

La relaxation en classe ou

Face à des élèves de plus en plus souvent stressés, agités, des enseignants, réunis dans le collectif Ecole et relaxation, utilisent de multiples techniques pour détendre les enfants et ainsi les rendre plus disponibles à l'apprentissage. Mais les préjugés demeurent vivaces, et cette initiative a du mal à se généraliser...

Et si la relaxation avait sa place à l'école? Des parents, des enseignants et des praticiens en sont convaincus et militent aujourd'hui pour la diffusion de ses différentes techniques – sophrologie, respiration, yoga, tai-chi-chuan, do-in, musicothérapie – dans les établissements scolaires, de la maternelle au lycée. Ensemble ils ont fondé, il y a deux ans, Ecole et relaxation, un groupe de réflexion et d'échange de pratiques autour d'un site Internet (1), qui rassemble plusieurs dizaines d'initiatives, souvent personnelles, de tous les coins de l'Hexagone. « Il s'agit d'un groupe non confessionnel, uniquement constitué de bénévoles », précise d'emblée Jacques Lohier, l'un des fondateurs de ce collectif. Nous ne vendons rien. Nous ne gagnons rien. Notre seul objectif est d'ouvrir le débat sur la

relaxation à l'école n'a rien de dangereux. Il devrait au contraire profiter à tous, et pas seulement aux enfants le plus en difficulté qui sont conduits chez les rééducateurs ».

Combattre les idées reçues

Mais les vieilles représentations ont la vie dure. « Lorsque l'on parle de relaxation, ça sent le soufre. Tout de suite la réalité cède la place aux fantasmes. On nous soupçonne d'être des hippies, des babas cool tendance new age, des hallucinés », déplore Christian Coudre, psychomotricien de l'éducation nationale et relaxologue à Arras (Pas-de-Calais). Et les formateurs universitaires font preuve de la même réticence. Dès que l'on sort des grandes références comme Piaget, Vallon, et que l'on s'intéresse à d'autres modèles de développement de la personne, ils agitent le drapeau du sectarisme ou

Marie Goglio, enseignante spécialisée de l'éducation nationale à Aix-en-Provence (Bouches-du-Rhône). Par exemple, il ne s'agit pas d'enseigner aux enfants le yoga et les différents concepts de la vie en Inde. Ce n'est pas la mission de l'école, seul le côté pratique nous intéresse. » Ces techniques doivent être un outil de développement de la personne, selon Françoise Wintenberger, permettant de réaliser « tout un travail d'éducation émotionnelle et énergétique qui ne fait absolument pas partie des programmes aujourd'hui ».

Or ce travail est une nécessité, selon Christian Coudre, car il n'est pas facile pour un enfant d'être à l'école. Dès le CP, des règles cognitives et sociales très contraignantes lui sont imposées. « Il doit faire face à un stress inconnu jusqu'alors, lié aux apprentissages, aux devoirs, à la vie en groupe. Et toutes ces pressions se manifestent par des tensions, des peurs inconscientes, une agitation psychomotrice qu'il faut absolument lui apprendre à gérer, sinon la classe devient rapidement intenable », insiste Anne-Marie Goglio. Mais le problème, c'est que l'on oublie trop souvent que les enfants ne sont pas seulement des cerveaux. Aucun endroit aujourd'hui n'est véritablement prévu pour entendre l'enfant dans sa globalité et dans l'unité de son développement corporel, cognitif, affectif et social. »

A ce vide, enseignants et praticiens tentent de remédier en proposant la relaxation à l'école, sous différentes formes. La plus fréquente et la plus facile à mettre en œuvre, notamment au collège au vu des problèmes d'emploi du temps, est le club périscolaire du midi ou du mercredi après-midi. C'est cette solution qu'a choisie Sabine Basler, professeure de technologie dans un collège de la Wantzenau, en banlieue strasbour-

Ces techniques doivent être un outil de développement de la personne permettant de réaliser « tout un travail d'éducation émotionnelle et énergétique qui ne fait absolument pas partie des programmes aujourd'hui ».

question et d'en parler le plus possible pour que les gens n'en aient plus peur. »

Ce prosélytisme en faveur de la relaxation est né d'une expérience « malheureuse » dans une école primaire de Lille (Nord) « sans difficultés particulières », raconte Françoise Wintenberger, parent d'élève et membre du groupe: « Nous voulions aménager le temps de midi le plus agréablement possible pour nos enfants en proposant une séance de relaxation dirigée à la bibliothèque », explique cette mère au foyer qui pratique l'énergétique chinoise. Mais deux parents ont eu très peur du projet et se sont violemment opposés. Ils nous voyaient déjà en secte et dénonçaient notre dérive. » Pourtant, plaident ses défenseurs, « le travail de

du conditionnement mental. » Pour balayer ces clichés, le professionnel de l'éducation nationale ne voit qu'une solution: « C'est à nous de donner son côté sérieux à la chose, de s'entendre sur une définition claire de la relaxation et de faire montre d'une transparence totale vis-à-vis des parents et de l'institution. »

Premier principe: toute activité de ce type doit viser une meilleure autonomie de l'enfant quant à la gestion de ses besoins à l'école et de ses besoins personnels. Deuxième règle: l'absence de tout ésotérisme. « Quelle que soit la technique utilisée en classe, fondée sur une juste proportion de détente et de vigilance, elle est honnête à partir du moment où elle est dépouillée de toute croyance, précise Anne-

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