionnels, les valeurs personnelles, l'acceptation de l'unicité cette différence aux autres. La pratique régulière de l'application de la Sophrologie Caycédienne va emmener l'enfant vers une transformation positive de son attitude envers lui-même et envers les autres.

Le praticien Sophrologue guide et accompagne chaque enfant ou groupe d'enfants de manière ludique afin d'attire sa curiosité et sa motivation en vue d'obtenir l'intégration positive des objectifs fixés avec les parents et le praticien Sophrologue et en acceptation avec l'enfant. Petit à petit l'enfant va appliquer au quotidien les techniques apprises lors des séances, lui permettant d'optimiser son bien-vivre et ou d'anticiper et de transformer son mal être et ses difficultés.

La sophrologie Caycédienne se base sur 4 principes fondateurs :

- ▶ L'intégration du schéma corporel comme réalité vécue,
- ▶ Le principe d'action positive, différent de la pensée positive,
- ▶ La réalité objective, dans le strict respect de la déontologie,
- ▶ Le principe d'adaptabilité du Sophrologue à l'enfant.

La méthode des exercices par le jeu :

- ▶ La respiration en conscience : Prise de conscience d'une bonne oxygénation de tout notre corps nécessaire à notre être.
- ▶ L'intégration du schéma corporel : La représentation que chacun de nous se fait de son corps. Harmoniser le corps et l'esprit, le physique et le psychique.
- ▶ La relaxation, détente musculaire physique et psychique : L'enfant perçoit des sensations et des sentiments de bien-être, de détente en étant pleinement présent à lui-même.
- ▶ La capacité à l'ancrage : Emmène un équilibre physique et mental et la force en lui permettant entre autre de dépasser craintes, peurs, stress ...
- ▶ La visualisation positive : Le ressenti et la vivance des bons moments passés, présents, à venir, vécus ou imaginaires, le rejet et ou la gestion et transformation des sentiments négatifs (peur, colère, séparation...) et la mémorisation des sentiments positifs, l'amour de soi, la sécurité, la confiance en soi

Je propose des séances de Sophrologie Caycédiennes pour les enfants à partir de 3 ans.

La Sophrologie Caycédienne est un accompagnement qui aide au quotidien tous les enfants à mieux gérer leurs émotions, elle leur permet d'acquérir leur propre autonomie et leur épanouissement avec des techniques simples à mettre en application au quotidien.

Chaque **séance individuelle ou de groupe** est adaptée en fonction de l'âge, de la maturité, de l'individualité de l'enfant, avec en commun un objectif précis déterminé avec les parents et en acceptation de l'enfant ou des enfants, qui sera déterminé lors du premier rendez-vous. Ces séances sont dispensées sous forme ludique pour les plus petits et sont basées sur **la respiration** et **le mouvement** avec des temps de pause permettant **l'intégration positive**. Elles sont composées de divers exercices de respiration, de relaxation, de détente corporelle, de jeux, de visualisations positives, l'enfant va **prendre conscience de lui-même, de son schéma corporel, de sa présence** au monde, de **son ancrage**, de **sa capacité**, de **sa transformation positive**.

L'enfant va acquérir de **l'autonomie** et s'approprier les exercices naturellement. Cet apprentissage à bien respirer, à bien gérer son état émotionnel, à mieux se connaître, à se faire confiance. Il intégrera les exercices et les mettra en application en toute autonomie au quotidien.

L'entraînement sophrologique apporte un bien-être, lié entre autre à la réduction des sentiments négatifs, des tensions, du stress et au renforcement des sentiments positifs, la confiance en soi, la maîtrise de soi, la présence des valeurs saines et un futur positif. L'enfant pourra intégrer dans son quotidien les sensations, les sentiments, les bienfaits de la respiration et de la relaxation, la visualisation positive ...

Les techniques permettent également de retrouver un équilibre émotionnel, une meilleure concentration, d'évacuer et d'anticiper les peurs, la colère, les angoisses, les cauchemars, le manque de confiance en lui, elle permet également d'améliorer son existence et de surmonter ses propres difficultés, par exemple dans le cas de maladie, l'acceptation de la maladie, ou de traumatisme. L'enfant apprend à avoir les moyens d'avancer en allégeant le fardeau des épreuves difficiles et à prendre ses repères au cours de son évolution.

Pour les plus grands, les séances de sophrologie caycédienne vont les stabiliser, leur apporter confiance en eux, avec les outils leur permettant de revenir à eux, de lâcher prise, de se concentrer sur l'essentiel, de mémoriser, de se libérer des pensées négatives et d'optimiser le présent et le futur afin de se réaliser pleinement, en pleine conscience de soi, en toute liberté, afin d'optimiser leur chemin de vie.

Pour les enfants précoces dit HPI à haut potentiel intellectuel :

La sophrologie Caycédienne va premièrement les conforter ainsi que leurs parents, dans l'acceptation de la différence en toute reconnaissance et humilité. Les séances étant orientées pour guider l'enfant et lui permettre d'apaiser cette hyperactivité cérébrale, de gérer ses états émotionnels et son hypersensibilité.

Les séances de Sophrologie Caycédienne vont lui permettre de rééquilibrer le trop plein de son esprit, de ses pensées envahissantes, de son intelligence émotionnelle au profil du développement de sa prise de conscience de son schéma corporel où il va développer son acuité sensorielle et la prise de conscience de sa présence physique et mentale là et maintenant dans l'instant présent, avec la perception de son ancrage. Progressivement un équilibre entre les pensées psychiques et la présence du corps avec toutes les perceptions des 5 sens fera place à son intelligence intuitive, en pleine conscience ici et maintenant dans son harmonie intérieure. Cet accompagnement sophrologique pourra se faire en complément des psychologues sensibilisés à la douance.

En aucun cas, la sophrologie ne peut se substituer à votre médecin généraliste ou spécialiste et ne remplace le traitement médicamenteux en cas de maladie. De plus, un sophrologue ne pourra jamais réaliser de diagnostic ou de prescription.

Liste non exhaustive :

A. Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?	H1. Sophrologie et le stress
B. Sophrologie et Périnatalité	H2. Sophrologie et les troubles respiratoires
C. Sophrologie pour les Enfants	H3. Sophrologie et les troubles cardiovasculaires
D. Sophrologie pour les Adolescents	H4. Sophrologie et les troubles psychosomatiques et divers
E. Sophrologie et préparation aux examens	H5. Sophrologie et la dépression et divers
F. Sophrologie pour les Adultes	H6. Sophrologie et les acouphènes
G. Sophrologie pour les Séniors	H7. Sophrologie et arthrose, arthrite, polyarthrite, polyarthrite rhumatoïde
H. Sophrologie accompagnement dans les maladies	H8. Sophrologie et maladie du cancer
I. Sophrologie et prévention ou accompagnement lors du burnout	H9 Sophrologie et maladie d'Alzheimer
J. Sophrologie pour les Accompagnants familiaux et professionnels	H. A Le système respiratoire H. B Le système cardiovasculaire H. C Le système nerveux H. D Les techniques de relaxation

Il n'y a pas de rubrique Sophrologie et le handicap, toute personne handicapée est une personne qui pourra pratiquer la sophrologie dans la rubrique la concernant (enfants, adolescents, adulte, sénior, accompagnement maladie, addictions, entreprise, sportif), le praticien Sophrologue saura s'adapter à la Personne c'est toute la finesse du métier de Sophrologue, de savoir s'adapter à la Personne et l'emmener à atteindre son objectif pour une vie harmonieuse et pleine de sens pour elle.



www.avvh.fr

F A Q Foire aux questions

Pourquoi consulter un sophrologue pour un enfant ?

Les enfants peuvent être amenés à pratiquer des séances de sophrologie pour :

- ▶ Simplement vouloir s'ouvrir davantage vers un état d'esprit positif en vue d'optimiser et se donner toutes les moyens d'un parcours éclairé.
- ▶ Des difficultés comportementales y compris des interactions sociales ;
- ▶ Des difficultés scolaires ; la phobie scolaire, le vécu du harcèlement à l'école ;
- ▶ Des trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) difficultés à se concentrer, à être attentif, à mener à terme certaines tâches en apparences simples. Avoir du mal à rester en place, à attendre son tour et agissement de façon impulsive ;
- ▶ Les problèmes de gestion des facultés des enfants à haut potentiel intellectuel (HPI) ;
- ▶ La problématique liée à un changement de vie, de cadre familial ;
- ▶ Le manque de confiance en soi, d'estime de soi, d'amour de soi ;
- ▶ Des difficultés liées à une grande émotivité, à une timidité excessive, à des peurs, des angoisses, des phobies, des cauchemars, du stress, de l'agressivité ;
- ▶ L'acceptation de la prise en charge de la maladie et des prescriptions médicales. En aucun cas, la sophrologie ne peut se substituer à votre médecin généraliste ou spécialiste et ne remplace le traitement médicamenteux en cas de maladie. De plus, le praticien sophrologue ne pourra jamais réaliser de diagnostic ou de prescription.

A partir de quel âge l'enfant peut-il bénéficier de séances de sophrologie ?

La sophrologie caycédienne s'adresse aux enfants à partir de 3 ans en fonction de leur maturité. Chaque enfant est unique avec sa propre maturité qui est différente d'un enfant à un autre. Les séances sont des séances ludiques et ou de mise en scène, adaptées à chaque enfant en fonction de son âge, de sa particularité, et de sa problématique ou pas.

Que peut-apporter la Sophrologie Caycédienne à mon enfant ?

Les séances de Sophrologie Caycédienne constituent une aide précieuse pour votre enfant, elles seront les bases de l'apprentissage de l'écoute, de la concentration, de la mémorisation, de la confiance en lui, de son ancrage ici et maintenant afin d'améliorer son équilibre physique, mental et émotionnel qui le rendra plus résistant aux agressions vécues comme le stress, la peur, la colère, le manque de confiance en lui,

Quel est le déroulement d'une séance de sophrologie pour les enfants ?

La durée de la séance avec l'enfant est de 30 à 45 minutes et chaque séance se déroule de la façon suivante :

- ▶ Dialogue avec l'enfant sur ses motivations et son vécu de la semaine passée.
- ▶ Puis une détente corporelle par relâchement musculaire avec quelques mouvements. Capacité à l'ancrage du corps avec diverses positions. Quelques exercices respiratoires.
- ▶ Découverte du schéma corporel avec les perceptions du corps dans la détente.
- ▶ Relaxation et visualisation positive. Mémorisation de cet état de bien-être.
- ▶ Dialogue avec l'enfant sur le ressenti de la séance.

Quel sont les bienfaits de la pratique de la sophrologie Caycédienne pour mon enfant ?

L'enfant apprendra à pratiquer les techniques ludiques en toute autonomie. Chaque séance est adaptée à lui spécifiquement et dans une période donnée. Il découvrira qu'il est capable de chasser sa colère, sa peur, ses angoisses, son stress. Il apprendra également à anticiper et à gérer en toute autonomie sa colère, sa peur, ses angoisses, son stress. Il saura se poser calmement et prendra conscience de ce qui se passe en lui afin de gérer et de chasser hors de lui en toute autonomie sa colère, sa peur, ses angoisses, son stress et il développera la joie, l'harmonie, la confiance, son estime de soi, son amour de soi, la confiance en lui, la conquête de son monde à lui, son ouverture vers son monde à lui et vers sa socialisation au monde environnant, en toute plénitude dans sa force vitale et son épanouissement.

Que va apporter durablement les séances de sophrologie Caycédienne à mon enfant ?

L'enfant va se construire en toute autonomie, avec des bases solides qui lui permettront de se structurer, par la découverte de lui-même vers son évolution et sa transformation positive. Il va prendre conscience de sa particularité, de son unicité ce qui va lui permettre une meilleure motricité par sa facilité naturelle, son agilité, son équilibre, sa capacité à se situer dans l'espace et dans le temps et surtout accueillir le temps présent où l'on se pose, où l'on observe ce qui se passe en soi, il a besoin comme tout humain, de se poser pour se retrouver et avancer. Aussi bien dans sa vie réelle que dans son imaginaire, dans son intelligence, dans son éveil, en toute intimité avec lui-même, sans stress, sans agitation inutile, il se réalisera pleinement dans son univers empli de joie, d'amour et de stabilité émotionnelle.

Pourquoi un temps de pause ? Laissez de temps en temps votre Temps à vous.

En séances pour l'intégration et dans la vie de tous les jours : Apprendre à prendre le temps de laisser le temps au temps et observer ce temps de pose juste quelques minutes peuvent être suffisantes, ce temps qui est le temps à soi à son rythme pour mieux se poser, être à l'écoute de soi, se retrouver, se ressourcer, dans le calme, dans la confiance, en harmonie et avec bienveillance envers soi-même.

Quel est le bénéfice obtenu par la pratique des séances de sophrologie ?

Les séances de Sophrologie sont adaptées à l'enfant afin de lui permettre l'optimisation de son développement moteur, affectif, intellectuel et social. Le praticien Sophrologue montre le chemin des pensées positives et du vécu positif tout en y intégrant les difficultés rencontrées par l'enfant afin qu'il puisse utiliser les outils qu'il aura découverts en séance. Avec ces outils, il saura se repositionner pour mieux gérer ses difficultés et les surmonter. L'enfant se renforce, il se découvre positivement, il prend confiance en lui, en son environnement, le tout par le jeu avec des séances ludiques et ou de mises en scène.

Combien de séances faudra-t-il pour obtenir un résultat ?

Seulement quelques séances peuvent être suffisantes pour obtenir des résultats concrets et positifs. Cette aide lui permettra de surmonter et de gérer certaines difficultés rencontrées. Néanmoins comme toute discipline, plus il pratiquera et plus il progressera. L'enfant qui pratiquera chez lui ce qu'il aura appris en séance obtiendra le bénéfice de ces séances plus rapidement que celui qui pratiquera uniquement en séance avec le praticien Sophrologue. La pratique ne doit pas être imposée à l'enfant, elle doit être souhaitée par l'enfant qui reconnaît le bien-être que cela lui procure.

FIN