

**NOUVELLE APPROCHE  
PEDAGOGIQUE ET LUDIQUE  
POUR ENFANTS (6-11 ans) EN DIFFICULTES**  
(Troubles du comportement, handicaps, échecs scolaires...)

Auteures du programme,  
Sandrine Lefebvre et Catherine Mathieu

**Madame, Monsieur,**

**Désireuses de partager notre expérience professionnelle et de contribuer au travail entrepris auprès des enfants et adolescents, nous vous proposons une nouvelle méthode ludique et pédagogique.**

**A ce propos nous vous adressons une documentation complète.**

**Notre méthode utilisée à travers les différents modules s'inscrit par la Sophrologie ludique. Elle prend appui sur les outils suivants :**

**La respiration, la concentration, la conscience du corps, la détente, l'équilibre et l'autonomie.**

**Les objectifs ont pour but la prophylaxie (la prévention des maladies), la pédagogie et le thérapeutique.**

**Nous vous souhaitons bonne réception et sommes à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire.**

**Veillez agréer Madame, Monsieur, l'expression de nos sentiments les meilleurs.**

**Intervenantes :**

**Sandrine Lefebvre**

**Psychologue clinicienne**

Diplômée (Mont St Aignan)  
15<sup>ème</sup>

**Tel : 06 23 10 65 96**

**[sandrine.lef@wanadoo.fr](mailto:sandrine.lef@wanadoo.fr)**

**Catherine Mathieu**

**Sophrologue**

Diplômée de l'Institut de Sophrologie Paris

**Tel : 06 82 80 24 58**

**[cath.math@wanadoo.fr](mailto:cath.math@wanadoo.fr)**

Siret : 313 785 768 00059 EVREUX

## **PRESENTATION DU PROGRAMME ENFANTS**

La sophrologie ludique permet de mieux connaître son corps pour l'amener à découvrir de nouvelles possibilités, de nouvelles capacités d'être à soi et au monde.

L'enfant à travers cette période de socialisation (scolarité) et de découverte auprès de ses pairs construit son identité. C'est pourquoi la sophrologie parmi différents jeux amène l'enfant à mieux s'adapter et à vivre plus naturellement en groupe. A partir de cette méthode de nouvelles expériences s'inscrivent vers des nouveaux comportements (mouvements, attitudes, sensations, perceptions corporelles...).

Ces jeux produisent des réactions, des transformations personnelles évolutives.

La sophrologie ludique, a également un effet sur le psychisme, c'est-à-dire qu'elle apporte détente et mieux être dans l'instant présent. Au fur et à mesure de la pratique, s'installent des sensations et des perceptions nouvelles qui aident à prendre conscience des tensions et des blocages ancrés dans le corps.

Cette méthode accompagne l'enfant à travers le jeu, à découvrir un corps ludique et relâché en correspondance avec l'apprentissage de ses propres limites.

La technique se base notamment sur l'expression corporelle, la créativité, l'imagination et la réalité objective.

Le corps ludique autorise à l'enfant de mieux comprendre son corps sans a priori, sans jugement de valeur de manière à pouvoir accéder en toute liberté à un confort et réconfort harmonieux souhaité.

# ATELIER LUDIQUE ET PEDAGOGIQUE (Pour groupe et individuel)

## Module I

### « L'aspect ludique en sophrologie »

**Jeu des prénoms :**

(Apprendre à faire connaissance avec le groupe)

**Eveil du corps par des mouvements dynamiques :**

(Pompage des épaules, marche dans les champs, vélo mains et pieds)

**Apprendre à respirer :**

(Respiration accordéon, respiration du ballon)

**L'arbre dans la forêt :**

(Equilibre, enracinement et implantation)

**La plume :**

(La concentration évolutive)

## Module II

### « Autour de l'imaginaire »

**Jeu du Polichinelle :**

(Attaché par des ficelles et il se libère lui-même)

**Dessin du Polichinelle :**

(Un dessin du polichinelle attaché et un dessin du polichinelle détaché)

**Polichinelle et son histoire :**

(Créer et inventer son histoire avec ET ALORS ?)

**Polichinelle j'aime et je n'aime pas :**

(Humeur du jour)

**Polichinelle deviendra grand :**

(Métier, loisirs, autonomie)

### **Module III**

#### **« Direction la socialisation »**

**Jeu de la voiture, pilote et passager :**  
(Confiance en soi et en l'autre)

**Jeu du prisonnier et du gardien :**  
(Réflexe, attention, vigilance et vivacité)

**Jeu des animaux :**  
(Pioche d'un animal, son langage, sa gestuelle et ses relations)

**Bouteille à la mer :**  
(Mouvement et flexibilité)

**Echange de territoire :**  
(Familial, scolaire...)

### **Module IV**

#### **« Vivre et apprendre à connaître son corps »**

**L'oiseau :**  
(Equilibre et visualisation)

**Le Chewing-gum :**  
(Etirements flexibles)

**Les moulinets :**  
(Expulser le souffle sur une lettre et un son)

**La cible :**  
(Le grand écran, les boules de couleurs, les cris d'animaux et libres)

**Le oui, le non :**  
(Rotation de la tête autour d'une histoire)

## **MODULE I**

### **« L'aspect ludique en sophrologie »**

L'aspect ludique propose à travers différents jeux, à vivre de nouvelles expériences (sentiments, mouvements, attitudes, sensations corporelles...) qui produisent des réactions, des ressentis personnels de transformation et d'évolution.

Aussi apprendre à respirer autrement c'est prendre conscience de sa respiration et utiliser le souffle comme circulation d'énergie. Les mouvements ludiques permettent cet apprentissage à travers une approche plus douce et adaptable à l'enfant.

#### **Objectif :**

- ↳ Approche du groupe
- ↳ Apprendre à respirer (respiration consciente)
- ↳ Découvrir de nouvelles sensations corporelles
- ↳ Positionnement du corps

## MODULE II

### « Autour de l'imaginaire »

L'approche ludique entraîne naturellement l'enfant vers une dynamique spontanée ou chacun prend conscience de ses possibilités à s'inventer. Le jeu autour de l'imaginaire aide parfois à se dépasser, à se dévoiler et à soulager les émotions dans l'instant présent.

Le corps se libère, se relâche en quelque sorte. La sophrologie ludique se base essentiellement sur l'expression artistique, la fantaisie et aussi favorise la réalité objective.

#### **Objectif :**

- ↳ Développer l'imagination créative
- ↳ Accroître la créativité
- ↳ Apprendre à exprimer leur réalisation
- ↳ Marcher en réalité objective

## **MODULE III**

### **« Direction la socialisation »**

A travers les jeux ludiques correspondant au thème indiqué, l'approche de la socialisation s'effectue par l'apprentissage à la vie de groupe. La sophrologie ludique permet à l'enfant d'être en contact direct avec d'autres enfants, elle aide à expérimenter par le biais du jeu l'adaptation auprès des autres. Cette méthode mobilise la capacité de l'enfant de façon à développer la confiance en lui et envers ses pairs.

#### **Objectif :**

- ↳ Intégration
- ↳ Harmonie (rythme de chacun, respect de soi et des autres)
- ↳ Confiance en soi
- ↳ Communication



## **MODULE IV**

### **« Vivre et apprendre à connaître son corps »**

La sophrologie ludique permet de mieux connaître son corps pour l'amener à découvrir de nouvelles possibilités, de nouvelles capacités d'être à soi et au monde. Elle accompagne l'enfant à prendre conscience de son corps, à ne pas le rudoyer sans à priori, sans jugement et en toute liberté.

La sophrologie est une prise de conscience à partir du corps.

#### **Objectif :**

- ↳ Autorégulation
- ↳ Visualisation
- ↳ Expulsion du négatif (stress, tension...)
- ↳ Expression libre