



## D. SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE POUR LES ADOLESCENTS\*

\* *Adolescents, Adolescentes.*

Quelles que soient leurs facultés et ou leurs handicaps, ou difficultés quelconques, ou simplement vouloir bénéficier d'une optimisation, l'adolescent peut pratiquer cette belle opportunité qu'est la **Sophrologie Caycédienne**. Ces séances vont l'aider à se recentrer sur lui-même et à acquérir cet ancrage utile à sa construction pleine de vie, pleine de sens, indispensable pour vivre en harmonie et en confiance en lui-même et dans le monde environnant.

**Les séances de Sophrologie Caycédienne** sont particulièrement adaptées à la gestion du stress des adolescents, à l'aide à la concentration, à la mémorisation, à la communication, au renforcement de leur être. L'accompagnement peut être en complément des Médecins en cas de maladie y compris pour les adolescents ayant des troubles du comportement alimentaire, des addictions, la phobie scolaire, le vécu du harcèlement, la dépression ou toutes autres problématiques liées à la perturbation, à la dysharmonie, au déséquilibre de l'adolescent, d'une période passagère ou installée.

**Une priorité, sa motivation en vue d'obtenir l'intégration positive des objectifs fixés.** En toute autonomie l'Adolescent va pouvoir appliquer au quotidien la méthode qui lui apporte l'optimisation de son bien-vivre et ou anticiper et transformer son mal être. Le but est de guider et accompagner l'adolescent dans la découverte de ses capacités et le développement de ses ressources pour son épanouissement.

**L'adolescence**, période difficile à vivre, liée à cette évolution du passage de l'enfance à l'adulte, il ou elle n'est plus un enfant et n'est pas encore un adulte, il ou elle cherche sa place, les changements de cette transformation du corps et de l'acceptation de cette transformation, période de doute, de découverte de la vie, de la liberté, autant de stress sans oublier cette confrontation à une sélection rigoureuse et sans pitié dans la compétition du monde des études, à la pression de réussir ou du moins de ne pas être en échec.

**Les exercices de Sophrologie Caycédienne** vont lui apprendre à libérer ses tensions, à gérer ses émotions et son stress, à intégrer son propre schéma corporel, à se revitaliser par apport d'énergies positives, à prendre du recul, à accueillir les échecs, à visualiser un monde positif pour elle ou lui, apporter confiance en soi, les méthodes apprises lors des séances vont être bénéfiques pour sa stabilité, sa mémoire, sa construction vers sa future vie de femme ou d'homme.

Apportant une grande stabilité, un bon ancrage dans ce monde, un équilibre, l'harmonie et la conscience de « **Qui suis-je ? Quel est mon projet de vie ? Comment Vivre mon existence ?** » Il va se poser les vraies questions, **engranger de la maturité** sur son devenir et **se prendre en charge** en toute autonomie, en toute liberté. Il va découvrir **les vraies valeurs de sa propre existence**. **La Sophrologie Caycédienne est la méthode idéale « Méthode caycedo »** pour gérer le stress, prendre du recul sur les situations anxiogènes, visualiser la réussite, le passage à l'épreuve, apprendre à se connaître, à se concentrer ce qui stimule la mémoire, à se relaxer et à prendre conscience de ses capacités à développer l'apport d'énergie positive permettant la récupération, la motivation, la visualisation, la confiance en soi, la préparation à un examen par exemple, pour se donner tous les moyens de réussir sans la pression et dans cet état de conscience positive avec beaucoup de joie, de facilité et de liberté.

**La Sophrologie Caycédienne est un accompagnement** qui aide au quotidien les adolescents à mieux gérer leurs émotions en toute autonomie avec des techniques simples à mettre en application aussi souvent qu'ils en ressentent le besoin, dans leur vie de tous les jours, en dehors des séances avec le praticien Sophrologue, car la sophrologie Caycédienne nécessite cette **pratique régulière** pour arriver à l'automatisme, pour son bien-être et son développement personnel.

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'adolescent.

La méthode des exercices par :

- ▶ **La respiration en conscience** : Prise de conscience d'une bonne oxygénation de toutes nos cellules, de tous nos organes, la respiration cellulaire par les mitochondries par absorbant du dioxygène (O<sup>2</sup>) produit l'énergie nécessaire à notre corps à notre être.
- ▶ **L'intégration du schéma corporel** : La transformation progressive de la représentation que chacun de nous se fait de son corps. Harmoniser le corps et l'esprit, le physique et le psychique. Forme Mouvements Sensations Perceptions.
- ▶ **La relaxation, détente musculaire physique et psychique** : La Personne perçoit des sensations et des sentiments de bien-être jusqu'au lâcher prise, en étant pleinement présent à elle-même.
- ▶ **La capacité à l'ancrage** : Emmène un équilibre physique et mental et la force de l'individu lui permettant entre autre de dépasser craintes, peurs, stress et ses propres limites.
- ▶ **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 ...allant jusqu'à la contemplation, la méditation.

La Sophrologie Caycédienne est un art de vivre qui nous permet par de simples techniques :

- ▶ De développer la conscience de notre Être harmonieux ;
- ▶ De prendre en charge et de gérer nos états émotionnels ;
- ▶ De porter notre orientation vers notre bien-être, vers notre santé ;
- ▶ De se gérer en toute autonomie, en toute conscience, en toute liberté ;
- ▶ De découvrir et prendre conscience de nos capacités inexploitées ;
- ▶ De se rendre compte que notre conscience à la connaissance de notre mécanisme humain. ....

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

## **Je propose des séances de Sophrologie Caycédienne pour les Adolescents**

Chaque séance **individuelle ou de groupe** est adaptée en fonction de l'âge, de la maturité, de l'individualité de l'adolescent ou du groupe d'adolescents ayant en commun un objectif précis déterminé avec l'adolescent ou le groupe d'adolescents et le praticien Sophrologue, lors du premier rendez-vous.

Ces séances 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 scènes, de visualisations positives, l'adolescent 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. Il 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 saura l'appliquer 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, à l'ouverture de son champ de conscience, avec des valeurs saines et un futur positif. L'adolescent pourra intégrer dans son quotidien les sensations, les sentiments, les bienfaits de la respiration et de la relaxation, la visualisation positive pour améliorer son existence et surmonter ses propres difficultés.

### Les techniques permettent également de retrouver un équilibre émotionnel, d'évacuer et d'anticiper :

Le stress, les peurs, la colère, les angoisses, le manque de confiance en soi, elles permettent également par exemple l'acceptation de la maladie, l'adolescent apprend à avoir les moyens d'avancer en allégeant le fardeau des épreuves difficiles, il apprend à prendre ses repères au cours de son évolution et découvre en pleine conscience ses capacités parfois insoupçonnées lui permettant entre autre de prendre confiance en lui et en son devenir afin d'avancer vers son futur monde d'adulte.

La Sophrologie Caycédienne participe activement à la construction de sa réussite, à son épanouissement en famille, dans leur scolarité, dans leur vie sociale, dans la vie de tous les jours. Les séances de sophrologie caycédienne vont le stabiliser, lui apporter confiance en lui, avec les outils lui permettant de se poser, de lâcher prise, de se concentrer sur l'essentiel, de mémoriser, de se libérer des pensées négatives et d'optimiser le passé, le présent et le futur afin de se réaliser pleinement, en pleine conscience de soi, en toute liberté, afin d'éclairer et d'optimiser son chemin de vie.

Pour les adolescents précoces dit HPI à haut potentiel intellectuel, la sophrologie Caycédienne va premièrement les conforter dans l'acceptation de la différence en toute reconnaissance et humilité. Les séances étant orientées pour guider l'adolescent et lui permettre d'apaiser cette hyperactivité cérébrale, de gérer ses états émotionnels et son hypersensibilité, 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 de son harmonie intérieure. Cet accompagnement sophrologique pourra se faire en complément des psychologues sensibilisés à la douance.

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](http://www.avvh.fr)

## F A Q Foire aux questions

### Pourquoi consulter un sophrologue quand on est adolescent ?

Les adolescents 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 chances d'un parcours librement éclairé ;
- ▶ Des difficultés comportementales et dans les interactions sociales ;
- ▶ Des difficultés scolaires, la phobie scolaire, le vécu du harcèlement ;
- ▶ Des troubles de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), difficultés à se concentrer, à être attentifs et à mener à terme certaines tâches en apparences simples. Ils sont trop souvent impatient et agissent fréquemment de façon impulsive ;
- ▶ 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 émotionnalité, à une timidité excessive, à des peurs, des angoisses, des phobies, des cauchemars, du stress, de l'agressivité, à l'endormissement, l'accompagnement de sevrages cigarettes/alcool, les troubles des comportements alimentaires.... ;
- ▶ L'accompagnement des adolescents autistes.
- ▶ 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.

### Que peut apporter la Sophrologie Caycédienne aux adolescents ?

Elle constitue une aide précieuse pour leur équilibre émotionnel, renforcement du positif, évacuation du négatif, transformation de leur être vers une vie harmonieuse, orientée vers une existence positive remplie de sens. Les séances apportent l'écoute à double sens celle du praticien Sophrologue et celle de l'adolescent au dialogue du praticien Sophrologue. Elles favorisent la concentration, la mémorisation, permettent l'ancrage afin d'améliorer leur équilibre physique, mental et émotionnel, ce qui les rendra plus résistants aux agressions vécues comme le stress, la peur, la colère, le manque de confiance en eux et en l'avenir, apprendre à être plus fort, plus libre, plus positif tourné vers la confiance en eux et au monde.

### Quel sont les bienfaits de la pratique de la sophrologie Caycédienne pour un adolescent ?

Chaque séance est adaptée spécifiquement à son parcours, à sa problématique, il apprendra à anticiper et à gérer son stress, son appréhension, ses angoisses et il développera les pensées positives, la joie, l'harmonie, la confiance en lui et en son environnement, son estime de soi, son amour de soi, un équilibre psychique rassurant le confortant vers la conquête de sa vie présente et à venir avec une ouverture vers sa socialisation au monde environnant, vers son futur monde d'adulte, en toute plénitude dans sa force vitale et son épanouissement.

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

La durée de la séance pour adolescent est de 45 minutes et chaque séance se déroule de la façon suivante :

- ▶ Dialogue avec l'adolescent 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 postures.
- ▶ Quelques exercices respiratoires.
- ▶ Renforcement 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'adolescent sur le ressenti de la séance.

### Que va apporter durablement les séances de sophrologie Caycédienne à un adolescent ?

En séance individuelle ou collective, le praticien sophrologue accompagne l'adolescent en lui enseignant des exercices : de respiration, de relaxation dynamique, de gestion du stress et de renforcement personnel. L'adolescent va se construire en toute autonomie par la découverte de lui-même vers son évolution et sa transformation positive. Il va acquérir des bases solides qui lui permettront de se structurer. Il saura lâcher prise afin de poursuivre harmonieusement sa vie. Il va prendre conscience de sa particularité, de son unicité, de ses valeurs ce qui va lui donner une grande confiance en lui, un équilibre, une capacité à se gérer positivement, il se réalisera pleinement dans un univers positif, empli de confiance, de joie, d'amour, de vivance heureuse 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 votre temps à vous à votre rythme pour mieux vous poser, être à l'écoute de votre être, vous retrouver, vous réinventer, vous ressourcer, vous régénérer, dans la confiance, en harmonie avec toute l'attention que vous devez de vous porter avec bienveillance envers vous-même et le monde environnant.

### 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 leur permettra de surmonter et de gérer certaines difficultés rencontrées. Néanmoins comme toute discipline, plus vous pratiquerez et plus vous progresserez. L'adolescent 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'adolescent, elle doit être souhaitée par lui et ne doit pas être une contrainte.

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

Les séances de Sophrologie sont adaptées à l'adolescent afin de lui permettre de se réaliser pleinement en avec une grande confiance en lui et en son monde environnant, dans un état physique, psychique et émotionnel harmonieux, équilibré et fort. Le praticien Sophrologue montre le chemin des pensées positives et du vécu positif tout en y intégrant les difficultés rencontrées par l'adolescent. L'adolescent apprend à se servir des outils de la méthode Caycedo mis à sa disposition, afin de pouvoir se repositionner pour mieux gérer et surmonter ses difficultés. L'adolescent se renforce, perçoit cet ancrage utile et découvre sa force, son estime de lui-même, il prend pleinement confiance en lui, en son environnement, en sa vie présente et future et se prend en charge en toute conscience et en toute liberté.



[www.avvh.fr](http://www.avvh.fr)

FIN