

## « Adolescence et Violence »

Août 2017

### **Objet de la consultation :**

Clara 16 ans est devenue très violente depuis l'adolescence avec des colères incessantes, elle insulte ses parents, menace de taper sa mère, casse objets et portes, trouve que ses bras sont en trop, ne travaille pas au lycée, sèche les cours, il y a la pression des réseaux sociaux. Ses parents sont catastrophés. L'homéopathe qui suit la famille m'adresse Clara.

### **Anamnèse :**

La famille est unie, les grands parents sont très proches, beaucoup d'amour de tous, comme le souligne l'adolescente.

Un transgénérationnel répétitif montre une lignée de pères trop effacés et une lignée de mères dominantes (information donnée par sa mère lors d'une séance ensemble et confirmée par Clara qui voudrait un père plus fort et affirmé).

### **L'accompagnement proposé :**

De la relaxation dynamique pour ressentir centrage, intériorité, capacité à être calme et bien avec sa propre compagnie. Ces exercices et respirations ont été une découverte et une révélation pour Clara. Initialement moulinets et boxe, en lien avec le souffle pour mettre à l'extérieur la colère, puis des mouvements particuliers des bras, des danses orientales ensemble, elle est heureuse de ses bras et de ses mains en action, elle rit, également des appuis au sol comme faire la planche, où les bras et les mains sont indispensables, ainsi qu'au mur (je me laisse tomber en avant, mes bras et mains me récupèrent et évitent de me scratcher le nez contre le mur) ...

En sophronisation, des séances de dissociation des colères (elle est actrice dans un théâtre et s'en va car elle en a marre de jouer ce rôle de coléreuse qui casse tout, et part vers de nouveaux horizons). Puis, des séances pour aller de l'avant, oser entreprendre.

Un rêve guidé où c'est une écuyère qui maîtrise bien sa monture, saute les obstacles sans difficultés et aime faire des concours, une challengeuse. Toutes ces images coulent de source, il n'y a pas de résistance, pas de refus du cheval, pas de barres qui tombent. Les échanges post sophroniques le confirme. Clara ressent plus de confiance en elle au fil des séances, de force intérieure et de tranquillité, quand elle doute elle se reconnecte à cette écuyère pleine de confiance et de talent, en respirant profondément.

Un travail en parallèle s'effectue avec son père 47 ans pour qu'il s'affirme, pose des limites et des « non » réclamés par Clara.

Et un travail également avec sa mère pour qu'elle lâche prise, notamment sur le trop d'inquiétude pour tout.

### **Résultat engendré :**

Tout ceci a permis à Clara de lâcher la colère, de retrouver des relations familiales plus paisibles, de réintégrer son corps, ses bras, d'accepter aussi sa silhouette et de se reconnaître jolie, alors qu'initialement elle avait également une aversion pour son corps et ses bras qu'elle trouvait laids, inutiles, en trop.

Elle est retournée régulièrement au lycée, ses notes sont remontées, ce qui lui a évité le redoublement. Ce qui l'a motivé, c'était la vie après le lycée que ce soit faire des études ou entrer

tout de suite dans la vie professionnelle, elle avait le choix.

Les remerciements d'une adolescente sont toujours très touchants. Clara a découvert un nouveau monde, son monde intérieur centré, calme, avec l'envie d'avancer harmonieusement.

Son merci était plein d'une reconnaissance simple, avec des excuses pour son comportement de tête de mule, que je n'ai pas trouvé si terrible, comme je lui ai dit en retour.

Merci Clara pour cette renaissance et tes remerciements.

Valérie Gréco Rondot

Sophrologue (RNCP)