

Be aware

Aidez-les à prendre conscience de leur corps !

PAR MARIE-FRANCE GRUGEUX-ETNA

Cindy Saïnni-Thiery est infirmière, sage-femme et thérapeute psycho-corporelle. Elle pratique la sophrologie caycédienne et ludique à destination des enfants. Pour les aider à connaître leur corps et développer leurs apprentissages.

Certains enfants peuvent montrer des signes d'hyperactivité, de tension ou d'anxiété. Ils se querellent à la récréation, sont distraits en classe, instables, remuants à la maison. Ces enfants seront naturellement moins réceptifs aux apprentissages.

Cindy est là pour les accompagner en douceur, avec différentes techniques basées sur l'écoute de leur corps. "Je prends en charge les enfants dès 3 ans, à partir du moment où ils sont capables de comprendre une consigne simple.

L'objectif est de leur apprendre à connaître leur corps et ses besoins."

Les questions sont naturellement en rapport avec l'âge. Aux plus jeunes, on demande : "Que te racontes ton corps ? Que sens-tu ? Quelles parties de ton corps te parlent ? Souris à ton corps. Il t'a bien amusé ? Repose-toi maintenant. Sens le calme dans tout ton corps, la tête, les bras, les pieds..." "Au final, insiste la sophrologue, l'objectif est de créer un lien entre son corps et son esprit. Il doit apprendre à être à l'écoute de ses sensations et de ses

émotions." Les exercices sont simples et facilement accessibles à l'enfant. Ils lui permettent également de canaliser sa pensée, laquelle peut parfois devenir envahissante et angoissante. "Pour les plus jeunes, j'utilise aussi beaucoup la technique des dessins. Ils dessinent pour verbaliser ce qu'il se passe dans leur corps. On le regarde ensemble et ils m'expliquent ce qu'il représente. L'idée est toujours d'emmener l'enfant vers le positif, l'inciter à aller au-delà de ce qu'il pensait pouvoir faire, lui faire découvrir ses capacités, lui redonner confiance. Je lui fais comprendre qu'il a une petite perle au fond de lui et qu'avec elle, il est capable de bien plus."

DU JEU AUX CONTES

Les sophrologues ne sont pas dans l'analyse. Ils étudient le phénomène tel qu'il se présente, sans jugement. L'enfant doit pouvoir pratiquer les exercices de relaxation à sa manière. Il ne sera ni jugé ni corrigé. Le jeu est bien évidemment le meilleur moyen d'entrer en contact avec l'enfant. Par des exercices adaptés à son âge, il prend conscience de son corps, de

