

SOPHROLOGIE ET ADOLESCENCE

DU MÊME AUTEUR

Manuel de Sophrologie – Fondements, concepts et pratique du métier, InterEditions, 2^e ed., 2018.

Pratiquer la sophrologie au quotidien – Une source de bien-être pour tous, InterEditions, nouvelle présentation 2019.

Sophrologie et acouphènes – Manuel pratique, InterEditions, nouvelle présentation 2018.

Sophrologie et cancer – Manuel pratique, InterEditions, 2017.

Sophrologie et enfance – Manuel pratique, InterEditions, 2015.

Sophrologie et entreprise – Manuel pratique, InterEditions, nouvelle présentation 2019.

Sophrologie et périnatalité – Manuel pratique, InterEditions, 2016.

Sophrologie et personnes âgées – Manuel pratique, InterEditions, 2017.

Sophrologie et sexualité – Manuel pratique, InterEditions, 2017.

Sophrologie et sommeil – Manuel pratique, InterEditions, 2016.

Sophrologie et sport – Manuel pratique, InterEditions, 2017.



Catherine Aliotta

SOPHROLOGIE ET ADOLESCENCE

Manuel pratique

Illustration de Noémie Brion
© C. Aliotta-Institut de Formation à la Sophrologie
Illustration de couverture : © fotolia.com
Création graphique de la couverture : Hokus Pokus Création

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--



© InterÉditions, 2019 pour la nouvelle présentation

InterÉditions est une marque de
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
ISBN 978-2-7296-1969-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

Introduction	1
--------------	---

Première partie

ACCOMPAGNER LES ADOLESCENTS

1. COMPRENDRE LES ADOLESCENTS	5
2. ÊTRE SOPHROLOGUE SPÉCIALISÉ POUR LES ADOLESCENTS	11

Deuxième partie

MISE EN PRATIQUE

3. LES PROTOCOLES POUR LES ADOLESCENTS	23
4. LES EXERCICES DE RELAXATION DYNAMIQUE	125
5. LES EXERCICES DE SOPHRONISATION	187

Annexes	209
---------	-----

Bibliographie	213
---------------	-----

Table des matières	215
--------------------	-----

Introduction

L'ADOLESCENCE EST UNE ÉTAPE MAJEURE dans le développement de l'individu, car elle matérialise la transition entre l'enfance et l'âge adulte. Bien que cette période ait tendance à se prolonger avec l'allongement des études et la conjoncture économique, elle continue de produire les mêmes effets sur les adolescents et leur entourage.

L'adolescence entraîne une remise en question complète de tous les concepts, valeurs ou croyances forgés pendant l'enfance. C'est une période où s'entremêle, à la fois, la construction d'une nouvelle identité et la déconstruction d'une ancienne. C'est également la période où s'affirment l'identité sexuelle, l'indépendance affective d'avec les parents et la prise de conscience de sa propre mortalité.

Il est alors aisé de comprendre que cette phase de grands paradoxes génère des tourments internes et externes chez ces adolescents comme chez leurs parents, puisqu'il s'agit de faire le deuil de ce qui était pour accueillir ce qui va devenir.

Dans la quête de sa nouvelle identité, l'adolescent a besoin de vivre de nombreuses expériences. Celles-ci lui permettent de calibrer ses goûts, d'expérimenter ses choix, de tester ses valeurs et contribuent à forger l'adulte qu'il deviendra. Cette expérimentation, bien que nécessaire, expose parfois l'adolescent à des risques dont il ne soupçonne pas la gravité. Il doit donc être accompagné pour vivre ses expériences en toute sécurité.

Dans mon cabinet, je reçois souvent des adolescents qui ont soif de liberté et d'autonomie, mais redoutent en même temps d'être seuls et abandonnés. Angoissés, ils expriment leur peur de ne pas

être à la hauteur par des comportements souvent inadaptés. Par ailleurs, j'entends également des parents exprimer leurs inquiétudes face aux comportements de leur enfant qu'ils ne reconnaissent plus. L'instabilité et l'insécurité dans lesquelles se retrouve parfois leur adolescent les angoissent et ils ne parviennent plus à se rassurer, amplifiant quelquefois leur comportement déviant.

Quel que soit le comportement ou l'attitude adoptée par l'adolescent, l'accompagnement sophrologique lui permet de mieux accepter cette période et de se rassurer sur les nombreuses capacités qu'il possède. Les parents, quant à eux, prennent conscience que les expériences, si elles sont maîtrisées, sont nécessaires et primordiales pour le développement et le bien-être de leur adolescent. Tous apprennent à prendre du recul et se rassurent sur le fait que cette période finit toujours par se calmer.

Dans cet ouvrage, j'ai voulu offrir toutes les clés théoriques et pratiques aux sophrologues désireux de s'engager dans la compréhension et la prise en charge des adolescents. Je propose donc des protocoles complets répondant à toutes les grandes problématiques rencontrées par ce public et des astuces de pratique pour optimiser leur résultat.

Partie

I

ACCOMPAGNER
LES ADOLESCENTS

1

COMPRENDRE LES ADOLESCENTS

L'ADOLESCENCE¹ EST LA PÉRIODE DE VIE située entre l'enfance et l'âge adulte. Passage obligé, elle débute à la puberté et se termine, selon le cadre de référence, à des moments différents. Pour la société, l'adolescence se termine à l'âge de la majorité (dix-huit ans), moment où l'individu est reconnu comme adulte responsable aux yeux de la loi. Pour la famille et dans les faits, l'âge adulte se traduit généralement par l'entrée dans la vie professionnelle, permettant ainsi à l'individu d'acquérir une indépendance économique.

L'adolescence se définit par trois stades² successifs :

1. Le début de l'adolescence : entre onze et treize ans pour les filles et entre douze et quatorze ans pour les garçons. C'est le stade où apparaît la différenciation des sexes.
2. La mi-adolescence : entre treize et seize ans pour les filles et entre quatorze et dix-sept ans pour les garçons. C'est le stade où les principales transformations physiques se réalisent et les règles sociales se construisent.
3. La fin de l'adolescence : entre dix-sept et vingt-un ans pour les filles et les garçons. C'est le stade où les transformations physiques de la puberté s'achèvent et où l'adolescent acquiert une certaine forme d'indépendance.

1. Du latin *adolescere*, grandir.

2. Patrick Alvin, *Médecine de l'adolescent*, Masson, 2000.

L'adolescence est une période riche en transformations. Elle engendre à la fois des mutations physiques, cognitives, identitaires et sociales.

LES CHANGEMENTS CORPORELS

La puberté¹ apparaît entre onze et treize ans pour les filles et entre treize et quinze ans pour les garçons. Elle se caractérise par une forte poussée hormonale (la testostérone pour le garçon et la progestérone pour la fille), produisant des modifications morphologiques importantes.

Le corps des adolescents se transforme à l'intérieur et aussi à l'extérieur. Les poils poussent sur le pubis et sous les bras, les organes génitaux augmentent de volume et deviennent matures (apparition des règles ou émission de sperme), les membres s'allongent, les seins grossissent, la voix change, la transpiration augmente, etc.

Même si ces transformations sont différentes selon les sexes (début, durée, etc.), elles entraînent systématiquement une modification de l'image de soi. L'adolescent peut alors rencontrer des difficultés à se reconnaître dans son nouveau corps et il peut s'ensuivre des complexes, etc.

LES VARIATIONS D'ÉNERGIE

L'intense phase de croissance² vécue par l'adolescent lui consomme beaucoup d'énergie et mobilisent toutes ses ressources. Il est souvent fatigué et ressent parfois des douleurs chroniques.

Cet état de fatigue est renforcé par une modification des habitudes de sommeil. L'adolescent rencontre des difficultés à s'endormir tôt et son temps de sommeil se réduit alors progressivement, augmentant ainsi sa dette de sommeil³ quotidienne.

1. Du latin *pubes*, poil.

2. Pouvant atteindre plus de 10 cm par an.

3. Accumulation de la fatigue liée au manque de sommeil.

À l'adolescence, les phases de sommeil lent profond permettant la récupération physique diminuent et l'élévation du taux de mélatonine facilitant l'endormissement apparaît plus tard en soirée (vers vingt-trois heures).

Par ailleurs, les modifications hormonales de la puberté exacerbent la sensibilité de l'adolescent. Il ne parvient plus à maîtriser ses émotions et se sent parfois poussé par une énergie difficile à contrôler. Il oscille alors entre l'excitation et la nonchalance, son comportement pouvant changer en un instant.

LA DÉCOUVERTE DE LA SEXUALITÉ

La puberté et la fécondité intensifient les pulsions sexuelles et l'excitation de l'adolescent. Il explore son corps, découvre les plaisirs solitaires (la masturbation) et se rassure sur son bon fonctionnement.

L'adolescent comprend que la sexualité peut se partager, car il développe des fantasmes et ressent du désir pour l'autre. Il peut également avoir une attirance physique ou sexuelle pour une personne du même sexe. L'adolescence est une période de recherche et de construction de la sexualité où l'adolescent découvre, élabore et expérimente parfois ses orientations sexuelles.

LA STRUCTURATION DE LA PENSÉE

Les changements cognitifs et psychologiques de l'adolescence apportent une nouvelle capacité de raisonnement. L'adolescent intègre les différences entre le virtuel et le réel, pose des hypothèses, envisage tous les cas de figure d'une situation, en déduit des conséquences et cherche à les vérifier. Il apprend à mobiliser ses capacités mentales durant de longues périodes et confronte régulièrement ses aptitudes lors d'évaluations (contrôle, examens, concours, etc.).

L'adolescent prend conscience de sa vulnérabilité et donc de sa mortalité. Cela l'angoisse et il ressent le besoin de se rassurer. Il s'appuie alors sur ses capacités naissantes de structuration, d'abstraction

et d'analyse pour remettre en cause et donner du sens à tout ce qui l'entoure. Il s'interroge sur ses modes de fonctionnement et se questionne sur des sujets tels que l'amour, l'amitié, la justice, la religion ou la moralité. L'adolescent se passionne rapidement, s'engage facilement pour des causes ou dans des groupes de pensées, aime refaire le monde et construire des projets.

LA CONSTRUCTION DE LA PERSONNALITÉ

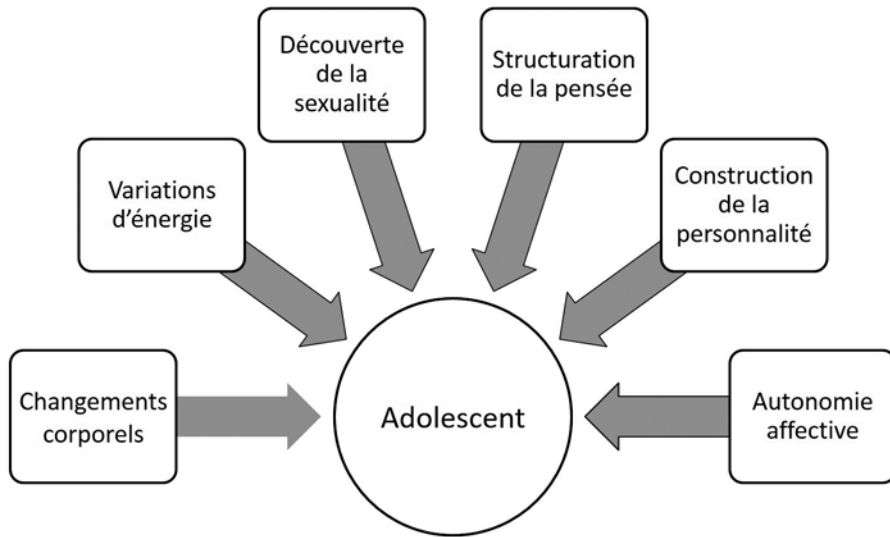
L'adolescent cherche à construire le futur adulte qu'il souhaite devenir. Les transformations engendrées par la puberté l'obligent à faire le deuil de l'enfant qu'il était, alors qu'il n'a pas encore acquis une nouvelle identité. Pour cela, il forge sa personnalité en s'identifiant aux personnes qu'il voit ou qu'il rencontre : amis, stars, groupe de mode, héros virtuels, etc. Il expérimente plusieurs personnalités, parfois en même temps, en adoptant un rôle pour chaque environnement (familial, amical, scolaire, etc.). Ces jeux de rôle sont très sérieux pour lui, car ils lui permettent de comparer ce qui existe avec ce qu'il souhaite devenir (ses valeurs) et de se situer par rapport aux autres. Ces différentes expériences construisent peu à peu sa nouvelle identité.

L'AUTONOMIE AFFECTIVE

L'adolescent mène régulièrement des introspections qui l'amènent progressivement à comprendre que ses choix et ses valeurs peuvent être différents de ceux de ses parents. Les règles et interdits familiaux, jusque-là respectés, deviennent alors rapidement des contraintes inacceptables, suscitant des comportements d'opposition, voire de rébellion pour certains.

Par ailleurs, cette individualisation fait souvent émerger la contradiction entre la volonté de l'adolescent de revendiquer son droit à la différence et son besoin encore très présent d'être reconnu et soutenu par son milieu familial. L'adolescent va donc chercher à

se détacher affectivement de ses parents afin de s'affirmer et devenir autonome. Pour cela, il transfère généralement la relation fusionnelle à ses parents sur une autre personne : ami d'enfance, copain d'école ou amoureux. Ce « double » permet à l'adolescent de se rassurer et de se sentir plus fort. Il lui permet également de faire l'expérience de l'intimité.



Les caractéristiques de l'adolescent

2

ÊTRE SOPHROLOGUE SPÉCIALISÉ POUR LES ADOLESCENTS

LA SOPHROLOGIE EST UN OUTIL ADAPTÉ pour répondre au stress, aux angoisses et à la fatigue générés par les nombreuses mutations de l'adolescence. Cependant, ces problématiques se rencontrent dans divers environnements et sont observées par différentes personnes (parents, professeurs, médecins, etc.). Le sophrologue doit donc adapter son discours selon la personne à laquelle il s'adresse. Ses propositions d'interventions doivent être claires, précises et structurées. Elles doivent présenter les bénéfices de la pratique de la sophrologie pour les adolescents, mais aussi pour les autres interlocuteurs.

LES ADOLESCENTS

Selon une enquête réalisée par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM), plus de 55 % des adolescents considèrent l'adolescence comme une période difficile, qui engendre beaucoup de questions sur eux-mêmes. Cependant, ils sont plus de la moitié à ne pas oser poser de question à ceux qui les entourent et préfèrent s'isoler lorsque cela devient difficile. C'est donc les parents qui sont généralement à l'initiative de la demande d'accompagnement en sophrologie. L'adolescent, parfois en opposition avec ses parents et/ou ne connaissant pas la technique, peut

aborder la sophrologie ou le sophrologue avec des a priori. Il peut alors adopter différents comportements :

- **Le mutisme** : l'adolescent ne souhaite pas voir de sophrologue et refuse de s'exprimer ou alors il est partant pour l'accompagnement, mais n'arrive pas à exprimer ses besoins ou ses ressentis ;
- **La plainte** : l'adolescent se pose en victime, se lamente sur sa situation, critique son entourage (famille, amis, professeurs, etc.) ; il parle beaucoup et écoute difficilement ;
- **La provocation** : l'adolescent ironise systématiquement, s'agite durant la séance ou s'oppose aux consignes ;
- **La séduction** : l'adolescent cherche à faire plaisir et à répondre aux attentes qu'il imagine.

Il est donc possible d'observer une certaine retenue et une absence d'entraînement sophrologique pendant les premiers temps de l'accompagnement. Cependant, ces comportements s'estompent généralement très vite, dès que l'adolescent se sent en confiance et ressent les premiers bienfaits de la sophrologie.

LES PARENTS

Souvent en doute quant aux comportements à adopter pour répondre au mieux aux besoins de leur adolescent et en proie à une littérature fertile sur les conséquences d'une crise d'adolescence mal gérée, nombreux sont les parents à la recherche de techniques permettant de répondre aux tensions et difficultés passagères de cette période. Certains parents, parfois très en attente de solutions, peuvent alors adopter différents comportements :

- **Le contrôle** : les parents cherchent auprès du sophrologue un allié pour imposer leur vision à leur adolescent ;
- **La fusion** : les parents projettent, sur leur adolescent, les difficultés vécues durant leur propre adolescence et ramènent régulièrement les échanges à leur personne ;