



Je vous propose le onzième numéro de cette newsletter trimestrielle consacrée à l'apport de la sophrologie dans l'accompagnement à la rentrée des enfants et adolescents. Je vous rappelle que la dernière page est consacrée à une question que vous vous posez sur la sophrologie. N'hésitez pas à me faire part de vos questions.

Le passage au collège, au lycée et à l'université Comment la sophrologie peut aider à mieux le vivre ?

Le passage au niveau supérieur est toujours un moment de fierté pour l'élève ou le futur étudiant. Il peut parfois s'accompagner d'une certaine appréhension lorsqu'il est synonyme de changement de statut : devenir collégien lors du passage en 6e, lycéen avec le passage en 2nde ou étudiant.

La nouveauté et l'inconnu peuvent être, pour certains, sources d'appréhension. L'élève quitte l'environnement familier qui était le sien pour un nouvel établissement, bien souvent, et pour une nouvelle organisation d'apprentissage et de travail, notamment lors du passage au collège ou à l'université. Afin que cette appréhension ne se transforme pas en véritable angoisse, il est possible de préparer cette rentrée.

La sophrologie appartient aux méthodes permettant cette préparation. Le sophrologue va concevoir un accompagnement

personnalisé qui permettra au futur collégien, lycéen ou étudiant :

- de se débarrasser des ressentis physiques (tensions, crispations), mentaux (pensées ou projections négatives) et/ou émotionnels (peurs, angoisses) liés au changement ;
- de retrouver un état de détente, de calme propice à la projection positive dans ce nouvel environnement ;
- de développer ou de retrouver de la confiance en soi ou en ses capacités.

La projection se fait grâce à des visualisations dans lesquelles l'élève ou le futur étudiant va s'imaginer dans ce nouvel environnement maître de lui, évoluant avec aisance, prenant ses repères avec facilité. Cette projection s'appuie sur le fait que le cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est imaginé et ce qui est réellement vécu. Ceci fait que lorsque l'élève ou l'étudiant se retrouvera dans la même situation, le cerveau ayant le "souvenir" que ça s'était bien passé déclenchera des ressentis agréables.

LE CERVEAU NE
FAIT PAS LA
DIFFÉRENCE
ENTRE CE QUI EST
IMAGINÉ ET CE QUI
EST RÉELLEMENT
VÉCU



Exercices pratiques

Exercice de respiration pour évacuer les tensions : La respiration « d'adolescent »

Cette respiration facile à faire en toutes circonstances permet d'évacuer rapidement ce qui vous agace.

Cet exercice peut se faire assis ou debout.

Il s'agit d'inspirer par le nez en haussant les épaules et de souffler fortement par la bouche en relâchant les épaules (un peu comme les adolescents peuvent le faire lorsqu'ils entendent une remarque ou une information qui ne leur convient pas).

Vous pouvez imaginer mettre dans votre expiration forte ce qui vous agace pour l'évacuer.

A réaliser trois fois.

Exercice d'enracinement : les balancements

De notre enracinement découle notre posture, notre manière d'être. Il s'agit pour chacun d'avoir conscience de ses appuis et de son ancrage au sol (perception physique). Cet enracinement détermine notre confiance en nous (perception mentale).

Cet exercice peut aider des enfants, des adolescents et même des adultes à trouver une stabilité physique, mentale et émotionnelle essentielle lorsque l'on doit parler devant d'autre ou être évalué.

C'est un exercice qui se pratique debout, yeux ouverts en respiration libre.

Ecartez les jambes, un pied en avant et l'autre vers l'arrière, comme si vous vous apprêtiez à faire un pas. Faites de très légers balancements comme si vous alliez démarrer votre marche (appuyez-vous sur votre pied de devant et soulevez le talon du pied derrière vous) et que vous y renonciez (revenez en appui sur votre pied arrière et soulevez l'avant du pied positionné devant). Continuez à vous balancer d'avant en arrière pendant quelques secondes. Puis vous stoppez en reprenant une position stable sur les deux pieds écartés.

Inversez vos appuis (le pied qui était en avant passe derrière et *vice et versa*) et recommencez.

A réaliser trois fois.

COUPS DE CŒUR

En lien avec la thématique de la rentrée deux ouvrages pour aider les élèves dans leur organisation et leur travail :

- **Mon cahier d'études dirigées** de chez Magnard : ce cahier composé de 28 fiches permet au collégien d'acquérir des méthodes de travail et d'organisation l'aidant à s'adapter au rythme du collège. A la fin du cahier des post-it aident l'élève à planifier son travail en cochant ce qu'il doit faire et le matériel dont il a besoin.

- **30 activités pour devenir un as des cartes mentales** de Stéphanie Eleaume Lachaud, éditions Eyrolles : les cartes mentales se présentent sous la forme d'un schéma résumant les informations principales d'une notion à acquérir. Elles sont une aide précieuse pour tout apprenant. Cet ouvrage explique comment créer des cartes mentales afin de favoriser les apprentissages.

QUESTION/REPONSE

Dans votre numéro précédent, vous disiez que la respiration pouvait aider à se calmer. Comment est-ce possible ?

Laurent P.

Lorsque l'on respire consciemment et pleinement, avec un mouvement de la cage thoracique ou un mouvement du ventre, l'attention est ramenée à soi. Ceci permet de se défocaliser des pensées parasites, de la situation ou des émotions que l'on vit et renforce ainsi la sensation de contrôle.

En maintenant cette respiration pleine et ample, la concentration à soi augmente, le rythme cardiaque diminue et la température corporelle se régule. Le rythme cardiaque et la température corporelle sont tous deux des indicateurs des émotions (peur : le rythme cardiaque s'accélère, colère : accélération du rythme cardiaque et sensation de chaleur...).

Plusieurs exercices de respiration existent : la respiration abdominale, la respiration en carré, la respiration en rectangle... La cohérence cardiaque basée sur une respiration ample et lente agit profondément sur le corps (Cf. la Newsletter n°9 de Janvier 2020).

Muriel CARRERE

Psychologue
Sophrologue certifiée

282 rue des Pyrénées
75020 Paris

06-38-61-86-04
muriel@bulle-de-serenite.fr



<http://bulle-de-serenite.fr>