

Carole Serrat et Laurent Stopnicki

Ma méthode de SOPHROLOGIE pour les enfants



**1 CD offert
avec un conte musical
relaxant inédit**



Concentration, sommeil, émotions...
Mes séances courtes et ludiques
à partir de 4 ans

LE D U C . S
E D I T I O N S

50 pratiques ludiques de bien-être et un conte musical relaxant et interactif pour aider petits et grands à gérer leurs émotions



Vos enfants ne dorment pas bien ? Ils piquent souvent des crises ? Ils sont nerveux, agités, et manquent de concentration ? Leur travail à l'école s'en ressent ? Vous êtes désemparés voire stressés face à ces problèmes ?

Voici le premier ouvrage complet qui vous propose 50 séances courtes et ludiques, des conseils pratiques pour vous aider à accompagner vos enfants vers un mieux-être au quotidien, en leur permettant :

- de se calmer, de se concentrer,
- d'avoir davantage confiance en eux,
- de s'endormir tranquillement,
- de surmonter leurs émotions (peurs, colères, tristesse...)
- de développer leur imagination et leur créativité,
- de se sentir bien dans leur corps.

Ce livre est accompagné d'un conte musical relaxant et interactif, *Petit Tom au pays de Séréna*, qui inclut des exercices en chansons.

Diplômée de sophrologie et auteur de nombreux ouvrages, **Carole Serrat** est aujourd'hui experte bien-être du magazine *Top santé*, et animatrice sur la chaîne de télévision MCS bien-être. Elle intervient et consulte à la maternité des Lilas, à la Clinique de la Muette ainsi qu'en entreprise. Elle fait aujourd'hui référence en matière de gestion du stress. Elle est également l'auteur de *La sophrologie, c'est malin* (Leduc.s Éditions).

Laurent Stopnicki est compositeur de musique, scénariste et coach. Il effectue depuis de nombreuses années des recherches sur l'impact des sons sur les émotions et développe avec Carole Serrat des programmes innovants de bien-être qui allient l'artistique et le thérapeutique.

ISBN : 979-10-285-0116-7



9 791028 501167

20 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

Couverture Atelier Didier Thimonier
Illustrations ©AKI
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MA MÉTHODE DE
SOPHROLOGIE
POUR LES ENFANTS

DE CAROLE SERRAT, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

La sophrologie, c'est malin, 2014

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur> ou scannez ce code :



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com**, et sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Patrick Leleux PAO

Illustrations de Coline Citron pages 59, 83, 93, 107, 125, 135, 165.

Illustrations © Fotolia pages 9, 17, 37, 48, 49, 56, 61, 63, 69, 89,
96, 98, 109, 113, 119, 127.

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0116-7

CAROLE SERRAT ET LAURENT STOPNICKI

MA MÉTHODE DE SOPHROLOGIE POUR LES ENFANTS

L E D U C . S
E D I T I O N S

REMERCIEMENTS :

Merci à Karine Bailly qui a cru en ce projet et nous a accordé sa confiance pour le mener à bien.

Merci à nos magnifiques enfants Hana et Elio qui nous ont donné la joie d'être parents.

À toutes les personnes que nous avons accompagnées, vos témoignages et vos remerciements n'ont cessé de nous nourrir et de nous inspirer.

Merci à Camille Chenal de l'Association Calapalo, Sophrologue spécialiste des troubles de l'apprentissage (<http://calapalo-sophrologie.fr/>),

À Geneviève Manent, thérapeute, un être exceptionnel et une pionnière (www.manent-relaxation.fr),

Merci à Henri Balland (sophroconseillers.org),

À Patrick Andre Chéné, Directeur de l'académie de sophrologie de Paris.

Petite bibliographie :

Geneviève Manent, *L'enfant et la relaxation*, Éditions Le souffle d'or.
Béatrice Copper-Royer, *Peur du loup peur de tout*, Éditions Albin Michel.

Terry Brazelton, *Ce dont chaque enfant a besoin*, Éditions Marabout.

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	5
INTRODUCTION	11
PARTIE 1 : NOTRE MÉTHODE POUR PERMETTRE L'ÉVEIL AU BIEN-ÊTRE DES ENFANTS	13
INTRODUCTION	15
NOTRE MÉTHODE : LA SOPHROLOGIE CRÉATIVE	39
PARTIE 2 : NOS SÉANCES DE SOPHROLOGIE POUR LES ENFANTS... ET LEURS PARENTS !	51
MON ENFANT N'EST PAS À L'AISE AVEC SON CORPS	53
MON ENFANT EST AGITÉ, NERVEUX	67
MON ENFANT N'ARRIVE PAS À SE CONCENTRER	85
MON ENFANT MANQUE DE CONFIANCE EN LUI	99

MA MÉTHODE DE SOPHROLOGIE POUR LES ENFANTS

MON ENFANT EST TRISTE	115
MON ENFANT FAIT DES COLÈRES	127
MON ENFANT A DES PEURS	139
MON ENFANT A DU MAL À S'ENDORMIR	153
CONCLUSION	169
INDEX	173
TABLE DES MATIÈRES	177

PISTES DE LECTURE CD :

Carole Serrat et Laurent Stopnicki

PETIT TOM AU PAYS DE SÉRÉNA

Cet ouvrage est accompagné d'un CD. Si vous n'avez pas de lecteur CD ou si vous souhaitez retrouver le conte musical sur votre ordinateur, rendez-vous à la page 183.

1. PETIT TOM AU PAYS DE SÉRÉNA	32:56
2. APPRENDRE À RESPIRER AVEC LE PROFESSEUR GRENOUILLE	01:03
3. APPRENDRE À RESPIRER AVEC LE PROFESSEUR GRENOUILLE – INSTRUMENTAL	01:04
4. SE DÉTENDRE AVEC L'ARBRE	00:59
5. SE DÉTENDRE AVEC L'ARBRE – INSTRUMENTAL	01:04
6. LE CHANT DE LA SOURCE	01:15
7. SUMMER IN YOUR MIND	04:39



INTRODUCTION

Nous sommes heureux et fiers de vous avoir comme lecteur ; si vous lisez ces lignes c'est que vous avez le désir de contribuer au bien-être physique et émotionnel de vos enfants, à leur épanouissement.

Tout au long de cet ouvrage et de ce CD, nous allons vous proposer des exercices pratiques et ludiques, des conseils qui permettront à vos enfants de gérer leurs émotions au quotidien.

À travers cet éveil au bien-être que vous offre notre méthode, vous pourrez les accompagner les aider à être plus sereins, plus calmes.

Grâce à vous, ces enfants deviendront des adultes équilibrés dont notre monde tumultueux aura bien besoin.

Nous vous souhaitons une belle découverte et de beaux partages avec vos enfants

Partie 1 :

**NOTRE MÉTHODE
POUR PERMETTRE
L'ÉVEIL AU BIEN ÊTRE
DES ENFANTS**

INTRODUCTION

LE STRESS, FLÉAU DE NOTRE ÉPOQUE

Le stress est devenu l'un des fléaux de notre époque pourtant dite « de progrès ». Il n'est donc pas surprenant que nos enfants, de par leur capacité à absorber les émotions, en soient eux aussi les victimes.

Les parents sont de plus en plus nombreux à se plaindre de la nervosité, de l'agitation de leur progéniture.

Nous avons recueilli de nombreux témoignages de parents désemparés, parfois même désespérés face à l'instabilité, au stress de leurs enfants : « *Mon fils n'arrive pas à se concentrer.* » « *Ma fille n'arrive pas à trouver le sommeil.* » « *Mon petit dernier ne tient pas en place.* »...

Les professeurs des écoles ne sont pas en reste, qui constatent au quotidien chez leurs élèves un manque croissant d'attention.

Les facteurs de stress qui touchent et perturbent aujourd'hui nos enfants sont multiples : fragmentation de la cellule familiale, désaccords parentaux, perte de repères, pression scolaire, utilisation abusive d'écrans (mobiles, télévision, ordinateurs, tablettes), pollution électromagnétique, confrontation à la violence télévisuelle ou réelle, sans oublier le climat ambiant que nos « enfants éponges » absorbent, bien malgré eux.

Il y a quelque temps nous avons monté un atelier-spectacle pour enfants, inspiré de notre conte musical qui accompagne cet ouvrage, *Petit Tom au pays de Séréna*. À cette occasion, nous avons demandé aux enfants du public s'ils savaient ce qu'était le stress. Quel n'a pas été notre étonnement de constater que ces enfants, pourtant fort jeunes, connaissaient déjà la signification du mot !

« *Le stress c'est quand papa il est énervé.* » « *C'est quand maman elle a mal dans sa tête.* » Ou bien : « *Papa il dit que maman le stresse et alors il se met en colère.* »

Et pour les plus grands : « *Quand la maîtresse elle m'interroge devant toute la classe, ça me stresse.* »

« *C'est quand j'ai des mauvaises notes, que je dois montrer mon carnet à papa et maman.* » « *Quand personne veut jouer avec moi à la récré.* » « *Quand papa et maman ils se disputent, et après j'arrive pas à dormir.* »

Lors de nos séances de sophrologie en musique, des parents inquiets et en quête de solution pour leurs enfants sont venus nous interroger : « *Victor, mon fils de 6 ans, n'arrive pas à s'endormir...* » « *Isis ne veut plus aller à l'école...* » « *Camille n'arrive pas à se concentrer...* » « *Anselme est toujours agité...* »

Ce sont des parents aimants qui n'arrivent pas à trouver par et en eux-mêmes les ressources pour aider leurs enfants.

En 2011, nous sommes intervenus sur Europe 1 dans l'émission *Et si c'était ça le bonheur ?*, et nous avons proposé en direct plusieurs pratiques de bien-être en chansons (extraits du conte musical qui accompagne le livre) pour aider les enfants à se relaxer, se détendre.

À la suite de cette émission de radio, nous avons été assaillis d'appels et de mails émanant de parents désarmés. Nous avons eu à cœur de les écouter et de les conseiller. Ce sont ces demandes, ces sollicitations si pressantes qui nous ont conduits à écrire ce livre.

POURQUOI UN LIVRE ET UN CD ?

Cet ouvrage et le conte relaxant qui l'accompagne sont nés de notre désir d'aider les parents à faire face à ces comportements qui les alarment, de leur apprendre à calmer leurs enfants, à contribuer à leur équilibre, à développer leurs aptitudes au bien-être, à les guider dans leur relation au monde, bref, à faire de leurs enfants des êtres conscients, confiants en eux et dans la vie.

Vous trouverez dans ce livre ainsi que dans le conte musical des pratiques, des exercices adaptés aux différentes situations de stress, aux difficultés, aux défis auxquels vos enfants peuvent être confrontés dans leur vie quotidienne.

Chaque chapitre correspond à une problématique que nous vous aiderons à résoudre.

Ces exercices sont assortis de conseils et recommandations qui participent à une philosophie de vie et reflètent un état de l'esprit et du corps.



Nous souhaitons vivement que ces pratiques ne soient pas seulement des parenthèses – aussi magiques soient-elles –, mais qu’elles s’inscrivent dans une démarche globale d’équilibre et d’harmonie au quotidien.

Les enfants occupent aujourd’hui une place bien plus privilégiée qu’autrefois, mais le temps qui leur est consacré est aussi plus réduit et les attentes à leur égard plus importantes, car les parents ont souvent pour leurs enfants des aspirations qui peuvent générer des tensions.

PARENTS RELAX, ENFANTS DÉTENDUS

Il est certain que les enfants seront d’autant plus tranquilles que les parents le seront également, d’autant plus équilibrés que les parents auront trouvé eux-mêmes une certaine paix intérieure.

Les enfants se construisent principalement en imitant les adultes qui les entourent ; élever un enfant est une merveilleuse occasion pour les parents de s’élever soi-même et de grandir.

C’est la raison pour laquelle nous recommandons vivement aux parents de suivre, avec leurs enfants, ces pratiques de bien-être.

Tout au long de cet ouvrage, nous allons vous proposer des moments complices de bien-être, à partager et à pratiquer en famille. Soyez assuré que ce qui est profitable pour vos enfants le sera aussi pour vous et créera une belle alliance au sein de la famille.

Au fur et à mesure de la pratique, et selon son âge et son évolution, l’enfant va acquérir une certaine autonomie et s’approprier les exercices qui lui plaisent le mieux. Toutefois nous vous suggérons,

pour commencer, de faire ces exercices à ses côtés. Le temps passé avec vos enfants est précieux et il le sera d'autant plus qu'il sera empreint de sérénité, de joie et d'épanouissement.

NOTRE MISSION DE PARENTS

Il est essentiel de rester attentif aux besoins de son enfant. Si un enfant ne se sent pas suffisamment aimé ou compris, il peut essayer d'attirer l'attention par des moyens néfastes et chercher à entretenir un cercle vicieux si sa stratégie fonctionne.

Bien entendu, il ne s'agit pas de céder à tous ses caprices – nous sommes favorables à une autorité juste et bienveillante – mais se mettre à sa portée est une attitude salvatrice.

Vous qui êtes en train de nous lire – père, mère, beau-père, belle-mère, parrain, marraine, animateur, professeur –, nous tenons à vous féliciter pour votre engagement à œuvrer pour le bien-être des enfants.

Le bien-être des enfants d'aujourd'hui contribuera au bien-être du monde de demain ; les enfants sereins équilibrés seront plus enclins, plus aptes à bâtir une société apaisée et plus juste.

L'éducation au bien-être ne peut être que salutaire pour nos enfants et pour le devenir de notre planète. C'est aussi cette perspective qui nous guide dans notre travail médiatique et thérapeutique.

Cette lecture atteste de votre désir d'accomplir au mieux votre mission de parent, de tuteur ou de formateur, et de contribuer à l'épanouissement de ces adultes de demain.

Cette démarche vous honore.

*Il est certain que l'épanouissement
des enfants dépend pour une part de celui
de ses parents.*

LES PARENTS QUE NOUS SOMMES SONT D'ANCIENS ENFANTS

Même si c'est parfois difficile, il faut admettre que nos enfants reflètent souvent notre personnalité, ils témoignent de nos qualités, de nos défauts, et nous exposent à des problématiques que nous n'avons peut-être pas encore résolues.

Parfois, le miroir est inversé et nos enfants, par réaction, peuvent adopter un comportement opposé au nôtre, une manière pour eux de prendre le contre-pied de leurs parents.

Gageons que si nos enfants sont agités, c'est peut-être parce que nous ne sommes pas des modèles de sérénité, que s'ils sont anxieux, c'est peut-être parce que nous ne sommes pas non plus des champions de l'optimisme et de la confiance.

Si nous voulons conduire nos enfants sur le chemin de la sérénité, nous devons devenir de bons guides et créer autant que possible, dans notre famille, une atmosphère propice à ce cheminement. La chaleur d'un foyer où règnent la bienveillance et la confiance est nécessaire au développement paisible de l'enfant.

Être parent, c'est donc également l'occasion de prendre soin de soi, de grandir, d'évoluer aux côtés de nos enfants, de devenir son propre parent.

Les besoins à combler d'un enfant peuvent aussi être les nôtres ; ce qui semble manquer à notre enfant, c'est peut-être ce que nos parents n'ont pas pu ou pas su nous donner.

Comme nous l'avons déclaré dans un précédent ouvrage, nous sommes de farouches défenseurs de la réconciliation, à l'inverse d'autres courants historiques qui, d'une certaine façon, ont encouragé la culpabilisation des parents.

Culpabiliser ses parents est aussi une façon commode d'éviter de prendre la responsabilité de sa vie et de rendre ses parents comptables de ses déboires d'adultes.

Vos parents sont comme vous : ils ont fait ce qu'ils ont pu avec ce qu'ils ont reçu. Certains d'entre eux ont été élevés dans un contexte où l'attention aux enfants n'était pas aussi importante que celle que l'on tend à leur accorder aujourd'hui.

La relation parent-enfant n'a pas été toujours considérée comme essentielle au développement de l'être humain.

Françoise Dolto, Thomas Brazzelton, Donald Winnicott ont été des pionniers en la matière. Ils ont mis à jour l'importance de la relation parent-enfant, et ont fait prendre conscience au public que « le bébé [était] une personne », pour paraphraser le documentaire éponyme.

PARENTS, UN MÉTIER

C'est une erreur trop courante que de vouloir faire des reproches à ses parents sur leurs éventuelles erreurs commises. Tout le monde fait des erreurs et, en matière d'éducation, personne ne détient le parfait mode d'emploi.

Vos parents sont aujourd'hui des grands-parents, les grands-parents de vos enfants, le moment est venu de vous rapprocher d'eux, et dans cette optique, pourquoi ne pas leur proposer de venir faire ces pratiques de bien-être avec vous et vos enfants, pour vivre de beaux moments transgénérationnels, qui souderont, fortifieront la « cellule » familiale ?

Lorsque nos enfants étaient plus petits, certains parents venaient nous complimenter :

« Comme vous avez de la chance, vos enfants ont l'air si équilibré, quelle chance, ils sont bien dans leur peau, etc. »

Et toujours à notre intention et devant l'enfant lui-même : *« Nous n'avons pas votre chance, Nina nous mène une vie infernale, c'est une enfant difficile, on ne sait plus quoi faire avec elle. »*

Ou : *« Votre fils est tellement mignon, c'est pas comme Jérémy qui est insupportable et nous fait de ces crises de colère ! »*

Ce type de parents semble croire qu'il existe une loterie aux enfants, dans laquelle certains parents décrochent un lot de premier choix alors que d'autres, moins chanceux, se retrouvent nantis d'un marmot dissipé et nerveux dont la mission sur terre semble être d'empoisonner l'existence de ses malheureux parents.

Fatalité, mauvais sort, génétique, etc.

Il est clair que ces parents fatalistes n'ont guère envie de se remettre en question, préférant se voiler la face et accuser un sort funeste. Il est plus aisé pour eux de se défausser plutôt que de se remettre en question et d'évoluer.

PAS DE CULPABILITÉ

Toutefois, nous n'avons nullement d'intention de culpabiliser les parents, mais plutôt de leur faire prendre conscience que nos enfants, lorsqu'ils nous semblent en mal-être, nous envoient des messages qu'il est intéressant d'écouter, puis de décrypter.

Oui, il faut savoir écouter ce que les enfants ont à nous dire. Un enfant doit se sentir aimé, compris et entendu. C'est encore plus indispensable lorsque l'enfant devient adolescent.

Dans tous les cas et pour toutes les tranches d'âge, le principe reste le même : ne pas couper le contact.

On peut tous commettre des erreurs, avoir des moments de stress, de doutes, pendant lesquels nos réactions vis-à-vis de nos gamins ne sont pas conformes à nos vœux pieux, à nos idéaux.

Les erreurs d'aiguillage font partie du voyage de la vie et l'on ne doit pas pour autant s'accabler et s'en vouloir. Vous réalisez que vous avez commis certaines erreurs ? Cette prise de conscience est en soi très salutaire et signe le début d'un changement.

Dites-vous que ces erreurs ne se reproduiront plus puisqu'elles sont arrivées à votre conscient. Restez centré sur le présent, ne ruminez pas le passé : ce qui est passé est passé.

La culpabilité vient du fait des attentes excessives envers soi-même et ses enfants. C'est un sentiment néfaste.

À chaque âge, à chaque période de sa vie, nous avons la possibilité d'évoluer, de modifier notre manière de réagir, nos habitudes et même le cours de nos pensées. Certaines personnes restent statiques et immuables, alors que d'autres ont soif de changement et d'évolution.

Les neurosciences ont montré récemment que le cerveau avait une certaine plasticité, que l'on pouvait modifier et créer de nouvelles connexions neuronales, donc des changements d'état d'esprit et de comportement.

Les exercices que nous vous proposons vont vous aider à créer ces chemins d'évolution. Ils vous soutiendront dans cette démarche aux côtés de vos enfants.

LE STRESS À L'ÉCOLE

L'école, antichambre de la réussite sociale

Les pédopsychiatres, les psychologues pour enfants et les études arrivent tous à la même conclusion : l'école génère un stress de plus en plus important.

Les enfants sont confrontés à de multiples problèmes – parfois identiques aux nôtres – qu'ils n'ont pas la capacité de gérer.

Comme nous, les enfants ont un emploi du temps très chargé. Comme nous, ils travaillent, souvent plus de 35 heures par semaine. Ils passent au minimum 6 à 7 heures assis à l'école, statiques et

silencieux, s'efforçant d'ingérer, d'intégrer des connaissances académiques parfois ardues.

L'école occupe donc une place prépondérante dans leur vie. Elle est censée leur donner des outils et des savoirs qui vont les préparer à affronter un monde en crise.

Il est clair que, pour les parents, l'école est l'antichambre incontournable de la réussite sociale.

Cet enjeu génère des tensions supplémentaires chez les enfants.

À l'instar de certains adultes qui stressent au travail, certains enfants stressent à l'école.

Si on rajoute à cela les évaluations, les brimades, la surcharge de travail, la peur du jugement des autres, le racket, et les agressions entre élèves, ce sont autant de facteurs anxio-gènes qui envahissent les établissements scolaires.

On ne s'étonne plus que le stress à l'école soit plus important ou tout au moins plus notable qu'auparavant.

L'attente exacerbée des notes commence au primaire et s'amplifie dès l'entrée au collège, où elle peut même devenir obsessionnelle, supplantant de loin l'intérêt pour les matières elles-mêmes.

Les résultats des évaluations l'emportent sur la connaissance elle-même. L'école ne devient finalement qu'un passage obligé pour parvenir au bac – scientifique de préférence –, une succession ininterrompue d'épreuves, d'examens, de contrôles, d'interrogations orales, écrites, qui permettent de vérifier que l'élève est au niveau. Mais au niveau de quoi ? De qui ? Sur quels critères

encore valides au XXI^e siècle ? Telles sont les questions qu'il est légitime de se poser.

On remet sur la table aujourd'hui le sempiternel débat sur les évaluations : faut-il des chiffres sur 10 ou sur 20 ? Ou peut-être des lettres : A ? B ? C ? Irons-nous jusqu'à D ? À moins d'adopter un code couleur ? Jaune, orange, bleu ? On pourrait gloser à l'infini sur la modification du système d'évaluation.

Mais on reste de toute façon dans le culte de la productivité du classement et de la performance.

Car au-delà des notes, qui après tout ne sont que des chiffres, il est à nos yeux une question encore plus importante : l'attitude de l'enseignant qui accompagne l'évaluation, son commentaire, ses appréciations, ses critiques.

Car les mots sont bien plus puissants que les chiffres, sur le plan émotionnel, et l'on trouve encore trop fréquemment sur les copies et les bulletins des avis désobligeants.

Parfois même, ces commentaires sont proférés dans la classe, au milieu des élèves. Même teintées d'humour, les remarques cinglantes peuvent marquer un enfant, surtout un enfant qui doute de lui-même.

Ces élèves en difficulté, qui auraient au contraire besoin de soutien et d'encouragement, se retrouvent parfois disqualifiés par les attitudes stigmatisantes du corps enseignant.

L'école ou la culture de l'ingratitude

L'enfant qui, dès la maternelle, est soumis à des évaluations et des comparaisons, peut appréhender de ne pas réussir.

TÉMOIGNAGE

Nous avons été nous-mêmes directement confrontés à ce comportement, il y a quelques années.

Lorsque notre fils Elio est entré au CP, il avait du mal avec l'écriture. Il était gaucher et sa graphie n'était pas au niveau attendu. La maîtresse, zélée, nous a alors vivement recommandé d'aller consulter – à l'hôpital s'il vous plaît – ce que, en bons parents citoyens, nous avons fait.

Après une série de tests d'analyses et d'entretiens, le corps médical a jugé que notre enfant n'était pas atteint d'un trouble pathologique spécifique, mais que toutefois des séances chez une psychomotricienne lui seraient bénéfiques.

Sans que nous en ayons eu connaissance, la maîtresse a commencé à brimer Elio. Nous avons vu notre fils changer, devenir agité, anxieux, sans en saisir le motif. Jusqu'au jour où un de ses copains de classe nous a confié que « la maîtresse n'était pas gentille » avec Elio, qu'elle le traitait de nul et qu'elle l'avait même giflé.

Nous sommes immédiatement intervenus auprès de la direction de l'école et avons convoqué la maîtresse qui a d'abord nié les faits, puis a fini par fondre en larmes. Elle était dépassée par sa classe dont l'effectif atteignait 32 élèves.

Elio, à force d'être considéré comme « anormal » et « nul », était réellement devenu un mauvais élève qui faisait le pitre, probablement pour compenser et trouver une autre manière d'être intéressant...

Nous avons alors « coaché » notre fils, nous lui avons redonné confiance en lui et joie de vivre, avons pratiqué avec lui plusieurs exercices – que vous trouverez dans ce livre. Nous l'avons accompagné dans une réelle démarche d'épanouissement qui a été couronnée de succès tant sur le plan scolaire que sur le plan personnel.

Elio le nul, qui semblait condamné par le système, a poursuivi ses études avec brio, obtenu un bac S avec mention et vient d'être admis dans la prestigieuse université de Paris-Dauphine. C'est un ado épanoui, équilibré, heureux de vivre. Et un musicien accompli...

Cet épisode nous a donné l'occasion de nous passionner plus encore pour le monde de l'enfance et nous a incités à mettre au point des exercices et des comptines de bien-être que vous retrouverez dans l'ouvrage, ainsi que dans le conte musical sur le CD d'accompagnement.

Il a le désir de faire plaisir à l'enseignant, et plus encore à ses parents. Si les évaluations ne sont pas favorables, l'enfant se rend compte qu'il déçoit ses parents et qu'il n'est pas à la hauteur de leurs espérances, les parents transmettant souvent à leurs enfants leurs propres craintes de l'échec.

Depuis quelques années, nous avons remarqué que les enseignants de la maternelle et du primaire recommandaient fréquemment aux parents d'envoyer leur enfant chez le psychomotricien, l'orthophoniste ou l'hôpital, pour un bilan. Les parents, déjà, s'an-goissent et l'enfant est alors catalogué comme un cas.

On a récemment parlé, dans les coulisses du pouvoir, de repérer les éléments turbulents dès la crèche. Pourquoi pas *in utero* ?

Les élèves en difficulté ne sont pas les seuls à être critiqués. Même les élèves bien notés récoltent des commentaires de type « peut mieux faire », « se laisse aller à la facilité », etc.

En France nous n'avons pas de culture de la reconnaissance. Dans notre pratique, nous rencontrons trop souvent des personnes en manque de confiance et d'estime. Rien d'étonnant si l'on considère qu'ils ont été « élevés » par des autorités globalement plus dévalorisantes que flatteuses, comme nous venons de le souligner.

L'école est bien plus généreuse en critiques qu'en louanges, ne tenant guère compte de ce qui pourrait aider l'enfant à devenir un adulte confiant, respecté et respectueux.

Ces enfants, une fois devenus adultes, seront recrutés, recadrés dans des entreprises où cette attitude est pérennisée par les maîtres – et contremaîtres – postcolaires : les managers ou les patrons, *padrone*, les pères, ceux à qui l'on doit allégeance...

Cette ingratitude semble faire partie de notre patrimoine national, une autre exception culturelle française.

Il est urgent de modifier cet ADN hexagonal, car ce manque de reconnaissance chronique peut conduire à la dépression. Un employé qui s'investit pleinement dans son travail et qui n'est jamais récompensé pour ses efforts ou son efficacité, peut tomber dans la mésestime de soi, prélude à la dépression ou au « burn-out ».

Le burn-out n'est pas seulement une expression à la mode, il traduit une réalité de souffrance et d'épuisement moral.

Dans notre pratique, nous croisons beaucoup de personnes qui souffrent d'un manque de reconnaissance au travail et ce, malgré leur implication et leurs résultats.

Comment font ces adultes dont la frustration est évidente pour assurer une relation sereine avec leurs conjoints et leurs enfants ? On ne peut nier que ce type de malaise pèse indirectement sur l'ambiance familiale.

Car ce n'est pas un effet du hasard si notre si douce France détient le record de consommation d'antidépresseurs et d'anxiolytiques. On n'y dénombre pas moins de 200 000 tentatives de suicide par an...

Il semble que nos habitudes sociales et culturelles nous poussent à produire et à reproduire des récriminations plus que des éloges. Il est grand temps d'inverser ce paradigme destructeur.

Il serait salutaire de s'entraîner au sein des familles et des écoles à dire du bien les uns des autres, à engager des échanges bienveillants et stimulants.

Ne sommes-nous pas trop enclins à juger, à critiquer, à nous complaire dans la médisance ? À tailler des costards plutôt qu'à dresser des couronnes ? À lancer des piques plutôt que des fleurs ?

Il semble que l'on ait des facilités à se rassembler, se retrouver sur le terrain de la rumeur et du commérage.

Pourtant, ce sont bien les encouragements et les compliments qui vont aider l'enfant, puis l'adulte, à se développer sereinement. Ce sont ces nourritures affectives et effectives qui renforcent l'estime de soi.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma méthode de sophrologie pour les enfants
Carole Serrat et Laurent Stopnicki



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S