

# Aider l'enfant hyperactif à devenir l'adulte de demain

*La sophrologie convient parfaitement aux sujets hypersensibles, hyperactifs ou spasmodiques qu'ils soient adulte ou enfant. Elle a pour ambition de mieux comprendre l'homme dans sa globalité. Elle apporte des solutions, sous forme de techniques, pour l'aider à vivre sa vie, aussi bien dans les moments de difficultés que dans le quotidien. Dans la mentalité de l'homme moderne pressé, une technique dont il ressent très vite les bienfaits est nécessaire. La sophrologie répond à cette demande très facilement et très efficacement.*

Un enfant hyperactif a un niveau d'attention et d'impulsivité qui ne correspond ni à son âge ni à son développement. Il présente des troubles de la perception, de la conceptualisation, du langage, de la mémoire, de la coordination et des dyspraxies qui entraînent une incapacité ou un retard d'apprentissage. Cet enfant a un problème de comportement qui est le résultat d'un trouble biochimique d'origine fortement héréditaire au niveau des neurotransmetteurs (trop de dopamine et pas assez de sérotonine). Il reste néanmoins difficile de marquer la frontière entre un enfant "normalement" turbulent et un contexte pathologique réel. Des solutions thérapeutiques intégratives existent pour améliorer très significativement la santé et l'avenir des enfants hyperactifs. Ces solutions passent tout d'abord à travers le "bon sens" et un retour vers une vie plus saine, plus humaine. C'est peut-être aussi, pour les parents, sans culpabiliser, le moment d'envisager une remise en question. Pourquoi ne pas profiter de ce moment pour regarder sa vie le plus objectivement possible en tentant de résorber les éventuels blocages de votre enfance à vous ? Une solution très efficace pour éviter les répétitions !

Avant de redonner confiance en soi et de travailler sur la pensée positive avec les enfants, il importe de les ramener "au calme" intérieur. Paradoxalement, il faut rester dans le mouvement et donc éviter le côté statique de la relaxation. Le praticien utilisera donc la relaxation dynamique sous forme ludique, en travaillant sur l'espace avec des mimes d'expression. Le sophrologue amènera l'enfant à "se poser" pour prendre conscience de sa respiration. On mimera des animaux puis des sentiments comme la colère, l'agitation et on alternera brusquement avec le calme et le silence en faisant par exem-

ple la statue pour l'emmener progressivement vers des sentiments différents de ce qu'il est. À chaque mime, le sophrologue lui fera mettre des mots sur sa sensation.

-« *Que ressens-tu quand tu mimes la colère ? Quel est ton ressenti en mimant le silence ?* » La relaxation Dynamique 1 (RD1) correspond bien à ce travail de sensibilisation... Le rôle du sophrologue n'étant en aucune façon de se substituer aux parents ou au corps enseignant, l'enfant découvrira une autre relation, un autre regard sur lui.

La séance sera plus courte qu'avec un adulte, entre 10 à 15 mn au grand maximum. Ensuite, le fruit du travail du sophrologue portera essentiellement sur l'imaginaire et les contes. L'utilisation d'images, telles que l'arbre pour le travail sur l'ancrage, le ballon pour la respiration, seront plus facilement assimilées par l'enfant. Ses ressentis pourront être exprimés au travers de dessins. Il travaillera en fonction de ses capacités, sans craindre l'échec. Il évoluera à son rythme, tout en apprenant à respecter un cadre et des règles instaurés par le sophrologue. La parole ayant sa place également, il apprendra à parler de ses sensations, ses émotions en toute liberté et respectera le temps de parole de chacun sans apporter de jugement. C'est un des moyens efficaces pour atteindre le calme intérieur et intégrer un schéma corporel changeant afin d'habiter véritablement son corps. Le principe d'action positive va modifier sa perception des événements de manière à appréhender les situations de la vie plus positivement, plus constructivement.

## **Bibliographie**

- *L'enfant et la relaxation*, Geneviève Manent - éd. Le souffle d'or
- *Relaxations créatives pour les enfants*, Nathalie Peretti - éd. Le souffle d'or
- *Vivons l'école autrement*, Ghylaine Manet - éd. Grego
- [www.sophrologie.pro](http://www.sophrologie.pro)



©iStockphoto.com/serp77

**Jérémie a 10 ans. Il est en CM2. Sa mère, très angoissée de l'hyperactivité de son fils, l'amène au cabinet de Ghylaine Manet sophrologue. Il a été suivi pendant trois ans par un psychiatre avec un traitement adapté. Mais malgré ses médicaments, tous les signes de la TDAH sont restés : l'agitation motrice, l'inattention, l'impulsivité, les colères fréquentes.**

« Dans les deux premières séances avec Jérémie, nous confie la sophrologue, je me suis attachée à nouer une relation de confiance. Et le transfert s'est fait facilement. Comme il avait de la difficulté à dormir, je lui ai enregistré une séance de préparation au sommeil afin que son endormissement soit rapide. Les cauchemars ont cessé dans les deux premières semaines. Nous avons en ligne de mire le passage en sixième. Serait-il capable d'aborder cette classe ? Intellectuellement, sans difficulté, mais la relation aux autres enfants et son incapacité à rester en place donnaient des inquiétudes. Parallèlement, j'ai pris la mère en séance individuelle pour évacuer son angoisse et sa culpabilité d'avoir un enfant hyperactif et difficile à comprendre.

A la troisième séance, j'ai demandé l'accord des parents pour pouvoir filmer cet enfant. La mère m'avait raconté dans sa séance individuelle que, la veille, Jérémie avait eu un comportement très agressif après la projection d'un film d'action à la télévision... Jérémie semblait confondre la réalité et la fiction. Le héros du film avait été retenu pour être l'acteur dans une série télévisée et quand la série avait été terminée, le héros était retourné chez lui et avait perdu son pouvoir, celui qu'il avait eu dans la série. Jérémie trouvait que c'était injuste. Il ne devait pas perdre son pouvoir et il s'est énervé pendant la soirée sur ses jouets qu'il a jetés par la fenêtre. "Si je comprends bien, tu penses que cette histoire est vraie ? Et suivirent alors quelques explications confuses. Il s'agitait au point que je lui ai proposé de le fil-

mer et qu'il pourrait se regarder ensuite sur l'écran de la télévision. Il ne s'était jamais vu en film. J'obtins son accord. Je le filmai dans sa nervosité, son excitation. Il remuait dans tous les sens, se levait, se rasseyait, et de nouveau il arpentait la pièce. Cinq minutes plus tard, j'arrêtai la caméra et je lui fis voir sur l'écran ce que je venais de filmer. Il était stupéfait cachait ses yeux, revenait à l'image, éclatait de rire, me regardait du coin de l'œil, pouffait, écarquillait les yeux. Visiblement, il n'en revenait pas. Le film s'arrêta et je lui demandai ce qu'il en pensait. Il avait compris. Il venait de voir ce que les autres voyaient de lui et ce qu'ils lui reprochaient. Il venait de comprendre pourquoi sa mère s'inquiétait. Et son attitude changea aussitôt.

Nous avons travaillé sur la position de son corps, assis, debout, sur la conscience de sa respiration abdominale, sur sa marche, tout en l'accompagnant par des paroles encourageantes. Je me pris moi-même comme sujet. Je le mimais comme sur le film, puis je me calmais et je reprenais le mime plusieurs fois. Il riait. Il avait compris. Nous avons fini la séance avec une relaxation de base, celle qu'il connaissait déjà sur son CD du soir. J'insistai sur la chaleur et la pesanteur du corps. Puis je le refilmai pendant que nous discutons sur ce qu'il espérait faire pendant le week-end ».

À partir de ce jour-là, Jérémie devint un autre enfant. Il eut encore des débuts de crises, quelques minutes d'excitation qui s'arrêtèrent vite. Ghylaine Manet a continué les séances de sophrologie avec Jérémie et sa mère séparément. Pour couper court à une relation trop fusionnelle de la mère et de Jérémie, ils décidèrent, le père, la mère et la sophrologue, d'un voyage de la maman avec la petite sœur. Elles sont allées rendre visite à leur famille. Jérémie et son père ont vécu seuls pendant deux semaines. Cette coupure fut bénéfique à tous les quatre.