

Sylvie Sarzaud

EYROLLES PRATIQUE

# J'aide mon enfant à surmonter son stress



EYROLLES

Votre enfant est stressé ? Ce guide illustré vous propose une méthode de 42 exercices issus du yoga et de la sophrologie. Ils reposent sur des techniques simples, à pratiquer avec votre enfant, sans préparation ni matériel. Courts, ils durent 3 à 15 minutes. Décrits pas-à-pas, ils vous permettront de vous relaxer, vous ressourcer et récupérer. Respirer, prendre conscience de son corps et de lui-même, tels sont les bienfaits que votre enfant retirera de ce parcours.



*Sylvie Sarzaud est mère de quatre enfants, ex professeur des écoles et actuellement sophrologue dans le Morbihan. Elle est déjà l'auteur de Mieux vivre avec sa classe, aux éditions de la Hutte, 2010 et de Petits dialogues initiatiques avec mon chat, Ambre éditions, 2011.*

## Dans la même collection

Facile  
Rapide  
À faire avec  
votre enfant



Code G55197  
ISBN 978-2-212-55197-6

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)  
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif



# **J'aide mon enfant à surmonter son stress**

## Dans la collection Eyrolles Pratique

- *Examens : en forme le jour J*, Jean-Marc Bayle
- *Musique : quel instrument pour votre enfant ?*, Atarah Ben-Tovim et Douglas Boyd
- *J'aide mon enfant à s'organiser*, Stéphanie Bujon et Laurence Einfalt
- *Ecole : aidez vos enfants à réussir*, Marie-Joseph Chalvin
- *J'aide mon enfant à mieux apprendre*, Bruno Hourst et Jilème
- *J'aide mon enfant à bien vivre l'autorité*, Bruno Hourst et Jilème
- *Comprendre la crise d'adolescence*, Françoise Rougeul
- *J'aide mon enfant à surmonter son stress*, Sylvie Sarzaud
- *Les troubles du comportement alimentaire*, Laëtitia Sirolli



Sylvie Sarzaud

# J'aide mon enfant à surmonter son stress

39 exercices pour se relaxer,  
se recentrer, récupérer, se ressourcer

**EYROLLES**



Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria  
Illustrations : Hung Ho Thanh



Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011  
ISBN : 978-2-212-55197-6



# Sommaire

Introduction .....	7
<b>Remarques et conseils préliminaires .....</b>	<b>9</b>
<b>Partie 1. Conscience de ma respiration.....</b>	<b>27</b>
1. L'air est une sensation .....	33
2. Mon ventre respire .....	37
3. Mon thorax respire .....	41
4. Mes épaules respirent .....	46
5. Respirations visualisées.....	52
6. Respirations alternées .....	56
<b>Partie 2. Conscience de mon corps .....</b>	<b>59</b>
1. La tête en mouvement .....	64
2. Les mains en mouvement .....	66
3. Mes épaules et mes bras en mouvement.....	69
4. Ma colonne vertébrale en mouvement .....	84
5. Mon corps est un tout .....	91
<b>Partie 3. Conscience de ma conscience .....</b>	<b>101</b>
1. Je me libère du négatif .....	106
2. Je m'emplis de positif.....	115
3. La sophrologie : un outil pour l'élève .....	126
Conclusion.....	145
Bibliographie .....	147
Table des matières .....	149





## Introduction

De plus en plus de parents constatent, souvent avec inquiétude, des signes de fatigue, d'agitation, d'anxiété et même parfois de démotivation chez leur enfant, que celui-ci soit en maternelle ou fréquente déjà le lycée.

Il est vrai que notre quotidien, avec ses interminables journées d'activités diverses (dont certaines exigent une forte concentration), les emplois du temps bien chargés (voire surchargés...) n'offre pas forcément un environnement propice à l'épanouissement de nos enfants.

Les adultes, de plus en plus souvent confrontés au stress eux aussi, commencent de nos jours à découvrir et à apprécier les bienfaits qu'apportent les techniques de relaxation. Il n'est malheureusement pas toujours facile, ni possible, de modifier nos conditions de vie actuelles avec leur rythme effréné... Nous avons cependant à notre portée des pratiques (certaines très anciennes comme la méditation ou le yoga, d'autres plus modernes comme la sophrologie ou les techniques d'auto-hypnose) pour nous aider à mieux supporter nos contraintes. Ces méthodes présentent l'avantage d'être assez simples à s'approprier, tant que notre objectif se limite à rechercher comment vivre plus sereinement, notre ambition n'étant pas de devenir un maître yogi... En fait, l'efficacité de ces pratiques n'est plus à démontrer et nombreux sont aujourd'hui les adultes à y avoir recours.

Alors, pourquoi ne pas les proposer à nos enfants et leur permettre d'en bénéficier à leur tour ?

Telle est justement l'intention de cet ouvrage : autoriser nos enfants à s'arrêter, à faire quelques pauses dans la journée, à prendre un peu « d'air », pour ne pas étouffer sous le poids et la cadence des rythmes imposés ; mais aussi leur apprendre à se concentrer, à se réconcilier avec leur corps, à apprivoiser son image, à construire leurs propres ressources, dans lesquelles ils pourront puiser dès qu'ils en ressentiront la nécessité.

Les exercices rassemblés ici sont issus de ces techniques qui favorisent la relaxation et la concentration, en particulier le yoga et la sophrologie française. Ils ont été choisis pour leur simplicité et pour leur efficacité. À l'origine destinés à des adultes, ces exercices ont été sélectionnés et adaptés pour être aisément transférables à nos enfants, selon leur âge et selon leurs besoins. Ils présentent l'avantage d'être courts et faciles à mettre en place, sans nécessiter de longues préparations, ni avoir recours à du matériel.

# Remarques et conseils préliminaires



## Yoga et sophrologie : dans quels buts ?

Tous les exercices de ce guide ont des objectifs communs : se recentrer sur son corps et agir sur lui en douceur, en vue de transformer notre états mentaux et émotionnels. L'interaction entre corps et psychisme n'est plus à prouver. Si agir sur son corps a des conséquences sur notre comportements, l'inverse est vrai aussi. Nous en faisons quelquefois l'expérience lorsque des perturbations d'ordre psychologique (angoisse, événements douloureux...) nous conduisent à des perturbations somatiques (les plus classiques étant insomnies, problèmes digestifs ou hormonaux...).

Corps et mental sont en étroite relation. En prenant mieux conscience de notre corps et de son rapport avec le monde qui l'entoure, nous établissons les bases qui nous conduiront vers un meilleur équilibre général et vers l'éveil progressif de facultés mentales latentes en nous. Mieux se connaître, et mieux s'accepter, nous amène à mieux connaître et mieux accepter les autres. Notre corps est le premier espace que nous devons tenter d'appivoiser, afin de vivre de façon plus harmonieuse dans notre environnement.

Le yoga, pratique ancestrale originaire de l'Inde, est actuellement en vogue chez les adultes mais, curieusement, rarement proposé aux enfants. Quelques tentatives d'introduction du yoga à l'école ont été mises en place en France dans les années soixante-dix. À ma connaissance, peu d'enseignants et peu de parents ont entendu

parler de ces expériences. Actuellement, très rares sont les écoles à avoir introduit le yoga dans les classes.

Une explication probable tient sans doute au fait que le yoga, avec ses postures, est très exigeant et nécessite une formation spécifique avant de pouvoir être enseigné. Précisons tout de suite que nous ne cherchons pas ici à nous improviser professeur de yoga, et que les exercices présentés dans ce guide n'ont rien de bien compliqué. Ce sont des exercices de base, essentiellement axés sur une prise de conscience de la respiration, associée à des mouvements corporels. Simples à effectuer, ils n'impliquent aucune posture complexe et peuvent donc être exécutés en toute sécurité.

Il est vrai que le yoga inclut une philosophie spiritualiste qui peut éventuellement conduire à un rejet chez certains d'entre nous, mais est-il indispensable de « jeter le bébé avec l'eau du bain ? » Les adultes qui s'adonnent de nos jours au yoga ne tombent heureusement pas sous emprise sectaire et ne mettent pas non plus leur santé mentale en danger !

La sophrologie, quant à elle, nous vient du professeur Alfonso Caycedo qui, dans les années soixante, a eu l'idée de combiner différentes méthodes d'éveil, découvertes au fil de ses voyages en Orient. Il passera trente années de sa vie à poursuivre ses recherches pour aboutir à la naissance d'une nouvelle méthode, plus en phase avec le monde occidental, dépouillée de l'aspect spiritualiste, et qui pouvait être pratiquée en groupe.

Cette nouvelle science emprunte à différents courants : le yoga, bien sûr, mais aussi le zen, le bouddhisme, la phénoménologie, les méthodes de relaxation et l'hypnose. Il s'en dégage quelques grands principes que l'on pourrait résumer ainsi :

- interdépendance entre corps et esprit ;
- intérêt de se recentrer sur « l'ici » et le « maintenant » ;
- intention de « diluer » le négatif en nous, en y intégrant progressivement des valeurs positives.

Accompagné dans ses travaux par le docteur Jean-Pierre Hubert, médecin et psychanalyste, le professeur Caycedo s'en éloignera plus tard, suite à quelques divergences sur l'évolution que devait prendre la sophrologie. De là naîtra la sophrologie dite « française », ou « européenne », (par opposition à la sophrologie dite « caycédienne »). Ce nouveau courant prendra alors en considération les manifestations de l'inconscient et s'orientera ainsi vers une direction plus thérapeutique que prophylactique.

Cette présentation de la sophrologie est intentionnellement restreinte dans le cadre de notre ouvrage. Pour ceux qui souhaiteraient approfondir leur connaissance, il existe une vaste bibliographie dans laquelle ils pourront puiser pour obtenir des informations plus complètes et plus précises.

Au cours de ces dernières années, la sophrologie s'est largement développée en France dans différents domaines. Celui qui nous intéresse dans le cadre de ce guide pratique est la « sophropédagogie ». Adaptée à un jeune public, elle vise à travailler sur l'éveil du corps et de ses perceptions pour aider les enfants à :

- se calmer ;
- se recentrer ;
- récupérer en cas de fatigue ;
- développer la confiance en soi ;
- stimuler la mémoire ;
- favoriser la concentration ;
- mieux gérer le stress, canaliser les émotions ;
- être plus à l'écoute de soi et des autres.