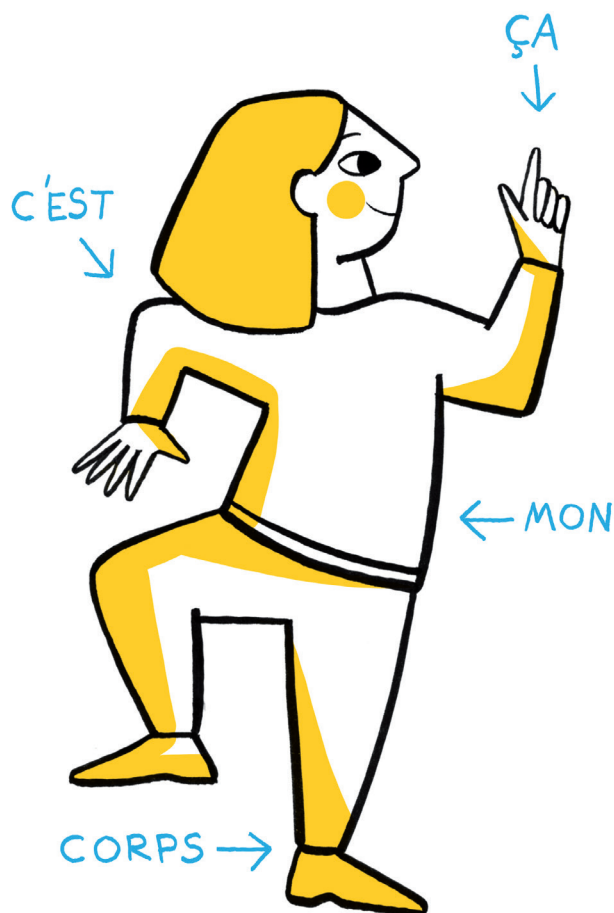


TEXTES MARCELLA · ILLUSTRATIONS MARIE POIRIER

HOP HOP HOP JE GRANDIS

SOPHRO-COMPTINES POUR APAISER SON ENFANT



INTERÉDITIONS

Retrouvez Marcella sur :

sophropower.com
bureaudemarcella.com

Retrouvez Marie Poirier sur :

www.mariepoirier.fr
Instagram : @mariepoirier_illustratrice



Responsable d'édition : Ronite Tubiana

Édition : Florian Boudinot

Direction artistique : Élisabeth Hébert

Fabrication : Martine Pierron

© InterÉditions, 2019

InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-2042-4

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.



AUX ENFANTS QUI SE HISSENT SUR LA POINTE DES PIEDS
PARCE QU'ILS VEULENT VITE DEVENIR GRANDS.

AUX ADULTES QUI VEULENT REDEVENIR DES ENFANTS
ET QUI ONT TOUT EN EUX POUR LE FAIRE.

MARCELLA ET MARIE



« LES PENSÉES EN MARCHANT SONT FAITES
À MOITIÉ DE CIEL. »

VIRGINIA WOOLF

SOMMAIRE

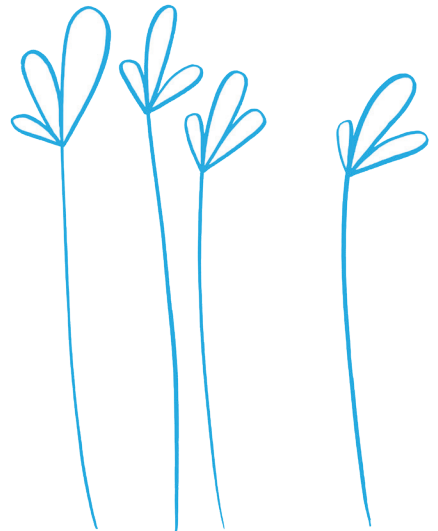
- 6 Hop Hop Hop un avant-propos
12 Les différents espaces en sophrologie dans les 4 degrés de la relaxation dynamique

14 Relaxation dynamique 1

- 16 Je suis debout
18 Oui Non
20 En moi
22 Le llllllll
24 Le Hop Hop Hop
26 Le papillon
28 Le tourniquet
32 Du dehors au-dedans
34 La force est avec moi
36 Mon ventre calme
38 Tourrrnicoti Tourrrnicota
40 La drôle de marche
42 Tout mou Tout mou
44 Mon corps unité

48 Les techniques de présentation spécifiques du 1^{er} degré de la relaxation dynamique

- 50 Ça c'est mon corps
52 Ce que mon corps touche Ce qui touche mon corps
54 Je me pose
58 Mon image bouée
62 Ouste
64 Merci
68 Je suis calme
70 Je respire le bonheur
74 Une douce nuit
76 Quelle belle journée
78 Toi et moi
82 Bye bye la colère
86 Mon geste secret
90 De toutes les couleurs
94 Doudou doit dormir



96 Relaxation dynamique 2

- 98 Je contemple mon corps dans le mouvement
- 102 Le souhait
- 104 Le jardin des 5 sens : la vue
- 106 Le jardin des 5 sens : l'odorat
- 108 Le jardin des 5 sens : l'ouïe
- 110 Le jardin des 5 sens : le goût
- 112 Le jardin des 5 sens : le toucher
- 114 Je veux du soleil

116 Les techniques de futurisation spécifiques du 2^e degré de la relaxation dynamique

- 118 La salle de cinéma
- 122 Presque demain
- 124 S'endormir les sens déployés
- 126 L'observatoire

130 Relaxation dynamique 3 & Relaxation dynamique 4

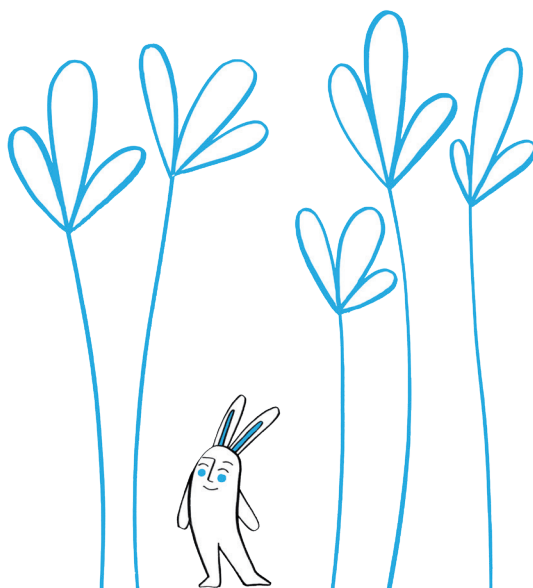
- 132 La détente pas après pas
- 136 Là où mes pas m'emmènent : 1. Trois bonnes sensations
- 140 Là où mes pas m'emmènent : 2. Trois choses que je sais super bien faire
- 144 Là où mes pas m'emmènent : 3. Trois choses qui font de moi un être unique
- 148 Ma force-valeur
- 152 Comme si c'était la première fois Trois lieux trois objets

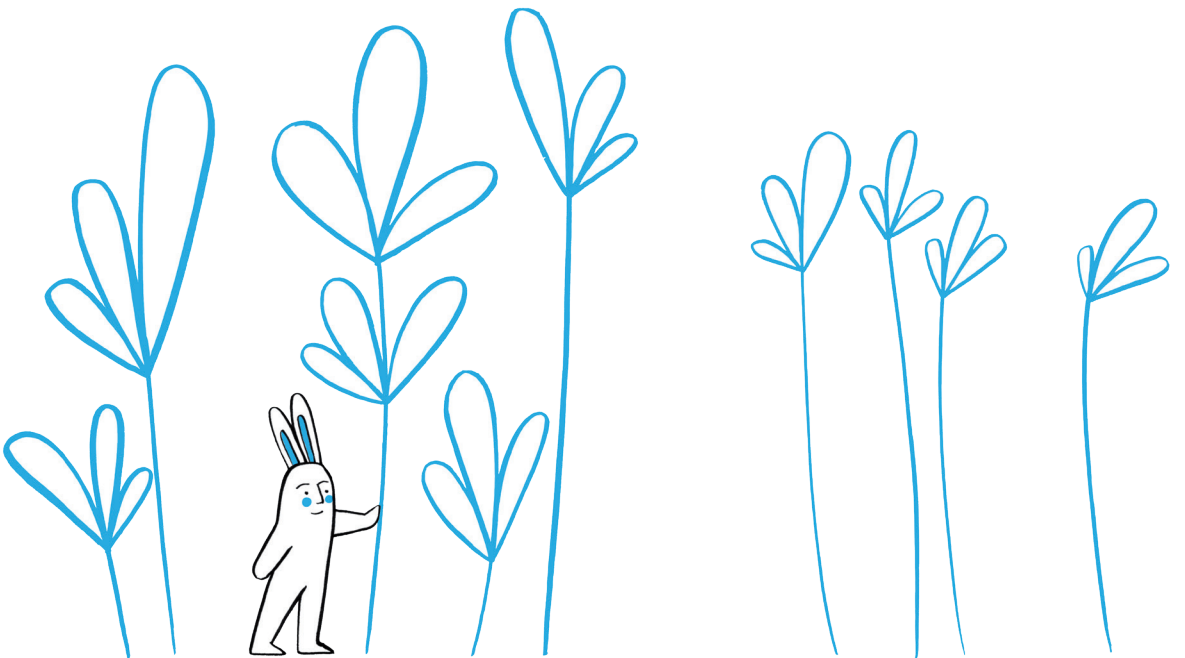
156 Les techniques de prétérisation spécifiques du 3^e degré de la relaxation dynamique

- 158 Se souvenir des belles choses
- 162 Se souvenir des belles choses avec les cinq sens
- 166 Capable
- 168 Sûr-e de moi et fier-ère

- 172 Je suis
- 174 C'est à toi !

- 176 Gratitude pour...





HOP HOP HOP UN AVANT-PROPOS

Hop Hop Hop je grandis, un livre de sophro-comptines construit sur un double territoire, celui de la sophrologie et celui de la poésie.

Conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo en 1960, la sophrologie est une méthode d'accompagnement à médiation corporelle qui prend en compte l'être humain dans sa globalité. Elle propose un ensemble de techniques aux influences à la fois orientales et occidentales, regroupant des exercices de respiration, de détente musculaire, de relaxations dynamiques ou statiques, ainsi que des temps de visualisations et d'évocations positives. Si ces techniques passent essentiellement par des exercices corporels, elles visent *in fine* à apaiser les maux de l'esprit.

L'un des objectifs de la sophrologie est de développer la conscience de l'Être à travers l'expérience du corps et l'attention portée à ses ressentis. En prenant conscience de soi, en accueillant sans a priori, sans jugement, sans interprétation, « ce qui est » (nécessairement soumis à l'impermanence), nous sommes dans l'expérience de la perception de ce qui nous constitue et de ce qui constitue notre environnement. Nous pouvons alors identifier notre état du moment, l'accueillir, améliorer ce qu'il nous semble utile d'améliorer, développer nos propres ressources. Nous devenons le sujet de notre vie. À notre juste place.

Ainsi s'est construit ce livre, autour du concept de la juste place.

Naturellement, elle diffère pour chacun-e de nous. Ma propre place est incarnée par ma condition d'écrivaine de prose poétique. J'écris pour restituer la vie en faisant « quelque chose » du réel. Je ne fais que relater l'existant, mais en utilisant la langue de tous les possibles, celle de la poésie. Les mots à ma disposition, ceux que j'invente ou acrobatise, font de ma vie un chantier à ciel ouvert toujours en construction, que j'arpente à grandes enjambées à la « rencontre de ».



C'est avec la plante de mes pieds, mes jambes, mon bassin, mon ventre, mon thorax, mes bras, mes mains, mon cou, mon visage, mon crâne, que j'attrape le quotidien et que je l'écris. Engagée dans le mouvement. Ce mouvement qui me fait tenir à la verticale et m'a donné l'élan d'expérimenter la sophrologie, de l'apprendre puis de la transmettre, notamment, pour ma plus grande joie, aux enfants.

Les séances de sophrologie destinées aux tout-petits sont par nécessité construites de manière plus ludique et créative. Dans ce contexte, j'ai inventé et peu à peu inséré, au cœur de mes séances, des mini-séances prenant la forme de comptines récitées et jouées comme des slams. Au départ, par auto-défi (et si je tentais de glisser quelques gouttes de poésie dans une séance de sophrologie?) puis, rapidement, comme un plaisir partagé car les enfants se sont appropriés ces textes par la voix, le mime, le son, le toucher, pour en faire une parenthèse sophro-poétique qu'ils me réclamaient lorsque je ne la prévoyais pas.

Aujourd'hui, c'est l'expérience de mes deux métiers que je transmets dans ce livre de sophrologie destiné aux enfants. Me voilà de plain-pied dans un espace qui est le mien, souhaitant que cet ouvrage suscite auprès de chaque personne qui l'aura entre les mains une envie irrésistible d'habiter sa vie.

Entrons au cœur de l'ouvrage

Hop Hop Hop je grandis a pour objet d'emmener l'enfant de 4 à 9 ans, mot après mot, dessin après dessin, geste après geste, dans la méthode sophrologique originale librement traduite en poésie.

Je propose une adaptation poétique du protocole classique dont j'ai respecté le déroulé. Cependant, j'ai sélectionné les techniques qui me semblent les plus ajustées à l'univers de l'enfant ainsi qu'à la forme particulière du livre. Vous y trouverez également quelques séances plus informelles d'inspiration sophrologique, qui peuvent se lire et/ou s'apprendre comme des poèmes à part entière.

L'enfant, par l'intermédiaire de l'adulte qui l'accompagne, que ce soit l'un des parents, le ou la thérapeute, l'enseignant-e, l'éducateur-riche, ou le ou la soignant-e, va y trouver des outils pour comprendre son corps et son fonctionnement ; créer son espace personnel (ma place d'individu parmi les autres individus qui ont leur propre place) ; apprendre à accueillir les tensions afin de prendre la distance nécessaire et retrouver le calme ; vivre des journées et des nuits plus paisibles ; prendre de l'assurance ; développer la confiance en soi, la confiance en l'entourage ; aborder sereinement un événement appréhendé ; se projeter dans un futur proche constructif ; déployer le riche éventail des cinq sens ; dévoiler et valoriser ses capacités ; activer ses potentiels parfois en sommeil ; prendre conscience de sa valeur d'Être libre.

En pratiquant régulièrement ces sophro-comptines, il apprendra à se construire sur les structures saines et les éléments positifs de sa vie afin de gagner le monde adulte d'un pas plus confiant, plus léger.



Cette aventure sophrologique se vit sur 52 sophro-comptines ayant pour fil conducteur les 4 premiers degrés de la relaxation dynamique (RD) et leurs techniques spécifiques associées.

Les **relaxations dynamiques** sont un peu « le centre » de la méthode. Elles se pratiquent en posture essentiellement debout ou assise. Il s'agit d'un enchaînement de mouvements synchronisés proposés sur un rythme respiratoire précis. Ces mouvements permettent de vivre en pleine conscience les sensations, les perceptions du corps. La relaxation dynamique (association de mots de prime abord inattendue) apporte tout à la fois détente, énergie et un fort sentiment de recentrage puis d'ancrage.

Les techniques spécifiques associées s'articulent autour de ces RD.

Afin de poser un cadre sophrologique permettant de mesurer les progrès de l'enfant, les RD sont proposées dans l'ordre chronologique en trois grands chapitres structurés comme suit :

- **relaxation dynamique 1** + les techniques sophrologiques spécifiques dites de « **présentation** » ;
- **relaxation dynamique 2** + les techniques spécifiques dites de « **futurisation** » ;
- **relaxation dynamique 3** + les techniques spécifiques dites de « **prétérisation** », et **relaxation dynamique 4** + les techniques spécifiques dites de « **totalisation** ».

La respiration, avec ses différentes modalités, est le fil conducteur de toutes ces techniques.

Vous trouverez un guide complet en introduction de chacun des chapitres, qu'il s'agisse des RD ou des techniques qui leur sont associées.

Ces sophro-comptines sont conçues et structurées pour les enfants de l'école maternelle à la primaire.

L'expérience me fait dire que chaque enfant peut se sentir concerné par l'ensemble des séances dès le moment où il lui est proposé de les vivre de manière inventive. Dans cette parenthèse de quelques minutes, l'âge et la maturité ne revêtent plus la même importance. Il n'est pas rare qu'une sophro-comptine prévue pour les « minis » devienne la préférée des plus grands et inversement. Cela dépendra du contexte des séances, de l'état d'esprit des participant-es mais aussi du pilotage de l'adulte accompagnant.

S'il est intéressant de vivre les sophro-comptines au minimum une fois dans l'ordre, de la RD1 à la RD4, sentez-vous libre de circuler d'une séance à l'autre selon les envies, les besoins, les objectifs.

En général, les relaxations dynamiques se pratiquent avant les techniques spécifiques (associées ou non). Là encore, choisissez, alternez, jonglez avec les séances.



Que cela soit dans les chapitres des RD ou des techniques associées, j'ai volontairement usé de la répétition sur les premières et les dernières parties des sophro-comptines. Cela sert de repères solides à l'enfant, qui intégrera alors le cœur de la séance plus facilement.

N'hésitez pas à proposer les mêmes sophro-comptines plusieurs fois. Une pratique régulière aide à la progression.

Les séances ont une durée d'environ 3 à 6 minutes à la lecture, selon le rythme adopté par l'adulte qui les guide. Cependant, comme ladite séance n'a de véritable sens que si l'enfant lui-même y prend toute sa place, cela signifie que le temps passé sera intimement lié à l'interaction entre l'enfant et le texte, à sa manière de se l'approprier, en d'autres termes, à ce qu'il en fait !

De la même façon, il reviendra à l'enfant et à l'adulte accompagnant de choisir les moments de la journée pour vivre une sophro-comptine ou une autre, sachant que certaines sont de prime abord plus énergiques, d'autres plus relaxantes.

Je n'ai pas utilisé le vocabulaire spécifique à la sophrologie, seulement le mot « espace » qui représente les différentes régions du corps en sophrologie. Vous trouverez la liste de ces « espaces » en page suivante. L'enfant n'a pas besoin de les connaître sur le bout des doigts pour vivre les séances puisqu'il est guidé, mais ils sont faciles à retenir et, au fil des pratiques, il intégrera cette notion. Pour s'entraîner, il peut jouer à les parcourir de ses mains sur son corps ou/et à les dessiner !

Enfin, les dessins sont conçus de manière à être à la fois proches du texte et oniriques afin que l'enfant y retrouve le souffle de liberté qui traverse le livre.

Qui est concerné par *Hop Hop Hop je grandis* et dans quel contexte ?

À peu près tout le monde et plus particulièrement :

- les enfants ;
- leurs parents, leur famille en général ;
- les sophrologues ;
- les thérapeutes accompagnant des enfants : psychologie, hypnose, psychomotricité... ;
- les enseignant-es des classes maternelles et primaires ;
- les animateur-rices de centres de loisirs ;
- les éducateur-rices ;
- le personnel soignant pédiatrique hospitalier ou dans d'autres structures.

Les séances peuvent se vivre à la fois en collectif et en individuel.

Les besoins en termes de matériel sont modestes : un espace, des chaises, éventuellement des tapis de gymnastique.



Voici sans doute le plus important

Je perçois la sophrologie comme une manière de « penser avec le corps ». Ces textes ont été écrits debout, la plupart en mouvements dansés, en tapant des mains sur la table, des pieds sur le sol, en écoutant le bruit que cela fait et la trace d'énergie apaisante qui persiste dans le corps.

Il est chaleureusement recommandé de jouer les sophro-comptines avec l'enfant, qu'il s'agisse des RD ou des techniques associées. C'est dans cet esprit créatif et participatif que les séances ont été conçues. Enfants et adultes, amusez-vous à les réciter, les chanter, les chuchoter, les danser, les marcher, les mimer, et même les dessiner et les écrire avec vos propres mots ensuite.

Hop Hop Hop je grandis est un livre à vivre avec le corps, avec le souffle, comme une promenade expérimentale inspirée, la tête haute, le nez au vent, les pieds bien à plat au sol, le rire au bord des yeux, les sens, la conscience en éveil. Un livre qui raconte aux enfants la chance qu'ils ont d'être uniques et de pouvoir créer leur propre espace dans lequel ils ont d'innombrables possibilités d'agir.

Deux notes complémentaires

- Ces sophro-comptines ne se substituent en aucun cas aux séances de sophrologie menées par un-e praticien-ne professionnel-le. Ce livre est créé pour que les enfants et les adultes entrent au cœur de la sophrologie par le chemin de traverse qu'est la poésie. J'incite chaque lecteur-riche à vivre également des séances de sophrologie dans un cadre plus académique.
- Il existe une multitude d'ouvrages au sujet de la sophrologie. Certains, plus techniques, sont la base des connaissances et m'ont permis de vous guider au mieux. Vous pouvez retrouver sur mon site sophropower.com une rubrique «Biblio» où je recense une liste mouvante et non exhaustive de ces livres qui m'accompagnent, inspirent et aiguisent ma pratique. Nombre d'entre eux vous donneront de précieux renseignements sur l'histoire de cette méthode ainsi que sur le métier de sophrologue.

Bonus du livre

Sont disponibles à l'écoute quatre sophro-comptines sur le site des éditions Dunod, pour avoir une idée des différentes tonalités possibles. Vous pouvez ensuite enregistrer les séances vous-même afin de les repasser à l'enfant, et vivre la séance avec lui.



