

Formation Sophrologie

enfants dès 3 ans et adolescents

Des outils pour apaiser, se recentrer et grandir en confiance
par Adeline Camus

Des séances douces pour un esprit apaisé et un quotidien plus serein

- Respiration
- Relaxation
- Concentration
- Émotions
- Confiance
- Bien-être

Des séances ludiques et adaptées pour accompagner les enfants dès 3 ans et les adolescents au quotidien

Pour se sentir bien :

- Respirer
- Ressentir
- S'apaiser
- Avancer

POUR DES BIENFAITS QUI DURERONT TOUTE LA VIE

Apaiser le mental

Gérer les émotions

Développer la concentration

Renforcer la confiance

Mieux vivre ensemble

Cultiver le bien-être

LUDIQUE & CRÉATIF
Des exercices adaptés à chaque âge

BIENVEILLANCE
Un espace d'écoute, de respect et de sécurité

*** OUTILS POUR LA VIE**
À utiliser à l'école, à la maison, seul ou en groupe

EN ÉCOLES, CENTRES DE LOISIRS, ASSOCIATIONS ET À LA MAISON

POUR QUI ?

- Enfants dès 3 ans à 12 ans
- Adolescents de 13 à 17 ans

Des outils simples et concrets pour mieux vivre les défis du quotidien

Souffler, ressentir, créer... pour grandir en harmonie avec soi et les autres

La formation Sophrologie enfants et adolescents vous apprendra tous les exercices et outils de Sophrologie adaptés aux enfants dès 3 ans et adolescents afin de concevoir et animer des séances de Sophrologie en consultation individuelle (pour les sophrologues) et ateliers collectifs.

La sophrologie est une approche psychocorporelle qui associe des exercices de respiration, de détente musculaire, de perception des sensations corporelles et de visualisation positive. Adaptée à l'âge et aux besoins de chacun, elle permet aux enfants et aux adolescents de découvrir des outils concrets pour mieux vivre leurs émotions, développer leurs ressources personnelles et favoriser leur bien-être au quotidien.



Etat d'esprit

J'ai souhaité créer cette formation avec une intention simple : **permettre à chaque professionnel qui souhaite accompagner les enfants dès 3 ans et les adolescents avec la sophrologie de disposer des connaissances, des compétences, des outils et de la posture nécessaires pour le faire avec justesse.**

Pré-requis

Cette formation s'adresse aux :

- **sophrologues qui souhaitent développer leur pratique auprès du jeune public,**
- mais aussi à toutes personnes travaillant avec les enfants et adolescents et ayant le souhait de les accompagner avec douceur et bienveillance, dans la gestion de leurs émotions et leur mieux-être
- aux professionnels de l'accompagnement
- et aux personnes souhaitant utiliser la sophrologie auprès des enfants, notamment dans le cadre **d'ateliers collectifs** ou de séances individuelles, selon leur profession et leur champ de compétences.

Une sophrologie pensée pour les enfants et les adolescents

L'enfance et l'adolescence sont des périodes riches en découvertes, en apprentissages, en changements et en étapes importantes.





Entrée à l'école, séparation, apprentissages, changements familiaux, relations avec les autres, confiance en soi, passage à l'adolescence, examens, transformations du corps... chaque enfant traverse des expériences qui peuvent parfois être déstabilisantes.

Chaque enfant est unique et ne réagit pas de la même manière face aux événements de la vie.

La sophrologie peut lui offrir un espace pour apprendre à mieux se connaître, comprendre ce qui se passe en lui et développer progressivement ses propres ressources.

À travers des exercices **simples, ludiques, concrets et adaptés à son âge**, l'enfant apprend à mobiliser ses ressources pour mieux vivre les différentes étapes de son développement.

La sophrologie peut notamment l'aider à :

-  mieux respirer et apprendre à se recentrer ;
-  se détendre et favoriser le retour au calme ;
-  mieux gérer ses émotions ;
-  évacuer les tensions et le trop-plein d'énergie ;
-  développer son attention et sa concentration ;
-  favoriser la relaxation et l'endormissement ;
-  découvrir son corps et ses sensations ;
-  explorer ses cinq sens ;
-  renforcer sa confiance en lui et ses ressources ;
-  développer progressivement ses capacités d'adaptation.

Le **Yoga des émotions** vient également enrichir cette approche en proposant une autre manière, corporelle et ludique, d'explorer et de réguler les émotions.

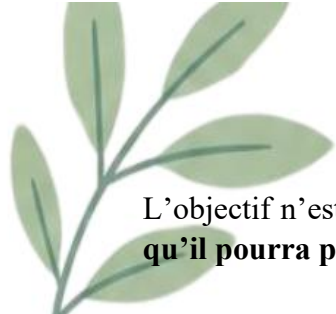
Accompagner aussi les apprentissages

Les apprentissages peuvent être source de stress, de tensions ou de découragement pour certains enfants.

La sophrologie leur permet d'expérimenter des outils concrets pour **se recentrer, calmer leur agitation, libérer les tensions et retrouver une disponibilité intérieure** plus favorable aux apprentissages.

Grâce notamment à la respiration abdominale, aux exercices de relaxation dynamique et aux différentes techniques sophrologiques, l'enfant apprend progressivement à **focaliser son attention, revenir au calme et mobiliser ses capacités de concentration**.





L'objectif n'est pas de « faire réussir » l'enfant à sa place, mais de lui transmettre des **outils qu'il pourra progressivement s'approprier et réutiliser de manière autonome.**

L'épanouissement de l'enfant au cœur de la formation

Cette formation ne s'intéresse pas uniquement aux exercices de sophrologie.

Accompagner un enfant, c'est aussi chercher à comprendre ce qu'il vit.

Son développement, ses besoins, ses capacités, son environnement et les relations qu'il entretient avec les adultes qui l'entourent influencent nécessairement son bien-être.

La place de la famille est donc essentielle. Une communication respectueuse et bienveillante peut contribuer à créer un climat sécurisant dans lequel l'enfant peut grandir et s'épanouir.

C'est pourquoi la formation propose également des apports autour de :

- 🌱 la connaissance du développement de l'enfant ;
- 🧠 ses capacités cognitives et cérébrales ;
- ❤️ la bienveillance et l'éducation positive ;
- 🗣️ la communication non violente ;
- 👨👩 la parentalité et la relation parent-enfant.

L'objectif est de permettre au professionnel de dépasser la simple transmission d'exercices pour développer une **compréhension globale de l'enfant et de ses besoins.**

La consultation ou l'atelier : une véritable « bulle »

Un atelier ou une séance de sophrologie avec un enfant devrait avant tout être **un espace de sécurité, de bien-être et de liberté.**

Une petite bulle dans laquelle l'enfant peut :

se poser • respirer • bouger • ressentir • expérimenter • s'exprimer • se détendre • jouer • apprendre à mieux se connaître.

Un espace où il peut mettre le quotidien entre parenthèses, déposer ses tensions, canaliser son énergie et découvrir qu'il possède déjà en lui de nombreuses ressources.

La sophrologie auprès des enfants n'a pas vocation à être une version « miniature » de la sophrologie adulte.





Elle demande une **adaptation permanente de la posture, du langage, des exercices, du rythme et des propositions**, en fonction de l'âge, du développement et de la personnalité de chaque enfant.

Une approche ludique, pédagogique et profondément humaine

C'est tout l'état d'esprit de cette formation :

Transmettre des outils de sophrologie, mais surtout apprendre à les transmettre aux enfants.

Parce qu'accompagner un enfant demande des connaissances, des compétences techniques... mais également **du savoir-faire et du savoir-être.**

Il s'agit de proposer une sophrologie **vivante, ludique, accessible et concrète**, tout en respectant l'enfant dans ce qu'il est, dans son rythme, ses besoins, ses émotions et ses capacités.

Au cœur de la formation : l'enfant, avant la technique

Des outils pour l'accompagner.

Des connaissances pour mieux le comprendre.

Une posture pour mieux le respecter.

Et une approche ludique pour lui permettre de devenir progressivement **acteur de son propre bien-être.**



Les bienfaits de la Sophrologie pour enfants et adolescents

1. Gestion des émotions

- Apprendre à reconnaître, identifier et exprimer ses émotions.
- Mieux appréhender la colère, la tristesse, la peur et la frustration.
- Développer des stratégies pour retrouver son calme.
- Favoriser une meilleure compréhension des sensations corporelles associées aux émotions.
- Renforcer progressivement la capacité à prendre du recul face aux situations difficiles.

2. Gestion du stress et de l'anxiété

- Découvrir des techniques de respiration pour s'apaiser.
- Apprendre à relâcher les tensions physiques et mentales.
- Mieux vivre les situations génératrices de stress, comme les contrôles, les examens ou les prises de parole.
- Développer des ressources pour faire face aux inquiétudes et aux changements.
- Favoriser un sentiment de sécurité intérieure.

3. Confiance en soi et estime de soi

- Identifier ses qualités, ses capacités et ses ressources personnelles.
- Développer une image plus positive de soi.
- Apprendre à reconnaître ses réussites et à valoriser ses progrès.
- Oser davantage s'exprimer, agir et relever des défis.
- Renforcer le sentiment de compétence et l'autonomie.

4. Attention, concentration et mémorisation

- S'entraîner à porter son attention sur sa respiration et ses sensations.
- Développer les capacités d'écoute et de recentrage.
- Apprendre à revenir à une tâche après une distraction.
- Se préparer mentalement à une activité scolaire ou à une évaluation.
- Favoriser des conditions propices à la concentration et aux apprentissages.

5. Sommeil et détente

- Apprendre à relâcher les tensions accumulées pendant la journée.
- Mettre en place des rituels de détente avant le coucher.
- Favoriser la transition entre l'activité et le repos.
- Découvrir des exercices de respiration et de visualisation apaisante.
- Développer une meilleure connaissance des besoins de repos de son corps.

6. Conscience corporelle et connaissance de soi

- Développer l'écoute des sensations corporelles.
- Identifier les signes physiques du stress, de la fatigue ou de l'agitation.
- Apprendre à reconnaître les tensions et à expérimenter leur relâchement.
- Favoriser une relation plus sereine avec son corps.
- Encourager le respect de ses limites et de ses besoins.

7. Autonomie et adaptation aux changements

- Acquérir des outils simples à réutiliser dans la vie quotidienne.
- Apprendre à faire une pause avant de réagir à une situation difficile.
- Développer sa capacité à mobiliser ses ressources personnelles.
- Mieux appréhender les transitions, les nouveautés et les changements liés à la croissance.
- Renforcer progressivement le sentiment de pouvoir agir sur son propre bien-être.

8. Préparation aux examens et aux situations importantes

- Se préparer mentalement à une évaluation, un oral ou une compétition.
- Apprendre à utiliser la respiration pour réguler le trac.
- Développer des représentations positives et réalistes de ses capacités.
- Favoriser une attitude plus sereine face aux défis.
- Mobiliser ses ressources pour aborder une situation avec davantage de confiance.

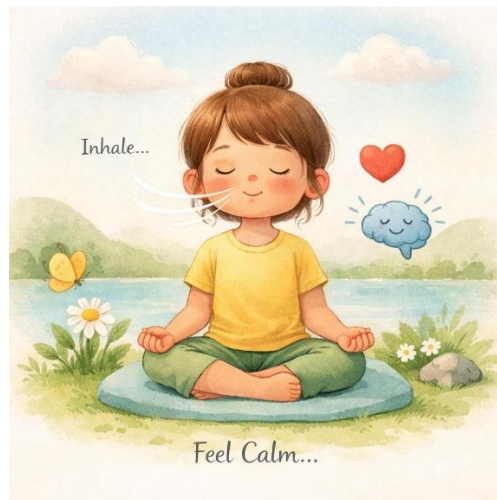
9. Relations sociales et communication

- Développer l'écoute de soi et des autres.
- Favoriser une expression plus adaptée des émotions et des besoins.
- Encourager le recul face aux tensions relationnelles.
- Apprendre à mieux vivre certaines situations de conflit.
- Soutenir une communication plus consciente et respectueuse.

10. Créativité et imagination

- Stimuler l'imagination grâce aux visualisations positives.
- Développer la capacité à créer des images mentales apaisantes.
- Encourager l'expression personnelle à travers des exercices adaptés.
- Favoriser les moments de calme propices à l'introspection.
- Mobiliser l'imagination comme ressource de détente et de préparation mentale.

Les besoins spécifiques selon l'âge



Chez les enfants

- Les exercices sont courts, concrets et ludiques. Ils peuvent s'appuyer sur des jeux de respiration, des mouvements (relaxation dynamique, contraction et relâchement), des histoires, des objets imaginaires et des visualisations simples pour découvrir les émotions et apprendre à s'apaiser.



Chez les adolescents

La pratique peut davantage porter sur la gestion du stress scolaire, la préparation aux examens, l'image de soi, les changements corporels, les relations sociales et le développement de l'autonomie. Les exercices favorisent la prise de recul et l'identification de ressources personnelles.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

1. Comprendre et expérimenter les principes fondamentaux de la sophrologie caycédienne, ses concepts clés et ses applications dans l'accompagnement des enfants et des adolescents.
2. Maîtriser les exercices de sophrologie adaptés aux enfants et aux adolescents, en tenant compte de leur âge, de leur développement et de leurs besoins spécifiques.
3. Concevoir et utiliser des exercices ludiques de respiration, de relaxation et de gestion des émotions, afin de favoriser la détente, la conscience corporelle et l'expression émotionnelle.
4. Adapter les techniques de sophrologie aux différents publics et contextes d'intervention, dans le cadre d'un accompagnement individuel ou d'un atelier collectif.
5. Utiliser des outils pédagogiques complémentaires de relaxation et de gestion des émotions, tels que les livres, les contes, les jeux, les supports créatifs et les activités corporelles.
6. Structurer et conduire un accompagnement individuel en sophrologie pour un enfant, de l'identification de ses besoins à la mise en place d'exercices adaptés et au bilan de l'accompagnement.
7. Maîtriser les outils du Yoga des émotions pour enfants, en associant mouvements corporels, postures, respiration et activités ludiques favorisant la reconnaissance et l'expression des émotions.
8. Concevoir, structurer et animer une séance de sophrologie ludique, en alternant des exercices adaptés, des temps de détente et des activités favorisant le retour au calme.
9. Acquérir les connaissances fondamentales sur le développement de l'enfant et de l'adolescent, afin d'adapter les pratiques à leurs capacités cognitives, émotionnelles, corporelles et relationnelles.
10. Intégrer les principes de l'éducation bienveillante dans sa posture professionnelle, en favorisant l'écoute, le respect du rythme de l'enfant, l'expression des besoins et un cadre sécurisant.
11. Évaluer le déroulement des séances et adapter les pratiques, en fonction des réactions observées, des besoins identifiés et des objectifs définis.



Contenu pédagogique

- **Introduction**

- **Théorie : connaissance de l'enfant et de l'adolescent :**

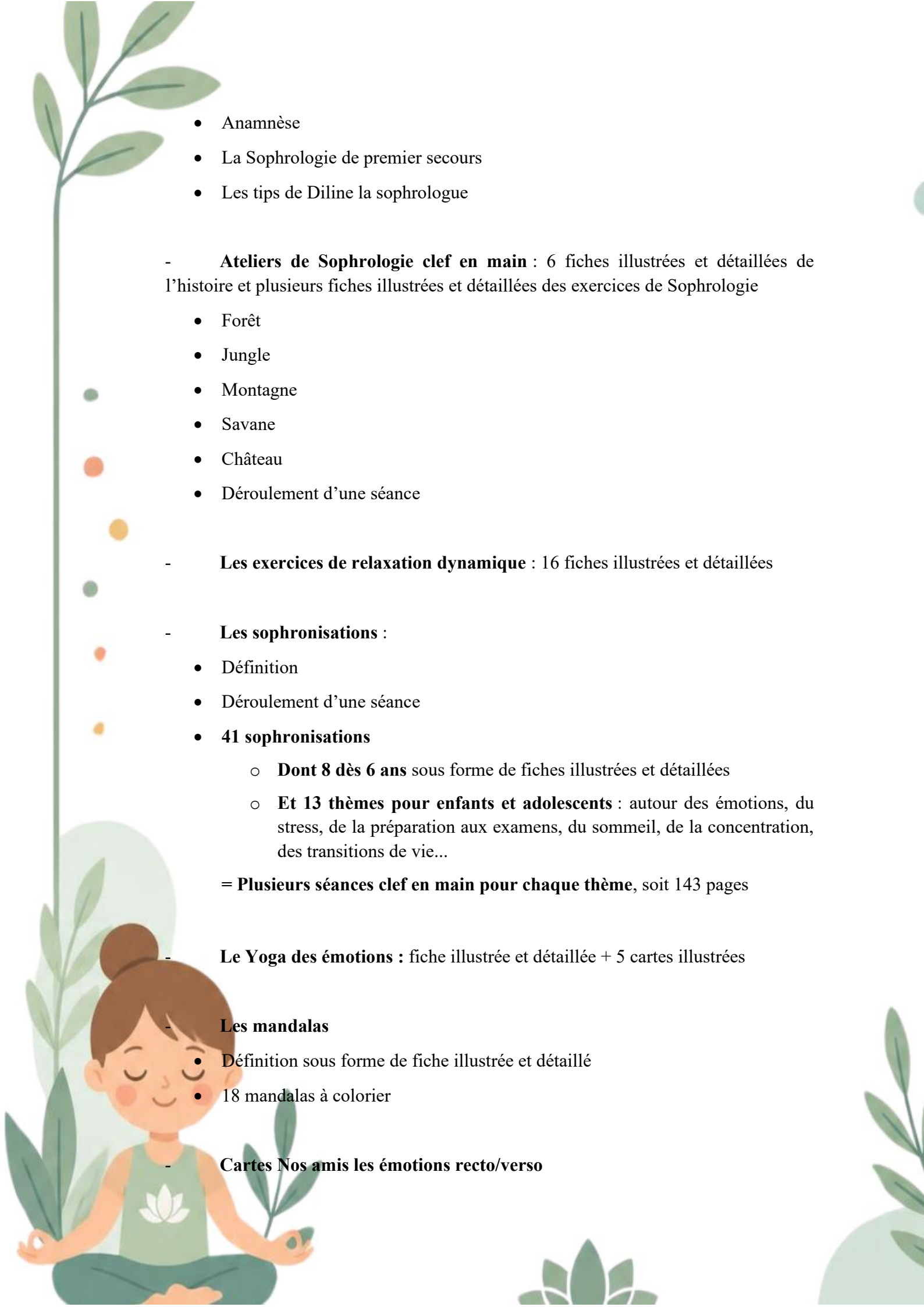
- La Sophrologie (définition, la Sophrologie pour enfants, la Sophrologie pour adolescents, les différents exercices, la respiration...)
- Les émotions et les neurosciences
- La Communication Non Violente
- Le développement de l'enfant
- La psychologie de l'adolescent
- Les besoins fondamentaux
- Les 7 sens
- L'éducation positive et bienveillante
- Les troubles neurodéveloppementaux et cognitifs

- **La Sophrologie enfants et adolescents par thème : comment accompagner les enfants, les différents outils, et les exercices de Sophrologie appropriés :**

- La colère
- La peur
- Le sommeil
- Stress et angoisse
- La concentration
- La confiance en soi
- La tristesse
- La conscience du corps
- Le retour au calme

- **La Sophrologie en pratique :**

- Déroulement d'une séance / individuelle / collective
 - Différences entre sophronisation et relaxation dynamique
 - Déroulement d'une sophronisation / relaxation dynamique
- 

- 
- Anamnèse
 - La Sophrologie de premier secours
 - Les tips de Diline la sophrologue

- **Ateliers de Sophrologie clef en main** : 6 fiches illustrées et détaillées de l'histoire et plusieurs fiches illustrées et détaillées des exercices de Sophrologie

- Forêt
- Jungle
- Montagne
- Savane
- Château
- Déroulement d'une séance

- **Les exercices de relaxation dynamique** : 16 fiches illustrées et détaillées

- **Les sophronisations** :

- Définition
- Déroulement d'une séance
- **41 sophronisations**
 - **Dont 8 dès 6 ans** sous forme de fiches illustrées et détaillées
 - **Et 13 thèmes pour enfants et adolescents** : autour des émotions, du stress, de la préparation aux examens, du sommeil, de la concentration, des transitions de vie...

= **Plusieurs séances clef en main pour chaque thème**, soit 143 pages

- **Le Yoga des émotions** : fiche illustrée et détaillée + 5 cartes illustrées

- **Les mandalas**

- Définition sous forme de fiche illustrée et détaillée
- 18 mandalas à colorier

- **Cartes Nos amis les émotions recto/verso**

- 
- Nombreux outils thérapeutiques à créer
 - Bibliographie

Contenu et durée

La formation se déroule sur des fiches illustrées et détaillées, des PDF (plus de 250 pages) et 3h20 de vidéos accompagnent les chapitres sur la pratique des exercices.

Accompagnement durant la formation : Je serai disponible durant votre apprentissage pour échanger sur votre parcours de formation et répondre à vos éventuelles questions.



Tarif et paiement

Le tarif est de 195€ par personne.

Payable en ligne sur mon site internet par carte bancaire ou Paypal.

Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Cette formation peut être financée en deux mensualités (me contacter par mail, l'envoi des documents et lien vidéos s'effectuera une fois la totalité réglée) ; ou bien par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

Vous recevrez une facture suite à votre achat (automatique pour les règlements en ligne, me la demander pour les règlements par virement ou chèque).

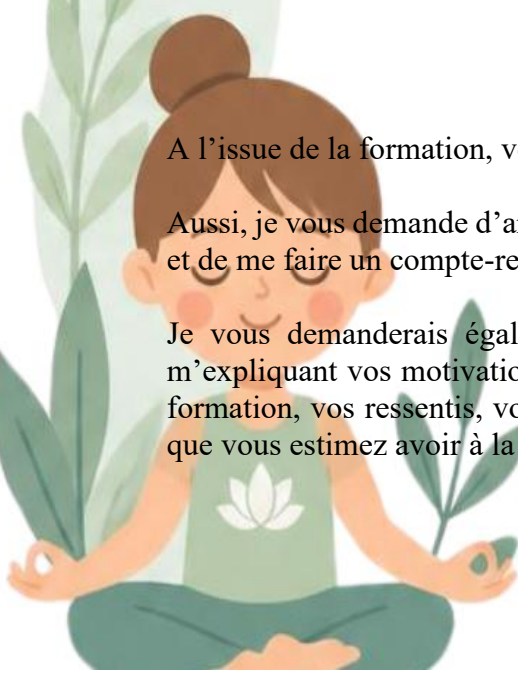
Modalités pratiques : Après l'achat en ligne, vous disposez de 30 jours pour ouvrir le lien que vous recevrez. Une fois les documents téléchargés, le lien vidéos inclus dans le dossier vous offre un accès illimité.

Attestation de participation

A l'issue de la formation, vous recevrez une **attestation de participation nominative**.

Aussi, je vous demande d'animer une séance individuelle ou collective de Sophrologie enfants, et de me faire un compte-rendu détaillé de cette séance.

Je vous demanderais également de me transmettre un compte-rendu de votre cursus en m'expliquant vos motivations dans cette formation, comment vous avez vécu les étapes de la formation, vos ressentis, vos questionnements, les points forts/les points faibles (à améliorer) que vous estimez avoir à la fin de la formation...





Renseignements

Par téléphone au 06.10.26.75.67 et par email adelineyogasophro@gmail.com.

Outils pédagogiques et ludiques

Des sophro-contes au service des professionnels et des familles

Je suis également autrice de la collection Billes de relaxation, une collection de livres jeunesse et jeux autour du développement personnel pour enfants (et adultes).

Chaque livre contient un véritable exercice de Sophrologie - ou Méditation ou Yoga - pour enfants de 2 ans à 9 ans environ.

Les jeux Pitchou Yoga, Maître Lapin Zen et Le yoga de Petit Lion, pour enfants de 3 ans à l'adolescence, contiennent des défis ludiques autour du Yoga, de la Sophrologie, Méditation, Bienveillance et petits massages.

Les cartes Sophro Yoga des émotions sont également un grand « plus » pour animer des séances aussi bien individuelles que collectives. Et les cartes Mes petits mantras sont très aidantes pour familiariser les enfants à la Bienveillance et l'auto-empathie.

J'ai également créé un cahier de mandalas pour enfants contenant des petites auto-suggestions positives.

Sachez que j'utilise mes livres comme de véritables « outils » - c'est d'ailleurs pour cette raison que j'ai d'abord écrit ces histoires – dans mes consultations et ateliers collectifs.

