

Saint-Hilaire : le collège Jules-Verne généralise la sophrologie pour les 6es

Il y a deux ans, le collège Jules-Verne à Saint-Hilaire (Manche) a créé une classe pilote de 6e en pratique de la sophrologie. L'expérience est étendue aux trois classes.



Le collège Jules Verne de Saint-Hilaire-du-Harcouët généralise la pratique de la sophrologie à l'ensemble des classes de sixième.

Vendredi 3 mars 14 h 45, la vingtaine de collégiens en classe de 6e de Jules-Verne à Saint-Hilaire-du-Harcouët (Manche) rentrent de récréation. Ils vont entamer leur dernière heure de classe.

Michèle Letellier les attend pour un cours d'anglais et un contrôle. La concentration n'est pas optimale, c'est la fin de semaine. « Ce n'est pas un cadeau pour terminer la semaine, reconnaît l'enseignante. Mais je ne les revois pas avant mercredi et je ne veux pas les interroger trop longtemps après le cours ».

« Respirez, soufflez... »

Mais elle a une méthode qui semble fonctionner. Les élèves sont réceptifs. Après les avoir salués d'un « Hello » et « Good afternoon » en appliquant une dose de gel hydro-alcoolique à l'entrée en classe, elle ne perd pas de temps. Chacun prend sa place.

« On commence debout. Les pieds bien ancrés au sol. Respirez profondément et continuez à vous ancrer. On se redresse. On se grandit comme si une ficelle nous tirait la tête vers le haut. On respire... »

Quelques minutes plus tard, les collégiens sont invités à s'asseoir. Les yeux fermés cette fois, mains sur la table, l'exercice reprend. Chacun se recentre, se concentre sur les consignes du professeur. « Vous allez avoir un contrôle. Pensez aux questions que je peux vous poser... » Pas un bruit. Les esprits sont calmes. Les feuilles sont retournées, le contrôle commence.

Un atelier puis une classe pilote

Michèle Letellier s'est intéressée à la sophrologie alors qu'elle enseignait en lycée professionnel, il y a neuf ans. « Je me suis aperçue que beaucoup de potentiel peut être libéré quand les élèves ont confiance en eux. J'avais remarqué déjà que le théâtre et des exercices de respiration les aidaient ».

Convaincue personnellement, elle entame une formation de deux ans et demi et n'a cessé d'en apprendre toujours plus sur les peurs, les angoisses... Des connaissances qu'elle met à profit pour ses élèves, mais aussi de parents (via la Parenthèse alternative), des personnes âgées (Domitys Saint-James).

[Pontivy](#) : dans ce lycée, des cours de sophrologie en visio

« J'ai eu la chance d'être toujours soutenue par mes différentes directions ». Les ateliers qu'elle propose sur la pause méridienne, en format long, sont bien suivis. Elle intègre quelques minutes d'exercice en début de ses cours. D'autres professeurs la suivent. L'idée fait son chemin et la pratique convainc, mais surtout, elle est concluante. « Les élèves sont plus concentrés. Ces quelques minutes ne sont pas du temps perdu sur les cours dispensés. On gagne en intensité de concentration... »

Inscrit au projet d'établissement

Il y a deux ans, une classe pilote est créée. Cette année, les trois classes de 6e profitent de cette séquence bien-être et ressourcement. La sophrologie fait partie du projet d'établissement.

« Les élèves sont autonomes par rapport à la pratique. Ils ont un carnet avec des exercices et peuvent l'intégrer dans leur quotidien ».

Les séances sont plus longues avec cette professeure, formée à cette discipline. Enseignante principale, elle consacre onze heures par an à la vie de classe. Un temps privilégié pendant lequel les collégiens échangent sur tous sujets avec leur référente et qu'elle utilise aussi pour ces exercices de relaxation.

[Lot](#). A [Mayrinhac-Lentour](#), près de [Gramat](#), le succès des séances de sophrologie à l'école

Quant aux autres professeurs principaux, ils profitent de ses connaissances aussi. « Je travaille en barrette. Pendant leur heure de vie de classe, je prends leurs élèves une demi-heure et puis on change... »

Une pratique qui sera présentée lors des journées portes ouvertes de l'établissement.

Portes ouvertes au collège Jules-Verne de [Saint-Hilaire-du-Harcouët](#) vendredi 10 mars 2023 de 17 h à 19 h 30. Tél. 02 33 49 20 49.