

INTERVENTION SOPROLOGIE & AUTO-MASSAGE

Pourquoi faire une animation bien-être à l'école ?

- ✿ Permettre à chaque élève de s'épanouir dans l'environnement de la classe et de l'école. Améliorer les relations des enfants entre eux pour leur permettre de profiter pleinement de l'enseignement qui leur est proposé.
- ✿ Dans leur quotidien les enfants ne sont pas épargnés par le stress. Certains enfants sont confrontés très tôt à ses manifestations : troubles du sommeil, de la concentration, de la motricité, ou souffrent de somatisations diverses...
- ✿ Plus que jamais, l'école a besoin de créer de nouvelles conditions de travail, d'accompagner différemment les enfants, en prenant en compte ce qu'ils sont dans leur globalité et dans leur individualité. Face à tout cela, la sophrologie est une aide précieuse.
- ✿ L'idée est de transmettre aux enfants, des techniques faciles à apprendre et à s'approprier, pour leur permettre de reproduire des exercices de relaxation et de visualisation positive en toute autonomie.

Voici quelques-uns des bénéfices constatés dans les écoles ayant recours à la sophrologie.

*Retour au calme rapide
Climat de classe serein et apaisé
Concentration et écoute améliorées
Une meilleure cohésion de classe
Une meilleure autonomie des élèves
Des Apprentissages facilités*



Contenu de la séance sophrologie pratiquée à l'école :

- ✿ Cercle de sourires : Mise en confiance, assurer l'énergie et la concentration du groupe.
- ✿ Relaxation dynamique : allier le corps, la respiration et la pensée positive. Jeter l'émotion hors de soi : Exercice du karaté, frapper l'émotion, détente du corps par le toucher.
- ✿ Apprendre la respiration : bol de chocolat chaud et souffler le nuage.
- ✿ Cercle de massage : écoute, cohésion de groupe, expérience du toucher à l'autre, détente, retour au calme.
- ✿ Cercle de respiration : écoute, concentration, cohésion du groupe, détente, retour au calme.



ACTIVITES	MATERIEL/DISPOSITION	CONTENU	TEMPS
<i>Cercle de sourires</i>	<i>Cercle debout</i>	L'animateur passe le sourire à son voisin qui a un air très sérieux jusqu'à ce le sourire lui soit envoyé. Il devient alors radieux et le passe à son voisin. 2 sens du cercle	2 min
<i>Exercice du karaté</i>	<i>Cercle debout</i> <i>Feuille de papier</i>	Faire une boule avec la feuille de papier en y mettant toute sa colère, tristesse... prendre une position karaté à l'inspiration puis jeter la boule loin à l'expiration, expirer par la bouche, ne pas hésiter à donner un son à l'expiration. 3X	3 min
<i>Frapper l'émotion</i>	<i>Cercle debout</i>	Imaginer toutes les émotions négatives dans les mains et frapper très fort dans les mains jusqu'au signal de l'animateur. Déployer les bras et les mains et ressentir la chaleur, les picotements que cela procure. 3X	2 min
<i>Détente du corps par le toucher</i>	<i>Cercle debout</i>	Frotter très fort les mains, quand c'est chaud poser les mains sur partie du corps puis inspirer par le nez et expirer profondément par la bouche. Tête/visage/épaules/ventre/dos/jambes	3 min
<i>Apprendre la respiration</i>	<i>Cercle debout</i>	Former un bol avec les mains, en imaginant que c'est un bol de chocolat chaud. Inspirer par le nez et souffler fort sur le bol pour le refroidir. 3X	2 min
<i>Souffler le nuage</i>	<i>Cercle debout plus rapproché</i>	Mains derrière le dos, inspirer par le nez puis souffler fort pour repousser le nuage le plus loin possible. 3X	2 min
<i>Cercle de massage</i>	<i>Cercle assis</i>	La moitié des élèves sont assis les yeux fermés ou bandés. L'autre groupe se positionne aléatoirement derrière un camarade puis suit les consignes de massage. <ul style="list-style-type: none"> - Demander l'autorisation de toucher l'autre - Sur le dos la famille Ours - Le chat sur les épaules - Le chaton dans les mains - Le shampoing dans les cheveux et le peigne 	10 min
<i>Cercle de respiration</i>	<i>Cercle allongé tête au centre</i>	Les participants sont couchés en cercle sur le dos, la tête dirigée vers le centre. Ils ferment les yeux et se tiennent par les mains. Ils doivent respirer au même rythme que leur voisin, normalement puis avec une inspiration par le nez et une expiration profonde par la bouche. Placer la boule d'émotion sur le ventre et observer les mouvements du corps. Fermer les yeux et respirer en imaginant le mouvement d'une vague. Flotter sur l'eau, le corps est léger. Prendre le temps de se réveiller en respirant, ouvrir les yeux et étirements.	5 min
<i>Conclusion</i>	<i>Cercle assis</i>	Comment je me sens ?	5 min



♣ **DES OUTILS LUDIQUES ADAPTES AUX ENFANTS**

Par des exercices courts et ludiques de détente musculaire, de respiration et de relaxation alternant exercices dynamiques et calmes.

♣ Les interventions peuvent s'envisager de différentes manières et s'adaptent aux contraintes d'organisation de l'école.

♣ **SEANCES COLLECTIVES**

- Groupe classe (max 20 élèves)
- Séances de 30 min en fonction des âges

♣ **ATELIERS A THEMES**

les interventions en sophrologie au sein de l'école peuvent aussi s'envisager sous forme d'ateliers en petits groupes, pour répondre à des besoins spécifiques et ponctuels de certains enfants : difficultés de concentration, de mémorisation, hyperactivité, agressivité, manque de confiance en soi...

♣ **PERENISER LES BIENFAITS DES SEANCES**

Afin que les enseignants puissent utiliser les outils et mettre en place des rituels de classe pérennes, les enseignants doivent participer aux séances avec leurs élèves.

Transmission des techniques concrètes et faciles à réinvestir en classe tout au long de l'année.

♣ *Tous les outils pédagogiques sur le lien pad ci-contre :*

