

Manche

## « Je vous propose de faire un rêve »

LA GAZETTE DE LA MANCHE | mercredi 23 mai 2018

417 mots



Des élèves de l'école maternelle ont testé la sophrologie pour la première fois jeudi 17 mai.

Des élèves de plusieurs écoles d'Avranches ont découvert la sophrologie. Une activité mise en place pour les aider à se détendre et mieux dormir.

La sophrologie aide à se calmer et se détendre. Cette technique de relaxation attire généralement les adultes stressés ou avec une activité intense. Les enfants ont aussi besoin de lâcher prise, pour mieux dormir. **« Nous les sentons fatiguer dès le matin. Des élèves peuvent s'endormir sur la table à 11 h »**, explique Mylène Burnet, enseignante à Parisy. **« Ils ont des problèmes de concentration et de fatigue. Les tablettes peuvent jouer un rôle dans leur sommeil »**, poursuit Christel Mallard, professeur aussi à l'école Parisy.

Mieux dormir pour réussir

Trois classes de l'école maternelle de Parisy ont testé la sophrologie, jeudi 17 mai 2018. Ils suivront six séances chaque jeudi, pour apprendre à se détendre. La sophrologue Francine Deniau intervient suite à la conférence de janvier, dont l'intitulé était : *Mieux dormir pour mieux réussir*.

« Se relaxer tout seul »

**« Je vais travailler sur la sensation et les aider à apprendre à se calmer. Nous voulons que chacun arrive à se relaxer tout seul »**, précise la sophrologue de [Jullouville](#). Les enfants de 5 à 6 ans ne savent pas bien en quoi consiste le métier de sophrologue. Les réponses fusent quand Francine Deniau demande **« qu'est-ce que vous faites pour vous détendre. »** **« On peut s'allonger, respirer, faire du sport, bien s'étirer »**, enchaînent les enfants.

« On se relâche »

La découverte du corps commence. Tout y passe : les bras, les jambes, les épaules... Les enfants apprennent ensuite à respirer grâce à différents exercices. **« On lève les bras et on écoute les sensations. On se relâche et on ferme les yeux »**, berce Francine Deniau.

« Un joli nuage blanc »

Les enfants commencent à se détendre et se focalisent pour la plupart sur la voix de la sophrologue. **« Je vous propose de faire un rêve maintenant. Imaginez un joli nuage blanc. Une échelle descend jusqu'à vos pieds et maintenant monter doucement. Vous arrivez sur le nuage et vous découvrez un arc-en-ciel. »** Le voyage sur place se termine. Il sera immortalisé par un joli dessin qui raconte le meilleur moment de la séance...

Thomas Savalle