

Extrait du magazine : Femme actuelle,

Propos recueilli par Benedycte TRANSON CAPONE - 22 septembre 2014

Prévenir l'échec scolaire avec la sophrologie

Mauvaises notes, refus d'apprendre, peur de l'école... l'échec scolaire n'est pas une fatalité, surtout lorsqu'il touche des enfants a priori sans problème de santé ou neurologique. Catherine Chatelain, sophrologue caycédiennne à Rouen, nous explique sa méthode, à l'occasion de la 7ème journée de lutte contre l'échec scolaire, organisée par l'association de la fondation étudiante pour la ville (Afev).

Comment expliquez-vous l'échec scolaire ?

Il est « multifactoriel ». Une trop grande pression des parents ou au contraire pas assez d'accompagnement, une fratrie qui réussit bien, donc l'enfant se sent en compétition, des problèmes de sommeil qui vont entraîner des difficultés de concentration, et donc de mémorisation et de compréhension. Très vite, l'enfant perd confiance en ses capacités, il est anxieux et donc a... des difficultés de concentration !

Depuis quelques années, les structures spécialisées en psychopathologie de l'enfant voient arriver de plus en plus d'élèves brillants qui ne peuvent plus se rendre à l'école tant la pression subie est trop importante. Le stress est le premier facteur de difficultés scolaires, de troubles anxieux et de dépression.

Comment la sophrologie peut-elle aider l'enfant ?

Le travail de respiration sur le diaphragme permet d'augmenter jusqu'à 40 % la capacité pulmonaire et respiratoire et la résistance à l'effort. Il augmente la plasticité cérébrale, favorise l'introspection apaise le mental, régule les émotions et aide à réduire le stress. La sophrologie permet de recréer un espace interne de temps pour soi.

Le travail sur la posture (je suis kinésithérapeute de formation) est essentiel. Au lieu d'être avachi sur sa chaise, l'enfant apprend à placer son dos droit, les

épaules basses. Il se sent mieux « ancré », plus « centré », plus à sa place. Cette posture permet aussi de mieux respirer et se concentrer. Il se sent plus actif, plus présent.

Le travail sur la mémoire consiste à rechercher des événements dans le passé. La preuve qu'il est capable de se souvenir et donc qu'il a de la mémoire...
Contrairement aux idées reçues, la sophrologie caycédienne ne repose pas uniquement sur la respiration, même si cette dernière joue un rôle important. Nous possédons plus d'une cinquantaine « d'outils » !

A partir de quel âge, un enfant est-il réceptif à la sophrologie ?

Dès qu'il est petit, il peut être réceptif. Personnellement, je travaille avec des enfants à partir de 8 ans. Plus l'enfant est jeune, meilleur sont les résultats, car il n'a pas besoin de désapprendre. Je travaille également beaucoup avec les parents, car leur rôle est important dans la réussite du traitement.

Est-ce que l'approche est différente selon les âges et les difficultés rencontrées ?

Chaque enfant va bénéficier d'un « protocole » personnalisé.

Je m'adapte à son vocabulaire, je cherche chez lui, ses potentiels. Je lui apprend à déterminer ses limites.

Je lui rappelle qu'il est capable. Je l'aide à retrouver sa motivation, à se reprojeter dans l'avenir et en premier lieu, sur ses études. Je lui apprend à maintenir son attention, par exemple, ne pas se laisser distraire lorsqu'il lit ou fait un exercice. Je lui apprend à rebondir après un échec...

J'adapte les techniques en fonction de l'enfant et lui enseigne des outils qu'il va pouvoir se réapproprier au quotidien.

Il est important qu'il se sente acteur de son traitement. Par exemple, pour un de mes petits patients, quand il sent la crise d'énervement arriver, il monte dans sa chambre et « respire ». Où s'il est en cours, il pratique ses exercices respiratoires. Au bout de 4 séances ensemble, il m'a dit « je suis venu sans y croire. Et maintenant, je sais que cela marche ».

Pourquoi cela marche chez l'enfant ?

Les séances sont courtes avec l'enfant, car il apprend vite. Il a moins de préjugés ou de blocages. Il accepte de sentir ce qui se passe. Il est aussi beaucoup plus spontané pour exprimer ce qu'il ressent, ses émotions, ses sensations.

Comment se déroule une séance ?

Pour les moins de 15 ans, je reçois ensemble les parents et l'enfant. Ils me décrivent les manifestations (problèmes de sommeil, crampes d'estomac,...), comment elles sont apparues, leur durée, leur intensité, mais aussi la place de l'enfant dans la fratrie. Je mesure également son rythme quotidien et hebdomadaire. Il est essentiel de resituer l'enfant dans son contexte.

Au fil des séances, je vais essayer de lui faire changer sa manière de voir les choses . Je l'aide à identifier les moments positifs.

Je mets en place un petit protocole avec des exercices (de respiration , de tension détente et visualisation d'images positives) très court pour augmenter la capacité de mémorisation. La sophrologie Caycédienne, en travaillant sur le positif, favorise la confiance en soi.

Le nombre de séance ainsi que la durée (entre 30 minutes et une heure) est très dépendant des besoins de l'enfant.

La "vraie" sophrologie

La sophrologie Caycédienne a été mise en place par le médecin et psychiatre Alfonso Caycedo dans les années 60. Elle ne nécessite pas de musique de fond, de tenue spéciale, de lumière tamisée... Elle peut se pratiquer dans n'importe quelle situation ou lieu. Une fois, la technique maîtrisée, elle permet un vrai lâcher-prise et de soulager, entre autre, les palpitations et crises d'angoisse.