



Monique Gilet

L'Enfant et la Sophrologie



la
meridienne

DDB *desclée
de brouwer*

L'Enfant et la Sophrologie

Monique Gilet

L'Enfant et la Sophrologie

La Méridienne

Desclée de Brouwer

Première édition : La Méridienne, 1994.

© 2010, La Méridienne
17, rue Dupin, 75006 Paris
ISBN : 978-2-904-299-46-9

© 2010, Desclée de Brouwer
10, rue Mercœur, 75011 Paris
ISBN : 978-2-220-06217-4
ISBN pdf: 9782220086538

*À Jean
qui m'a encouragée et aidée dans ce travail
À mes enfants,
mes petits-enfants
et mes arrière-petits-enfants*

Avant-propos

Après avoir travaillé dix ans en m'efforçant d'adapter aux enfants des méthodes de relaxation élaborées pour les adultes, après avoir essuyé des échecs et connu des réussites, j'éprouve le besoin de faire le point et de partager mes expériences.

Je me suis souvent demandé quel était le facteur prédominant d'une réussite... Les protocoles que j'employais variaient d'un enfant à l'autre avec pour base commune un travail sophrologique. Il me semblait parfois plus facile d'analyser la cause de l'échec ou de l'arrêt du traitement en cours que de comprendre le processus de la métamorphose. Une fausse indication au départ émanant du pédiatre ou des parents, un contact difficile à établir avec l'enfant pouvaient entraîner autant d'erreurs de ma part qu'une mauvaise collaboration du milieu familial.

J'aimerais, grâce aux exemples qui vont suivre, démystifier ce travail auprès des parents. Mon propos

n'est pas d'ouvrir de graves débats psychologiques qui me paraissent souvent en décalage avec le réel et la vie. Je ne nie pas du tout leur importance au cours de l'apprentissage d'une méthode et d'un travail psychothérapeutique. On a écrit une multitude de livres et d'articles à ce sujet. Je laisse à mes amis, à mes maîtres, le soin d'approfondir mon propos. J'ai envie de parler avec mon cœur, un peu en mère de famille nombreuse.

Ces enfants, pourquoi le nier, je m'y suis attachée. Les voir progresser vers une meilleure adéquation avec leur milieu familial et scolaire me remplissait de joie. Je sais trop combien on peut avoir « mal à son enfance » pour ne pas souhaiter l'épanouissement d'un enfant. J'éprouve un réel plaisir à aider un enfant, freiné dans son développement, afin qu'il reparte dans le mouvement de la vie, qu'il redevienne joyeux, reprenne confiance et fasse des projets. C'est un bonheur partagé entre nous deux. Aussi j'ai choisi de vous raconter très simplement quelques-unes de leurs histoires, de mon histoire avec eux, ce que nous avons vécu ensemble pendant les quelques mois de leur prise en charge.

Au préalable je voudrais évoquer mon propre cheminement, celui qui m'a conduite à ces enfants. Après des études paramédicales, j'ai passé de longues années à élever mes propres enfants, à les voir grandir et à aider mon mari dans son métier de médecin généraliste.