

# l'école « plus cool »



Maud Legrand

geoise (Bas-Rhin), et formatrice en sophrologie. « Ne connaissant pas bien la législation pour la pratique directe en classe, j'ai préféré proposer un atelier périscolaire. J'étais sûre que les élèves seraient tous volontaires et qu'il n'y aurait aucun problème avec les parents », explique l'enseignante, qui préfère proposer et laisser le choix aux jeunes de venir afin qu'ils puissent s'approprier la démarche. La formule a connu un véritable succès : quarante élèves se sont présentés.

## Une meilleure connaissance de soi

En primaire, la relaxation peut faire plus facilement partie du projet pédagogique de l'enseignant, qui peut solliciter l'interven-

tion dans sa classe d'un collègue spécialiste, et l'introduire comme une matière supplémentaire dans l'emploi du temps. Mais la forme la plus appropriée reste l'intégration de ces techniques comme un fil rouge dans la journée scolaire. C'est le choix de Jean-Pierre Nialon, instituteur dans une classe multi niveaux dans les Hautes-Alpes. « Ce sont de petits moments courts et réguliers pendant la journée, avant la récréation, mais aussi de façon moins ritualisée, quand le besoin s'en fait sentir, après une activité qui a nécessité beaucoup de concentration ou l'acquisition de nouvelles connaissances », précise le jeune maître qui utilise une méthode à la croisée du yoga et de la sophrologie. L'ob-

jectif est de défatiguer l'enfant et de lui réapprendre les réflexes naturels de détente à travers de petits exercices de respiration. Cela apaise l'enfant, lui permet de faire le vide nécessaire et de créer un espace pour qu'une nouvelle notion se dépose. »

Pour les élèves, les bénéfices sont réels. « Si l'impact n'est pas immédiatement visible dans les apprentissages et les résultats scolaires, c'est tout le mode relationnel qui est modifié dans le groupe classe, explique Anne-Marie Goglio. Au bout de quelques semaines, les enfants agités s'apaisent. Le fait qu'ils arrivent à gérer leur stress et qu'ils travaillent sur la confiance en soi les rend meilleurs élèves. Les exercices à deux donnent plus de cohésion au groupe. Cela permet aux enfants en échec scolaire d'exister autrement en classe, dans une activité où il n'y a ni jugement ni évaluation. »

La relation avec l'enseignant change également : « Comme je me mets au même niveau qu'eux, un autre rapport se crée entre nous. À leur écoute, je peux prendre mieux conscience de ce qui peut les stresser en classe, souligne Sabine Basler, qui a ainsi changé ses pratiques et son attitude face aux élèves. En étant capable de faire descendre mon propre stress, je peux couper court à toute agressivité des jeunes, qui est souvent une réponse à ma propre attitude. » Intéressés par sa démarche, de nombreux collègues lui ont demandé de les former à cet outil, « qui est loin d'être la panacée, précise l'enseignante, mais qui a le mérite d'être un moyen de remédiation efficace ».

Cependant, avant d'assister à une généralisation des pratiques, « il faudrait qu'un petit créneau soit intégré dans la formation initiale et continue des enseignants, explique Françoise Wintenberger. Car pour l'instant, les plus motivés déboursent de leur poche pour se former et travailler à ce mieux-être à l'école ». Professeure de mathématiques et professeure de yoga, Annie Roux a beau assurer qu'il ne s'agit en aucun cas d'une « mode passagère, mais [d']une science de l'éducation en devenir dans ce nouveau siècle », la reconnaissance de l'éducation nationale est loin d'être gagnée : il n'existe aujourd'hui encore aucune instruction officielle sur le sujet.

**Aurélié Sobocinski**

(1) [www.ecole-et-relaxation.com](http://www.ecole-et-relaxation.com)