

# QUAND LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE CONSOLIDE LA COMPLICITÉ ET LES LIENS FAMILIAUX

Article de Claire LALOYAUX

Sophrologue Caycédienne, formatrice et auteure de livres pour enfants



Edito

Un jour, une dame de 82 ans qui participait à un de mes groupes de sophrologie, est arrivée très en colère à la troisième séance organisée. Cela a surpris le groupe et m'a un peu déstabilisée. J'ai fait quelques respirations tranquilles, et je lui ai demandé ce qu'il se passait pour elle. Et elle m'a dit : « Je suis en colère, car si j'avais connu la sophrologie avant, ma vie aurait été toute autre ». C'était touchant, très émouvant... et ça m'a conforté dans mon choix de partager cette méthode pour contribuer au mieux-être et mieux-vivre ensemble, à la consolidation des liens, et ce, dès le plus jeune âge.

En effet, c'est souvent le trop plein d'émotions mal gérées qui amène des disputes, une ambiance lourde, des non-dits, des désaccords permanents ou encore une absence de communication au sein d'une famille. Les enfants ont besoin de sécurité affective et d'amour inconditionnel pour leur équilibre. Il peut être mis à mal par notre difficulté à nous, parents, à gérer nos émotions. Ça n'est évidemment pas notre intention, mais le fait que nous n'ayons jamais appris cette discipline à l'école, que nous soyons parfois des handicapés des émotions peut amener de l'anxiété chez nos enfants, en plus de nous faire souffrir.

J'ai construit cet article sur la base des témoignages des personnes que j'ai la chance d'accompagner. Elles parlent de leurs vécus, de leur expérience de la sophrologie au sein de leur cellule familiale (aux formes multiples : couple avec enfants, famille monoparentale, adoptante, famille recomposée...). Vous trouverez ci-après les enseignements clés, illustrés par leurs témoignages, qui émergent de façon unanime pour l'ensemble des familles quant aux effets de la méthode Caycedo.

# Développer sa qualité d'écoute, de présence et sa disponibilité

La pratique de la Sophrologie Caycédienne par un ou plusieurs membres de la famille permet d'apaiser les relations, de mieux se comprendre, de développer la capacité d'écoute et de s'entraider.



## “ Caroline témoigne

*Commencer par SOI, c'est le début d'une sacrée aventure et le moment de réapprendre les gestes de premiers secours !*

*La respiration d'abord : il m'a fallu quelques séances et surtout de l'entraînement pour retrouver le réflexe de la respiration abdominale, celle qui détend, qui apaise... Celle qui permet aussi de temporiser, de mieux être avant d'agir. Mes moments favoris pour prendre ce temps de « pause respi » ?*

*Le matin, au moment de finir de me préparer et juste avant de réveiller mes garçons. (...) Prendre ce temps pour moi, c'est comme mettre de l'huile dans les rouages pour entamer le début de journée de façon la plus sereine possible. La fin de journée aussi ; après le travail, de retour à la maison chargée des tracas de la journée, prendre quelques minutes de respiration m'a servi de SAS de décompression pour mieux aborder la soirée en famille.*

*Cette étape est souvent essentielle pour favoriser l'ouverture et l'écoute plutôt que les réactions excessives inadaptées aux situations.*

Les séances sont aussi l'occasion de partager à la maison des moments privilégiés de pause en duo ou en famille, par exemple des temps de « sophro-câlins », ou des temps d'échanges de qualité si importants et que l'on s'octroie rarement, toujours pressés par le temps qui passe... C'est une méthode très utile pour le parent qui prend conscience de sa responsabilité, de la nécessité de prendre du temps pour lui, de programmer son attitude positive. Il développe ainsi sa qualité de présence et sa disponibilité pour lui-même, pour sa famille, son entourage personnel mais aussi professionnel.

## “ Frédérique témoigne

*La sophrologie m'a permis de développer des qualités d'écoute et de présence. La parole s'est libérée en famille, les échanges sont devenus plus simples et directs, toujours bienveillants. La pratique de la sophrologie a renouvelé ma manière d'être en tant que directrice et professeure des écoles. J'ai porté un autre regard sur mon équipe, ai appris à mieux m'organiser et entrer en relation. Avec mes élèves de maternelle, j'ai transposé quotidiennement des exercices de relaxation dynamique. Ces séquences, réalisées chaque matin, permettent à la fois un recentrage propice à l'entrée dans les apprentissages et peuvent aussi être utilisées par l'enfant à divers moments afin de gérer ses émotions.*





Claire LALOYLAUX, sophrologue Caycédienne, formatrice et auteure de livres pour enfants

Pour ma part, j'ai grandi émotionnellement grâce à mes filles. J'ai pris conscience à leur arrivée de la nécessité de m'apaiser pour être capable de les accompagner dans leur développement et leur épanouissement. Avec le recul, je peux dire que ce qui m'a amené à me lancer dans la formation de Sophrologie Caycédienne était la quête de cohérence entre mes valeurs profondes et mes actions au quotidien. Mais à l'époque, je n'en avais pas conscience. J'ai suivi mon cœur, mon intuition.

## Comprendre nos émotions et le fonctionnement de notre cerveau

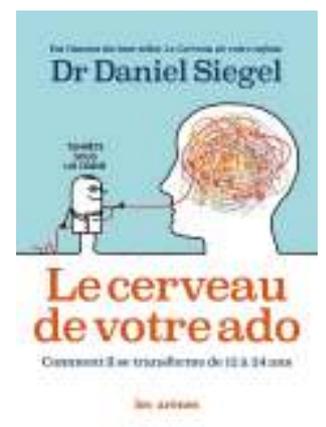
Nos enfants sont des éponges à émotions, et, tout comme j'avais ressenti le besoin de participer à une formation de premier secours pour être capable de faire les premiers gestes si besoin, il était également de ma responsabilité de nourrir ma garde-robe émotionnelle, de m'outiller pour comprendre mon propre fonctionnement, pour mettre des mots sur mes sensations, mes émotions, mes valeurs, afin d'être capable d'accueillir les leurs, plutôt que de leur faire subir les miennes.

Eh oui, avant, je ne savais pas que mon corps essayait de me dire quelque chose avec les tensions dans la mâchoire, les migraines, ou encore les douleurs dans le haut du dos.

Je ne savais pas que ces douleurs étaient provoquées par les émotions : colère, peur, tristesse étaient présentes en moi pour m'indiquer mes besoins non satisfaits, pour me demander d'agir pour retrouver du bien-être, pour retrouver la joie. Mais je n'ai jamais appris à écouter ni comprendre ce que voulaient nous dire les émotions qui nous traversent.

Un nouveau regard sur notre corps, nos tensions, nos émotions nous aident à trouver la réponse la plus appropriée. Et c'est à nous, adultes, de faire le premier pas dans cet apprentissage, de « muscler notre cortex » car les neurosciences nous indiquent bien que l'enfant, avant 7 ans, n'a pas le cortex développé pour gérer ses émotions. .

Je vous conseille la lecture du livre « Le cerveau de mon enfant » ou « Le cerveau de mon ado » de Daniel Siegel et Tina Payne Bryson pour bien comprendre les différentes phases d'évolution du cerveau au cours de la vie.





Dessins tirés du livre "Le cerveau de mon enfant" de Daniel J. Siegel et Tina Payne Bryson Editions Les Arènes

# “ MON GESTE SIGNAL

**Gael, 9 ans**

Cette main fermée est devenue, par exemple, le geste signal de Gaël, 9 ans, qui l'utilise pour s'apaiser, quand son petit frère fait une crise. Avec l'explication, il a compris qu'il était capable de réfléchir à 9 ans, ce que ne peut pas encore faire son petit frère. Et ça l'aide à lâcher prise, même si, comme il dit, ça ne marche pas à tous les coups !



# Regarder la colère autrement

Afin de développer ces nouvelles habitudes, il est clair qu'il nous faut du courage, de l'humilité et de la bienveillance envers nous-mêmes, car ça n'est pas facile de parler d'une situation pour laquelle nous ne sommes pas fiers de notre réaction. Nous pouvons avoir tendance à hausser la voix et à repartir dans l'autorité pour faire plus simple du genre « Je suis l'adulte, c'est moi qui décide ou c'est moi qui aie raison ». Cependant, si nous ne faisons pas preuve d'exemplarité dans ce domaine, qu'en est-il de la cohérence entre nos valeurs et nos actes ? Si nous montrons l'exemple, il sera plus facile pour nos enfants de reproduire ces comportements constructifs.



Développer une attitude positive d'accueil et d'écoute lorsqu'on sent que la colère est là est possible si nous arrivons à dégager nos tensions avec la pratique de dégagement des tensions, la respiration, et la projection future réussie. Parler d'une situation conflictuelle, des besoins non satisfaits qui ont provoqué cette réaction permet de prendre du recul ensemble et de faire d'un désaccord une opportunité d'apprentissage et de consolidation des liens, plutôt qu'une impasse.

## “ Pauline témoigne

*Je suis maman de 2 garçons (7 et 4 ans). Famille recomposée, une petite fille de 7 ans se joint régulièrement à nous. C'est là que les conflits entre enfants se sont intensifiés. Basile 4 ans avait souvent des comportements violents (...). Ce comportement violent était pour moi intolérable mais je me trouvais démunie. La sophrologie m'a permis une meilleure connaissance de moi, de ce que je ressens. J'ai appris à créer certains automatismes (respiration, prise de recul, projection positive ...) pour gérer des situations difficiles. (...)*

*Nous avons décidé de mettre en place un coin colère où lorsqu'ils sentent monter en eux cette émotion, peuvent avoir un endroit pour la faire sortir (coussins, dessins.). Tout est bien plus apaisé à la maison et les échanges y sont plus doux ! (...)* C'est pourquoi, je diffuse dans la famille !

## “ Hélène témoigne

*Avant, j'étais en colère mais je ne le savais pas, je croyais que j'étais triste. Ou même peut-être malade. Quand mon fils est né (...), je me suis un jour décidée à prendre un rendez-vous chez une sophrologue (...).*

*J'ai appris à respirer, à regarder mes émotions, à les accepter et à les décrypter.*

*J'ai regardé en face ma colère, qui était aussi de la peur et de la tristesse, j'ai inspiré, j'ai soufflé. J'ai gratté mes étiquettes, celles qu'on m'avait collées depuis l'enfance. J'ai paniqué devant les changements, j'ai avancé sur des passerelles suspendues dont je ne voyais pas le bout, j'ai eu le vertige, j'ai inspiré, j'ai soufflé. J'ai décrit les situations qui me posaient des problèmes, j'ai appris à écouter les sensations, les émotions, à comprendre de quoi j'avais besoin. J'ai débloqué les tensions dans ma cage thoracique, dans mes épaules, j'ai encore pleuré. (...)*

*Maintenant j'accompagne mes enfants, nous faisons front ensemble quand la tristesse, la colère, la frustration, la peur émergent. On savoure ensemble les explosions de joie. On sent entre nous une très grande confiance qui nous rassure. (...)* !

## Respirer, dégager ses tensions et programmer son attitude pour mieux accompagner

Nos bébés ou nos enfants déchargent le trop plein émotionnel accumulé dans la journée avec les personnes qu'ils aiment (parents, frères et sœurs) plutôt qu'avec des inconnus, car ils se sentent en sécurité affective.

Nous-mêmes, lorsqu'il nous est difficile d'exprimer nos émotions dans la journée, nous agissons de la même manière. Il est vrai que ça n'est pas forcément le signe d'amour que nous préférons, mais il nous faut le voir comme tel pour mieux vivre ces moments, et trouver des solutions pour accueillir le trop plein sans juger, pour laisser un espace de déchargement des tensions de la journée, de câlins et de sophrologie et d'échanges plutôt que de nous fâcher, de crier, ce qui ajoute encore à la tension familiale.

Pour être capable d'écouter et de comprendre plutôt que de punir ou de critiquer l'attitude de nos enfants, il nous faut nous préparer pour ces temps de retrouvailles, pratiquer la sophrologie pour dégager nos propres tensions régulièrement, programmer notre attitude positive et constructive, nous projeter dans une soirée riche de connexions alignée avec nos valeurs. Commencer par pratiquer nous-mêmes pour mieux accompagner au développement de ces compétences émotionnelles et relationnelles si indispensables au mieux-vivre ensemble.



### “ S'ÉCOUTER, COMPRENDRE CE QUE L'ON RESSENT ET ACCEPTER LA PAUSE !

Caroline témoigne



*La rencontre avec les séances de sophrologie dynamique a été pour moi une très agréable surprise.*

*Dos noué, épaules et cervicales tendues ; stop on arrête tout, on se pose et on dégage ces tensions inutiles (celles qui s'accumulent et qui nous font exploser et tout casser au passage sans que personne ne comprenne pourquoi...).*

*Plutôt que d'utiliser mari ou enfants comme « punching ball », autant « vider son sac » ailleurs et autrement : pas de blessé et on s'allège des poids difficiles à supporter. Ensuite, bienvenue aux « maman, tu sais..., maman ceci..., maman cela..., maman bobo..., » ; bref aux belles séquences d'écoutes, d'échanges, de discussions drôles ou moins drôles et surtout de complicité.*

*Et un jour, surgit le graal du « feed back » venu de la planète Mêmes : « Maman, tu es plus calme depuis quelques temps, tu ne t'énerves plus et tu ne cries plus comme avant et on rigole plus avec toi, c'est plus cool ! ».*

“

**JE SUIS  
DEVENUE  
MA PRIORITE !**

**Stéphanie  
témoigne**



*Devenir Maman, un sacré rôle dans lequel on a du mal à trouver son style (...) pour accompagner nos enfants (...), les outiller, le but étant de les aider à être bien dans leurs baskets et à se construire.*

*La sophrologie fait partie des acquis ou plutôt « en cours d'acquisition », une boîte à outil que je me suis offerte et que je continue de remplir, de compléter.*

*J'ai petit à petit fait de moi ma priorité. Je suis devenue ma priorité, cette phrase résume bien le chemin parcouru.*

*Ce chemin a eu des répercussions dans plusieurs des environnements dans lesquels j'évolue et en premier lieu au sein de ma famille.*

*Cette boîte à outil que je me suis offerte m'a d'abord permis de prendre soin de moi au travail, puis de me préparer à la naissance de mon premier enfant, Gaël, et notamment d'accoucher sans péridurale, moment de partage intense avec mon conjoint avec qui j'ai, à ce moment-là, partagé la boîte à outil que je me suis offerte. (...)*

*Pour que je sois en mesure de l'accompagner, d'accompagner ma famille, j'ai fait en sorte de redevenir ma priorité. Et c'est assez bluffant et antinomique de se dire que pour qu'un groupe d'individu fonctionne, en l'espèce, une famille, il faut que chaque individu soit sa propre priorité.*

# Humilité, encouragement et bienveillance

Parfois, la fatigue, les préoccupations, font que l'on s'emporte encore trop vite. Eh oui ! nous sommes parfois émotionnellement comme un enfant de 5 ans. Mais au lieu de nous auto-flageller, prenons conscience qu'il est temps pour nous de ralentir un peu, de prendre soin de nous, ou encore de demander de l'aide.

En les regardant autrement, nous prenons conscience que ces erreurs nous aident à avancer encore et encore. C'est un cheminement qui dure toute la vie, qui nécessite d'accepter notre humanité, nos erreurs de comportement et de décrypter ce que celles-ci ont à nous dire afin, à chaque fois, de devenir une meilleure version de nous-mêmes.

“ ON ESSAIE, ON SE  
PLANTE, ON POUSSE,  
ON RÉESSAIE...”

Nicolas témoigne

*Pour être un bon soutien, être présent pour les personnes que l'on aime, pouvoir donner, il faut avant tout en avoir l'énergie et être soi-même «opérationnel».*

*La sophrologie permet cela, en tout cas nous donne les outils, les clefs pour y arriver, se recentrer sur soi, s'occuper de soi c'est pouvoir ensuite être là pour les autres.*

*Après une longue pause, je suis à nouveau retourné à la sophrologie par le biais des autres (mon fils et ma compagne).*

*Au début je n'étais pas en phase avec tout ça, ma première conclusion : pourquoi tant d'efforts, tant d'énergie à développer une attitude positive et d'écoute pour si peu de résultats ? Crier, c'est plus efficace, plus direct et ça permet de soulager, libérer sa colère. (...)*

*Sur le coup on a l'impression de pas avoir d'autre solution que celle-là, mais quelle détresse, quel mal-être à posteriori, impression d'échec, d'avoir été trop loin, d'être désarmé.*

*Comment s'occuper des autres en étant nous-mêmes en détresse ? C'est toujours plus simple d'écouter ses vieux réflexes, de mettre la faute sur les autres. Je ne me rendais pas compte qu'au final je n'étais pas bien non plus.*

*Après de longs moments de doutes, de bas, de hauts, j'ai commencé à intégrer ces concepts : la bienveillance, la qualité de présence, l'écoute active, et à mettre en pratique. C'est un long apprentissage, on essaie, on se plante, on pousse, on réessaie...*

*Mais quel bonheur d'y arriver, c'est là qu'il faut apprendre à célébrer ces petites victoires, les accueillir, les partager,  
Car c'est plus dur ensuite d'intégrer que la réussite n'est pas automatique...*



# Partager et transmettre

Lorsque nos enfants, devenus grands, nous aident à accueillir nos émotions, ou nous conseillent de faire une séance de sophrologie lorsqu'ils nous sentent tendus, nous pouvons nous satisfaire d'avoir contribué à planter en eux les petites graines de l'empathie et de compétences émotionnelles et relationnelles.



Une personne m'a dit un jour qu'il s'installait entre les membres de sa famille une forme de co-bienveillance, et cela traduit bien mon ressenti.

Nous prenons conscience que cet accompagnement est la meilleure manière de les aider à prendre conscience de leur capacité à guider les personnes de leur famille, de leur leadership, habilité qui leur sera très utile dans leurs projets, leurs futures équipes au travail.



## “ DANS LA FAMILLE "NOUS ET LA SOPHRO"...

Cécile témoigne

*... Je demande la maman, Cécile, qui est aussi une belle-maman ; le père, Chris, qui est aussi un beau-père ; la fille, Taméa, qui est aussi une belle-fille ; le fils, Quentin, qui est aussi un beau-fils. Vous l'aurez compris, nous sommes une famille recomposée. (...)*

*C'est Chris qui s'est initié le premier à la sophrologie, un état d'épuisement, le corps qui dit stop et hop, arrêt maladie et recherche de solutions pour se sortir de là sans devoir avaler des médicaments à tour de bras.*

*Puis 2 ans après, c'est au tour de Cécile, pareil, état d'épuisement, le corps ne veut plus, à son tour de découvrir la sophrologie.*

*Vient le tour de Quentin, une hypersensibilité bien ancrée, des remarques désobligeantes de la part des camarades de l'école et puis une phrase décisive « je veux changer d'école ».*

*Enfin, Taméa, des douleurs dans le ventre le matin avant d'aller à l'école, ça ne trompe pas, ce n'est pas de la comédie (...), alors à son tour à la découverte de la sophrologie !*

*Je trouve ça formidable de partager ce savoir tous ensemble, dans notre famille recomposée, c'est un point commun que nous avons et je trouve que c'est important, ça participe aussi un peu à l'identité de notre famille.*

# Prendre conscience de la force du positif, comprendre ses capacités et ses valeurs

La Sophrologie Caycédienne nous aide à prendre conscience de nos ressources, de nos capacités et qualités, de nos moments de satisfaction et de réussite.

Or il y a du boulot ! car les Français font partie des personnes les plus pessimistes de la planète. Nous avons toujours tendance, dans notre société, à pointer du doigt ce qui ne va pas plutôt qu'à mettre en valeurs ce qui va bien, les réalisations ! On nous a parfois mis des étiquettes souvent difficiles à décoller «pas sage», «incapable», «maladroit», «tête en l'air», «différente», «bizarre», «pleureuse».

Cette attitude a souvent contribué au développement d'une faible estime de soi, à un grand sentiment de colère et d'injustice, à un manque de confiance chez la plupart d'entre nous et plus encore pour des personnes hypersensibles.

Les études menées en psychologie positive, qui se développe depuis une vingtaine d'années maintenant, montrent l'importance de se centrer sur ses forces plutôt que sur ses faiblesses, pour plus de confiance, d'estime, mais aussi plus de capacité à oser.



## “ BIEN ETRE ET SOULAGEMENT

*Repérer nos forces et nous appuyer dessus : la Sophrologie a permis de nous mettre en contact avec cette capacité et donc de renforcer la confiance en nous. Exploitions ce qui est facile et naturel et faisons le grandir !*

## “ LE SHOOT AU POSITIF

**Caroline témoigne**

*Trop souvent empêtrée sous de vilains tapis de contrariétés, j'en venais à oublier tous les instants plaisirs vécus du quotidien...(…) Se poser et « respirer » tous ces moments, petits ou grands, qui m'ont fait sourire, éclater de rire, avoir des frissons de bonheur, rendue fière, donner envie d'arrêter le temps pour y rester plongée éternellement... un excellent antidote à la morosité, aux inquiétudes qui nous minent. Même s'ils sont passés, ils restent vivants quelque part et, d'une certaine manière, les petites et grandes joies laissent des cicatrices ou plutôt des grains de beauté (...).*

*Faire ressurgir ces événements agréables pour les inhaler à nouveau et les faire infuser durablement : rien de tel pour se sentir mieux et même en projeter et vivre d'autres !*



## Espoir et confiance

Nous avons, depuis quelques années de nombreux articles basés sur les recherches dans le domaine de la psychologie positive fondée en 1998, qui confortent le côté intuitif, ingénieux et avant-gardiste d'Alfonso Caycédó, du créateur de la sophrologie Caycédienne, qui a basé sa méthode créée voilà 60 ans sur 4 Principes dont celui de l'action positive.

C'est la pratique régulière des séances de sophrologie Caycédienne qui booste l'énergie positive, l'énergie des projets, l'énergie de la vie, la capacité à agir. Cela permet l'installation de nouvelles habitudes de vie, de cette capacité de nouveau regard plus posé, plus positif sur notre quotidien.

La sophrologie est pour moi une des méthodes les plus efficaces de conduite au changement de comportement, notamment avec des pratiques telles que de la sophro-présence des capacités, la réussite passée présente future ou encore la pratique de la programmation de l'attitude positive de la journée. Il s'agit de nous «déséduquer» pour nous «rééduquer», de construire de nouvelles connexions neuronales au niveau de notre mémoire procédurale.

Un changement d'habitudes est plus facile à réaliser lorsque nous sommes capables d'encouragement et de bienveillance avec nous-mêmes.



## “ CHANGER SES HABITUDES GRÂCE À LA NEUROPLASTICITÉ



“ UNE CHOSE EST SÛRE, IL FAUT NOUS ENTRAÎNER POUR "MUSCLER" CETTE ATTITUDE POSITIVE, ÇA NE SE FAIT PAS TOUT SEUL !

Scholastie

Au fil des séances, l'état de conscience du pratiquant évolue selon les étapes montrées sur le schéma de l'éventail sophrologique ci-dessous.

Ainsi, au démarrage des séances, il se trouve à l'état de conscience ordinaire puis se déplace, au bout de quelques mois de pratique, vers l'état de conscience sophrologique.



Une fois installée en nous et pour nous, cette attitude d'encouragement et de bienveillance, de valorisation des actions de nos enfants sera plus naturelle, et cela permettra à nos enfants de développer de manière équilibrée estime et confiance tout en prenant conscience de leur valeur.



## Conclusion

Le grand dénominateur commun de ces phénomènes réside, selon moi, dans les prises de conscience que ces parents ont vécues avec leurs enfants, leur famille : ils ont (re)découvert l'importance de prendre soin d'eux pour mieux prendre soin des autres, mais aussi leurs valeurs, leurs besoins, la force du positif, de la sensibilité et le plaisir des échanges, du partage et de la transmission.



Pour terminer, je voulais vous partager les résultats d'une étude intéressante qui a été menée à Harvard sur plusieurs générations depuis 75 ans dont voici le lien vidéo.

Elle montre que les bonnes relations nous aident à être plus heureux et en meilleure santé.

Nous pouvons tirer 3 grandes leçons de cette étude :

- Les personnes qui sont les plus en lien avec leur famille, leurs amis, ou leur communauté sont plus heureux, en meilleure santé et vivent plus longtemps
- C'est la qualité des relations qui compte. Vivre au milieu des conflits est mauvais pour votre santé. Cela ne signifie pas que les relations soient lisses pour autant. On peut ne pas être d'accord, et utiliser ce désaccord pour avancer.
- Les bonnes relations protègent notre cerveau.

La bonne nouvelle, c'est que l'on peut installer de nouvelles habitudes et développer la qualité de nos relations pour une vie riche de plaisir et de sens et ce à n'importe quel âge !

Alors, une seule priorité, cultiver des relations authentiques et positives avec la méthode Caycedo !