



Ta séance clés en main !

Sophrologie Enfants



Comment évacuer les sensations
désagréables d'une émotion ?



Les émotions désagréables

Messages et besoins

La colère

MESSAGE : Interférence, valeur bafouée

BESOIN : Ecoute, reconnaissance, fixation de limites

La peur

MESSAGE : Danger, inconnu

BESOIN : Protection


La tristesse

MESSAGE : Perte, séparation

BESOIN : Réconfort, action significative



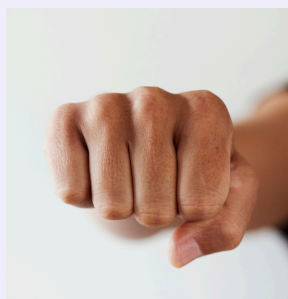
*Une émotion s'accueille, s'écoute...
Elle a quelque chose à nous dire !*



Exercices pour évacuer les sensations désagréables d'une émotion



1 LA BULLE DE MES ÉMOTIONS



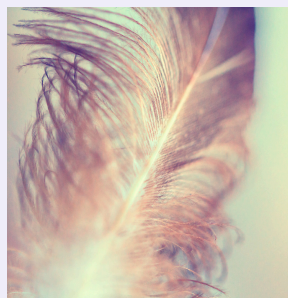
2 LE KARATÉ



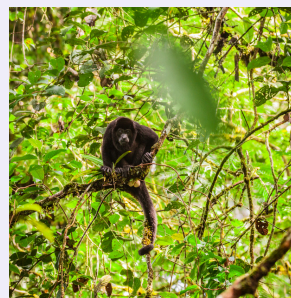
3 LES MOULINETS



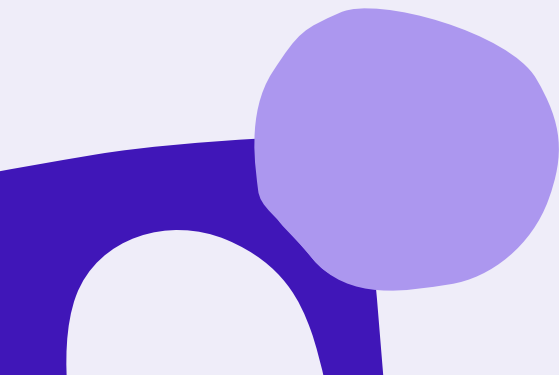
4 LE POLICHINELLE



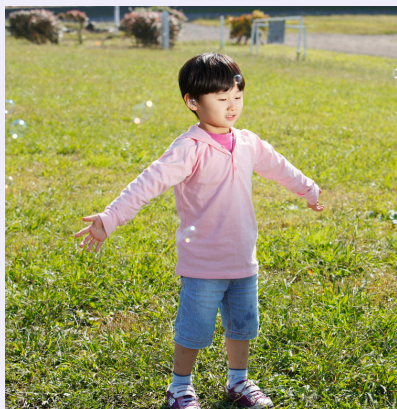
5 LA PLUME



6 DE LIANE EN LIANE



AVANT DE COMMENCER...



C'est où ?

Dans quel partie de ton corps ressens-tu cette sensation désagréable ? Dans ton ventre ? Dans ta gorge ? Dans ta tête ?



Ça fait comment ?

C'est chaud ? C'est froid ? Ça pique ? Ça brûle ? Ça tape ?



Ça ressemble à quoi ?

A quoi ça ressemble ? Quelle forme ? Quel couleur ? Quelle matière ?



La bulle de mes émotions

Petite méditation, utilisant la technique d'ancrage au sol, pour se connecter à son émotion

Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, tu te tiens droit, en laissant tes bras relâchés le long de ton corps (...) Ferme les yeux (ou garde-les ouverts si tu préfères) (...)

Ressens tes pieds dans le sol (...) Perçois tout le poids de ton corps sur tes pieds (...)

Imagine maintenant des racines partir de tes pieds et s'enfoncer dans le sol, dans la terre (...)


Imagine maintenant une bulle tout autour de toi (...) une bulle qui te protège (...) qui te protège de l'extérieur (...) Dans cette bulle, il n'y a que toi (...)

Observe les mouvements de ton corps à chaque inspiration (...) et à chaque expiration (...) Les mouvements de ta poitrine (...) de ton ventre (...) peut-être même de ton dos (...)

Ta respiration peut devenir un peu plus profonde (...) et tu remarques l'amplitude des mouvements de ton corps (...)

Interroge-toi maintenant (...) demande-toi dans quelle émotion tu es maintenant ? (...) Est-ce que tu es en colère ? (...) est-ce que tu es triste ? (...) est-ce que tu as peur ? (...) Es-tu dans la joie ? (...) ou dans le calme, la sérénité ? (...)

Prends le temps de reconnaître et t'accueillir cette émotion (...) Quand tu l'as reconnue, ouvre les yeux (...)





Le karaté

Exercice permettant de jeter les sensations désagréables

Tu vas fermer les yeux (...) Connecte-toi à cette émotion désagréable (...) A quoi elle ressemble ? (Exemple : ma colère c'est comme une boule rouge qui pique)

Attrape-la avec tes deux mains en inspirant et en mettant tes coudes vers l'arrière (...)

Souffle très fort pour la jeter ! (...)

Observe comment ça fait dans ton corps (...) Peut-être que tu ressens des picotements ou des petites fourmis dans tes mains (...)

Recommence une 2ème fois (...) Inspire, attrape ta boule rouge qui pique (...) souffle et jète la très très loin (...)

Accueille les sensations de relâchement, de détente dans ton corps (...) C'est comme si de la place se libérait à l'intérieur (...)

Recommence une dernière fois, à ton rythme pour t'en débarrasser totalement (...)

Accueille tout ce que tu ressens dans ton corps (...) dans ta tête (...) dans ton coeur (...)

Prends conscience de ta capacité à te débarrasser de ton émotion désagréable (...)

L'astuce LBDE : S'inspirer des héros préférés de l'enfant. Par exemple, la respiration de Naruto ou d'Elsa ;)

Petite vidéo [ici](#)





Les moulinets

Exercice permettant d'éloigner les sensations désagréables

Maintenant, je te propose d'éloigner ces sensations désagréables !

Ferme les yeux (...) Inspire par le nez (...) Bloque la respiration et fait des rotations avec ton bras comme pour éloigner les sensations désagréables (...) Souffle en laissant ton bras revenir naturellement (...)

Recommence avec ton autre bras (...) Inspire (...) bloque la respiration et fais de grands courants d'air pour les éloigner encore plus loin ! (...) souffle relâche (...) Observe comme c'est loin maintenant ! (...)

Pour les éloigner définitivement, tu vas recommencer une fois, avec tes 2 bras (...) Inspire (...) Bloque ta respiration et fais de grands cercles avec tes bras (...) plus vite ! (...) plus loin ! (...) et souffle (...)

Accueille les sensations dans tes bras (...) Peut-être as-tu la sensation d'avoir des bras plus longs ? (...) un corps plus détendu (...) Accueille les sensations agréables (...) dans ton corps (...) ta tête (...) ton coeur (...)

Prends conscience de ta capacité à éloigner ton émotion désagréable (...)

La vidéo est [ici](#)





Le polichinelle

Exercice permettant de se débarrasser
des dernières sensations désagréables

A présent, il est temps de se libérer des dernières traces de cette émotion désagréable !

Pour cela, je te propose de sauter sur place pour les faire tomber ! C'est parti !

Saute et imagine faire tomber les dernières boules rouges (...)

Sens ton corps se libérer à chaque saut (...) Sens ton corps devenir peut-être plus léger ? (...) Peut-être même que tu sautes plus haut maintenant ?

Continue de sauter jusqu'à ce que tu n'aies plus de boules rouges (...) jusqu'à ce que ton corps soit libéré totalement (...)

(Lorsque l'enfant s'arrête de sauter)

A présent, accueille les sensations dans ton corps (...) Peut-être ressens-tu des picotements dans tes mains, tes pieds ? (...) C'est comme si c'étaient les dernières traces qui quittaient ton corps (...) maintenant (...)

Accueille les sensations agréables dans ton corps (...) ta tête (...)

Prends conscience de ta capacité à te débarrasser de ton émotion désagréable (...)

La vidéo est [ici](#)





La plume Induction

Installe toi confortablement (...) Inspire profondément (...) et souffle en fermant les yeux (...)

Imagine une petite plume (...) Remarque sa forme (...) sa couleur (...) sa texture (...)


Cette plume, c'est une plume magique (...) à chaque fois qu'elle touchera une partie de ton corps (...) elle te détendra immédiatement (...)

La plume vient se déposer sur tes cheveux (...) tu sens tous les muscles de ta tête (...) de ton visage se relâcher (...) puis elle glisse dans ton cou (...) vient se poser sur tes épaules qui se relâchent (...) et elle glisse tranquillement le long de tes bras (...) jusqu'au bout de tes doigts (5s)

Elle vient ensuite se déposer sur ton dos (...) tous les muscles de ton dos de relâchent (...) la plume vient se déposer sur ta poitrine (...) tu ressens les battements calmes et réguliers de ton coeur (...) puis la plume vient se déposer sur ton ventre (...) tu observes les mouvements de ta respiration (...)

Enfin, la plume va descendre sur ton bassin (...) tes jambes (...) jusqu'au bout de tes orteils (...) Ton corps tout entier est détendu et relâché (...)

Observe ta respiration calme et profonde et ressens comme ça fait du bien (...)





De liane en liane

Visualisation permettant d'évacuer
Séance écrite pour Mon Petit Morphée

Imagine une magnifique jungle (...)
Observe toute cette végétation (...) ces couleurs
flamboyantes (...) Il y a une multitude de nuances de vert (...)
Que c'est beau ! (...)

C'est très touffu aussi (...) il y a beaucoup de grands arbres
(...) mais aussi des plus petits (...) mais même les plus petits
sont déjà très grands ! (...)


Les arbres sont recouverts de verdure (...) ils ont des feuilles
sur les troncs (...) des lianes qui tombent devant eux comme
des rideaux naturels (...) c'est magnifique (...)

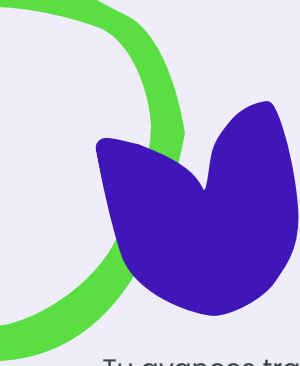
Et puis, il y a ces chemins de terre très étroits (...) Il faudrait
presque un outil (...) un coupe-coupe pour se frayer un
chemin (...)

Les parfums sont très agréables (...) il y a cette odeur de
terre (...) de verdure (...) le parfum des arbres (...)

Ce qui te surprend le plus, ce sont ces sons de la jungle (...)
comme une musique (...) comme si les animaux de la jungle
te chanter une chanson pour t'accueillir (...)

Il y a des oiseaux bien sûr (...) mais aussi d'autres sons
d'animaux que tu ne reconnais pas (...) sans doute des
animaux qui ne vivent que dans la jungle et que tu ne
connais pas encore (...)





Tu avances tranquillement en observant tout ce qu'il y a à observer (...) et plus loin, quelque chose fait bouger les feuilles (...) comme si quelqu'un se frayait un chemin pour venir jusqu'à toi (...) pour venir à ta rencontre (...)

Tu restes immobiles et tu observes avec attention les mouvements des feuillages (...) Mouvements qui se rapprochent doucement mais sûrement (...)

Tu entends des brindilles craquer (...) sans aucun doute, ce qui vient vers toi est un animal (...) à moins que ce soit le vent ?

Deux grandes feuilles s'écartent pour laisser place à (...) Un singe (...)

Il se dresse devant toi (...) Il est très impressionnant mais ne semble pas méchant (...)

Tu l' observes en silence (...) son pelage est marron avec des nuances de roux (...) Il se tient debout et est un peu plus grand que toi (...) il semble te sourire (...)

Tu lui fais un sourire en retour et il te montre toutes ses dents (...)

Il est très élégant (...) il ressemble à un roi (...) peut-être est-ce le roi de la tribu des singes ? (...)

Il semble vouloir communiquer (...) Il émet des sons mais tu as beau te concentrer, tu ne comprends pas ce qu'il est en train de te dire (...) Il y met pourtant beaucoup d'énergie (...)

Comme si ce qu'il avait à te dire était très important (...)

C'est alors qu'il te tend sa main et qu'il te montre son dos (...)



Ça alors ! Il veut l'emmener quelque part (...)
Tu poses délicatement des deux petites mains sur ses larges
épaules poilues (...) tu l'encercles avec tes jambes (...) te
voici, confortablement installé sur son dos ! (...)

Il te fais signe de bien te tenir et s'approche doucement d'un
arbre (...) Il attrape une liane et commence à grimper
tranquillement (...) Tu le sers bien fort pour ne pas tomber
(...)

Qu'il monte vite (...) qu'il monte haut (...) C'est incroyable
cette facilité qu'il a à grimper ces grands arbres (...)
Arrivés en haut de cet arbre, il se pose sur une branche et te
fais signe de regarder (...)

Waouh ! (...) Quel spectacle ! (...) Quelle vue ! (...) Vous
surplombez toute la jungle ! (...)
Cette jungle s'étend sur plusieurs kilomètres (...) et d'en haut,
ça ressemble à un grand tapis vert (...) avec de belles
nuances de verts (...) comme un matelas super confortable
dans lequel on aurait envie de plonger ! (...) Le ciel est
dégagé (...) Tu peux y voir des oiseaux voler (...)

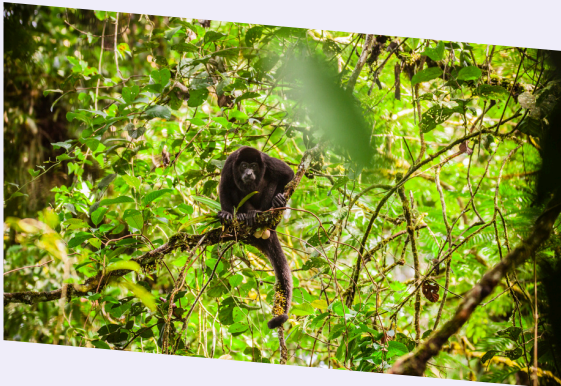
Le singe te fais signe de bien t'accrocher à lui et il s'élançe
dans le vide (...) Il saisit en plein vol une liane, puis une autre
et encore une autre (...)



C'est comme si tu volais (...) tu te sens léger (...) c'est comme si ce vol de liane en liane te permettait d'évacuer toutes les sensations désagréables de ton corps (...) comme si tu pouvais laisser derrière toi tes soucis (...) tes contrariétés (...) tes émotions désagréables (...)
Ce voyage au dos de ce singe, sautant de liane en liane, te libère de toutes les sensations désagréables (...) tu es de plus en plus léger (...)
tu apprécies toutes ces sensations agréables dans ton corps, dans ta tête et dans ton cœur (...)


Le singe ralentit sa course et redescend peu à peu (...)

A chaque fois que tu seras préoccupé, que tu ressentiras quelque chose de désagréable en toi (...) Tu pourras revenir dans cette jungle (...) monter à nouveau sur le dos de ton ami (...) et sauter de liane en liane pour te libérer (...) te soulager (...) t'apaiser (...)





Important !

- 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
 - **L'anamnèse** est hyper importante : une anamnèse bien menée permet de savoir exactement quoi faire
 - Imprégnez-vous de **l'univers** de l'enfant pour rendre les exercices plus ludiques
 - **Adaptez-vous** ! Si un exercice ne plait pas à l'enfant, proposez-lui autre chose !
 - Les exercices peuvent se faire les yeux **ouverts** : n'obligez pas un enfant à fermer les yeux
 - Il/elle parle pendant la visualisation ? Ce n'est pas grave ! Répondez- lui ou questionnez-le sur ce qu'il voit exactement et **continuez** l'histoire !
 - Demandez à l'enfant de **reproduire** les exercices de relaxation dynamique tous les jours
 - Impliquez les **parents** ! Développer l'intelligence émotionnelle familiale est essentielle !
- 



Envie d'aller plus loin ?

Prête à transformer ta pratique et à accompagner les enfants dans toutes leurs émotions ?

- **Découvre toutes mes formations (gratuites et payantes)** : tout ce qu'il te faut pour accompagner les enfants dans la régulation de leurs émotions.

[Clique ICI](#)

- **Rejoins le réseau de La bulle des émotions** et propose des ateliers sont les enfants raffolent !

[Clique ICI](#)

