**Ma méthode de sophrologie pour les enfants**

**Carole Serrat et Laurent Stopnicki**

Leduc.s Editions

9791028501167

192 pages

20 euros

Date de parution : 07/09/2015

*18 septembre 2015*

Sophrologue, consultante à la maternité des Lilas et à la clinique de la Muette et en entreprise, **Carole Serrat** propose, accompagné par son mari **Laurent Stopnicki,** compositeur, un ouvrage et un cd destinés à toute la famille pour accompagner les enfants dès 4 ans, vers un mieux-être au quotidien.

Né à l'issue de nombreuses rencontres avec des parents déstabilisés, éprouvés face au stress de leurs enfants, incapables de trouver les ressources pour y remédier, ce livre s'efforce, à travers des problématiques clairement identifiées et des exercices adaptés, de proposer aux lecteurs une démarche globale d'équilibre et des solutions pour atteindre l'épanouissement et le bien-être.

Conçues d'abord pour être pratiquées en famille, les différentes activités proposées pourront ensuite, selon l'âge des enfants et la régularité des séances, être appropriées par les enfants eux-mêmes et devenir une technique personnelle pour faire face aux tracas et peurs du quotidien, apprivoiser son stress, s'émanciper doucement.

La sophrologie créative et dynamique repose essentiellement sur des techniques de respiration, de visualisation, de relaxation, de prise de conscience du corps et du mouvement. Par sa pratique, elle va favoriser le développement global puis participer à l'épanouissement de la personnalité, développer l'autonomie et la confiance en soi, permettre à l'enfant d'être en phase avec lui-même et avec son environnement.

Les auteurs recommandent de ne pas être trop didactiques, d'essayer d'ancrer ces pratiques dans le quotidien comme des habitudes agréables, de privilégier le soir ou le week-end, de réaliser des séances assez courtes, de réserver les pratiques méditatives en fin de séance, d'y associer de la musique. Rien de bien compliqué en fait, pour peu que l'on soit dans une démarche volontaire.

L'ouvrage, réalisé à partir de 8 situations de stress différentes (relation au corps difficile, nervosité, difficultés de concentration, manque de confiance en soi, tristesse, colère, peur, difficultés à s'endormir), propose, pour chacune d'entre elles, des exercices ludiques et simples à réaliser, très détaillés pour ne pas se tromper et se sentir guider, et auxquels les auteurs ajoutent des conseils utiles et assez pertinents.

Enfin, le cd, destiné aux enfants, inclut un conte musical relaxant et interactif, des pratiques de bien-être qui invitent à la détente et permettent d'accompagner les séances que vous, parents, allez bientôt initier.

Une belle découverte utile et convaincante, enthousiasmante, à transmettre sans réserve.

Cécile Pellerin

**Ma méthode de sophrologie pour les enfants, Carole Serrat et Laurent Stopnicki,** Leduc.s Editions**,** 9791028501167

Développement personnel