



## Apprendre à vivre notre existence avec la Sophrologie Caycédienne

### Les séances axées sur le corps

(En Sophrologie, le corps est le support de l'esprit)

- + **Relaxation** : Apprendre à percevoir son corps, ses tensions, sa détente, avec un mot de détente (ce peut être également une couleur pour les plus jeunes ou les 2). *Associé à un travail sur l'endormissement, si tu rencontres, des problèmes de sommeil.*
- + **L'évacuation des tensions ou des émotions négatives** : Faire une lecture des zones désagréables ou des idées qui nous trottent dans la tête et apprendre à les chasser. Renforcer le bien-être corporel. *Travail sur la posture pour développer l'attention et la concentration.*
- + **L'activation des fonctions vitales** : Mobilisation des fonctions vitales et renforcement de la concentration, je la pratique souvent avec des sons. *Travail sur la gestion de son temps libre ou scolaire.*
- + **Relaxation Dynamique Premier degré** : Découvrir son schéma corporel, l'image dynamique de son corps<sup>1</sup> dans la détente. *Travail sur l'acceptation de son corps présent (notamment au regard des transformations liées à la puberté ou au handicap « physique »).*
- + **Relaxation Dynamique du Deuxième degré** : Travail sur la conscience corporelle dans le mouvement. *Ebauche de travail sur les capacités physiques et intellectuelles.*
- + **Concentration sur objet** : 2 manières de la pratiquer : la première se réfère au corps (distinction entre appareil respiratoire et digestifs (protocole de Stress bien souvent) ; et la seconde : se concentrer sur un objet, qui nous procure de la détente quand nous y pensons : favoriser la détente dans le quotidien avec cet objet, en programmant son esprit lors de la séance, sans que l'objet soit présent réellement. *Travail sur l'importance de la lecture et les différentes manières de lire en fonction de l'objectif rechercher : loisir, apprentissage, culture générale.*

---

<sup>1</sup> En référence à F. Dolto : conscience de son corps dans le plaisir et le déplaisir à travers les sensations internes ressenties : proprioception pour affiner les gestes du quotidien, balancement pour la concentration et/ou l'apaisement, l'évacuation d'une tension par une colère, ...

- ✚ **Relaxation Dynamique du Troisième degré :** A travers la marche, nous percevons corporellement nos compétences, capacités développées depuis notre enfance jusqu'à notre instant présent, pour ensuite les mobiliser dans notre futur proche.

## Les séances axées sur la conscience

*(En Sophrologie, quand le corps est en marche, l'esprit l'est aussi)*

- ✚ **La programmation du Positif :** Avec son corps présent et détendu, nous travaillons sur l'intentionnalité que l'on a vis-à-vis de soi et de son environnement, sur la confiance et l'estime de soi. *Travail sur le savoir « s'écouter et se respecter ».*
- ✚ **La bulle :** Créer sa bulle de protection pour s'extraire d'une situation vécue comme difficile et la surmonter. *Travail sur l'assertivité (se faire respecter et respecter les autres).*
- ✚ **Développons nos capacités :** Prendre conscience de nos capacités : physiques, personnelles, intellectuelles et émotionnelles, pour dégager notre valeur existentielle (celle qui nous porte dans notre existence). *Travail sur l'individualité et sur la place au sein des groupes de référence.*
- ✚ **Programmation au lendemain :** Programmer notre journée de demain, avec nos capacités afin de renforcer le bien-être avec soi-même et l'harmonie avec notre environnement. *Travail sur le pouvoir des pensées positives.*

### **Techniques Spécifiques aux collégiens :**

- ✚ **La fiche de révision :** Lors de la séance, nous travaillons sur la méthodologie de la fiche de révision, en technique nous apprenons à l'intégrer et à la restituer. *Travail sur l'organisation du travail scolaire.*
- ✚ **Vivance de l'examen :** Se projeter dans le Devoir Sur Table ou l'examen, et utiliser sa fiche de révision pour gagner du temps, favoriser la relecture du devoir. *Travail sur la gestion du temps, la confiance en soi et l'estime de soi.*
- ✚ **Futurisation Libre :** Se projeter dans son futur, pour percevoir notre avenir et dégager des pistes de réflexion en terme d'orientation scolaire. *Travail sur l'orientation et le projet de vie du jeune.*