

ÉDUCATION

Les collégiens se relaxent pour mieux étudier

MAREUIL-LE-PORT La sophrologie a fait son entrée au collège. Depuis septembre, cette méthode de relaxation figure à l'emploi du temps de 6^e. Une première dans la région.

Installez-vous bien. Respirez. Soufflez. Visage, bras, ventre, jambes... On sert tout très fort... Et on relâche. Grâce à cela, on relève les tensions du corps accumulées au cours de la journée.» Gaëlle Vincent est sophrologue. Depuis le début de l'année, elle anime des séances de relaxation dans une classe du collège de Mareuil-le-Port : la sixième B devenue la sixième Bien-être.

Chaque semaine, en demi-groupe, ces collégiens ont « sophro », comme d'autres ont « français » ou « math ». L'activité est inscrite à leur emploi du temps. Une expérimentation unique dans la Marne et rare en France.

« Ma mission quand j'ai pris la direction du collège en 2012, était de lutter contre l'échec scolaire, explique la principale, Monique Degonville. Avec l'équipe pédagogique, nous avons mis en place le travail en groupe, le tutorat, les ateliers d'estime de soi... La sophrologie est un outil supplémentaire pour faire de notre collège une bulle de bien-être pour les élèves et les enseignants. »

“La sophrologie est ensemble de techniques de relaxation basées sur la respiration et la visualisation positive”

Gaëlle Vincent

Les efforts de l'équipe pédagogique ont porté leur fruit puisque 100% des élèves de 3^e ont obtenu leur diplôme national du brevet l'an passé. Une équipe qui s'est aussi impliquée dans l'expérience sophro : « Douze enseignants, l'infirmière, le conseiller principal d'éducation et moi-même avons été formés afin de mettre en pratique la sophrologie au quotidien », précise Monique Degonville.

« Les enfants sont toujours dans l'urgence, constate Gaëlle Vincent. Pendant les séances, ils sont obligés de se pauser, ce qui leur permet de relâcher la pression. » Même ceux qui ne tiennent pas en place, finissent par se canaliser. Une zénitude que le professeur de Sciences de la vie et de la terre qui leur fait cours juste après, constate, les trouvant « plus calmes » que les autres jours.

Même constat du côté des principaux intéressés. « Plus détendue », « plus calme », « relaxé »,... Clara, Yaelle, Mathéo, Lenny et les autres vont chacun de leur qualificatif.



La sophrologie s'appuie sur différentes techniques de relaxation, basées sur la respiration et la visualisation positive.

La majorité s'est approprié les techniques de Gaëlle Vincent, les mettant en application au cours de la journée. « Quand je suis énermée, explique Jade, je respire pour me calmer. » « Je gère mieux mon stress », ajoute Théo. Et c'est bien là le but de la sophrologue, que « les enfants utilisent en autonomie les outils que je leur donne ».

LA SOPHRO POUR TOUS L'ANNÉE PROCHAINE

« La sophrologie est un ensemble de techniques de relaxation basées sur la respiration et la visualisation positive, explique Gaëlle Vincent. C'est aussi un temps de parole qui fait parfois surgir des émotions que les enfants garderaient pour eux. » La jeune femme évoque, pour l'acquisition de la confiance et de l'estime de soi, « le cercle de compliments. Autant les reproches ou les moqueries viennent spontanément, autant il est difficile de dire des gentillesse. Il y a une sorte de pudeur, à les dire mais aussi à les recevoir... » Gérer ses émotions, lutter contre les troubles de la concentration,

l'hyperactivité, se sentir serein, avoir confiance en soi, et par là même être dans des conditions idéales de mémorisation, de concentration et donc d'apprentissage. L'expérience de la sophrologie au collège de Mareuil-le-Port

est positive. Elle va être étendue. Après les vacances de Noël, à une autre classe de 6^e, « l'année prochaine, à tous les élèves », confie la principale qui monte un dossier pour en obtenir le financement auprès de la Fondation de France. « Le

À TROISSY, POUR LES ENFANTS D'ÉLÉMENTAIRE

La commune de Troissy a choisi de sortir de l'ordinaire dans le cadre des nouvelles activités périscolaires (NAP). C'est dans cette optique que la sophrologie est proposée depuis la rentrée 2016. « C'est un temps de pause dans la vie d'enfants où bien souvent, tout va très vite. Un outil pour parler au stress, qu'ils peuvent s'approprier en dehors des séances, en classe ou à la maison », explique Gaëlle Vincent, sophrologue diplômée, qui guide une douzaine d'enfants du CP au CM2 à chaque séance. « Ce sont les enfants ou leurs parents qui choisissent de s'inscrire, nous n'avons pas de retour négatif, explique Sabine Visse directrice de l'association Familles rurales en charge de l'organisation des NAP à Troissy. Plutôt des parents qui aimeraient que leur enfant puisse en faire toute l'année. »

À l'image de cette maman de deux garçons : « Timéo est plutôt calme, il adore. Mathis préfère les activités qui bougent. Mais on a vraiment senti un effet calmant sur cet enfant plutôt speed. Mon mari et moi avons envie de tester. » Chez Léa, l'effet d'une séance de sophro est va-



Le geste du karaté, pour évacuer la colère. Les enfants lancent leur vers une cible imaginaire représentant leur colère ou leur fatigue, pour faire éclater et s'en débarrasser.

riable. « Soit elle revient avec la pêche, raconte son père. Soit hyper-détendue. C'est sympa de proposer cette activité aux enfants. »