

# ***LA SOPHRO-PÉDAGOGIE : UNE MÉTHODE ÉDUCATIVE QUI MÈNE À LA RÉUSSITE***

*ALFONSO-JAVIER CAYCEDO*

*A PARTIR DE QUEL ÂGE UN ENFANT PEUT-IL PRATIQUER LA SOPHROLOGIE ?*

L'éducation se divise en 2 parties :

- L'Information = tout ce que nous devons apprendre ie toutes les matières (accessibles facilement) .
- La formation = humaine

En comprenant les différentes étapes de la vie d'un enfant :

1. Etape préscolaire de 2 ans à 6-7 ans
2. Etape primaire qui va de 7 ans à 11-12 ans
3. Etape secondaire qui va de 12 ans à 17-18 ans

Chacune de ces étapes offrent des moments d'opportunités de développement de capacités humaines. Depuis l'école maternelle à la fin de la scolarité, la Sophrologie a des applications très concrètes à chacun de ces moments de la vie.

La Sophrologie peut commencer à partir de 5-6 ans et la pré-sophrologie à partir de 2 ans.

COMMENT APPREND-ON, COMMENT INITIE-T-ON DES ENFANTS DE CET ÂGE LÀ À LA PRÉ-SOPHROLOGIE ?

Quel est le but de la Sophrologie : elle vise à **prendre conscience de l'existence de son monde intérieur, d'un espace qui est propre à chacun.**

Elle permet de **prendre conscience que chacun dispose d'une énorme quantité de ressources** : l'intelligence, la concentration, la créativité. Des ressources d'ordre affectif comme l'estime de soi, la confiance en soi.

Des ressources plus instinctives comme le contrôle des pulsions.

Des ressources physiques et biologiques, sociales, écologiques, d'énergie.

**Ce que l'on peut apprendre à un enfant, c'est qu'il a dans son espace intérieur une immensité de ressources dont la majorité seront maîtrisées par sa volonté et qu'il peut parvenir à en maîtriser d'autres grâce à un entraînement pour devenir une personne plus efficace et plus épanouie dans tout ce qu'il entreprend.**

Par conséquent, tout ce que nous allons faire avec des pré-scolaires va contribuer à renforcer cette idée. En commençant par des choses toutes simples comme le self-contrôle basique, en apprenant à contrôler les émotions négatives, en apprenant à activer les émotions positives, en apprenant à se calmer, à mieux gérer la frustration, en activant le schéma corporel avec de la danse, des activités comme les relations avec les autres, l'activation des 5 sens, être capable de fermer les yeux, être capable de visualiser et d'imaginer en écoutant une histoire. Tout cela nous le faisons de manière dynamique et ludique pour les enfants dans le but de les préparer à travers la pré-sophrologie à la pratique de techniques de sophrologie plus longues et plus

profondes. Mais grâce à cela ces enfants découvrent dès les 1<sup>ères</sup> étapes de leurs vies qu'il y a quelque chose là, à l'intérieur qu'ils peuvent développer.

La 2<sup>ème</sup> étape commence à partir de 6 ans et va jusqu'à la pré-adolescence.

LES ENFANTS QUI ONT PRATIQUÉ LA PRÉ-SOPHROLOGIE DONNENT-ILS DE MEILLEURS RÉSULTATS DANS LEUR FAÇON DE « RECEVOIR » LA SOPHROLOGIE ?

Evidemment ! Nous allons prendre un exemple : on peut prendre des cours de piano et commencer à jouer du piano. Mais ça marchera beaucoup mieux si on a pris avant des cours de « pré-piano » ! Si on a d'abord appris à désynchroniser les mains, si on a appris les rythmes. On joue et on se familiarise déjà avec le piano. Alors l'apprentissage ensuite se fait avec plus de plaisir et d'efficacité. C'est la même chose avec la pré-sophrologie.

D'ailleurs, nous l'appelons ainsi parce que tout ce qui est enseigné en pré-scolaire s'appelle « pré-quelque chose ». Ils ne font pas de la lecture mais de la « pré-lecture », « pré-écriture », « pré-mathématiques ». Ça marche comme ça avec toutes les notions qu'ils apprennent.

Avec l'anglais, c'est pareil. **L'anglais en pré-scolaire c'est ludique, on apprend en jouant, en chantant. Nous faisons pareil avec la pré-sophrologie, nous l'abordons en jouant et en chantant.**

ET QUAND ARRIVE L'ADOLESCENCE, COMMENT SE POURSUIT CETTE APPRENTISSAGE ? PARCE QUE L'ADOLESCENCE EST UNE ÉTAPE DE LA VIE TRÈS DIFFÉRENTE.

**Chaque étape de la vie est différente, avec ses forces et ses faiblesses et en tenant compte des caractéristiques propre à chacune de ces étapes de la vie, la sophrologie ne va pas interférer avec ce processus mais au contraire les rendre plus humaines et plus agréables.**

**Pendant l'adolescence, la sophrologie a un impact très fort par exemple pendant les dernières années de l'éducation secondaire avec le grand thème que nous appelons en sophrologie le « Projet de vie ». C'est le moment où nous apprenons au jeune à se projeter, que nous lui apprenons à se fixer des objectifs : personnels, familiaux, pour influencer positivement sa vie de famille, et se fixer des objectifs professionnels, dès le plus jeune âge pour qu'il puisse y voir un peu plus clair.**

Je vais vous donner un exemple : un jeune qui n'aurait pas été formé à cela, si on lui demande : « que veux-tu faire dans ta vie ? ». S'il n'a pas eu cet entraînement en sophrologie, il vous répondra : « ... ». Et ce n'est pas grave ! Il a la liberté de dire : « je n'attends rien de particulier de la vie » ou « je verrai bien », il est libre ! Mais s'il a bénéficié d'un entraînement, reprenons l'exemple du piano, alors, l'adolescent qui joue du piano jouera déjà du Beethoven.

Un enfant qui a reçu un entraînement en sophrologie, vous pourriez lui demander « Que veux-tu faire de ta vie ? ». L'enfant vous répondra alors sûrement : « Tu me demandes de te parler de mon projet de vie ? Veux-tu que je te parle de mes projets à court terme, à moyen terme ou à long terme ? Veux-tu que je te parle de mes projets personnels, familiaux ou professionnels ? Parce que dans tous ces scénarios, je sais clairement ce que j'ai envie de faire ».

Il répondrait : « **Ma philosophie de vie, c'est que moi, dans la vie, j'ai envie d'être heureux. Je veux être une bonne personne et une personne qui réussit ce qu'elle entreprend** ».

Ton projet de vie académique à court terme : « **Alors je suis en seconde et mon projet académique à court terme c'est d'améliorer mes résultats en math, parce qu'en ce moment mes notes de mathématiques ne sont pas terribles et je vais aussi faire attention à mon comportement, parce que j'ai eu de mauvaises notes en discipline ...** »

Ton projet de vie familial à moyen terme : « **J'aimerais être un meilleur fils et un meilleur frère** ».

Dans chacun de ces scénarios, le jeune a posé des choses très claires. Parce qu'en parallèle de son travail scolaire le jeune aura effectué des exercices que nous appelons en sophrologie de « **FUTURISATION** » qui consistent à fermer les yeux et à s'imaginer le futur tel qu'il voudrait qu'il soit. Philosophiquement, ce n'est rien d'autre que s'autoriser à rêver. S'autoriser à se rendre compte que je ne suis pas seulement ici pour m'ennuyer à étudier des mathématiques, de la physique et pour être en conflit avec le responsable de la discipline, mais que je suis ici parce que dans mon esprit, il est très clair que dans le futur je eux être une grande personne et un grand professionnel dans tel ou tel domaine. C'est ça toute la différence entre un enfant qui est à l'école sans savoir pourquoi et qui va se chercher des problèmes et un enfant qui sait exactement ce qu'il veut.

**LA SOPHROLOGIE AIDE LES JEUNES À DEVENIR ACTEURS DE LEURS VIES** : un des plus grands thèmes.

Phénoménologiquement, il existe 2 acteurs : le premier est le sujet et le second est l'objet. Le **SUJET**, comme son nom l'indique, **c'est la personne** et **L'OBJET** signifie en latin ce qui est face à moi « objectum ». Donc les phénomènes dans la psycho, dans la psyché humaine sont **les relations entre le sujet et l'objet**.

C'est très simple. L'interaction qu'il y a entre un sujet et un objet est un jeu, une dynamique, une danse. Le sujet est celui qui mène la danse ; c'est lui qui commande. L'objet lui est comme un satellite qui tourne autour du sujet. **Dans le monde intérieur d'une personne, le sujet c'est la personne, le « moi ».** Et l'objet, qui est face à moi, sont mes capacités comme par exemple, ma pensée. **J'ai une pensée et avec ma pensée, moi personne, j'établis une relation de sujet ie de chef avec l'objet que nous appelons pensée. Ma pensée est soumise à ma volonté, elle m'écoute et elle m'obéit.** *Mais si je ne suis pas sujet, si je ne prends pas le dessus sur mes pensées, nous parlons ici de la théorie sophrologique et phénoménologique, les rôles s'inversent. Alors la pensées devient sujet et va me commander. Je serai son serviteur. Ma pensée sera là et n'arrêtera pas de penser, de me tourmenter. Je pourrais lui dire d'arrêter de penser et elle ne m'écouterà pas.*

Mais si je prends le rôle de sujet, que je contrôle mes pensées, mes sentiments, mes passions, parce que c'est pareil avec les passions : si je ne prends pas le rôle de sujet, de maître de mes passions, que je ne leur dis pas de rester tranquilles, la faim, la soif, le sexe, le sommeil, l'agressivité, l'instinct de conservation, si je n'en suis pas maître ou le sujet, je deviendrai leur objet. Mes passions me dirigeront et moi je serai la serpillère qui essuiera le sol de mes passions. Et c'est valable pour tout.

**D'une certaine manière, on peut voir la sophrologie comme un processus de personnalisation, de subjectivation, qui ramène la personne à être le sujet, le propriétaire, le maître, la maîtresse de sa vie. C'est cela l'objectif de la sophrologie, disons dans sa théorie complexe.**

**Mais une fois qu'on a compris que l'on peut être, qu'on est appelé à être et qu'on a la possibilité d'être le sujet de sa propre existence, c'est alors qu'on devient un individu humain, un individu libre en toutes circonstances, un individu face à un développement personnel, c'est ce que les grecs appelaient le « connais-toi toi-même ».**

ALORS LA SOPHROLOGIE POUR LES ENFANTS EST AUSSI UNE PÉDAGOGIE DE TRANSMISSION DE VALEURS ? ET QUE DIRAIENT CES ENFANTS SUR LA SOPHROLOGIE S'ILS DEVAIENT NOUS EXPLIQUER CE QUE C'EST ?

Par exemple un enfant de 6 ans ?

Le problème c'est que nous les avons très bien éduqués et qu'ils connaissent la théorie de la sophrologie parce qu'ils ont passé des examens, ils ont étudié et que c'est une question qui leur est fréquemment posée : « Qu'est-ce-que la sophrologie ? ». Je pense qu'ils la définiraient en théorie, comme une méthode de développement complète qui cherche à développer leurs capacités pour atteindre leurs objectifs de projets de vie.

**Et avec leur mots simples, ils diraient : « ça m'aide à être meilleur. Voilà, je suis très bien, mais ça m'aide à être encore meilleur, parce que quand je fais de la sophrologie, je suis plus concentré, je me contrôle mieux, je fais moins attention à ce qui m'énervait avant et je me sens mieux tout simplement.**

ET QUE DIRAIT UN ADOLESCENT DE 15 ANS ?

Pour que la sophrologie fonctionne, elle doit être thématique ie que les enfants n'apprennent pas la sophrologie - ça c'est le rôle du sophrologue -, moi j'apprends la sophrologie. **Alors qu'eux, ils apprennent et utilisent des techniques pour améliorer leur concentration, pour avoir une meilleur méthode pour étudier, pour se contrôler un peu mieux.**

L'adolescent de 15 ans pourrait dire : la sophrologie m'aide à « ... », à contrôler mon sale caractère. Mais aussi à dire à ma mère qu'elle peut aussi essayer de se contrôler un petit peu.

**LA SOPHROLOGIE EST LA SCIENCE DES VALEURS DE L'EXISTENCE**

La sophrologie est orientée d'un point de vue scientifique, psychologique, psychiatrique, neurologique, pédagogique et avec une intention humaniste, c'est une méthode pour former sur les valeurs. **Et ces valeurs sont justement ce dont les enfants ont besoin, mais pas seulement les enfants mais l'humanité dans son ensemble.** L'une des raisons qui explique que nous vivons actuellement une crise de masse, une crise de valeurs énorme, c'est qu'il n'existe pas de pédagogie de valeurs universelles. **Universelles parce que nous devons**

**arriver à vivre ensemble comme des êtres humains appartenant à une seule et même espèce partageant une seule humanité pour nous accompagner tout au long de la vie.**

**Ces valeurs universelles que nous pourrions apprendre comme le respect que je placerais en première place, la tolérance, la coexistence pacifique**, nous sortiraient de l'animalité et du chaos. Ensuite viendraient toutes les autres valeurs. Mais si on apprend aux enfants depuis le plus jeune âge que la coexistence pacifique d'un blanc et d'un noir, d'un musulman, d'un juif ou d'un catholique est possible et que la seule chose qui compte est la tolérance, le respect, la connaissance et l'amour alors nous faisons ce dont l'humanité a le plus besoin. Et la sophrologie aiderait de façon douce et affectueuse avec son ingéniosité, sa créativité et ses techniques à ce que cela puisse se produire.

Entre nous, je ne sais pas si nous y parviendrons, je ne sais pas si l'apocalypse viendra à bout de l'humanité mais nous pourrions quitter ce monde en paix en sachant qu'au moins, nous essayons !

COMMENT DÉFINIR LA SOPHROLOGIE POUR EN COMPRENDRE L'ESSENCE ?

**C'est une méthode pour développer les valeurs humaines.**

ET QUELLES SONT CES VALEURS ?

Ce sont des qualités humaines souhaitables pour que nous arrivions à tous vivre en paix et mieux.

A partir de là, nous parlerions de la gestion du stress, de l'estime de soi, du schéma corporel ...

Mais le noyau de tout serait au moins d'assurer les valeurs de la coexistence entre humain. A partir de cette base, la sophrologie peut aider à davantage et si on arrive à ce qu'une personne qui vit en société soit plus tranquille, ne réponde pas immédiatement avec agressivité, sache respecter, sache se donner le temps de contrôler ses émotions agressives ou négatives, se donner le temps de connaître, d'aimer, avec ça déjà ça irait beaucoup mieux.

C'est une méthode qui peut nous sauver de l'apocalypse !

**« ÊTRE MEILLEUR »**

Avec tout mon amour et mon respect à tous.

ALFONSO-JAVIER CAYCEDO