

La sophrologie, amortisseur de tensions

Une classe agitée ? Un élève en échec scolaire ? Un directeur d'établissement confronté à la violence ? Comment agir quand on a le sentiment d'avoir atteint un point de non-retour ? Et si la sophrologie offrait quelques pistes de résolutions...



Catherine Aliotta, directrice de l'Institut de formation à la sophrologie, a la conviction chevillée au corps : le secteur éducatif et la médiation sophrologique sont faits pour s'entendre... « Il y a quelques années, je ne formais que quelques professionnels destinés à se spécialiser en milieu scolaire. Aujourd'hui, les confrères sont de plus en plus nombreux. »

Trois types de public

L'espace public est confronté à des formes de tensions nouvelles et l'espace éducatif n'y échappe pas. Catherine Aliotta identifie trois types d'interventions : « Pour sortir de l'échec scolaire, le travail sur la concentration, l'estime de soi, l'écoute est nécessaire. Il y a ensuite, pour les lycéens ou les étudiants, la préparation aux examens. Enfin, pour le corps enseignant, la gestion des conflits, des tensions peut être facilitée par la sophrologie ». La directrice de l'institut est généralement sollicitée par trois types de public : les parents inquiets face à l'agitation de leur enfant, les chefs d'établissement, parfois déboussolés face à la violence et enfin les enseignants qui souhaitent ramener le calme dans la classe sans pour autant recourir en permanence à la menace de sanctions.

Créer la surprise

À chaque intervention, « je crée la surprise », assure Catherine Aliotta. « La sophrologie a une image mal définie, de douce rêverie alors qu'elle est particulièrement exigeante. Nous appliquons des méthodes simples de respiration, de mouvements du corps. Les résultats sont au rendez-vous si l'enseignant prend le relais de la classe après notre passage. Nous construisons notre crédibilité avec eux », assure-t-elle. L'Institut n'hésite plus à

démarcher les écoles pour proposer ses services. « Une intervention peut coûter entre 50 et 100 euros. Pour le second degré, ce sont les dispositifs école ouverte qui assurent le financement. Dans le premier degré, ce sont les caisses des écoles. Les possibilités budgétaires sont assez restreintes ».

Après la récréation

Dans les faits, la sophrologie peut être très utile pour favoriser le retour de la concentration après la récréation. « Les rythmes scolaires sont difficiles à supporter pour les enfants. Après la récréation, on leur demande d'être tout de suite disponibles alors qu'ils ont eu l'occasion de se défouler. Ce n'est pas évident. Pendant 7 à 10 minutes, je conseille aux enseignants de procéder à quelques petits exercices ludiques de technique respiratoire qui agissent tout de suite sur le système nerveux. Ces temps de transition sont utiles, notamment en fin de journée. »

Un détour par l'imaginaire

Face à un enfant en situation d'échec scolaire, Catherine Aliotta va travailler sur les ressources imaginaires de l'élève. « L'enfant est plus disposé que l'adulte à se laisser porter par l'imaginaire. C'est en passant par ce chemin que l'enfant reprend confiance en lui, en découvrant des ressources auxquelles il n'avait pas pensé. Partir de sa réalité leur permet de toucher du doigt leur potentiel et d'évacuer ainsi les tensions qui l'empêchent de s'épanouir ». Car l'enfant n'est jamais réellement dans l'ici et le maintenant mais dans le projectif. « À l'heure du zapping, de l'immédiateté, la concentration sur le présent devient de plus en plus compliquée. Pour nous comme pour les enfants ».

Stéphane Menu

Institut de formation à la sophrologie,
52 rue René Boulanger, 75010 Paris,
Tél. : 01 43 38 43 90, info@sophrologie-formation.fr
www.sophrologie-formation.fr