



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 corps¹ 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.*

¹ 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.*