

Sophrologie

L'HARMONIE DU CORPS ET DE L'ESPRIT MAGAZINE

N° 37

CRÉER

*Réaliser son
arbre de vie*

VRAI-FAUX

Le sommeil
des enfants

Vie pro

FAIRE
LE BILAN

Tendance

SE CONNECTER
À LA NATURE

AGATHE LECARON

"AU QUOTIDIEN, JE PRATIQUE
LA SOPHROLOGIE DÈS QUE J'EN RESSENS
LE BESOIN "

BELGIQUE, LUXEMBOURG : 7,20 € - SUISSE : 11,50 CHF - CANADA : 10,99 \$CAN

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2022

L 14762 - 37 - F : 6,50 € - RD





ÉCLAIRER

Vrai-Faux sur le sommeil des enfants

Difficultés d'endormissement, sommeil de mauvaise qualité, les troubles du sommeil de votre enfant peuvent affecter son quotidien, ses apprentissages et son comportement. Voyons comment la sophrologie peut vous accompagner dans la gestion de cette difficulté.

Texte : Emilie Willemin

VRAI / FAUX

LE MANQUE DE SOMMEIL FAVORISE LES COLÈRES

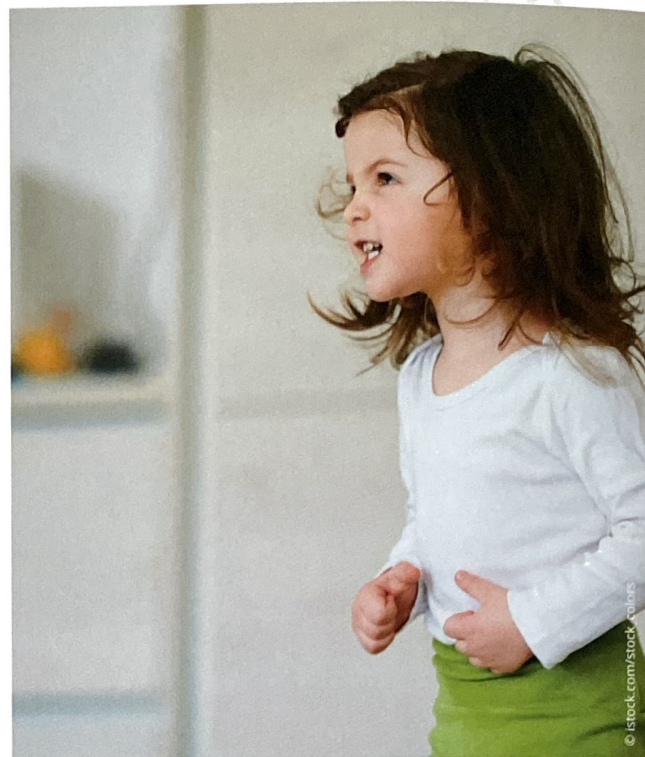
Si malgré un bon sommeil, votre enfant se met souvent en colère, c'est qu'il cherche à exprimer quelque chose. En travaillant sur l'identification et la gestion des émotions, la sophrologie va aider votre enfant à évacuer ses émotions négatives. *"Pour l'aider à prendre conscience de son état, présentez-lui une échelle de la colère ou des cartes pour l'aider à nommer ses émotions. Proposez-lui ensuite l'exercice des éventails : il inspire en levant les bras à l'horizontale, secoue les mains comme pour les sécher après les avoir lavées en imaginant alors se débarrasser de sa colère. Il souffle, relâchant les bras le long de son corps. Répétez 3 fois. Faites-lui remarquer les sensations agréables et le calme retrouvé"*, conseille Sandra Camps, notre sophrologue-conseil.



FAUX

LES ENFANTS S'ENDORMENT PLUS VITE QUE LES ADULTES

Les enfants aussi ont des tracas du quotidien. Si le vôtre est agité au moment du coucher, envahi par ses pensées, rassurez-le et aidez-le à trouver l'apaisement grâce à la sophrologie. *"Il inspire en fixant le bout de son pouce. Lorsque sa vue se trouble, il ferme les yeux et appuie sur le bouton off. Ses pensées cessent de se bousculer, le calme revient. Il souffle en relâchant son bras. Si les pensées ressurgissent à l'extinction des feux, il les attrape et les range dans une boîte à penser, pour plus tard ou jamais"*, propose Sandra Camps.



VRAI

CE QUI COMPTE C'EST DE DORMIR À HEURES RÉGULIÈRES

Un coucher à heure régulière favorise l'endormissement et la récupération, influant positivement sur la santé, les capacités de mémorisation et d'attention ainsi que sur l'humeur. Pour en fixer l'heure, il est important d'identifier les signes de fatigue de votre enfant pour être au plus près de son rythme biologique. Il bâille, se frotte les yeux, sa température corporelle baisse ? Cela ne trompe pas, il est fatigué. Observez la régularité de ces signes pour définir son heure de coucher quotidienne et pensez à anticiper sur l'horaire pour que l'ambiance soit la plus sereine possible. Pour contribuer à faire du coucher un moment agréable, vous pouvez aussi mettre en application l'astuce de Sandra Camps : *"Proposez à votre enfant de se mettre dans la peau d'un chat pour faire l'exercice de la marche virtuelle. Il s'imaginer félin, trop heureux de rejoindre son lit pour se délasser et dormir. Aidez-le à détailler les sensations de son corps, lourd et engourdi. Une fois au lit, il prend 3 grandes respirations, comme s'il ronronnait pour s'installer dans le sommeil."*



FAUX

TOUS LES ENFANTS SONT SOMNAMBULES

Le somnambulisme, trouble du sommeil au même titre que les terreurs nocturnes et la somniloquie (parler en dormant), toucherait occasionnellement 10 à 15 % des enfants. Les causes ne sont pas clairement identifiées, mais le facteur héréditaire, le manque de sommeil et le stress sont des motifs évoqués. Pour diminuer ce trouble, aidez-le à trouver plus de sérénité grâce à la respiration ventrale. *"Posez un bateau en papier sur son ventre, et proposez-lui de l'observer onduler au rythme des vagues : il monte à l'inspiration et descend à l'expiration, voguant vers de lointains horizons. Après quelques instants, vous constaterez le calme et la fluidité de sa respiration"*, conseille Sandra Camps.

VRAI

LES ENFANTS PEUVENT SOUFFRIR D'APNÉE DU SOMMEIL



Une fatigue persistante au réveil, la sensation d'une mauvaise nuit, des ronflements, une respiration buccale et une transpiration excessive peuvent être le signe d'apnées du sommeil. C'est le cas de 2 à 5 % des enfants, mais le diagnostic est probablement sous-évalué. En cas de doute, il est nécessaire de consulter un pédiatre, ORL ou pneumologue qui pourra poser un diagnostic et proposer un traitement adapté : opération des amygdales, appareillage orthodontique ou plus rarement la prescription d'une machine avec un masque pour dormir. En permettant une projection positive, la sophrologie aidera votre enfant à éliminer ses peurs, ses angoisses, et à mieux accepter le traitement proposé, souvent vécu comme invasif et contraignant.

L'ASTUCE SOPHRO



Soyez créatifs ! Expliquez à votre enfant l'importance du sommeil en vous inspirant de son héros favori par exemple. Lui aussi a besoin de se recharger pour accomplir ses exploits ! Demandez-lui de poser les mains sur les côtes, d'inspirer profondément, et de sentir l'énergie remplir ses poumons. Il souffle ensuite en allongeant le temps d'expiration. Répétez 3 fois. Rempli de cette énergie, il la laisse agir toute la nuit pour "recharger" l'ensemble de son corps.



© istock.com/PeopleImages

VRAI



UN RITUEL DE COUCHER FAVORISE LE SOMMEIL

Le rituel du coucher crée un environnement sécurisant pour votre enfant. En y intégrant la sophrologie, vous lui permettez de se détendre et favorisez un sommeil de qualité. *"Pour commencer, votre enfant peut créer sa bulle de calme et de sécurité : il se place debout dans sa chambre, doudou à ses côtés, inspire profondément, et, respiration bloquée, fait des rotations du buste de droite à gauche, laissant aller ses bras en imaginant une belle et grande bulle colorée autour de lui. Il souffle ensuite en ramenant le buste droit. Il installe alors une protection où personne n'entre sans sa permission. Évidemment papa et maman ont un pass pour le bisou du soir ! Une fois couché, après l'histoire, proposez-lui l'exercice du prana : il inspire en tendant les bras, bloque sa respiration, ramène le doudou sur sa poitrine puis souffle, s'imprégnant de sa coolitude. À refaire 3 fois. Tout son corps est à présent comme le doudou, mou et sans énergie, enfoncé dans le lit, prêt à dormir",* suggère Sandra Camps.

L'AVIS DU PRO

Vous pouvez aussi remplacer le livre du soir par une histoire immersive. Demandez-lui où il aimerait s'endormir : à la plage, sur la lune, sous une tente ? Une fois le lieu choisi, il s'y installe confortablement, relâche son corps et décrit ce qu'il voit, entend, sent, goûte ou touche. Il stimule ainsi ses 5 sens de manière positive. Laissez-le alors s'endormir avec ces sensations agréables et faire de beaux rêves... Si, malgré tout, les problèmes de sommeil de votre enfant persistent, n'hésitez pas à consulter un médecin, car les causes peuvent être nombreuses.

Sandra Camps

Sophrologue à Fonsorbes

