

Le rôle de la relaxation et de la sophrologie en cas de problème de sommeil chez l'enfant en âge de l'enseignement fondamental (6 à 12 ans) :

Corinne Goffaux-Dogniez
Docteur en kinésithérapie
Sophro-pédagogue

La sophrologie et la relaxation sont particulièrement indiquées pour aborder un problème de sommeil chez un enfant entre 6 et 12 ans.

La plupart du temps, la difficulté de sommeil de l'enfant est une question d'anxiété. Celle-ci prend la forme particulière du problème de sommeil.

Nous aurons laissé l'enfant apprendre à parfois se réveiller, un peu et se rendormir parce que « ça arrive » avant de trouver qu'il aurait un problème de sommeil.

Mais, si c'est bien de l'anxiété, nous fonçons !

Cause de l'anxiété :

Où en est l'enfant dans son développement, dans ses liens, quel est son vécu intime ?

Les liens dans la famille :

La façon dont s'exprime la difficulté à dormir est souvent évocatrice de la place qu'a le lien avec un ou les deux parents ou avec un frère ou une sœur dans la difficulté de cet enfant à passer de bonnes nuits.

La façon dont, à la maison, la famille a pris l'habitude de gérer la difficulté de sommeil est intéressante aussi à considérer, et, peut-être à faire évoluer à son rythme.

L'école :

Dans l'enseignement primaire, l'école constitue une part importante de la vie de l'enfant. A-t-il un problème dont il n'a pas (assez) parlé, qu'il essaie de cacher, même à lui-même ?

Il peut arriver aussi que l'enfant sente quelque chose qui « ne tourne pas rond » à la maison, ou même en lui (sa santé, sa transformation de croissance) et qu'il ne trouve pas d'autre façon de l'exprimer que celle-là.

La sophrologie ou la relaxation démarreront lorsqu'un envoi médical aura bien confirmé que la cause de l'insomnie de l'enfant est anxieuse.

Nous travaillerons la détente, la prise de conscience de soi et de moyens d'auto-apaisement et de retour au calme.

Dans la prise de conscience de soi, il y aura un temps pour regarder les frustrations actuelles et accorder un temps afin de les développer.

Elles retrouveront ainsi au fil des séances, très certainement une place réévaluée et même complètement « relookée » dans les projets : ceux de l'enfant « futur-ex-insomniaque », mais aussi de ses proches.

Dans la prise de conscience de soi, il y a la reconnaissance des émotions (intimes, intériorisées la plupart du temps même chez les enfants), un temps, justement accordé à nos ressentis « oubliés » volontairement parce que dérangeants ou encombrants et qui, justement ont besoin que l'on prenne soin de leur laisser de la place plutôt que de faire l'inverse, ce qui ne fait qu'accroître la pression qu'ils exercent sur nous pour se faire reconnaître.

Le travail de sophrologie et de relaxation se fera individuellement, mais il peut arriver qu'un parent, ou les deux, ou carrément toute la petite famille fasse quelques séances en groupe.

C'est le retour des bonnes nuits des consciences tranquilles. Cela change la vie...