



Synthèse de la Rencontre Professionnelle du 23 septembre 2023

Sophrologie et cohésion familiale

Rencontre animée par
Jean-Pascal Cabrera
et Nathalie Malardeau-Gauzentes

Une nouvelle demi-journée professionnelle en ligne a réuni 12 sophrologues dans des échanges portant sur nos pratiques, nos expériences, nos questionnements, nos réussites ou nos difficultés autour de ce thème proposé par la Société Française de Sophrologie.

Nathalie Malardeau-Gauzentes et Jean-Pascal Cabrera, membres du Conseil d'Administration de la SFS ont co-animé les débats, rejoints par Sophie Schang également membre du Conseil d'Administration.

Le webinaire s'est conclu par la synthèse de notre fidèle rapporteuse Corinne Goffaux-Dogniez.

Les échanges s'y sont déroulés dans une très belle vivance dynamique et ouverte, chaleureuse et conviviale.

Notons que les participants étaient « tous »... des participantes ! (Jean-Pascal était bien entouré).

Introduction préalable à la synthèse des discussions

L'éclatement des familles dans notre société peut être interprété et traduit de plusieurs manières, en fonction du contexte culturel, économique, social et politique.

Cet éclatement se manifeste de plusieurs façons :

- **Structures familiales diversifiées** : les familles d'aujourd'hui sont plus diversifiées qu'auparavant. Outre les familles nucléaires « traditionnelles », il y a maintenant des familles recomposées, des familles sans enfant, des familles homoparentales, des familles d'adoption.
- **Mobilité géographique** : l'augmentation de la mobilité géographique pour des raisons d'emploi ou d'éducation signifie que les membres de la famille peuvent être dispersés dans différents pays ou régions, ce qui peut affaiblir les liens familiaux.
- **Communication virtuelle** : même si la technologie facilite la communication, elle a aussi transformé la nature des interactions. Les membres de la famille peuvent être



plus enclins à communiquer via les réseaux sociaux ou les applications de messagerie qu'en face à face.

- **Valeurs individuelles** : l'accent mis sur l'individualisme dans certaines sociétés peut parfois créer un écart entre les générations et peut conduire à un affaiblissement des liens familiaux.
- **Divorce et séparation** : les taux de divorce ont augmenté dans de nombreuses régions du monde, entraînant des familles fractionnées et des dynamiques familiales complexes.
- **Pressions économiques** : la nécessité pour les 2 parents de travailler, les horaires de travail chargés et le stress financier peuvent tous contribuer à réduire le temps et la qualité passée en famille.
- **Changements normatifs** : les perceptions traditionnelles du rôle de genre, de la parentalité et du mariage ont évolué, ce qui a conduit à une diversité de structures et de dynamiques familiales.
- **Problèmes sociaux** : les problèmes tels que la dépendance, la maladie mentale, la pauvreté et le chômage peuvent également mettre à rude épreuve les familles et entraîner leur éclatement.
- **Systèmes de soutien** : dans certaines sociétés, le système de soutien traditionnel fourni par la famille élargie s'affaiblit, ce qui peut augmenter la vulnérabilité des individus face aux crises.
- **Questions légales et politiques** : dans certains pays, les lois et les politiques ne déterminent pas toujours la cohésion familiale. Par exemple, les politiques d'immigration restrictives peuvent séparer les familles pendant de longues périodes.

Il est important de noter que l'éclatement des familles n'est pas nécessairement négatif dans tous les cas. Parfois, cela peut conduire à des relations plus saines ou à des structures familiales qui sont plus en phase avec les besoins et les désirs des individus. Cependant, la clé est de reconnaître les défis qui se présentent et de trouver des moyens de soutenir la famille sous toutes ses formes dans la société contemporaine.

Quelques chiffres d'illustration fournis par l'INSEE et l'INED en 2018 en France :

- Ce sont 130 000 divorces par an qui sont prononcés.
- Ce chiffre est en constante augmentation depuis 1950.
- On note « 1,8 » mariage pour 1 divorce prononcé.
- On compte 728 000 familles recomposées, soit 9 % du total des familles qui s'élève à 8 millions. Une famille recomposée compte en moyenne 2,4 enfants.
- 38 % des familles recomposées sont des familles nombreuses.
- Sur les 8 millions de familles avec enfants de moins de 18 ans, on comptabilise 1,9 millions de familles monoparentales, soit 23 % ; ce nombre est en forte hausse par rapport à 1990 où il n'y en avait que 12 %.
- Dans 84 % de ces familles monoparentales, l'enfant réside avec la mère.



Débats

- Présentation du thème :

Familles « éparpillées », couples séparés, familles recomposées et parfois multi-recomposées, une plainte grandissante se fait entendre dans nos cabinets entre des enfants en difficultés scolaires ou difficiles à gérer quand ils ne sont pas livrés à eux-mêmes.

Malgré ou à cause de la multiplicité des moyens de communiquer, les canaux familiaux se ferment, s'évitent, se déchirent, comme s'il était devenu trop difficile de se parler, de s'écouter, de se comprendre et finalement de « s'entendre ».

Si les conflits familiaux ont toujours existé, assisterait-on à une crise de l'unicité familiale, une crise des rapports humains qui dépasserait même la sphère restreinte familiale ?

À une époque où sont dévoilées de tristes affaires concernant les EHPAD, le transgénérationnel est-il un domaine gênant, que l'on cache ?

Comment sont abordées ces questions dans nos cabinets ?

Sous quels angles sont-elles traitées ?

Quelles sont les réponses qui offrent l'espoir d'un soulagement porteur de sens ?

Cohésion, cohabitation ou séparation, aversion...

- Entrée en matière de la journée par Nathalie :

La famille traditionnelle en tant que schéma unique est un modèle qui a traversé quelques siècles.

À partir des années 1940-1950, de nouvelles mouvances ont vu le jour en matière de schéma familial : situations différentes, divorces, personnes homosexuelles, familles recomposées...

Actuellement, par rapport à cette décennie de début de changement, nous en sommes à la troisième ou quatrième génération.

Cette remise en question de la famille a abouti à l'éclatement du modèle traditionnel, l'apparition de situations nouvelles, des situations et des questionnements nouveaux, des conceptions différentes.

Citons par exemple les familles « genrées », monoparentales, en situation d'immigration...

Comment ces nouveaux modèles sont-ils vécus ?

Sont-ils forcément chaotiques ou, au contraire sont-ils parfois plus sains que les autres ?

Quel fonctionnement, quel questionnement, quel accompagnement, quelle communication nous amènent ces nouvelles familles qui se présentent à notre cabinet de sophrologie avec une demande directement liée à leur situation familiale ?



Comment les jeunes en 2023 se positionnent-ils lorsqu'ils souhaitent avoir eux-mêmes des enfants ?

Un livre est cité en référence : « Quand la famille s'emmêle » de Serge Hefez.

Ce thème de la *Cohésion Familiale* et les spécificités qu'il présente, propres à notre époque, en font un sujet de film assez fréquent.

20 points de débats ont marqué les discussions.

Point n° 1 : les envois

Ceux-ci émanent de médecins généralistes, la plupart du temps (parfois spécialistes), ou des écoles.

Point n°2 : le non-jugement

Pour aborder, et parfois porter, ce concept de cohésion familiale, le ou la sophrologue sera ouvert, sans a priori, il cherchera une adaptation.

Les familles qui consultent sont en recherche de nourrir leur bienveillance naturelle et de trouver leurs propres solutions.

Le concept de famille soulève de nombreuses interrogations, et l'ouverture d'esprit requise peut exposer à de réelles peurs.

Ces peurs seront, bien sûr, à prendre en compte dans la mesure où elles ne peuvent qu'affecter notre capacité d'accueil.

Par exemple, le caractère très nucléaire de la fonction monoparentale peut interroger et appeler à une posture consciente chez le ou la sophrologue.

L'interrogation peut concerner aussi la réalité objective de la situation d'information : on nous dit qu'il y aurait une récente dégradation de la fonction paternelle, mais, dans la Bible, Joseph n'était-il pas déjà le beau-père de Jésus ? Et depuis sa naissance... !

Ce serait un peu comparable à la situation de confinement récemment partagée par obligation : en faisant un focus sur les difficultés du vivre ensemble, nous pouvons nous sentir incapables de trouver des solutions, mais aussi, ce peut être l'inverse, la créativité peut spontanément nous apporter les clés manquantes.

Point n° 3 : l'investissement

En cas de problème familial, une personne est l'objet, au sein de la démarche d'accompagnement sophrologique, d'un investissement privilégié. C'est avec cette personne que se tisse une alliance sophronique.



Cet investissement, ce lien, appelé dans le meilleur des cas à devenir un lien thérapeutique, peut être beaucoup mis à mal par la situation familiale : seul un des parents est présent aux séances, comment investir celui qui n'est pas là, ni trop, ni trop peu, et sans trop de contradictions ?

Que faire si le parent présent critique la démarche, en disant qu'il n'y croit pas, par exemple, devant l'enfant ?

Point n° 4 : quelles autres rencontres ?

Il peut s'avérer judicieux de faire d'autres entretiens avec d'autres membres de la famille dans la prise en charge sophrologique d'un enfant, ou de tenir compte de caractéristiques particulières du contexte : rencontrer les grands-parents, rencontrer ou accorder une attention particulière à un des parents qui ne va pas bien, offrir une écoute adaptée aux parents ayant vécu une PMA...

Tout cela implique parfois pour le ou la sophrologue d'être bien au courant des diversités dans les modèles actuels de couples et de familles, et ouvert(e) aux « nouvelles naissances » et leurs spécificités propres, pour que sa posture soit appropriée à la situation.

Point n° 5 : l'âge et l'intensité

L'âge auquel l'enfant arrive en consultation de sophrologie pour un problème lié à la cohésion familiale est de plus en plus jeune. Sa façon de présenter la situation est souvent très différente de celle du parent.

À l'hôpital psychiatrique, une participante signale sa constatation d'un nombre accru d'hospitalisations de jeunes adultes avec le diagnostic d'*états-limite* présentant une symptomatologie de scarifications et des problématiques liées au genre.

Point n° 6 : la sécurisation

Le parent qui est à l'origine de la demande d'aide (dans une situation où c'est l'enfant qui a rendez-vous) est toujours un parent insécurisé. La sophrologie peut donc l'aider.

L'insécurité est liée à l'éclatement familial (famille multi-recomposée par exemple), avec plusieurs langages, avec perte de repères essentiels (exemple du complexe d'Œdipe).

Où sont les étapes-clés ? Qu'en a-t-on fait ?

S'il y a plusieurs langages au niveau de la raison à faire un traitement, le ou la sophrologue fera un seul projet thérapeutique pour toute la famille. Voilà une étape importante en matière de cohésion familiale.

L'éclatement de la famille sera parfois travaillé avec succès par des collages qui obligent à remettre ensemble les morceaux ayant volé en éclats en une réalisation unique qui présente une nouvelle cohérence.



Point n° 7 : les contradictions

Nous pouvons être confrontés à deux discours complètement différents ; par exemple, il y aurait divorce et un nouveau compagnon pour la maman.

Maman dit : « Ce qui est bien, c'est que mon compagnon s'occupe très bien des enfants »; en réalité, une fois seul avec la sophrologue, l'enfant exprime qu'il n'a aucune envie que le nouveau compagnon de sa maman s'occupe de lui.

Point n° 8 : l'espace de parole des parents

Il y en a peu dans les consultations enfants.

Pourtant, le rôle de la maman dans la présence de l'enfant à la consultation est souvent majeur.

Il faut savoir que cet espace est « trop » restreint et qu'il pourrait être géré sans la présence de l'enfant pour ne pas prendre du temps qui lui est consacré.

Par exemple, des rendez-vous ponctuels peuvent être proposés aux parents.

Une invitation à « inventer un fonctionnement familial » qui leur conviendrait est une bonne idée.

En effet, certains problèmes qui se posent n'ont pas forcément quelque chose à voir avec une spécificité ou une originalité du couple ou de la famille, et donc la dédramatisation allège la situation.

Ce point, qui soulage le complexe, la culpabilité et la stigmatisation est fondamental.

Renvoyer à la famille certains aspects qui se révèlent dans le vécu de la situation d'accompagnement lorsque cela se présente est judicieux et peut parfois avoir un lien direct avec ce qui amène à consulter, en apportant de manière assez directe des solutions.

Point n° 9 : le positionnement du ou de la sophrologue

La consultation familiale est souvent complexe puisqu'elle réunit plusieurs protagonistes (même si un seul est « l'objet d'un investissement privilégié »).

Le cadre doit donc être installé clairement et précocement.

Il se passe dans l'espace d'un cabinet une dynamique assez intense et le ou la sophrologue doit se demander quelle est sa posture et ce que deviennent, au fil du traitement, cette posture et ce cadre.

Et qu'en est-il de ses limites ? Ce questionnement intérieur, présent d'un bout à l'autre de l'accompagnement, lui permet d'être au clair avec sa place d'accompagnant sans pour autant être exagérément défensif.

Soyons réaliste et aussi, n'oublions pas que la situation est sans cesse évolutive.



Point n° 10 : quel accompagnement pour le (la) sophrologue, quelle place dans le système ?

La (le) sophrologue ressent avant tout le besoin de comprendre le fonctionnement familial et les besoins, afin de se positionner, d'apprécier sur quels éléments la sophrologie pourrait agir, d'établir un projet d'accompagnement sophrologique.

Durant cet accompagnement, il peut arriver que surgissent des éléments violents, bien sûr liés à la raison de consulter.

Face à de tels éléments, demandons-nous s'ils sont de notre ressort ou s'il serait opportun d'orienter vers une consultation type « psychologue » en plus / à la place du travail de sophrologie.

Ce type de partenariat (sophrologie-psychologie) est souvent très efficace, valable et complémentaire.

Schématiquement le (la) sophrologue intégrant dans son travail le vécu corporel concerne plus l'enfant alors que la démarche « verbale » psychologique est plus rationnelle et s'adresse plus au(x) parent(s). Lorsque les personnes « sont beaucoup dans la parole », il est difficile de passer à la sophrologie.

Point n° 11 : le mot « cohésion »

Dans la famille, la cohésion ne peut pas être permanente. Il est parfois nécessaire d'explicitier, de passer du temps sur ce point tout simple : il y a lieu d'autoriser (de s'autoriser, d'autoriser aux autres) que la cohésion ne soit pas permanente.

Face à une famille, le (la) sophrologue va ressentir une peur, face à un couple également. La gestion de cette peur est importante. Le contenu de la peur est intéressant, révélateur, porteur de sens.

Le travail de groupe effectué avec les familles aide à créer ou recréer du lien, la sophrologie amène aussi un nouveau regard sur les personnes, de nouveaux éléments générateurs de cohésion.

Au sein du groupe, des choses se passent, le (la) sophrologue le fait remarquer, ce qui peut remettre en question des clichés arrêtés sur telle ou telle personne, faire dépasser certains jugements cristallisés sur les uns ou sur les autres.

Lorsque les parents se font porte-parole de l'enfant pour se plaindre aux responsables éducatifs, il arrive que cette attitude cache un problème de couple.

Dans ce cas, il est nécessaire de scinder les choses pour séparer ce qui concerne l'enfant et le désaccord ou la frustration inter-parentale.



Point n° 12 : détournement de sophrologie

Il peut arriver que la dynamique familiale se porte sur les séances de sophrologie qui deviennent un enjeu dans le problème qu'elles sont censées aider à traiter.

Exemple : le couple parental est bilingue (français-allemand), les séances se font en français parce que maman habite en France.

Quand l'enfant va chez papa, il ne « peut pas » faire sa sophrologie parce que papa parle allemand.

La (le) sophrologue demande un entretien avec le père pour recadrer ce motif « prétexte » dans l'intérêt de l'enfant.

Point n° 13 : la médiation

La médiation est une considération d'ordre méthodologique.

Elle correspond à un souhait de résolution d'un conflit afin de préserver la cellule familiale.

Cette méthodologie comprend une succession d'étapes analytiques.

Point n° 14 : association de plusieurs pratiques d'une même sophrologue

Cette situation est l'objet d'un témoignage, en l'occurrence, une sophrologue qui est également praticienne en remédiation cognitive.

La remédiation cognitive s'adresse plutôt aux difficultés d'apprentissage proprement dites de l'enfant, et la sophrologie serait proposée aux parents si ceux-ci semblent en avoir besoin.

Point n° 15 : séance mère-enfant

Ces séances peuvent démarrer durant la grossesse.

Après la naissance, la relation, profonde « dans le lien ressenti », se poursuit, avec ce passage du 1 à 2 qui apparaît à la naissance au niveau corporel sans que ce soit définitif parce que le vécu psycho-affectif (très corporel chez le tout petit) alternera le « séparé » et le « fusionnel » encore pendant quelques temps.

Ces pratiques renforcent le lien.

Elles peuvent se faire avec un enfant plus grand, même un adolescent et l'efficacité peut être majeure si c'est justement le lien qui fait problème.

C'est, par exemple, un enfant traumatisé anormalement par la naissance d'un petit frère ou une petite sœur.

Ce sont des situations au cœur même de la cohésion familiale.



Point n° 16 : le burn-out parental

Sophie Schang rapporte l'expérience de son protocole de groupe (maximum 10 personnes) en 7 séances sur ce thème, durant lequel, en sophrologie, elle a recours aux pratiques de la RDC1 à 4 (surtout RDC1 et RDC2).

Sur un plan clinique, le public-cible est représenté par les parents de très jeunes enfants.

Dans cette population, 8% des parents sont en burn-out et 13% des parents sont à risque. Le projet s'adresse plutôt à la population à risque (mais également aux parents en burn-out).

Deux éléments sont ciblés dans la symptomatologie :

L'énergie dans la volonté d'être un bon parent (grosses tensions qui entraînent des pertes d'énergie) et le doute que l'on a de ne pas y parvenir (perte d'énergie).

Dans le travail sophrologique, l'apport sensoriel-perceptif reconstruit l'identité sensorielle et comble le déficit en énergie.

Point n° 17 : quelle approche pour de jeunes enfants ? un double discours ?

Il y a une difficulté inévitable : celle de gérer le double discours entre la façon dont les parents expliquent le problème qui amène à consulter et la manière très différente avec laquelle les enfants racontent la même chose.

C'est à voir au cas par cas.

Cette différence peut porter, selon l'âge de l'enfant, qui correspond à l'âge du développement de sa capacité cognitive (âge mental), simplement sur une différence dans la conception du monde liée au degré de la maturation psychique – on peut penser que complètement ou en partie, cette différence se comblerait avec la maturation de l'enfant.

Mais la différence de discours entre l'adulte et l'enfant peut aussi porter sur une autre manière de ressentir les choses, liée à une différence de personnalité appelée à se développer indépendamment de la croissance et au-delà de celle-ci.

Pour clarifier la chronologie des choses en général, nous dirons que jusqu'à 3 ans, nous serons dans une approche psychomotrice pure, ludique, il s'agit d'une prise de conscience de soi par le jeu ; la demande de soin sera souvent des pleurs et/ou vomissements inexplicables (le stress ?), des insomnies.

Ce n'est pas à proprement parler de la sophrologie qui sera partagée avec ces enfants, il s'agira de rassurer les parents en leur donnant quelques outils, et d'avoir recours à du massage, une approche sécurisante qui, en quelques séances, peut produire d'excellents résultats.

Vers l'âge de 6-7 ans, c'est le début d'une autonomie motrice et cognitive qui fait que l'on peut vraiment déjà « travailler » en sophrologie.



Point n° 18 : et le décrochage scolaire ?

Lorsque de la prévention est proposée dans les écoles avec comme outil la sophrologie, c'est, pour un point important, le décrochage scolaire, qui devient l'une des préoccupations prioritaires dans l'institution scolaire.

En France, en 2010, ils étaient 620 000 ; actuellement le nombre est de 494 000.

Face à ce fléau, l'implication des parents est indispensable ; dans quelle mesure ont-ils une responsabilité dans cette situation ?

C'est à voir au cas par cas. La sophrologie est très indiquée pour interroger et réconcilier ces jeunes avec leurs motivations.

Point n° 19 : le statut de maman

La maman est souvent la plus concernée, la plus proche de ses enfants, la personne qui a sollicité le dialogue, la demande d'aide.

Parfois elle consulte elle-même pour aider sa famille et/ou ses enfants. Dans ce cas, si elle a pu recevoir une aide éclairée, elle pourra débloquer la situation à elle seule, étant ainsi une « accompagnante » pour toute sa famille.

Point n° 20 : les loyautés familiales

Une participante relate la situation d'une personne participant à un groupe de sophrologie dans un EHPAD ; elle a 94 ans.

Dans son groupe, elle avoue, enfin, qu'elle a vécu avec une personne alcoolique. Cette personne n'était pas son mari, mais son père.

Dans les familles, les non-dits sont parfois l'expression de loyautés familiales.

Pouvons-nous contempler un instant cette notion, cette valeur de la loyauté familiale... ?

Ne fait-elle pas partie, elle aussi, et pour une part généreuse, de la cohésion familiale ?...

Après ces 20 points de discussion, nous vous proposons un regroupement des thèmes évoqués :

Quel accompagnement pour le (la) sophrologue ?

La première question qui se pose au (à la) sophrologue, c'est de savoir s'il faut accompagner chacun des parents ou bien les enfants.



C'est un positionnement qui s'appuie sur le besoin de comprendre la situation ; les avis sur le sujet se partagent entre le travail avec les 2 parents et un travail dissocié avec les parents conjointement avec un(e) autre sophrologue ou thérapeute.

Travailler séparément sur chaque parent pour ensuite les réunir avec l'enfant est une solution intéressante.

L'accompagnement est envisagé en systémie, par un travail en réseau bénéficiant de la synergie d'une équipe.

On remarque que le travail sur les parents est important car ce n'est pas forcément l'enfant qui est l'origine du problème alors que dans la plupart des cas, un rendez-vous est pris parce que la « face visible » du problème, c'est l'enfant (problèmes à l'école, harcèlement, conflits, TDAH, etc..).

Il est donc important de bien cadrer (voire de recadrer !) la demande initiale émise par les parents.

La cohésion de la relation parentale

Dans les premières années, la relation de la maman à son bébé joue un rôle capital ; la grossesse constitue une période de préparation à l'ouverture de cette « nouvelle » relation à venir.

L'exemple d'un couple de femmes venu dans l'accompagnement d'une PMA illustre bien cette prise en compte d'une préparation anticipant la naissance.

Des expériences de parents en groupe montrent le rôle joué par la richesse des interrelations et l'émergence de la prise de conscience qui permet un regard nouveau porté sur l'enfant au cours des séances.

La sophrologie ludique est régulièrement citée comme « technique d'approche » accessible pour tous.

L'exemple d'une expérience est cité portant sur un projet avec des enfants et des adolescents : rapprochement des corps et des cœurs où la RDC1 s'enrichit de certaines formes de contacts adaptés.

Remarque : la relation concerne certes la famille mais également le (la) sophrologue dans sa séance.

La matinée a consacré beaucoup de temps de paroles, d'échanges et d'axes de réflexion autour de la famille en tant que cellule parents/enfants.

Il est important de préciser que la famille s'étend aussi sur l'axe parents/enfants/grands-parents, voire arrière-grands-parents et que les repères et influences de perturbations se retrouvent sur les différentes générations : souffrance de la personne d'une génération grands-parents « isolée », repères et fonctionnement familiaux en mutations aussi (des grands-parents qui divorcent ou se remarient...), les personnes très âgées isolées.



Le (la) sophrologue peut être aussi amené à recevoir ces problématiques comme les personnes travaillant dans des institutions comme l'Ehpad.

Le burn-out parental

L'ouvrage d'Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak (*Le burn-out parental, l'éviter et s'en sortir*) décrit parfaitement l'injonction d'être un « bon » parent, cette valeur qui se retourne contre soi.

Inspirée de cette lecture, une expérience est rapportée : elle porte sur la création d'un protocole original de prévention de ce burn-out corrélé à une période de vie (professionnelle, sociale...).

En s'appuyant sur les chiffres de 8 % de personnes en burn-out parental et 13 % de personnes « à risque », l'idée est d'agir en amont sur les personnes à risques sous l'angle d'être « bien soi-même » ; un effet recherché est la déculpabilisation.

Dans la pratique, le projet s'articule autour de groupes fermés limités à 10 personnes dont l'objectif fixé est de prendre soin de soi.

Autour de cette idée de burn-out parental, le psychiatre et psychanalyste Serge Hefez propose, dans son ouvrage « *Quand la famille s'emmêle* » une grille de compréhension du mécanisme de « télescopage » entre les contraintes ancestrales et les nouveaux idéaux d'amour et de bonheur revendiqués par les générations actuelles mais qui occasionnent des évolutions parfois paradoxales, voire étouffantes, en tout cas créant des liens enchevêtrés complexes.

Dans ce télescopage, la famille révèle souvent une implantation sur plusieurs générations et la peur s'engendre sur cette complexité. L'une des premières approches est de proposer une ouverture des perceptions sur fond de « non jugement » : porter un regard plus large.

Remarque : la crise du Covid a montré à la fois une dégradation des rapports familiaux due au confinement, source de conflits liés à une vie en permanence « les uns sur les autres », et en même temps une joie de se retrouver ensemble.

Une pratique de « remédiation cognitive » est citée en complément du travail sophrologique, offrant la possibilité de toucher un public plus large.

Cette place des parents soulève la question du parent qui ne vient pas, de celui qui vient en « caution » pour l'autre, ou qui s'investit trop dans son (ses) enfant(s).

La parole en question

On se rend compte souvent du manque d'espace de parole au sein de la famille, le besoin d'être écouté devant l'enfant.

Parfois les adultes souhaitent être seuls en séance, parfois c'est l'enfant.



Cette aspiration à vouloir être seul en séance cache la crainte du regard de l'autre et du jugement qui stigmatise.

L'objet est de réinventer sa famille en acceptant son originalité.

Les mots utilisés sont importants ; exemple : le beau-père (ou la belle-mère) qui peut être le père (ou la mère) d'un marié ou le nouveau conjoint d'un des 2 parents d'un enfant.

La médiation

Il est rapporté une augmentation des hospitalisations pour problème de genre (en forte évolution), pour tentatives de suicide, scarifications... Les vécus sont très éclatés.

Dans ces expressions de mal-être profond, le rôle du (de la) sophrologue peut glisser sur le terrain de la médiation ; il est important alors de clarifier les discussions pour faire émerger LA demande.

L'expérience montre que si un parent est seul, la demande n'est pas la même au cours de l'anamnèse.

L'enfance

L'expérience montre également que les demandes portent sur un public de plus en plus jeune.

Sur le public adolescent, il est rapporté les résultats encourageants de l'art-thérapie.

Il est rapporté que dans les $\frac{3}{4}$ des situations, ce sont les parents, qui ont déjà pratiqué la sophrologie, qui amènent leurs enfants (qui, eux, n'ont jamais pratiqué).

Cela pose la question de l'âge des enfants dans une séance de sophrologie.

Sur des expériences rapportées à partir de différentes catégories d'âge, il est utile de savoir que chez les « tout-petits » (maternelle, CP, CE1), l'intention sophrologique des pratiques est absente en raison des motivations extrinsèques qui animent ces catégories.

Les enfants organisent un désir axé sur un résultat à obtenir plus ou moins guidé par l'adulte pour ne pas dire téléguidé ; la sophrologie ludique constitue une approche intéressante, accessible, « grand public », préparatoire mais incomplète. Sur cette tranche d'âge, on peut parler d'éveil psychocorporel.

Sur la tranche d'âge des jeunes (CE2, CM1, CM2, 6^e), la motivation intrinsèque commence à se mettre en place ; elle autorise des exercices plus profonds en termes de prise de conscience, de verbalisation et d'expression phénoménologique. Le vocabulaire tient une place prépondérante ce qui peut surligner parfois un problème de manque de nuances.

Sur la tranche d'âge pré-adolescents et adolescents, cette motivation intrinsèque est installée mais avec l'influence du système hormonal qui bouleverse les comportements



émotionnels donnant des comportements très disparates mais très intéressants du point de vue de la sophrologie puisque ce public est apte à se rendre compte de ses comportements parfois excessifs, utopiques, bloqués ou en contradiction avec leurs propres motivations sous l'effet, entre autres, du groupe. Les réseaux sociaux en sont un vibrant écho...

Conclusion

Cette matinée riche en discussions professionnelles a montré l'immense sujet soulevé par cet éclatement familial.

Si des questions passionnantes ont été abordées, il reste encore beaucoup d'autres sujets sur cette question principale.

L'essentiel est que les échanges aient pu enrichir le groupe en partageant des expériences, des questions, des réponses, des points de vue.

C'est tout l'esprit de la Société Française de Sophrologie qui cherche à rester au plus près du terrain tout en intégrant les évolutions inéluctables (et souhaitables) liées à notre discipline.

Merci à toutes et tous pour ce beau moment de mise en commun, et au plaisir de vous retrouver à la prochaine Journée Professionnelle de la Société Française de Sophrologie.

Un prochain calendrier de rencontres professionnelles sera proposé à l'issue de notre Assemblée Générale annuelle dans le courant du mois de janvier 2024.

Prenez bien soin de vous.