

Sophrologie enfants - Ecole Camus

Programme de Réussite Éducative Le Portel / Outreau
Sophrologue : Claire Truquet

Ce document vise à accompagner les enseignants dans la mise en œuvre des pratiques de sophrologie avec les enfants. La sophrologie offre aux élèves un espace privilégié pour apprendre à mieux se connaître, à apprivoiser leurs émotions et à développer des compétences essentielles pour leur bien-être. Grâce à des exercices de respiration, d'ancrage, de détente et de visualisation, les enfants découvrent comment apaiser leur corps, calmer leur esprit et retrouver leur capacité d'attention.

Vous pouvez piocher dans ce document les exercices qui vous semblent adaptés, selon vos objectifs. L'essentiel est de pratiquer (quelques minutes) régulièrement.

1. Observation et prise de conscience de soi

Météo intérieure

Objectif : Identifier son état émotionnel.

Consigne : Choisir un symbole (soleil, nuage, pluie...).

Cet exercice invite l'enfant à prendre conscience de ses émotions en les associant à un symbole météo. Cela facilite l'expression des sentiments et la reconnaissance de son état intérieur.

Respiration du dragon

Objectif : Décharger la tension.

Consigne : Inspirer par le nez, souffler fort par la bouche.

Cet exercice aide à libérer la tension accumulée en utilisant une respiration profonde et énergique, symbolisée par le souffle du dragon.

Respiration ballon (respiration abdominale)

Objectif : Apaiser.

Consigne : Main sur le ventre, imaginer un ballon.

L'enfant apprend à calmer son corps en visualisant un ballon qui se gonfle et se dégonfle avec sa respiration.

Le coffre au trésor (Respiration thoracique)

Consigne : Une main sur la poitrine, une main sur le ventre. « Maintenant, ton ballon se repose. C'est ton coffre au trésor, dans ta poitrine, qui s'ouvre et se ferme. Quand tu inspires, le coffre s'ouvre un peu... quand tu souffles, il se referme doucement. »

Sentir la main du haut bouger, le ventre reste calme.

Image mentale : Un coffre rempli de lumière ou de paillettes qui s'ouvre à l'inspiration.

Les petites ailes (Respiration claviculaire)

Consigne : « Maintenant, imagine que tu as deux petites ailes juste sous tes épaules. Quand tu inspires, elles se soulèvent légèrement... et quand tu souffles, elles redescendent. »

Sentir le haut de la poitrine et les clavicules s'élever, respiration courte et douce.

Image mentale : Les ailes d'un oiseau, d'un papillon ou d'un dragon miniature.

Le grand voyage du ballon (Respiration complète)

Consigne : « Maintenant, ton souffle va faire un voyage : il gonfle d'abord le ballon du ventre... puis ouvre le coffre... puis soulève les petites ailes. Et quand tu souffles, tout redescend tranquillement. »

Guider 3 respirations complètes, lentes et fluides.

Explication des bienfaits des 3 respirations

Respiration ventrale (le ventre qui se gonfle)

« Quand tu respirez avec ton ventre, c'est comme si tu faisais un câlin à ton corps. Ton ventre se gonfle comme un ballon, et ça dit à ton cerveau : *Tout va bien, tu peux te calmer.* »

- Ça calme le cœur : « Ton cœur bat moins vite, comme s'il marchait au lieu de courir. »
- Ça détend : « Tes muscles se relâchent, comme si tu posais un sac à dos trop lourd. »
- Ça aide à se concentrer : « Quand ton corps est calme, ta tête peut mieux réfléchir. »

Image utile : C'est la respiration des super-héros quand ils veulent retrouver leur force tranquille.

Respiration thoracique (la poitrine qui bouge)

« Ici, c'est ton coffre au trésor qui s'ouvre. Cette respiration t'aide quand tu veux être bien réveillé et sentir ton énergie. »

- Ça réveille le corps : « Comme si tu allumais une petite lumière à l'intérieur. »
- Ça donne de l'énergie : « Tu te sens plus grand, plus solide. »
- Ça aide à se tenir droit : « Ton corps s'ouvre, tu prends ta place. »

Image utile : « C'est la respiration des explorateurs quand ils se préparent à une aventure. »

Respiration claviculaire (le haut de la poitrine)

« C'est la respiration des petites ailes sous tes épaules. Elle sert quand tu as besoin d'un petit souffle rapide, comme quand tu montes une côte ou que tu es surpris. »

- Ça donne un petit boost rapide : « Comme un mini turbo. »
- Ça aide quand on manque d'air : « Quand tu as couru, elle t'aide à reprendre ton souffle. »
- Ça complète les autres respirations : « C'est le dernier étage de ta maison du souffle. »

Image utile : « C'est la respiration des oiseaux quand ils s'apprêtent à s'envoler. »

Résumé : « Ton souffle, c'est comme une maison à trois étages

- En bas, le ventre : pour se calmer.
- Au milieu, la poitrine : pour se sentir fort et réveillé.
- En haut, les petites ailes : pour un petit coup de souffle rapide.
- Et quand tu utilises les trois ensemble, tu deviens un vrai champion de la respiration. »

Le souffle qui nettoie

Objectif : Clarifier l'esprit.

Consigne : Souffler comme pour chasser une poussière imaginaire.

Cette technique permet de se recentrer en imaginant que l'on souffle pour éliminer les pensées négatives ou le stress.

Le thermomètre intérieur

Objectif : Identifier son niveau d'énergie.

Consigne : Imaginer un thermomètre dans son ventre.

L'enfant évalue son énergie intérieure en visualisant un thermomètre, ce qui l'aide à mieux gérer ses ressources physiques et émotionnelles.

2. Ancrage & Stabilisation

L'arbre solide

Objectif : Ancrage.

Consigne : Imaginer des racines sous les pieds.

Cet exercice favorise la stabilité en invitant l'enfant à se sentir enraciné et connecté au sol.

Pour aller plus loin : faire lever les bras-branches vers le ciel, ressentir que l'on devient un arbre stable, équilibré.

Variante : l'arbre se balance dans la tempête, et se replace bien droit quand le beau temps revient.

Le mur invisible

Objectif : Canaliser la force.

Consigne : Pousser un mur imaginaire.

L'enfant apprend à canaliser son énergie en imaginant qu'il pousse un mur, renforçant ainsi sa force intérieure.

Le poids dans les pieds

Objectif : Stabilisation.

Consigne : Imaginer des sacs de sable sous les pieds.

Cette visualisation aide à ressentir le poids et la stabilité, favorisant un meilleur équilibre.

Le sac à dos invisible

Objectif : Relâcher les épaules.

Consigne : Imaginer un sac rempli de calme.

L'enfant visualise un sac léger qui apaise ses épaules, aidant à relâcher les tensions musculaires.

Le bouton pause

Objectif : Ralentir.

Consigne : Main cœur/ventre.

Cet exercice invite à faire une pause consciente, en posant la main sur le cœur ou le ventre pour se recentrer.

Les pieds-magnets

Objectif : Renforcer l'ancrage.

Consigne : Imaginer que les pieds collent légèrement au sol.

L'enfant ressent une légère adhérence au sol, renforçant son ancrage et sa stabilité.

Le rocher immobile

Objectif : Stabilité corporelle.

Consigne : Se tenir comme un rocher que rien ne bouge.

Cette posture symbolique aide à développer une stabilité physique et mentale.

Etirements

Objectif : Prendre en compte chaque partie du corps

Etirement des bras vers le ciel, vers les côtés

Auto-grandissement + respiration

Fente avant et fente latérale

Mouvements de la tête : oreille vers épaule, Oui/non, en avant/en arrière, cercle

Rotation des épaules : en avant, en arrière, synchro ou non

Rotations coudes, poignets

Balancement du corps : droite/gauche, cercles bassin

Rotations axiales : balancer le buste en faisant une rotation colonne vertébrale.

Le mini-pinceau

Objectif : stabiliser le corps

Consigne : imaginer un mini-pinceau sur le sommet du crâne. Dessiner des cercles minuscules au plafond

Idem pinceau sur les oreilles.

Idem pinceau sur le nez

Hémicorps

Objectif : trouver sa juste place

Consigne : Basculer le poids du corps sur le pied droit. Lever le bras gauche en inspirant.

Etirer le côté gauche du corps en retenant la respi qqs instants. A l'expir, redescendre le bras gauche puis revenir en appui sur les 2 pieds.

Idem autre côté.

3. Lâcher prise

Le citron magique (Jacobson)

Objectif : Relâcher les mains.

Consigne : Serrer puis relâcher.

L'enfant contracte ses mains comme s'il pressait un citron, puis relâche pour libérer la tension.

Le glaçon qui fond (Jacobson)

Objectif : Détente globale.

Consigne : Contracter puis relâcher.

Cet exercice invite à contracter puis relâcher progressivement les muscles pour favoriser la détente.

Le visage élastique (Jacobson)

Objectif : Détente du visage.

Consigne : Grimace puis relâchement.

L'enfant fait une grimace exagérée puis relâche les muscles du visage pour détendre cette zone souvent tendue.

La colère qui se transforme

Objectif : Libération émotionnelle.

Consigne : Poings serrés puis ouverture.

Cet exercice aide à transformer la colère en énergie positive en serrant puis ouvrant les poings.

Le tremblement magique (le polichinelle)

Objectif : Décharger l'énergie.

Consigne : Secouer tout le corps.

L'enfant secoue son corps pour libérer les tensions et l'énergie accumulée.

Les mains qui s'envolent

Objectif : Libérer les tensions.

Consigne : Inspirer en serrant les poings, expirer en ouvrant vite les mains.

Cette technique combine respiration et mouvement pour relâcher les tensions.

Le tapis roulant (marche virtuelle)

Objectif : Réguler l'énergie.

Consigne : Marcher sur place, accélérer puis ralentir.

L'enfant régule son énergie en adaptant la vitesse de sa marche sur place.

Le nuage météo

Objectif : prendre distance avec l'émotion.

Consigne : Imaginer un nuage au-dessus de la tête, y déposer l'émotion du moment.

Regarder le nuage changer de couleur puis s'éloigner.

Les épaules cascade (pompage des épaules)

Objectif : relâcher les tensions du haut du corps.

Inspirer en montant les épaules très haut, expirer en les laissant tomber d'un coup comme une cascade.

Le polichinelle

Objectif : évacuer tensions

Consigne : bouger dans tous les sens, en respiration libre.

Les éventails

Objectifs : mettre à distance/chasser les préoccupations

Consignes : les 2 mains, doigts écartés font des mouvements d'essuie-glace autour du corps.

Expulser le négatif

Objectif : mettre à distance les émotions désagréables, les soucis.

Consigne : Les doigts croisés au niveau de la nuque. Inspir. A l'expir, lever les mains ouvertes vers le ciel.

La boule magique

Objectif : Evacuer les freins, les blocages

Consigne : faire comme si on tenait un ballon entre les mains. Mentalement, placer entre les mains le négatif (peut-être que le ballon grandit). Grande inspir. A l'exprir, lancer la boule très loin devant soi.

4. Concentration & Coordination

Mouvements croisés (brain gym)

Objectif : Coordination.

Consigne : Main droite/genou gauche.

Cet exercice stimule la coordination entre les côtés opposés du corps.

Signe de l'infini (RVO)

Objectif : Coordination œil-main.

Consigne : Tracer un 8 horizontal.

L'enfant suit un tracé en forme de huit couché pour améliorer la coordination.

Double doodle

Objectif : Coordination bilatérale.

Consigne : Dessiner avec les deux mains.

L'enfant dessine simultanément avec les deux mains pour renforcer la coordination.

Le robot lent

Objectif : Contrôle moteur.

Consigne : Marcher très lentement.

Cet exercice développe le contrôle moteur en ralentissant les mouvements.

Le papillon

Objectif : Apaisement.

Consigne : Tapotements alternés.

L'enfant tapote alternativement ses bras pour favoriser l'apaisement.

Le point magique

Objectif : Focalisation.

Consigne : Fixer un point et respirer dessus.

Cet exercice aide à concentrer l'attention sur un point précis.

Le triangle d'attention

Objectif : recentrer l'attention

Consigne : Regarder successivement : un point devant soi, un point au sol, un point au plafond, puis revenir au point de départ.

Les épaules qui comptent

Objectif : Coordination.

Consigne : Lever les épaules en comptant.

L'enfant coordonne le mouvement des épaules avec le comptage pour améliorer la concentration.

Le fil invisible

Objectif : améliorer la posture et la concentration.

Consigne : Imaginer un fil qui relie le sommet de la tête au plafond, se redresser doucement en suivant ce fil.

Doigts en griffe

Objectif : s'emplit de confiance (d'estime, de paix, de sérénité)

Consigne : bras à l'horizontale devant soi, paume vers le ciel, doigts légèrement repliés.

Inspir. A l'expir, ramener les mains vers soi pour se remplir de ...

Tra-tac

Objectif : se recentrer sur soi

Allonger un bras à l'horizontale devant soi, pouce levé. Observer le pouce. A l'inspir, ramener le pouce vers la glabelle. Quand le pouce devient flou, fermer les yeux. Expir. Relâcher le bras.

5. Apaisement & Relaxation

Scan corporel (Schutz)

L'enfant prend conscience de chaque partie de son corps pour favoriser la détente.

Installe-toi confortablement... assis ou allongé, comme tu préfères.

Trouve une position où ton corps se sent bien, comme dans un petit nid douillet.

Tu peux fermer les yeux si tu veux... ou les laisser ouverts tranquillement.

On va faire un petit voyage dans ton corps, un voyage tout doux pour te détendre.

Prends une grande inspiration...

Et souffle lentement... comme si tu voulais faire bouger une plume.

Pose une main sur ton ventre.

Ressens comment il bouge quand tu respires.

Imagine que ton ventre est un ballon qui se gonfle quand tu inspires...

Et qui se dégonfle quand tu souffles.

Laisse ton souffle devenir calme, tranquille.

Nous allons maintenant visiter ton corps, comme si tu avais une petite lampe magique qui éclaire chaque endroit.

Les pieds

Allume ta lampe magique sur tes pieds.

Ressens comment ils sont posés... peut-être chauds, froids, lourds ou légers.

Imagine qu'ils deviennent tout mous, comme de la pâte à modeler.

Les jambes

Fais monter la lumière dans tes jambes.

Observe ce que tu ressens : peut-être des picotements, peut-être rien du tout.

Laisse tes jambes se reposer, comme si elles faisaient une sieste.

Le ventre

Place maintenant ta lumière sur ton ventre.
Ressens-le qui bouge avec ta respiration.
Imagine qu'il se détend comme un petit coussin tout moelleux.
La poitrine
Monte la lumière vers ta poitrine.
Ressens l'air qui entre et qui sort.
Laisse cette zone devenir douce, tranquille.
Les épaules
Éclaire tes épaules.
Imagine qu'elles laissent tomber un sac à dos invisible, très lourd.
Elles deviennent légères... très légères.
Les bras et les mains
Fais glisser la lumière dans tes bras, jusqu'au bout des doigts.
Ressens-les devenir tout chauds, tout détendus... comme des spaghettis cuits.
Le cou et la tête
Monte la lumière dans ton cou, puis dans ta tête.
Détends ton front...
Tes yeux...
Tes joues...
Ta bouche...
Laisse ta mâchoire se relâcher, comme si elle faisait un petit sourire intérieur.
Maintenant, imagine que ton corps entier brille doucement, comme une petite étoile.
Ressens comme il est calme, tranquille, reposé.
Tu peux rester quelques instants dans cette sensation agréable.
Quand tu es prêt·e, fais bouger doucement tes doigts... tes orteils...
Étire-toi comme un chat qui se réveille.
Et ouvre les yeux tranquillement.
Tu es revenu·e de ton voyage dans ton corps, tout calme et tout détendu.

La petite étoile qui voyage

Imagine que tu es une petite étoile qui voyage doucement dans le ciel nocturne. Tu brilles d'une lumière douce et chaleureuse, illuminant doucement les nuages qui t'entourent. Tu te déplaces lentement, flottant avec grâce parmi les étoiles scintillantes, observant les lumières scintillantes de la ville en dessous. Chaque souffle que tu prends te remplit de calme et de légèreté, comme si tu flottais sur un doux nuage d'air frais. Tu sens une profonde paix t'envahir, te permettant de te détendre complètement et de laisser toutes tes préoccupations s'envoler avec le vent.

Le coussin-nuage

Imagine un coussin tout doux, comme un nuage, sur lequel tu peux poser ta tête. Ce coussin te soutient et te reconforte, te permettant de te détendre profondément. Tu sens la douceur et la chaleur t'envelopper, comme un câlin.

La bulle protectrice

Imagine une bulle transparente qui t'entoure, te protégeant de tout ce qui pourrait te déranger. Cette bulle est légère et solide à la fois, elle te garde en sécurité et te permet de te sentir tranquille.

Le superpouvoir intérieur

Imagine que tu as un superpouvoir à l'intérieur de toi, une lumière brillante qui te donne de la force et du courage. Chaque fois que tu respires profondément, cette lumière grandit et t'aide à te sentir plus fort et plus calme.

Le nuage voyageur

Imagine un nuage doux qui voyage lentement dans le ciel. Tu es ce nuage, flottant doucement, emportant avec toi toutes tes pensées et tes émotions. Tu te sens léger et libre, laissant tout ce qui te pèse derrière toi.

Le trésor intérieur

Imagine un trésor caché à l'intérieur de toi, rempli de paix, de joie et de calme. Ce trésor est précieux et unique, et tu peux y accéder à tout moment en fermant les yeux et en respirant profondément.

Le ballon des émotions

Imagine un ballon coloré qui contient toutes tes émotions. Tu peux le tenir doucement, le regarder flotter, et choisir de laisser partir les émotions qui te dérangent, en les soufflant doucement hors du ballon.

Le coussin chaud

Imagine un coussin chaud posé sur ton ventre. La chaleur douce se diffuse lentement, apaisant ton corps et ton esprit. Tu respires calmement, sentant cette chaleur te reconforter et te détendre.

Le lac tranquille

Imagine un lac calme et tranquille, sans vagues. L'eau est claire et lisse comme un miroir. Tu es assis au bord, respirant lentement, sentant la paix et la sérénité t'envahir.

La boîte à soucis

Imagine une boîte où tu peux déposer tous tes soucis. Tu prends chaque pensée qui te dérange et tu la mets dans cette boîte, que tu fermes ensuite à clé. Tu te sens plus léger, libéré de ces pensées.

Le manteau de calme

Imagine enfiler un manteau doux et chaud qui te protège du stress et des inquiétudes. Ce manteau te donne un sentiment de sécurité et de confort, te permettant de te sentir calme et en paix.

7. Rituel de clôture

- Grande inspiration
- Épaules relâchées
- Un mot ou un geste pour dire comment on se sent
- « Je me remercie pour ce moment »