

La relaxation pour enfants et adolescents. Extrait du mémoire du DU
Psychothérapies médiatisées par l'art. CHU PURPAN. 2008-2009.

« On pourrait s'étonner qu'il y ait un chapitre sur la relaxation dans le cadre de ce mémoire voué à l'art-thérapie. Si l'on considère qu'un sujet en souffrance est un sujet tendu, la relaxation apparaît comme une technique bienvenue pour l'aider à résoudre ses difficultés. Les techniques de relaxation visent à réduire les tensions musculaires et les équilibrer, pour reconstruire un bon schéma corporel tout en améliorant la confiance en soi.

Si de nombreuses techniques de relaxation sont des techniques passives, sous la guidance d'un relaxateur, (relaxation de type Schultz, Jacobson, hypnose ericksonnienne), il existe un courant de relaxation active, notamment celle qui s'adapte aux enfants et aux adolescents. Après ma formation de sophro-relaxologue, où j'ai appris toutes les techniques classiques, j'ai fait une formation complémentaire à Aix-en-Provence, sous la direction de Sylvie PARENT et de Nathalie PERETTI, elles-mêmes ayant été formées par Mme Geneviève MANENT qui est une pionnière en France de la relaxation pour enfants. Ses livres sont édités aux Editions du Souffle d'Or (cf. annexe).

Dans son introduction à "La relaxation au quotidien, l'art du bien-être", Mme MANENT s'exprime ainsi : *"par la relaxation, je souhaite développer ma capacité à choisir selon mes besoins et utiliser le silence ou l'expression vocale lorsque c'est nécessaire, le mouvement, l'expression du corps ou l'immobilité lorsque c'est utile"*. La relaxation devient alors un art de vivre qui permet non seulement de vivre des moments de tranquillité privilégiés, mais de réapprendre à être complètement présent dans ce que l'on fait, d'être

complètement ouvert à soi-même, et par là de s'extérioriser ou de s'intérioriser selon les besoins.

"Se relaxer, c'est apprendre à me détendre, sentir mon corps, être présente à tout ce qui se passe en moi, agréable ou désagréable, vivre par toutes mes sensations, mes émotions, jouir de la vie.

Se relaxer, c'est me libérer, libérer mes larmes, mes rires, ma tristesse et mes joies, ma colère et ma tendresse.

Se relaxer, c'est ressentir, respirer, jouer, écouter, relâcher, être à l'écoute de mon corps, de mes émotions".

On voit donc qu'on est loin de la pure relaxation physique et de la détente musculaire !

Le principe de base de la relaxation pour enfants et adolescents est de partir de ce qu'est l'enfant pour l'amener à découvrir qui il est, de découvrir ses ressentis et de s'adapter à ces ressentis pour retrouver volontairement un état de détente satisfaisant.

Dès lors, toutes les techniques sont bonnes pour l'aider à se découvrir et libérer ses émotions : la danse, le dessin, le chant, la musique, les travaux manuels, les masques, les jeux d'expression théâtrale.... Par exemple, on peut jouer les émotions à partir d'expressions du visage : pas content, boudeur, etc. Quand on écoute de la musique, on doit dire ce que cela fait au fond de soi, dans son cœur, dans son corps, si l'on se sent bien ou pas. C'est un travail de prise de conscience nécessaire pour la connaissance de soi.

Puis, tout ce qui est vécu dans la séance est ensuite réintégré dans une séance de relaxation classique, alors que l'enfant a pu se décharger

physiquement. Le corps peut alors passer à une certaine passivité, au calme et à l'introspection.

L'enfant vit ces émotions dans un cadre sécurisant sans que cela soit dangereux pour lui ou pour les autres. Puis il apprend qu'il peut passer d'une émotion à une autre, par choix. Il comprend son pouvoir de transformation et n'est plus tributaire de ses émotions car il les connaît.

L'enfant devient le témoin de son vécu et peut mieux s'en détacher et dédramatiser la situation.

Un livre excellent donne des éléments très complets et utiles pour la relaxation des enfants : "La douce, méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants" (C. CABROL et P. RAYMOND). Mais les auteurs ne s'arrêtent pas aux exercices proprement physiques, tour à tour dynamisants et relaxants, qui passent tous par la connaissance du corps. Ils consacrent un chapitre entier à des activités dites de sensorialité, pour la découverte du corps à travers d'autres pratiques, ainsi que la pratique du mandala pour la concentration et la créativité. Ils rappellent qu'un grand nombre de problèmes vécus à l'adolescence et même à l'âge adulte proviennent de troubles de l'image corporelle. C'est la raison pour laquelle les enfants doivent apprendre au plus tôt à avoir une image la plus juste possible de leur corps.

Ce livre décrit donc des activités de danse, de mime, de chant, de dessin, de modelage, de collages, de maquillage, de création de masques, d'ombres chinoises, de marionnettes, de théâtre, ..., toutes activités qui concourent à faire prendre conscience à l'enfant de son corps et de ses capacités à s'en servir pour lui, mais aussi pour améliorer ses capacités de communication.

Utiliser ces moyens d'expression et de découverte de soi en orthophonie donne une grande richesse à la pratique. Le langage est alors mieux

intégré dans la vie de l'enfant et non présenté comme un outil à apprendre, disséqué et comptabilisé. L'enfant se l'approprié dans la joie et le partage. Il se relaxe, il se libère et libère sa parole (cf. III. Pourquoi l'art peut être un médium thérapeutique en orthophonie).

Voilà pourquoi la relaxation, notamment celle qui est adaptée aux enfants et aux adolescents peut être citée dans le travail d'art-thérapie, en relation avec l'orthophonie. »

Vous savez donc pourquoi je fais de la relaxation avec les enfants, mais aussi avec les adultes qui en retirent les mêmes bénéfices !

Les parents eux aussi devraient pouvoir suivre quelques séances pour avoir de meilleures armes pour être fort et le rester malgré toutes les difficultés qui jalonnent la vie de parent !