

La sophrologie à l'école : pourquoi, comment ?

Florence Lavault
CM2- Ecole de Walheim

Un besoin

J'avais naturellement déjà entendu parler de la sophrologie sans l'avoir jamais pratiquée (j'avais même acheté un jour un livre... jamais lu entièrement, comme quoi il y a des choses qu'il faut d'abord vivre pour les comprendre !) lorsque la Maison de la Pédagogie a organisé à Mulhouse le 15 mars dernier un atelier intitulé « La sophrologie au service des apprentissages et du climat de la classe ». Marie-José Sester, formée à la sophrologie caycédienne, du nom de son fondateur, le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, l'animait.

Pourquoi avoir choisi cet atelier ? Sans doute car j'y voyais intuitivement une solution possible aux problèmes de concentration et de mal-être rencontrés de plus en plus fréquemment chez mes élèves. Même cette année, où j'ai la chance d'avoir des élèves très gentils et coopérant volontiers, je leur fais régulièrement la remarque qu'ils sont tout le temps en train de parler, de s'agiter, à tel point que je ne peux pas terminer une réponse avant qu'ils ne me coupent la parole pour me mitrailler d'autres questions ou de remarques plus ou moins en relation avec le sujet abordé... Je les supplie aussi en vain de s'écouter, pour pouvoir recevoir la parole de l'autre et vraiment entrer en relation. L'un d'eux m'a même avoué qu'il n'aimait pas la lecture car il avait peur du silence ! Or je vois aussi que les générations qui se profilent à l'horizon des prochaines rentrées ne sont pas moins atteintes de ce « syndrome », auquel il faut ajouter un vrai mal-être, qui se manifeste par des crises de colère incontrôlable, des troubles du sommeil récurrents, des maux de ventre terribles à la seule idée d'une évaluation, des pleurs inextinguibles pour des brouilles, allant jusqu'au geste de s'étrangler en pleine classe après avoir annoncé son suicide. Bref un malaise palpable.

Par conséquent, il devient peu à peu impossible de travailler et entrer dans les apprentissages tant que nous n'aurons pas d'abord restauré un peu de capacité à se recentrer, à gérer ses émotions, à se concentrer, à connaître son potentiel et à développer son estime de soi. D'ailleurs si les enfants sont plus que jamais soumis au stress, les collègues comme moi-même n'y échappons pas non plus et si nous savons en analyser les

causes plus aisément que les enfants, nous n'avons pas toujours non plus les outils pour le maîtriser. Or notre message est évidemment pollué si nous envoyons des signes non verbaux de stress alors que nous réclamons calme et concentration !

Ce n'est pas autre chose que nous propose la sophrologie, nous annonce Marie-José Sester : un outil pour se prendre en main, aller vers l'écoute de soi, développer son attention et finalement ni plus ni moins qu'une forme d'autonomie. Je dresse l'oreille : le mot magique a été prononcé. Notre animatrice souligne aussi que les occasions de développer la perception de soi manquent souvent dans l'environnement des jeunes alors que les stimulations extérieures se multiplient. Pourtant la sophrologie est accessible à tous et peut se pratiquer dans tous les milieux, assis, debout ou couché. En classe, c'est un moyen offert à l'enfant pour apprendre et vivre plus sereinement. Elle permet aussi d'apprendre à positiver, à prendre du recul et gérer des situations.

Quelques jours plus tard, alors que je laissais ces informations mûrir dans mon esprit un peu encombré, j'ai remarqué avec amusement que les enfants se rendent compte de ce besoin : comme chez Sandrine, qui nous a parlé au dernier Samedi'ICEM d'une demande de sa classe en Conseil pour un temps de relaxation inscrit à l'emploi du temps, mes CM2 ont réclamé également un temps consacré à des exercices de respiration pour se relaxer. Eux avaient en tête les exercices de respiration que nous avons faits lorsque les collègues et moi avons transformé l'exercice anti-intrusion, ajouté cette année aux exercices d'évacuation et de confinement et qui nous semblait trop anxiogène, en exercice de relaxation : couchés sous les tables, nous avons expérimenté la respiration abdominale et la prise de conscience des points de tension résiduels (à partir de lointains souvenirs personnels de yoga !). Nous étions « bizarrement » bien après cela, expérience qui a laissé des traces apparemment. Par conséquent, impossible désormais de reculer ! Il est décidé d'un commun accord de réitérer l'expérience chaque vendredi en début d'après-midi. Mais par prudence je ne parle pas de « sophrologie ».

En effet, les témoignages lors de l'atelier sophrologie de la MPM ont révélé qu'il pouvait exister des préjugés religieux comme pour le yoga d'ailleurs (« Ce n'est pas dans ma religion maîtresse ! ») ou liés à la méconnaissance de cette pratique : il faut faire attention aux termes utilisés. D'après les expérimentations réalisées ponctuellement de la maternelle au lycée (comme préparation aux examens), le terme le mieux accepté est celui de « relaxation dynamique ». Il existe d'autres freins, institutionnels (quoiqu'une circulaire ait recommandé la pratique du yoga à l'école) et surtout financiers, car l'intervention d'un sophrologue a un coût horaire qui limite la durée des expérimentations. D'autres obstacles se dressent : le temps, les programmes à finir, la peur du changement, les mécanismes de défense narcissiques...

Pour surmonter ce handicap, il faudrait que les enseignants pratiquent directement en classe. A cet effet il existe des guides divers (voir bibliographie et sitographie) pour doter les enseignants de quelques outils de base. Nous avons expérimenté quelques uns d'entre eux en atelier que je m'efforce de reproduire en classe. Ensuite, comme dans tous les enseignements, j'adapte : à mon public, à ma personnalité, aux besoins du moment, à mes compétences, à mon environnement...

Expérimenter, tâtonner, analyser, adapter. Moi aussi j'apprends, en même temps que mes élèves, et je le leur dis, ce qui nous rend plus attentifs encore à ce qui se passe en nous, et justifie pleinement le « retour », moment important en sophrologie (phénodescription), oralement ou par l'écriture ou le dessin.

Quelques techniques de base :

Pour les plus jeunes, donc pour les classes d'âge qui nous intéressent, l'apprentissage de ces techniques sera d'autant plus efficace et mieux mémorisé qu'ils peuvent visualiser le procédé par une image mentale. Les enseignantes de maternelle le font spontanément et comme souvent, je trouve qu'il y a beaucoup de bonnes idées en maternelle !

- la respiration IRTER

La respiration est le moyen le plus simple pour prendre conscience de soi. L'acronyme IRTER indique l'ordre des actions : après une expiration à fond, Inspiration (abdominale, main droite -pour le droitier - sur le ventre, main gauche sur le thorax), Rétention (on garde son souffle quelques

secondes) + Tension (on serre les poings), Expiration (thoracique), Relaxation (secouer les mains comme pour se débarrasser). Et... on réitère bien sûr plusieurs fois !

Cet exercice est encore plus bénéfique après avoir simulé une « petite crise » : debout, on agite le corps dans tous les sens. Il peut se réaliser dès qu'on sent une baisse d'attention.

J'aime bien l'image employée par une autre sophrologue, Christine Demeure-Heems (Vive le partage sur internet !) qui fait le lien entre nettoyer son corps des pensées négatives qui polluent l'esprit et « sortir les poubelles de sa maison ».

La question du regard n'est pas anodine : yeux fermés ou ouverts ? On ne peut pas imposer de fermer les yeux, c'est trop anxiogène pour certains, d'autres peuvent faire un malaise vagal. Mais pour les ados ou pré-ados, le regard des autres sur soi peut être douloureux : on leur demandera alors de fixer le sol à 1 m devant soi. Il vaut mieux laisser le choix.

Un enfant a besoin de souffler, de soupirer : il fait cet exercice inconsciemment. Il faut donc éviter de gronder celui qui a cette attitude. Pour les plus petits en maternelle, on peut exercer l'expiration en les faisant souffler sur une plume, pour des plus grands, sur des ballons de baudruche : en petit groupe, ce peut être aussi un jeu coopératif que de maintenir à plusieurs une plume ou un ballon en l'air.

- Grandir, « le fil qui tire la tête » et les postures sur la chaise

Assis sur une chaise, on sent ses appuis : les pieds au sol, les cuisses sur la chaise, les mains sur les cuisses. Puis sentir le trajet de la respiration. Sentir sa verticalité, comme si un fil tirait le sommet de notre tête vers le plafond, sentir son dos droit, étiré. Enfin s'adosser à la chaise, se relaxer, garder les yeux fermés et se remémorer ce qui a été ressenti.

Les enseignants connaissent tous la posture de la tête dans les bras sur la table lorsqu'un retour au calme est nécessaire. On peut aussi demander à l'enfant de se bercer lui-même.

Plus généralement la position au fond de la chaise appelle la relaxation, au bord de la chaise ou debout, elle soutient la dynamique de l'attention. Ainsi selon notre animatrice, les enfants devraient écouter une information assis sur le bord de la chaise, puis se mettre au fond pour se la remémorer en fermant les yeux quelques minutes (avant de la reformuler).

Un autre geste possible pour que les tout petits perçoivent les contours de leurs corps, développent leur schéma corporel (dont on sait qu'il est un enjeu notamment dans l'apprentissage de l'écriture) sous forme de jeu : faire mine d'enlever la poussière sur leur habits, ou faire rouler une balle de tennis sur tout le corps.

- se concentrer sur un objet neutre ou la pause réflexive

Cette disposition doit permettre d'améliorer la concentration sur n'importe quel objet d'apprentissage. Fermer les yeux et visualiser quelques minutes un objet choisi, une image. Avec un peu d'entraînement, ce pourra être le contenu d'un texte ou d'une leçon. Cette « pause réflexive » peut devenir un rituel en fin d'une leçon nouvelle, un peu complexe ou au moment de l'apprendre avec la question « *Qu'est-ce qui est le plus important dans ce qui vient d'être travaillé ?* »

Les enseignants Freinet pratiquent souvent déjà la pause réflexive sous la forme du « bilan météo » de la journée (soleil, nuage, pluie en fonction de leur ressenti). Cela peut se faire aussi après une séance. Elle peut être accompagnée de musique, propice à l'intériorité et prendre la forme de questions rituelles : *Qu'est-ce que tu rejets ? Qu'est-ce que tu rejettes ? Qu'est-ce que tu réutiliseras ?* Formulation à adapter avec les plus jeunes.

Vous trouverez en page 7 d'autres « jeux de relaxation » proposés par cet atelier que je n'ai encore pu expérimenter moi-même mais que je vous propose car certains vous parleront peut-être plus ou seront plus adaptés à l'imaginaire d'une autre tranche d'âge que les miens.

6 L'arbre du positif

C'est en explorant aussi sur internet ces pratiques en classe que j'ai trouvé une chouette idée qui reprend un des objectifs de la sophrologie qui est de « positiver », pratique que mes élèves ont spontanément adoptée à travers les « chaudoudous » et autres montagnes de félicitations au début des conseils : une collègue (Anne-Sophie Rancoule sur sofrocay.com) a fabriqué un arbre en carton et les enfants écrivent sur des petites feuilles (en forme de feuilles

d'arbre) les choses positives qui leur arrivent et les collent ensuite sur l'arbre : c'est impeccable pour la pause réflexive de fin de journée ou de semaine, et permet vraiment de visualiser (et rappeler le cas échéant !) ce qui nous fait du bien !

Dans cet ordre d'idée, méditer une pensée positive affichée le matin pour la journée ou pour la semaine permet de faire le lien avec l'EMC et cultive la confiance en ses capacités.

Il y a encore beaucoup de ressources et de belles idées à découvrir sur et autour de la sophrologie et de la relaxation :

- les livres du Dr Chené et du Dr Christophe André
- des idées de séances et jeux sur relaxation-a-lecole.fr (comme l'arbre du silence comme rituel du matin)
- des idées, reportages, sites, etc., sur le site école et relaxation
- du yoga avec Namasté sur educatout
- des musiques relaxantes sur lapetitedouceur

et bien d'autres pistes encore.

Relaxons-nous !



Naomie Ecole de Merxheim