



# Séance de sophrologie parent-enfant sur les émotions






## Pour commencer...

Cet e-book va te permettre d'animer une séance de sophrologie duo, avec un enfant et son parent au sein de ton cabinet.

Le but étant de partager un moment de douceur à 2 et d'avoir des outils à mettre en place dans son quotidien.

Cette séance peut-être utile lorsqu'un enfant n'ose pas pratiquer seul. Ainsi, la première séance peut-être une pratique à 2 afin qu'il puisse se sentir à l'aise avec toi et entreprendre de nouvelles séances seul.

*Une séance duo est un bon moyen de faire rentrer la sophrologie au sein du foyer !*






# L'anamnèse

Une séance duo est souvent unique, en tout cas, ponctuelle. Il est rare, et peu recommandé, de suivre "un protocole" de plusieurs séances, l'idéal étant de les accompagner individuellement si besoin.

L'anamnèse est donc succincte :

- Avez-vous déjà pratiqué ?
  - Quelle émotion désagréable ressentez-vous le plus souvent ? On peut utiliser des supports comme des cartes par exemple et rappeler les messages et besoins de chaque émotion (Voir l'E-book "Exercices pour évacuer les sensations d'une émotion désagréable")
  - Qu'aimeriez-vous ressentir à la place ?
  - Quel paysage préférez-vous ? La mer, la forêt, la montagne, la campagne...?
  - Expliquer ce qu'est la sophrologie.
- 




## L'anamnèse (suite)

Concernant les réponses données pour les émotions, il est bien évident que les réponses du parent et de l'enfant peuvent être différentes.

C'est ok ! Lors de la pratique, il faudra faire attention à nommer les émotions de chacun ou de dire "émotion désagréable" à la place de colère, agacement, énervement, tristesse...

En revanche, il est utile d'avoir un lieu préféré commun pour mieux vivre la visualisation. Ici, pour l'exemple, nous utiliserons la mer.

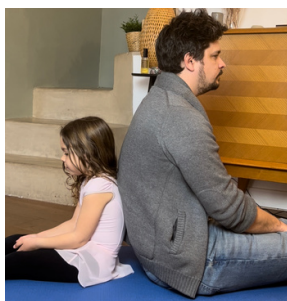
*Une séance duo est permet de  
vivre ensemble un moment  
pour soi*



# La pratique



**1** LES MAINS MAGIQUES



**2** LESOUFFLE MAGIQUE



**3** LE MUR DE PROTECTION



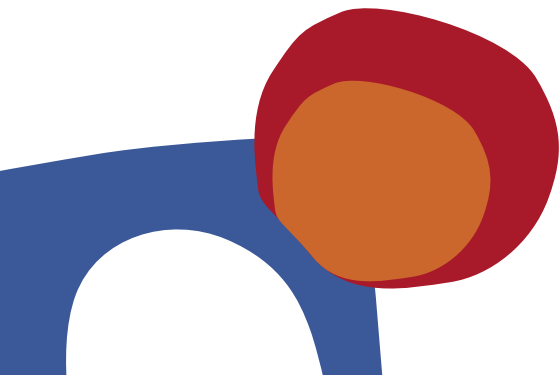
**4** LE BERCEMENT



**5** LA VAGUE DE DÉTENTE



**6** LA VISUALISATION





# Les mains magiques

Petit exercice pour se connecter à son  
émotion  
(vidéo [ici](#))

Installez-vous confortablement, assis, les épaules relâchées, le dos bien droit. Les mains sont déposées sur les cuisses, fermez les yeux.

Prenez quelques instants pour ressentir tous les points d'appuis de votre corps (...)

Venez frotter vos mains les unes contre les autres jusqu'à ressentir de la chaleur dans vos mains (...)


Lorsque vos mains sont chaudes, venez les déposer sur vos yeux fermés. Observez ce qu'il se passe à l'intérieur (...)

Recommencez, frottez vos mains (...) et cette fois, venez les déposer sur vos oreilles. Écoutez ce qu'il se passe à l'intérieur (...)

Recommencez une dernière fois et cette fois-ci, venez déposer vos mains sur votre ventre (...)

Connectez-vous à votre émotion du moment : que ressentez-vous ? De la colère ? De la peur ? De la tristesse ? De la joie ? De la sérénité ?

Lorsque vous aurez reconnu votre émotion, vous pourrez ouvrir les yeux (...)





# Le souffle magique

## Pour se débarrasser de l'émotion désagréable

Installez-vous assis, dos contre dos. Fermez les yeux et prenez conscience de votre position et des points en contact avec l'autre (...) Synchronisez vos respirations (...)

Imaginez cette émotion désagréable dans votre corps (...)

Localisez-la et donnez-lui une couleur (...)

Posez vos mains sur vos côtes et inspirez profondément par le nez. Soufflez fortement en imaginant souffler votre émotion désagréable. Imaginez souffler une fumée de couleur (...) Reprenez une respiration naturelle (...)


Accueillez les sensations dans votre poitrine (...) Prenez conscience des mouvements de vos côtes à chaque respiration (...)

Recommencez une 2ème fois : inspirez (...) Soufflez l'émotion désagréable (...) Ressentez les sensations d'ouverture (...) la sensation de faire de l'espace, comme si vous faisiez du ménage (...)

Recommencez une dernière fois à votre rythme (...)

Accueillez toutes les sensations, tous vos ressentis (...)

Prenez conscience de votre capacité à vous libérer d'une émotion désagréable (...)





# Le mur de protection

Pour se protéger de l'émotion  
désagréable  
(Vidéo [ici](#))

Installez-vous debout, face à face. Laissez un espace entre vous pour pouvoir lever les bras devant vous sans vous toucher.

Inspirez en levant les bras et bloquez votre respiration en marquant un stop avec vos mains (...)

Soufflez en dessinant votre mur de protection (...)

Reprenez une respiration normale et accueillez les sensations dans vos mains, vos bras.


Recommencez une 2<sup>e</sup> fois : inspirez (...) STOP à l'émotion et soufflez pour dessiner votre mur de protection (...)

Visualisez-le. Observez à quoi il ressemble (...) Accueillez les sensations de protection (...)

Recommencez une dernière fois à votre rythme (...)

Accueillez les sensations dans votre tête, votre corps, votre cœur (...)

Prenez conscience de votre capacité à vous protéger d'une émotion désagréable (...)





# Le bercement

Pour s'apaiser, se calmer  
(Vidéo [ici](#))

Installez-vous debout, face à face ou en position koala.


Prenez-vous dans les bras (...) Prenez le temps de sentir la présence de l'autre (...) de sentir tous les points en contact (...) Synchronisez vos respirations (...)

En gardant cette respiration synchronisée, vous allez maintenant vous bercer doucement (...)

Ressentez la respiration de l'autre (...) percevez les mouvements de son corps (...) son souffle dans votre cou ou vos oreilles (...) sentez son parfum (...)

Bercez-vous aussi longtemps que nécessaire (...) jusqu'à ce que vous soyez complètement calmes, apaisés (...)

Accueillez toutes ces sensations dans votre corps. Prenez conscience de votre calme (...)






# La vague de détente

## Induction

Installez-vous confortablement (...) Inspirez profondément (...) et soufflez en fermant les yeux (...)  
Imaginez une vague de détente (...)  
À chaque fois qu'elle touchera une partie de votre corps (...) elle vous détendra immédiatement (...)

La vague de détente passe sur vos têtes (...) Elle déferle sur votre visage (...) vous sentez tous les muscles de votre tête (...) de votre visage se relâcher (...) puis elle continue son chemin dans votre cou (...) passe sur vos épaules qui se relâchent (...) et elle déferle tranquillement le long de vos bras (...) jusqu'au bout de vos doigts (...)  
Elle remonte ensuite le long de votre dos (...) tous les muscles de votre dos se relâchent (...) puis elle passe sur votre poitrine (...) Vous ressentez les battements calmes et réguliers de votre cœur (...) la vague de détente vient maintenant masser votre ventre (...) vous observez les mouvements de votre respiration (...)  
Enfin, la vague se propage sur votre bassin (...) vos jambes (...) jusqu'au bout de vos orteils (...) Votre corps tout entier est détendu et relâché (...)

Observez votre respiration calme et profonde et ressentez comme ça fait du bien (...)





## L'île du calme

**Séance écrite pour Mon Petit Morphée  
(modifiée pour l'occasion)**


Vous voilà sur une plage(...) Une plage paradisiaque(...) Le sable est très chaud (...) Vous enfoncez vos pieds un peu plus profondément dans le sable pour y trouver du frais(...) un sable plus humide(...)


Ce que vous voyez devant vous est incroyable(...) L'eau est à la fois transparente et turquoise(...) Le sable est blanc(...) le ciel est bleu(...) Impossible de dire où finit la mer et où commence le ciel(...) La rencontre de ces 2 bleus pour un horizon magique(...)

Et puis ce son(...), la musique des vagues(...) Un doux bercement(...) Une invitation au calme(...)  
L'air y est pur(...) respirable (...) un air marin (...) une odeur de iode (...)

Vous vous tenez debout face à la mer(...) Vous prenez le temps d'observer tout ce qui y a à observer (...) De ressentir tout ce qui y a à ressentir (...)

Un point au loin apparaît(...) Comme une petite tâche sur l'eau (...) Une tâche qui bouge (...) qui est en mouvement (...) En y regardant de plus près, il semblerait que ce soit une embarcation, un petit radeau peut-être (...).Et si quelqu'un était en train de vous rejoindre ?






Cette embarcation se rapproche de plus en plus (...) En effet, quelqu'un est dedans et vous fait signe (...)  
Vous vous concertez quelques instants et décidez d'aller à sa rencontre à la nage (...) Après tout, la mer est irrésistible et le soleil tape fort : cette baignade vous fera le plus grand bien !

Vous commencez à mettre les pieds dans l'eau (...)  
Sensation de fraîcheur immédiate, très agréable (...) Vous avancez jusqu'aux genoux (...) continuez à avancer et vous laissez vos bras le long du corps permettant ainsi à vos doigts de caresser la surface de l'eau (...) de dessiner des sillons sur votre passage (...)  
Et puis, vous prenez de l'eau dans vos mains pour mouiller votre nuque (...) Votre visage (...) Comme ça fait du bien ! La température de l'eau est idéale !  
Et puis vous plongez (...) la tête la première, tout le corps se retrouve sous l'eau (...) Sensation de légèreté, comme si vous voliez sous l'eau (...)

Et vous nagez ainsi jusqu'à l'embarcation (...) Alternant la brasse et des sous-l'eau (...)  
Arrivés devant l'embarcation, une main se tend pour vous proposer de l'aide, pour vous inviter à monter à bord (...)  
Mais qui est cet homme ?  
Il est plutôt petit (...) Il a des cheveux noirs très longs, un peu ébouriffés (...) une longue barbe arrivant jusqu'à son nombril (...)  
Il est torse nu et porte une sorte de jupe traditionnelle (...) Il ressemble à un chef de tribu, quelque chose comme ça (...)  
Un grand sage (...)





Il sourit(...) Ravi de vous voir(...) Il devait s'ennuyer tout seul sur son petit bateau !

Il vous explique qu'il est sur ce bateau depuis des jours (...)

Qu'il est en quête(...) en quête d'un trésor unique (...)

Quelque chose de très particuliers (...)

Une légende raconte que quelque part, autour de cette île, se cache le pouvoir du calme (...)

Le pouvoir du calme ? Qu'est-ce que cela veut dire ?

Le calme, c'est l'état recherché lorsque l'on traverse une émotion forte (...)

Être calme, c'est être apaisé, serein (...)

Ce serait super d'avoir ce pouvoir, vous dites-vous ! (...)

Le grand sage vous explique que la difficulté de cette quête c'est de ne pas savoir à quoi ressemble ce pouvoir : est-ce que c'est un bijou (...) une pièce (...) une potion magique ?

Alors, vous décidez rapidement de l'aider !

Pendant que le grand sage pagaie, vous cherchez attentivement (...) vos regards en direction de l'eau(...)

Quand tout à coup, quelque chose vous éblouit (...) On dirait une petite lumière, une lumière très vive (...) comme un rayon de soleil qui viendrait vous chercher (...)

Quelque chose de très brillant dans le fond de la mer ! Le pouvoir du calme, vous dites-vous, !(...)



Enjoués et enthousiastes, vous êtes impatients de découvrir ce que c'est !

Le grand sage vous confie l'embarcation et plonge la tête la première vers cette lumière (...)

Il en ressort quelques secondes plus tard avec sa main droite lumineuse (...)

Vous l'aidez à grimper à bord et attendez impatiemment qu'il vous fasse voir ce que contient sa main (...) Il l'ouvre et (...). une pierre (...). comme une pierre précieuse (...) une pierre de lumière (...)

Le grand sage vous fait passer cette pierre (...)

Chacun votre tour, vous recevez cette pierre dans votre main (...)

Une sensation de douce chaleur se fait ressentir dans le creux de la main (...) puis, comme par magie, la lumière quitte la pierre et remonte dans votre bras jusqu'à s'installer de manière étincelante dans votre ventre.

Le calme s'est installé à l'intérieur de vous(...). Il est là, dans votre ventre (...) pour toujours (...)

C'est comme une force, un nouveau pouvoir, une belle énergie qui viendrait de l'intérieur(...)






N'oubliez pas que ce calme est désormais présent en vous (...), installé dans votre ventre(...)

A chaque fois que vous en aurez besoin, il vous suffira de penser très fort à cette lumière dans votre ventre (...). Elle s'illuminera à nouveau et vous permettra de retrouver calme, apaisement et sérénité (...)





## Pour finir...

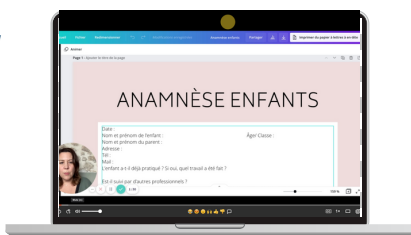
- Les émotions s'accueillent, s'écoutent : elles ont un message qui renseigne sur un besoin
  - On commence par reconnaître son émotion, par l'accueillir, avant de se débarrasser des sensations désagréables
  - Durant l'anamnèse, tente de mettre en évidence les éléments déclencheurs "Qu'est-ce qui se passe juste avant ?" pour amener des prises de conscience et des changements de comportements.
  - Propose des outils faciles à mettre en place pour développer l'intelligence émotionnelle. Tu pourras en trouver gratuitement sur le site de [La bulle des émotions.](#)
  - L'enfant peut être remuant pendant la séance alors que le parent est attentif : c'est ok. Pose ton regard sur l'enfant, tu verras : c'est magique !
  - Les exercices peuvent se faire les yeux ouverts : n'oblige pas un enfant à fermer les yeux
  - N'oublie pas de programmer l'entraînement ! "À quel moment de la journée pensez-vous pouvoir refaire ces exercices ?"
- 

# Pour aller plus loin !

"Pack Anamnèse enfants et première séance"

*Comment réussir son premier rdv et valider sa légitimité !*

C'est ici pour 69 € !



Formation "Les enfants et les émotions"

*Une formation complète pour prendre en charge les enfants en cabinet sur les problématiques liées aux émotions !*

C'est ici pour 199 €



Merci pour ta confiance 😊

À très bientôt !

