

Véronique JEANNE

Comment tu te sens ?

INCLUS



8 SÉANCES
DE
SOPHRO



**Apprenez à votre enfant à gérer
ses émotions grâce à la sophro**



Comment
tu te sens ?

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris

©2020, De Boeck Supérieur, rue du Bosquet, 7
1348 Louvain-la-Neuve, Belgique.
www.deboecksuperieur.com

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale de France : septembre 2020
Bibliothèque royale de Belgique : 2020/13647/048
ISBN : 978-2-8073-2673-6

L'AUTEUR

Diplômée de Sciences Po Paris, j'ai consacré vingt ans à travailler dans la finance et le conseil, puis à gérer la PME de produits de luxe pour les enfants à l'étranger que j'avais fondée. Il y a quelques années, j'ai ressenti le besoin de m'orienter vers un métier tourné vers les autres dans lequel mon sens de l'écoute, mon empathie et mes compétences pourraient aider mes contemporains à mieux vivre leur quotidien. Ce métier, que j'exerce toujours avec passion, est celui de sophrologue.

J'ai suivi une formation à l'Institut de formation en sophrologie de Catherine Aliotta, avec une spécialisation dans le cancer. J'ai également suivi une spécialisation sur le stress à l'Académie de sophrologie avec le Docteur Patrick-André Chéné et une formation dans l'animation d'ateliers pour enfants dans le cadre de La Bulle des Émotions. Je suis sophrologue certifiée RNCP et membre de la Chambre syndicale de la sophrologie.

Mes accompagnements se font soit de façon individuelle à mon cabinet ou à domicile, soit en groupes dans le cadre d'entreprises, d'associations, d'écoles, etc.

J'anime par ailleurs des ateliers hebdomadaires de La Bulle des Émotions dans le 7^e arrondissement de Paris, ainsi que des séances de groupe à l'Atelier – Un autre regard sur le cancer, à la Fondation Cognac-Jay.

Je vous souhaite une bonne lecture,

Véronique Jeanne

L'auteur dédie cet ouvrage à Alfonso Caycedo,
le fondateur de la sophrologie.

*« N'oublions pas que les petites émotions
sont les grands capitaines de nos vies
et qu'à celles-ci nous obéissons sans le savoir. »*

Vincent Van Gogh

SOMMAIRE

L'auteur	3
Sommaire	5
Préface.....	7
Pourquoi ce livre ?	9

PARTIE 1

L'ENFANT ET SES ÉMOTIONS11

Mieux se connaître	13
Grandir épanoui	23
Petites consignes parentales	45

PARTIE 2

À L'ÉCOUTE DE MES ÉMOTIONS53

C'est à vous	55
Colérique comme l'éléphant.....	56
Agité comme le vent	66
Jaloux comme le chat.....	76
Peureux comme le faon.....	86
Stressé comme la fourmi.....	96
Timide comme le poisson.....	108
Triste comme la pluie.....	118
Joyeux comme le soleil.....	128

PARTIE 3

PÉRENNISER LE CALME, LA CONCENTRATION

ET LA CONFIANCE139

Le calme142

La concentration.....144

La confiance146

Devenir autonome148

Bibliographie151

Webographie153

Remerciements155

Liste des compléments audio.....157

Table des matières.....158

PRÉFACE

Ah, les émotions ! Un mot si souvent employé et pourtant un mode d'emploi encore tant méconnu ! Dans le passé, on n'accordait pas beaucoup d'importance aux émotions : « Calme-toi », « N'aie pas peur », « Ne sois pas triste », nous avons tous entendu ces phrases pendant notre jeunesse... Et peut-être même les entendons-nous encore aujourd'hui ? Et peut-être encore répétons-nous ces phrases à nos enfants par un mécanisme inconscient ? Ah... le poids des mots... Pas toujours évident de savoir comment faire...

Ce livre va vous apporter des outils concrets qui permettront à votre enfant de mieux vivre ses émotions. Les reconnaître, les nommer, les accueillir... un premier pas libérateur !

Une émotion véhicule toujours un message. Il faut l'écouter, en prendre conscience. Une meilleure connaissance de ses émotions, c'est une meilleure connaissance de soi et, finalement, une meilleure connaissance des autres. Car on apprend à déchiffrer les émotions d'autrui. Apprendre à décoder ses émotions et à mieux vivre avec, c'est mieux se comprendre, mieux comprendre l'autre et, donc, favoriser le vivre-ensemble.

L'intelligence émotionnelle au service d'un monde meilleur ? Chiche ! À travers cet ouvrage, Véronique Jeanne vous offre de très beaux outils de sophrologie. Des séances simples, rapides et efficaces qui vous permettront, à vous parents et à votre enfant, de partager de jolis moments autour des émotions.

PARTAGEZ ! On parle souvent des émotions des enfants mais, nous aussi parents, avons des émotions parfois difficiles à accepter, à comprendre ou à exprimer... Rappelons-nous que nos enfants sont des éponges. Alors si on s'y mettait tous ensemble ?

Sophie Le Millour
Sophrologue, hypnothérapeute
et créatrice des ateliers « La Bulle des Émotions »

POURQUOI CE LIVRE ?

Les enfants sont des adultes en devenir, et tout le secret d'une éducation réussie réside dans l'accompagnement que vous, les parents, leur offrirez. Pour eux, tout est à découvrir, et si cela leur confère cette extraordinaire capacité à s'émerveiller, cela les laisse également parfois démunis quand ils rencontrent une situation nouvelle. Ils ne comprennent pas toujours ces émotions qui les envahissent, ils ne savent pas quoi en faire.

C'est que, comme tout ce que votre enfant acquiert à l'école et à la maison, **les émotions s'apprennent**. Cela vous étonne ? Pourtant, c'est bien le cas. La vie d'un enfant est ponctuée d'événements qui peuvent vous paraître négligeables mais qui sont au contraire des moments importants dans la construction de sa personnalité et de son équilibre. Rendez-vous compte que, à son échelle, la moindre perturbation de ses habitudes représente un défi terrible ! À tel point que l'enfant traverse parfois des phases critiques pendant lesquelles il prend conscience de certains faits qu'il ne parvient pas toujours à vivre facilement. Vous avez peut-être rencontré l'angoisse de la séparation chez votre bébé quand, aux alentours de 8 mois, il ne peut être laissé seul une seconde. Pourquoi ? Parce qu'il prend conscience d'être une personne bien distincte de ses parents ; cependant, il ne comprend pas encore qu'ils peuvent s'absenter pour revenir, et croit par

conséquent qu'ils ont disparu ! Il va devoir apprendre qu'il retrouvera ses parents après la courte séparation de la journée, cette compréhension n'est pas innée.

Pour les émotions, c'est pareil. Vers 18 mois, l'enfant commence à ressentir un bouillonnement intérieur quand une situation le mécontente. Toutefois il ne sait pas encore ni formuler, ni reconnaître ce qu'il ressent : à défaut d'avoir prise sur cette sensation qui le submerge, il pique alors une violente colère, typique de cet âge.

Pour les plus grands, à l'âge scolaire, c'est la même chose : à partir d'environ 5-6 ans jusqu'à l'adolescence, l'enfant acquiert peu à peu la capacité de comprendre ses émotions. Il devient capable de mettre un nom dessus. Il parvient à les reconnaître. Il trouve en lui la force non pas de les refouler (cela est très mauvais, nous le verrons) mais de les gérer.

Mais c'est un long chemin, parfois très difficile, et certains trouveront bénéfice à être particulièrement soutenus par les adultes. C'est tout l'objet de ce livre : **aider les enfants à reconnaître leurs émotions, à les nommer, à les comprendre et à les apprivoiser.**

Les différentes techniques proposées dans ces pages seront de façon égale utiles aux enfants qui rencontrent des difficultés à canaliser leurs ressentis, et à ceux qui paraissent paisibles et sereins. Tout ce qu'ils apprendront des exercices sur les émotions leur servira tout au long de leur vie.

PARTIE
1

**L'ENFANT
ET SES ÉMOTIONS**





MIEUX SE CONNAÎTRE

POURQUOI LA SOPHROLOGIE ?

La sophrologie pour les enfants, ça marche vraiment ? Oui ! La sophrologie est un « entraînement qui développe **sérénité et mieux-être**, fondé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ». Bien sûr, ce n'est pas une médecine, la sophrologie ne soigne pas, il s'agit plutôt d'un outil de développement personnel qui aidera considérablement votre enfant à **se concentrer sur le présent** et sur ses émotions de l'instant... Et à en profiter.

Surtout, la sophrologie est un outil très efficace pour **améliorer la confiance en soi**. C'est une discipline introspective : en guidant votre enfant dans la définition de ses émotions avec des mots simples, elle lui permet de mieux se connaître, de mieux ressentir. En mettant un mot, une image sur ses émotions, il atteint déjà une étape importante : il circonscrit ce qui le dépassait. Une fois qu'il a compris ses sensations intérieures, il peut s'appuyer sur ses propres forces pour mieux les gérer. Nous insistons d'ailleurs sur ce point : il ne s'agit pas de refouler les émotions, au contraire, il s'agit de mieux les reconnaître quand elles jaillissent afin de mieux en maîtriser l'expression.

Le principe fondamental de la sophrologie est **l'action positive** : toute action positive sur une partie de la conscience se répercute positivement sur la totalité de l'être. C'est pour cela que tous les exercices que vous trouverez dans ce livre doivent être effectués **dans une ambiance sereine et sans tension**. Il faut que l'enfant veuille participer à ce que vous lui proposez. Ne l'obligez surtout pas !

Un autre fondement essentiel de la sophrologie est la répétition. En effet, **la répétition de pensées positives enclenche un cycle vertueux**, comme une amorce au bien-être. Saviez-vous que le simple fait de sourire favorise la libération des endorphines, cette hormone de la bonne humeur ? Eh oui : nous sommes heureux parce que nous sourions, et non l'inverse. Le mécanisme de la sophrologie est comparable : nous nous entraînons à penser positif, nous nous exerçons à comprendre nos émotions lors de séances dans le calme de sorte à être capable de prendre les choses plus posément et à garder les émotions sous contrôle lorsqu'advient une contrariété. En un mot, votre enfant et vous-même développerez des habitudes qui renforceront un état de bien-être.

Enfin, la sophrologie, ce n'est pas seulement la pensée, c'est aussi... **Écouter ce que me dit mon corps, accueillir, écouter mes ressentis, mes sensations internes**, pour mieux habiter mon enveloppe charnelle. Sur ce point, c'est probablement vous qui apprendrez de votre enfant, car celui-ci n'a pas encore été soumis à la rigidité des règles de maintien du monde adulte. Par conséquent, il a un rapport plus spontané et authentique à son corps... Mais cela, vous l'aviez déjà certainement remarqué en le voyant sauter de joie ou se jeter par terre sans aucun complexe !

LE CORPS ET L'ESPRIT

La sophrologie vous **aide à unir et harmoniser votre corps et votre mental**. Sophrologie signifie justement « science de l'esprit harmonieux et équilibré ». Notre société cartésienne a trop longtemps dissocié le corps et l'esprit, comme s'il s'agissait de deux personnes séparées. Et pourtant le corps et l'esprit sont les composantes indissociables de l'individu. La sophrologie s'applique à retrouver le lien entre l'un et l'autre grâce à **la répétition d'exercices doux et l'écoute de ses ressentis**. Elle vous invite à **mieux écouter votre corps, à être bienveillant vis-à-vis de vous-même, à orienter positivement vos pensées** en respectant les contraintes de la réalité.

Elle intègre pour ce faire des concepts inspirés de l'hypnose, de la relaxation progressive, de la méthode Coué, de la phénoménologie mais aussi du yoga et du zen entre autres.

Elle s'adapte de l'enfant au senior et peut se pratiquer chez soi sans matériel particulier.

Une pratique régulière de la sophrologie vous donnera une **meilleure connaissance de vous-même**, ce qui favorisera des comportements rationnels face à des émotions parfois déstabilisantes, du stress ou des épreuves de la vie, et vous permettra d'exprimer pleinement votre potentiel.

EST-CE QUE ÇA MARCHE AVEC LES ENFANTS ?

Les enfants, par le simple effet de leur jeune âge, sont moins enclins à regarder le monde par le prisme de leur éducation ou de leur parcours de vie, **la sophrologie leur apparaît comme naturelle**. Si vous leur proposez de s'asseoir un moment pour pratiquer ensemble cette activité, ils ne vous regarderont pas



Les comportements
de défi, les colères incontrôlables
ou le repli sur soi et le manque de
confiance, sont souvent l'expression
d'un mal-être que l'enfant ne sait pas
exprimer autrement.

Pour y remédier, une seule solution :
lui apprendre à **apprivoiser ses émotions**.

Grâce aux **exercices de sophrologie** de Véronique
Jeanne, votre enfant prend conscience de ses émotions et
parvient à les canaliser **avant** qu'elles ne le submergent.

Vous, parents, êtes les mieux placés pour aider votre
enfant à prendre conscience de ses propres ressources.
Petit à petit, grâce aux exercices et aux **enregistrements
sonores** accessibles depuis ce livre, votre enfant pourra
revenir aux exercices en toute autonomie.



Véronique Jeanne est sophrologue.
Elle aide les enfants à son cabinet,
à domicile, dans les écoles et dans les
ateliers de la Bulle des émotions.

16,90 €

ISBN : 978-2-8073-2673-6



www.deboecksuperieur.com