

# Accompagner son enfant victime de harcèlement



par la Sophrologie



**Céline Ricardo**  
Sophrologue Caycédienne

Sur Rendez-vous

24, Avenue de Soissons  
02 400 CHATEAU-THIERRY

**06.12.24.04.65**

cabinet@sophrologue-celine-ricardo.fr  
www.sophrologue-celine-ricardo.fr

## La Sophrologie

### C'est quoi ?

Un ensemble de techniques s'appliquant au quotidien et basées sur la relaxation musculaire, la respiration, la concentration et les intentions positives.

### Comment ?

Elle se pratique debout et/ou assise (parfois en position semi allongée).

La séance est enregistrée sur un téléphone portable, un lecteur MP 3 ou sur une clé USB. Ainsi, le jeune peut de manière autonome s'entraîner, à domicile, entre chaque rendez-vous sur la séance dont il a besoin.

A chaque fin de séance, le jeune repart avec le travail accompli lors de la séance : dessin, enveloppe des capacités, ... et parfois des supports, en fonction de la séance : plumes, images à post-it, ..., avec lesquels il pourra s'entraîner, faire évoluer sa pratique, ses ressentis et sa place, son identité.

### Qui peut en faire ?

L'accompagnement des enfants victimes de harcèlement commence vers 7 ans (en fonction de sa maturité) et aux adolescents présentant :

- Un trouble DYS (dyslexie, dyspraxie, dyscalculie, ...),
- Un Haut Potentiel (Intellectuel),
- Une ou des hypersensibilités,
- Un handicap : image corporelle, déficience motrice, ...,

- Une pathologie chronique : asthme, diabète, ...

Ces enfants et ces adolescents ont le sentiment de se sentir différent, et sont fréquemment à la recherche de leur identité. Ils sont également plus réceptifs émotionnellement à leur environnement, qui peut s'avérer déstabilisant, source d'angoisse, et quelques fois, engendrer des phobies. Ils ont tendance à développer un sentiment d'insécurité, qui parfois émane de faits réels subis de manière répétitive : moqueries, taquineries, réflexions vexantes et même parfois blessantes, ... qui s'accroissent bien souvent avec l'utilisation des réseaux sociaux.

Les troubles qui apparaissent sont généralement :

- Des troubles du sommeil : endormissement difficile, réveils nocturnes, sensation de fatigue intense, ...,
- Des troubles alimentaires soit dans la restriction ou dans l'excès,
- Une attirance pour les addictions : jeux vidéo, drogues diverses, surconsommation médicamenteuse, alcool, sexe, ...,
- Un isolement social, un repli sur soi,
- Des idées obsessionnelles, voire suicidaires.

### Pourquoi ?

Nous travaillons sur :



- L'ancrage au sol, pour développer la confiance en soi et l'estime de soi,
- Le lâcher prise corporel, pour mieux appréhender le lâcher prise mental,

## Informations pratiques :

119

*Enfants et adolescents de moins de 21 ans victimes de violences psychologiques, physiques, sexuelles ou en situation de danger. Il permet à des proches de signaler une violence commise sur un enfant.*

3018

*Jeunes victimes et/ou témoins de cyber harcèlement sous toutes ses formes : moqueries, insultes, intimidations, rumeurs, menaces, piratage de compte, publication ou vidéo privée ou à caractère sexuelle.*

*Accompagnement également des parents et des professionnels. C'est une aide pour supprimer des contenus non autorisés ou qui relève d'un danger numérique.*

3020

*Enfants et adolescentes victimes de harcèlement scolaires, aux proches témoins de la situation, aux parents et aux enseignants.*

### Association pour les jeunes et leurs parents :

*Ed' AISNE : lutte contre le harcèlement, la violence, les addictions, la sexualité chez les jeunes de 10 à 18 ans. Elle assure l'anonymat.*

[ed-aisne@outlook.fr](mailto:ed-aisne@outlook.fr)

06.98.15.70.40

### Association pour les enseignants :

« Parle, je t'écoute »

<https://parlejetecoute.fr>

- La prise de conscience de nos émotions, afin de les apprivoiser et de les utiliser à bon escient dans notre quotidien,

- Le déploiement nos capacités, notre motivation et nos potentiels, ... pour mieux s'élever,



- Notre place dans le groupe (famille, école, loisirs, ...), en construisant notre propre forteresse,

- La protection de notre être, en prenant conscience de nos limites et d'encourager leurs expressions,



- Nos capacités à être, à faire,

- Nos valeurs, qui nous permettent d'être un être unique et précieux pour nous-même ainsi que pour notre environnement familial, social, scolaire, ...

- Notre projection dans le futur, vers une existence pleine de sens, que nous maîtrisons et appréhendons avec sérénité et sécurité.

Lors de la mise en place du premier exercice, le parent sort et attend dans la salle d'attente.

Ce premier rendez-vous dure environ une heure et demi, pendant lequel, le parent devra, si besoin compléter un tableau. Pour les enfants présentant une DYS, un HP(I) ou un/des hypersensibilités, le parent devra se munir du bilan, afin d'orienter avec précision l'accompagnement.

Il sera facturé 63.00€.

Les séances suivantes dureront entre 45 minutes et une heure. Elles seront facturées 42€.

Le protocole prévu varie de 5 à 10 séances, en fonction des besoins du jeune, de son investissement et de son entraînement à domicile.

### **Comment se passe l'accompagnement ?**

Au premier rendez-vous, je reçois le jeune avec son parent (celui qui a pris le rendez-vous) et nous discutons : de ce qui pose problème et de son apparition ; des besoins estimés par le parent et de ceux exprimés par le jeune ; des motivations de chacun (parent-jeune).