

Alençon

# Les lycéens gagnent en confiance avec le yoga

QUOTIDIEN OUEST-FRANCE | vendredi 22 décembre 2017

567 mots



*Hugo Brizzi apporte sa philosophie : « Si tu veux, tu peux ».*

Depuis début septembre, une classe du lycée professionnel Mézen pratique des séances qui mêlent discours positifs, yoga traditionnel et méditation.

## Reportage

Il est seulement 8 h 35, à la salle de sport Fitness de Damigny, c'est heure d'une séance de coaching physique et mental pour la classe de première en bac professionnel logistique du lycée Mézen. La musique aux influences électro donne le rythme. Hugo Brizzi, coach en psychologie positive, commence le cours par un discours ironique : « **Laissez tomber vos objectifs !... Pour bien se planter, il faut aussi avoir peur d'agir... Et puis rester à rien faire... C'est sûr, une entreprise vous trouvera dans l'annuaire pour vous appeler et vous offrir un stage.** Face à lui les jeunes réceptifs prennent note des faux conseils. Il reprend : **maintenant devant chaque ligne vous rajoutez « ne pas ».** Son franc-parler est une technique pour entrer en contact avec les jeunes. Et ça marche...

« Relativiser l'échec »

« **L'année dernière cette classe était agitée, c'était difficile de les canaliser** », indique Lionel Jouillé, professeur de logistique, à l'origine du projet. Il pratique lui aussi le yoga dans ces mêmes murs. Avec son collègue Frédéric Flambard, ils ont eu l'idée de proposer aux jeunes ces séances personnalisées. « **On souhaitait les faire sortir du lycée, leur donner un autre discours que le nôtre** », illustre Lionel Jouillé. Posture du chien tête en bas, du guerrier ou du cobra... Sur les tapis les lycéens enchaînent les positions de yoga traditionnel. « **Ils étaient légèrement sur la défensive au début** », reprend le professeur.

En quelques séances ils ont tous adhéré. « **Je veux les amener vers l'autogestion. Il ne faut pas attendre de l'extérieur qu'il fasse pour nous**, détaille le coach. **C'est plus facile de construire un ado que de reconstruire un adulte. On travaille le corps et l'esprit dans sa globalité pour chercher à comprendre pourquoi ça ne va pas et pourquoi ça va mieux.**

**Petit à petit, l'idée c'est de relativiser l'échec. »**

À la fin de la séance, la musique change, le discours d'Hugo aussi. C'est un temps dédié à la méditation. Les yeux fermés, ils se concentrent sur leur respiration. Aujourd'hui, ils arrivent à la salle avec le sourire. « **Ça me détend. Je suis un nerveux, maintenant j'arrive à gérer quand je suis énervé** », avoue Guillaume Desierrez. « **J'ai envie de continuer à venir après le projet, à voir si j'en ai les moyens** », ajoute Lorenzo Piel.

La classe est désormais plus calme, concentrée et plus à l'écoute que l'an dernier. « **L'entente entre professeurs et élèves est beaucoup plus agréable. Nous verrons comment ils envisageront leur prochaine recherche de stages. J'espère qu'ils s'appuieront sur les conseils d'Hugo. C'est toujours un moment un peu stressant pour eux** », conclut Lionel Jouillé.

Amélie FONTAINE.