

**SAINT-VINCENT-DE-PAUL**

# La sophrologie s'invite au collège

« Ça relaxe, ça détend », « Je n'ai plus mal à la tête », « J'ai réussi à oublier les problèmes de ma famille », « Ça m'a apporté de la joie »... Les témoignages des élèves des trois classes de sixième du collège Vincent-de-Paul – qui ont participé à cinq séances de sophrologie de janvier à début mars – sont probants. Les séances de quarante-cinq minutes, regroupant une dizaine d'élèves, commençaient par un moment de relaxation de la tête aux pieds et se poursuivaient par des exercices de concentration, de mobilisation, de respiration ou de méditation.

De retour à la réalité, lors d'un tour de table, chacun était invité à exprimer son ressenti. Étonnamment, alors que certains élèves sont particulièrement agités en cours, ce travail d'expression orale et

d'écoute s'est fait dans le calme. De plus, ces exercices ont manifestement instauré un climat de bienveillance et de confiance.

Les collégiens ont fait preuve de beaucoup réceptivité et montré une capacité à reproduire les exercices chez eux, dans leur quotidien, au sport et en classe. L'intervenante, Céline Maisonnavé (1), qui travaille également avec l'Amicale laïque dacquoise pour aider les élèves exclus d'établissements scolaires, s'est dite très agréablement surprise. Ces résultats prometteurs encouragent les responsables de l'établissement à poursuivre l'expérience avec d'autres classes et avec les adultes.

**H. R.**

(1) Diplômée de sophrologie de l'école ISP de Bayonne.



**La sophrologie, une expérience à renouveler.** PHOTO DR