

# 10 ERREURS À ÉVITER QUAND ON PRATIQUE LA SOPHROLOGIE AVEC DES ENFANTS (ET COMMENT FAIRE MIEUX)

**GUIDE PRATIQUE**  
pour des séances  
apaisantes et ludiques



PAR SARAH NEDELEC

# INTRODUCTION

La sophrologie est une méthode douce et accessible, qui aide les enfants à mieux comprendre leurs émotions, à se détendre et à développer confiance et concentration.

Parfois, malgré toute notre bonne volonté, certaines habitudes, peurs ou croyances peuvent limiter l'efficacité des séances.

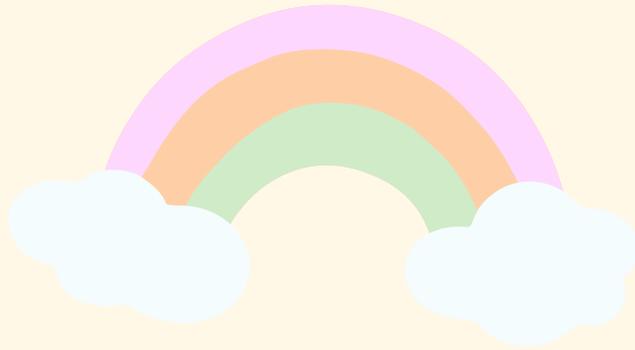
Dans ce guide, je partage 10 erreurs courantes que je rencontre souvent chez les sophrologues débutants qui accompagnent les enfants. Pour certaines, ce sont aussi des erreurs que j'ai commises lorsque j'ai commencé à accompagner les enfants en 2016 !

Pour chacune, tu trouveras des conseils pratiques pour améliorer tes séances et rendre la sophrologie plus simple, ludique et adaptée aux enfants.

**Prêt(e) à découvrir comment faire mieux ? C'est parti !**



# TABLE DES MATIERES



**Erreur #1:** Vouloir que tout soit parfait

**Erreur #2:** Vouloir que les enfants restent immobiles

**Erreur #3:** Utiliser un langage trop compliqué

**Erreur #4:** Oublier le côté ludique

**Erreur #5:** Négliger les besoins émotionnels de l'enfant

**Erreur #6:** Se concentrer uniquement sur la respiration

**Erreur #7:** Faire des séances trop longues

**Erreur #8:** Comparer les enfants entre eux

**Erreur #9:** Négliger l'importance de ton propre calme

**Erreur #10:** Oublier d'impliquer les parents

# ERREUR #1 : VOULOIR QUE TOUT SOIT PARFAIT

En sophrologie, comme dans la vie, la perfection n'existe pas ! Chercher à tout contrôler (ambiance, posture, silence) peut te mettre la pression et stresser l'enfant, alors, lâche-prise...



## COMMENT FAIRE MIEUX :

- ACCEPTE LES IMPRÉVUS (UN BRUIT, UN FOU RIRE...).
- TRANSFORME CES MOMENTS EN OPPORTUNITÉS : "ON ÉCOUTE LE BRUIT... PUIS ON REVIENT À SOI."
- MONTRE À L'ENFANT QUE SE DÉTENDRE, C'EST AUSSI ACCUEILLIR CE QUI EST.

# ERREUR #2 : VOULOIR QUE LES ENFANTS RESTENT IMMOBILES

Les enfants apprennent souvent en bougeant. Imposer l'immobilité peut créer du stress et nuire au plaisir de la séance. Un enfant bouge ou garde les yeux ouverts pendant ta séance ? C'est normal !



## COMMENT FAIRE MIEUX :

- INTÈGRE DES EXERCICES DYNAMIQUES (MARCHER EN CONSCIENCE, ÉTIRER LES BRAS).
- AUTORISE LES CHANGEMENTS DE POSITION : L'ADAPTABILITÉ EST ESSENTIELLE !
- RAPPELLE-TOI : LE MOUVEMENT FAIT PARTIE DE LA VIE

# ERREUR #3 : UTILISER UN LANGAGE TROP COMPLIQUÉ

Un vocabulaire technique ou abstrait sans le définir  
risque de perdre les enfants (leur parler de “prise de  
conscience”, de “visualisation”...)



## COMMENT FAIRE MIEUX :

- UTILISE DES IMAGES SIMPLES : "RESPIRE COMME SI TU GONFLAIS UN BALLON."
- RACONTE DES HISTOIRES COURTES ET ACCESSIBLES POUR GUIDER LES VISUALISATIONS.
- ADOPTE UN TON CHALEUREUX ET RASSURANT.



# ERREUR #4 : OUBLIER LE CÔTÉ LUDIQUE

La sophrologie ne doit pas être vécue comme un "cours" ni comme une séance pour un adulte. Les enfants apprennent mieux en jouant !



## COMMENT FAIRE MIEUX :

- TRANSFORME CHAQUE EXERCICE EN JEU (RESPIRER COMME UN DRAGON, MARCHER COMME UN CHAT...).
- UTILISE DES OBJETS (PLUMES, BALLONS, CARTES...) POUR RENDRE TES SÉANCES INTERACTIVES ET LUDIQUES.

# ERREUR #5 : NÉGLIGER LES BESOINS ÉMOTIONNELS DE L'ENFANT

Se concentrer uniquement sur la technique sans écouter l'émotionnel peut frustrer ou bloquer un enfant.



## COMMENT FAIRE MIEUX :

- DEMANDE TOUJOURS "COMMENT TU TE SENS ?" EN DEBUT DE SÉANCE ET QUESTIONNE SUR SON VÉCU INTER-SÉANCE.
- ACCUEILLE SES ÉMOTIONS SANS JUGEMENT.
- RASSURE-LE : IL/ELLE A LE DROIT DE RESSENTIR CE QU'IL/ELLE RESSENT.

# ERREUR #6 : SE CONCENTRER UNIQUEMENT SUR LA RESPIRATION

Les exercices de respiration sont essentiels, mais la sophrologie est plus vaste : elle inclut la détente musculaire, la visualisation, et la conscience du corps.

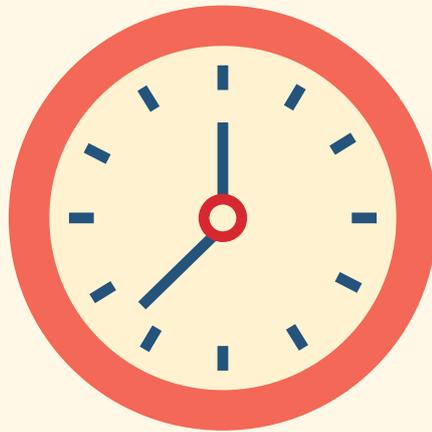


## COMMENT FAIRE MIEUX :

- ALTERNE RESPIRATION, MOUVEMENTS DOUX ET VISUALISATIONS LUDIQUES (POUR CELA, LES SOPHRO'CONTES POURRONT T'ETRE UTILES ! VOIR EN FIN DE GUIDE).
- CRÉE DES SÉANCES VARIÉES POUR STIMULER L'INTÉRÊT ET ÉVITER LA LASSITUDE.

# ERREUR #7 : FAIRE DES SÉANCES TROP LONGUES

Les enfants ont une capacité d'attention limitée, surtout les plus jeunes. Des séances trop longues peuvent les ennuyer ou les fatiguer.



## COMMENT FAIRE MIEUX :

ADAPTE LA DURÉE DE TES PRATIQUES À L'ÂGE :

- 3-5 ANS : 15 À 20 MINUTES
- 6-9 ANS : 20 À 40 MINUTES
- 10 ANS ET + : 40 À 50 MINUTES MAX
  
- MIEUX VAUT PRATIQUER PEU SOUVENT QUE LONGTEMPS UNE FOIS DE TEMPS EN TEMPS !

# ERREUR #8 : COMPARER LES ENFANTS ENTRE EUX

Chaque enfant a ses spécificités et tous n'évoluent pas au même rythme. Comparer leurs progrès ou leurs comportements peut créer une pression inutile.

## COMMENT FAIRE MIEUX :

- CÉLÈBRE LES PROGRÈS INDIVIDUELS DE CHAQUE ENFANT.
- ENCOURAGE CHAQUE ENFANT À SE CENTRER UNIQUEMENT SUR SOI, SANS SE COMPARER.



# ERREUR #9 : NÉGLIGER L'IMPORTANCE DE TON PROPRE CALME

Si tu es stressé(e) , fatigué(e) ou énervé(e), les enfants le ressentiront...



## COMMENT FAIRE MIEUX :

- PRENDS QUELQUES MINUTES POUR PRATIQUER LA SOPHROLOGIE POUR TOI AVANT LA SÉANCE.
- SOIS UN MODÈLE D'ANCRAGE ET DE SÉRÉNITÉ.
- TA PRÉSENCE CALME EST UN OUTIL PÉDAGOGIQUE.

# ERREUR #10 : OUBLIER D'IMPLIQUER LES PARENTS

Les séances de sophrologie seront plus efficaces si les parents comprennent et soutiennent la démarche, car l'alliance thérapeutique se fait aussi avec eux.



## COMMENT FAIRE MIEUX :

- PARTAGE AUX PARENTS DES EXERCICES SIMPLES À FAIRE À LA MAISON.
- EXPLIQUE AUX PARENTS LES BÉNÉFICES DE CHAQUE SÉANCE.
- CRÉE UN LIEN ENTRE TOI, L'ENFANT ET LA FAMILLE.

# EN RESUME

| Erreurs à éviter                | Solution rapide             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| VOULOIR TOUT<br>CONTRÔLER       | ACCEPTER LES<br>IMPRÉVUS    |
| IMPOSER<br>L'IMMOBILITÉ         | BOUGER EN<br>CONSCIENCE     |
| LANGAGE<br>COMPLIQUÉ            | PARLER EN<br>IMAGES SIMPLES |
| OUBLIER LE<br>JEU               | UTILISER JEUX<br>ET OBJETS  |
| NÉGLIGER<br>L'ÉMOTIONNEL        | ÉCOUTER ET<br>RASSURER      |
| FOCUS<br>UNIQUEMENT RESPIRATION | VARIER LES<br>TECHNIQUES    |
| SÉANCES TROP<br>LONGUES         | ADAPTER À<br>L'ÂGE          |
| COMPARER LES<br>ENFANTS         | VALORISER<br>CHACUN         |
| OUBLIER TON<br>CALME            | TE RECENTRER<br>D'ABORD     |
| NE PAS<br>IMPLIQUER LES PARENTS | PARTAGER ET<br>EXPLIQUER    |

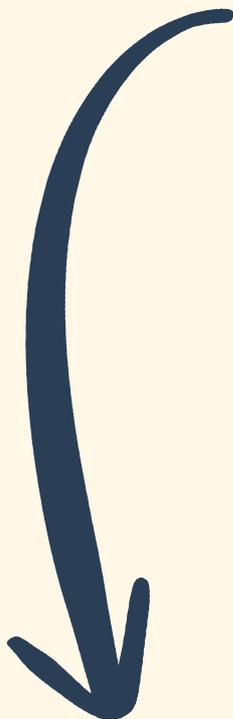
# Bravo !

Tu as maintenant des clés pour éviter ces erreurs courantes et offrir aux enfants une expérience de sophrologie joyeuse et efficace.

La sophrologie, c'est avant tout une aventure partagée où l'enfant apprend à mieux se connaître et à se sentir bien dans son corps.

Maintenant, fais-toi confiance en lance-toi !

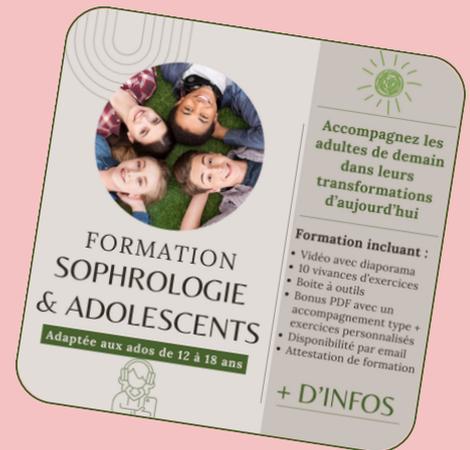
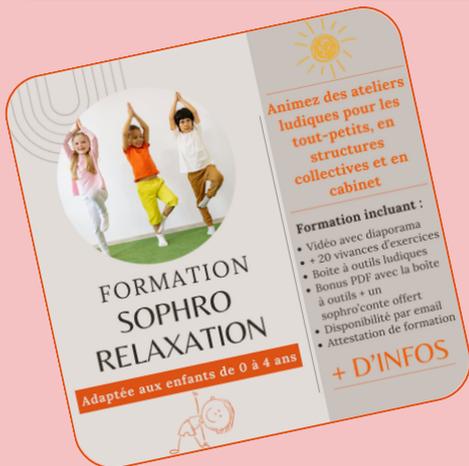
Si tu sens qu'il te faut plus d'outils pour être à l'aise et accompagner efficacement les enfants...



# Envie d'aller plus loin ?

Découvre tout ce que je te propose pour t'aider à accompagner efficacement les enfants !

## • FORMATIONS DE SPECIALISATION SUR LE PUBLIC DES ENFANTS ET ADOLESCENTS :



## • SUPPORTS CO-ECRITS AVEC NADINE ATMANI :

- Sur Amazon et [www.formation-sophrologue.com](http://www.formation-sophrologue.com) :



- En librairie :



Infos sur [www.formation-sophrologue.com](http://www.formation-sophrologue.com)

# RESTONS EN CONTACT



## Sarah Nédélec

- Sophrologue certifiée RNCP, spécialisée Enfants et Adolescents
- Formatrice en sophrologie
- Co-Auteure des “Sophro’Contes” et de “Ma Boite à Bonheurs” avec Nadine Atmani
- Site web : [www.formation-sophrologue.com](http://www.formation-sophrologue.com)
- Mail : [bonjour@formation-sophrologue.com](mailto:bonjour@formation-sophrologue.com)
- Facebook : groupe “La Sophrologie pour les enfants”
- Instagram : [@sarah.nedelec.sophro](https://www.instagram.com/sarah.nedelec.sophro)
- Youtube : [@sarahnedelec90](https://www.youtube.com/@sarahnedelec90)