

Les ateliers de sophrologie en classe au service du mieux-être et de la pédagogie :

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une pratique corporelle, simple, accessible à tous et facile à intégrer dans notre quotidien. Sa pratique permet de retrouver son bien-être et développer nos compétences psychosociales. Elle ramène à l'instant présent et nous reconnecte à nos ressources. Elle regroupe des exercices amenant à une pleine conscience : respiration, contractions-détentes, mouvements et visualisations. Être en pleine conscience c'est être pleinement concentré sur l'instant présent, sur ce qu'il se passe, là tout de suite, sans idée « polluante » (Sais-je faire ? Que vont dire les autres de ma réponse ? Est-ce que j'ai le temps de réfléchir ? Est-ce que cette fois je vais y arriver ? Tout à l'heure dehors, vais-je m'embêter ? Qu'allons-nous manger à midi ? Est-ce que papa sera rentré à la maison ce soir ? ...)

En quoi peut-elle être au service du mieux-être et de la pédagogie ?

Elle facilite la découverte du schéma corporel, aide à connaître nos ressources, freins et capacités, à mieux se connaître tout simplement.

Les exercices proposés permettent d'évacuer les tensions physiques et les émotions « gênantes ».

La pratique de la sophrologie permet d'accueillir la vie et ses événements sans juger et avec du recul. Sans jugement, nous nous acceptons mieux et le vivre ensemble est favorisé. Avec du recul, nous nous adaptons plus facilement aux événements et trouvons des solutions plus adaptées et efficaces.

Nous activons le positif en ayant une meilleure estime de soi, de ses actions et des autres.

En quoi les neurosciences valident cette pratique ?

Les neurosciences valident la pleine conscience et la sophrologie, car les capacités d'apprentissages sont liées aux capacités de concentration.

Comment des ateliers sophrologie se sont mis en place en classe à titre expérimental ?

Lors de la rencontre d'échanges d'expériences et de pratiques des enseignants du REP Sermaize en octobre 2019, proposée par PartAges 51, les enseignants impliqués dans les actions ont fait part face au constat d'une agitation accrue de leurs élèves, de besoins de méthodes pour les apaiser et les canaliser. L'association Partages 51 a, alors, proposé des ateliers de relaxation et sophrologie en complémentarité des séances d'histoires et exploitations pédagogiques pour renforcer les compétences psychosociales des enfants.

L'ARS Grand Est soutient financièrement ce projet expérimental de diversification des modes d'intervention de l'association avec des intervenants spécialisés (relaxation, sophrologie, expression par le corps et la voix, méditation et philosophie, expression théâtrale...).

L'intervenante **Nicole Kulhaneck** a proposé une formation aux enseignants, en amont de la mise en place des ateliers de sophrologie, afin qu'ils aient des bases théoriques et puissent mieux appréhender les exercices proposés.

Cette pratique de la sophrologie, expérimentée par l'équipe enseignante et les enfants, a pour objectif de mieux accueillir le stress et les émotions, de s'accorder une pause, de cesser de se tourmenter, d'installer un calme en soi, de se concentrer, de mieux mémoriser, mieux se connaître, de favoriser les apprentissages, de faciliter la créativité...

L'intervenante est intervenue 4 fois dans les classes impliquées (en tout 12 classes dans 4 écoles différentes).

Elle a proposé aux enfants des exercices différents pour chaque séance sur différents temps d'apprentissage (initiation à l'écriture, motricité, apprentissage ludique d'une langue étrangère).

Cette pratique n'est pas une solution miracle pour amener le silence dans la classe. Mais les enfants vont ramener la concentration en eux, vont évacuer l'énerverment mais également vont retrouver l'énergie nécessaire pour apprendre. Ce qui permet donc d'enchaîner avec des apprentissages mobilisant toute leur attention.

Les enseignants ont été invités à pratiquer quotidiennement dans la classe (plusieurs exercices de quelques minutes aux moments choisis par l'enseignant) afin que chacun (adulte et enfant) atteigne une autonomie dans sa pratique.