

LIVRET TECHNIQUE

LA SOPHROLOGIE

Dans le cadre des
troubles du
neurodéveloppement



SOMMAIRE

Définition de la sophrologie.....	3
Apports de la sophrologie dans les TND.....	4
Fiche technique : la sophronisation de base.....	6
Fiche technique : la bulle de calme.....	10
Fiche technique : le chocolat chaud.....	12
Fiche technique : à la découverte du souffle magique.....	13
Fiche technique : apprendre à contrôler son souffle.....	15
Bibliographie.....	17

Comment définir la sophrologie ?

La sophrologie a été présentée par Alfonso Caycedo en 1960.

Elle constitue une méthode de relaxation basée sur la maîtrise du souffle, rassemblant travail sur la respiration, imagerie mentale et détente musculaire.

En orthophonie, la sophrologie peut se montrer pertinente dans une perspective de recentrement de l'attention.

Quels sont les apports de la sophrologie dans le cadre des troubles neurodéveloppementaux ?

Bucher (1972) souligne que la respiration peut être particulièrement perturbée chez les enfants anxieux. De plus, une étude d'Alexander-Passe (2008) souligne que les enfants dyslexiques présenteraient un stress significativement supérieur à ceux des enfants non-dyslexiques.

La littérature rapporte 3 types d'effets :

Effets physiologiques

Combiner relaxation et respiration **facilite la détente musculaire** (Poulhalec, 2017).

Une respiration lente permet d'**augmenter l'activité parasympathique**, et de diminuer celle sympathique (Gopal et al., 2004).

Effets cognitifs

Combiner relaxation et respiration **améliore la disponibilité et la concentration des enfants** (Poulhalec, 2017).

Marquilly (2019) présente des cas d'application de la sophrologie en orthophonie ayant permis de mobiliser les capacités attentionnelles d'enfants TDAH.

Effets mentaux

Plusieurs études montrent que ralentir la respiration pendant des périodes d'anxiété peut avoir un **effet sur le sentiment d'anxiété en diminuant l'activité de l'amygdale** (Bernard, 2015).

L'utilisation de la sophrologie comme outil complémentaire en orthophonie peut donc permettre :

- Une transition à la séance d'orthophonie.
- Un meilleur engagement physique et mental de la part de l'enfant.
- D'amener l'enfant à se recentrer sur lui puis sur la séance.
- D'obtenir la concentration de l'enfant.
- Une mobilisation plus efficace des capacités attentionnelles (Marquilly, 2019).

Dans le cadre du TDAH (Marquilly, 2019), il est conseillé d'utiliser des exercices :

- Courts et ludiques
- Travaillant la conscience du corps et de l'espace
- Permettant une certaine liberté de mouvement

✚ La sophrologie peut se pratiquer immobile ou en mouvement, permettant d'adapter les exercices au besoin de bouger de l'enfant.

FICHE TECHNIQUE N°1

La sophronisation de base

La sophronisation de base, qu'est-ce que c'est ?

Selon Baste (2014), la “sophronisation de base” constitue la fondation de tout travail en sophrologie. **L'idée principale est le recentrement de l'attention sur soi-même.** Lors d'une sophronisation de base, le sujet parcourt mentalement son corps, développant ainsi la conscience de son schéma corporel. La présence intérieure et au moment présent en sont l'enjeu majeur.

Comment ça se déroule ?

Un exercice de sophronisation de base se déroule en 4 étapes :

- 1) Phase de préparation
- 2) Phase de recentrement et d'écoute des sensations corporelles
- 3) Phase d'imagerie mentale
- 4) Phase de désophronisation

L'EXERCICE EN PRATIQUE

A destination des jeunes patients non atteints de TDAH.

Durée : 5 à 10 minutes.

Objectifs : recentrage de l'attention sur soi-même, conscience corporelle, transition entre l'extérieur et la séance d'orthophonie, préparation de la concentration.

SCRIPT

Phase n°1 : Préparation

« Trouve une position confortable, comme tu le souhaites (en position assise ou allongée). Tu as le droit de bouger ou changer ta position, si tu en as besoin. ~PAUSE~ Sens les endroits où tu touches le sol (ou la chaise). »



Phase n°2 : Recentrement et écoute corporelle



« Observe comment tu respires. Sens l'air frais entrer dans ton nez et ressortir un peu plus chaud. ~PAUSE~ Petit à petit, tu vas te sentir de plus en plus calme et détendu. Prends juste le temps de vivre ce moment pour toi. »

« Détends-toi de la tête aux pieds. » « Laisse ta tête se reposer : détends ton front, tes tempes et tes sourcils. Laisse tes yeux se sentir lourd... Puis se fermer doucement... Détends les muscles autour de tes yeux, ton nez, tes joues et ta bouche. Ton visage se détend tranquillement. »



« Détends tes épaules... ~PAUSE~ Puis tes bras... ~PAUSE~ Puis tes mains... »



« Sens l'air entrer et sortir de ta gorge. ~PAUSE~ Ton ventre se gonfle quand tu inspires et se dégonfle quand tu expires, comme un ballon. Il est détendu. »



« La détente descend en dessous de ton ventre, et se répand dans ton dos... ~PAUSE~ Puis dans tes jambes... ~PAUSE~ Puis dans tes pieds... ~PAUSE~ La détente se diffuse doucement dans tout ton corps. »





Phase n°3 : Imagerie mentale

« Maintenant, imagine quelque chose qui te rend vraiment heureux, ou qui te fait te sentir bien. ~PAUSE~ Ça peut être un endroit agréable, ou un moment que tu aimes. ~PAUSE~ Prends ton temps pour imaginer cette chose. ~PAUSE~ Laisse l'image venir à toi et te faire te sentir bien. ~PAUSE~ Regarde cette image, observe-la et profite-en. »

Phase n°4 : Désophronisation

« Laisse l'image disparaître doucement, en sachant que tu pourras toujours y penser si tu le veux. Prépare-toi à te réveiller, doucement et à ton rythme. Observe de ce que tu ressens maintenant, que ce soit de la détente ou d'autres sensations. »

« Tu peux rebouger doucement. Tu peux t'étirer si tu le souhaites. Ressens toutes ces sensations et, quand tu es prêt, ouvre les yeux. »

FIN DE L'EXERCICE



FICHE TECHNIQUE N°2

La bulle de calme

A destination des jeunes patients avec ou sans TDAH.

Durée : inférieure à 5 minutes.

Objectifs : canalisation des comportements hyperactifs, engagement physique et mental dans la séance, recentrage de l'attention sur le souffle, transition entre l'extérieur et la séance d'orthophonie.

Description :

Dans cet exercice, vous pouvez proposer au patient d'imaginer les yeux fermés qu'il respire lentement et profondément. Quand il souffle, il fait gonfler une grande bulle de savon qui l'entoure. Cette bulle sera sa « bulle de calme ». Il pourra choisir de la gonfler dès qu'il en ressent le besoin. Pour une meilleure visualisation mentale, vous pouvez souffler quelques bulles, avec une respiration lente et profonde, devant le patient. Insistez sur la lenteur de la respiration, pour ne pas briser la bulle.

SCRIPT

« Aujourd'hui, on va apprendre à fabriquer ta bulle de calme. Comme ça, tu pourras faire gonfler cette bulle de calme dès que tu en ressens le besoin. »

« Pour gonfler cette bulle de calme, tu dois imaginer que tu souffles lentement et longtemps, comme pour faire gonfler une grande bulle de savon autour de toi. Regarde, je souffle lentement pour faire gonfler cette bulle de savon. »

« Maintenant, ferme les yeux et imagine cette bulle qui se gonfle doucement et devient de plus en plus grosse à chaque souffle. Souffle tout doucement pour ne pas casser cette bulle de savon. »

« La bulle de calme grandit doucement. Tu te sens détendu et calme dans ta bulle de calme. »



FICHE TECHNIQUE N°3

A destination des jeunes patients avec ou sans TDAH.

Durée : inférieure à 5 minutes.

Objectifs : engagement de la respiration costo-abdominale, recentrage de l'attention sur le souffle, transition entre l'extérieur et la séance d'orthophonie.

Le chocolat chaud fumant



Description :

Demander à l'enfant d'imaginer une tasse de chocolat chaud fumante. A l'inspiration, lui demander d'inspirer profondément la bonne odeur du chocolat chaud. A l'expiration, lui demander d'imaginer qu'il souffle sur la fumée du chocolat chaud.

SCRIPT

« Imagine une tasse de chocolat chaud. Le chocolat est tellement chaud qu'il fume un peu.

Tu vas imaginer que tu sens doucement et longtemps ce chocolat. Prends quelques secondes pour inspirer la bonne odeur. Ensuite, souffle sur le chocolat pour le faire refroidir. »

FICHE TECHNIQUE N°4

A la découverte du souffle magique

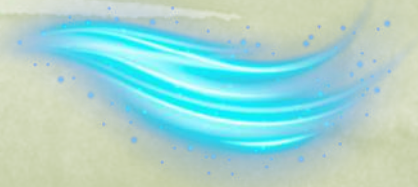
A destination des jeunes patients avec ou sans TDAH.

Durée : 5 minutes.

Objectifs : engagement de la respiration costo-abdominale, recentrage de l'attention sur le souffle, recherche de calme, transition entre l'extérieur et la séance d'orthophonie.



SCRIPT



1

“Allonge-toi confortablement sur le tapis. Quand tu es prêt.e, ferme les yeux.”

2

“Maintenant, imagine que tu respires un air magique. Pose ton attention sur ton ventre. Tu peux imaginer que ton ventre est un ballon de ta couleur préférée. Quand tu prends cet air magique avec ton nez, l'air magique gonfle ton ventre. Il remplit ton ventre, comme un ballon.”

“Si tu veux, pose une main sur ton ventre. Sens l’air magique qui rentre dans ton nez, et gonfle ton ventre comme un ballon. Quand tu souffles, tu envoies de la poussière de fée dans le ciel.”

“Inspire par le nez : ton ventre se gonfle comme un ballon. Il pousse contre tes mains.

Souffle par la bouche : ton ventre se dégonfle, sens tes mains qui descendent avec le mouvement du ballon.”

“Recommence : inspire doucement par le nez, le ballon se gonfle... Puis souffle, le ballon se dégonfle...”

“Tu as vu comme ton ventre peut t’aider à te calmer, quand il se gonfle et se dégonfle tranquillement ? Ce petit ballon peut t’aider à retrouver ton calme quand tu te sens agité, ou en colère, ou triste...”

3

“Tu as envoyé de la poussière de fée partout autour de toi. Maintenant, il faut être très calme, car on va bien écouter tout ce qui se passe autour de toi. Ecoute tous les petits bruits qui t’entourent. Peut-être que tu entends ton souffle magique ? Ou peut-être les chants des oiseaux dehors ?”

4

“Quand tu es prêt.e, tu peux doucement rouvrir tes yeux.”

FICHE TECHNIQUE N°5

Apprendre à gérer son souffle

A destination des jeunes patients avec ou sans TDAH.

Durée : inférieure à 5 minutes.

Objectifs : recherche d'une expiration longue pour l'apaisement émotionnel, transition entre l'extérieur et la séance d'orthophonie.



Description :



Demander à l'enfant de souffler doucement avec une paille dans un verre d'eau. L'objectif est d'obtenir une expiration longue et régulière. Ce type de respiration permet d'obtenir un apaisement émotionnel.

SCRIPT

« Voilà un verre d'eau rempli au tiers. Ecoute bien mes consignes. Tu ne dois pas faire de trop grosses bulles. Les bulles doivent être tout le temps de la même taille. On veut des bulles régulières. Pour ça, tu dois tout le temps souffler à la même vitesse. »

“ On va essayer. Place ta paille au fond du verre. Inspire par le nez. Fais une petite pause en fin d'inspiration, puis souffle lentement. Ce n'est pas grave si tu ne souffles pas très longtemps, surtout, ne force pas ta respiration pour durer longtemps. Je vais compter en même temps, vas-y !

1,2,3...

Regarde, tu tiens 5/6/7... secondes ! ”

“ Maintenant, reprends de l'air. Inspire doucement, sens l'air qui entre dans tes poumons et gonfle ton ventre. Souffle très lentement, contrôle les bulles que tu fais avec la paille.

Je compte, c'est parti !

1,2,3...

Tu as vu, comme tu as bien pris ton air, tu as tenu 2/3... secondes de plus ! ”

“ Maintenant, je remplis le verre jusqu'à la moitié. Tu vas devoir souffler un peu plus fort, mais garder la régularité des bulles ! Le temps ne sera pas le même, et c'est normal.

1,2,3... ”

“ Et maintenant, je remplis le verre complètement. Tu vas devoir souffler encore plus fort. Attention, il ne faut pas nous éclabousser, donc il faut que tu contrôles ton souffle. Souffle doucement et régulièrement. ”

“ Cette respiration lente et régulière peut t'aider à te calmer quand tu te sens agité. ”

BIBLIOGRAPHIE

- Baste, N. (2014). Aide-Mémoire Sophrologie en 68 notions. Dunod.
- Baste, N. (2016). Méthodes de relaxation (p. 3-7).
<https://doi.org/10.3917/dunod.baste.2016.01>
- Bernard, C. (2015). Chapitre 23. La respiration en médecine intégrative. Dans Dunod eBooks (p. 205-219).
<https://doi.org/10.3917/dunod.lhopi.2015.01.0205>
- Bucher, H. (1972). Troubles psychomoteurs chez l'enfant. Pratique de la rééducation psychomotrice. Paris: Masson.
- Gopal, P., Subramaniyam, V. & Madanmohan. (2004). Effect of short-term practice of breathing exercises on autonomic functions in normal human volunteers. The Indian journal of medical research, 120(2), 115-21.
- Marquilly, L. (2019). Apports de la sophrologie en orthophonie : Revue de la littérature [Mémoire de maîtrise]. Université de Picardie.
- Poulhalec, M. (2017). 12 outils pour capter l'attention des enfants. Paris : Jouvence Éditions.