

## « L'arrivée en 3e provoque une panique », de la sophrologie au collège de Saint-Pierre-Église



La sophrologue a initié les collégiens à certaines méthodes de respiration pour évacuer stress et angoisse. Ouest-France

En vue des prochaines épreuves du brevet, la direction de l'école privée Notre-Dame de Saint-Pierre-Église (Manche) a invité une sophrologue pour enseigner quelques méthodes de détente.

Malgré les bons résultats des élèves des classes de 3<sup>e</sup> au dernier brevet des collèges avec un taux de réussite de 93,18 %, Tuyêt Mai Pepin, cheffe d'établissement du collège privé Notre-Dame à Saint-Pierre-Église, a décidé de tout mettre en œuvre pour renforcer la confiance des élèves.

Pour ce faire, elle a invité Faustine Lerbert, sophrologue. « Je constate que l'arrivée des élèves en 3<sup>e</sup> provoque une panique. C'est l'année où ils passent le brevet et prévoient leurs orientations », et Tuyêt Mai Pépin de poursuivre « chez certains collégiens, ça peut provoquer des crises d'angoisse et quelques déscolarisation dues à la panique. »

**Voir aussi :** [VIDÉO. Star Ac', EPR, élections... Revivez les actualités qui ont marqué 2024 dans la Manche](#)

### Des évaluations ratées à cause d'angoisses

La cheffe d'établissement évoque des élèves ratant des jours de classe à cause d'angoisses. « On note ces absences lors des évaluations ou d'autres épreuves importantes. » Des situations scolaires qui ne s'arrêtent pas au sein de l'établissement. « Je provoque des rencontres avec les parents qui, pour beaucoup, m'avouent être démunis. Ils évoquent toujours les mêmes réactions à la maison : Une compréhension difficile et de légers conflits avec les enfants. » Tuyêt Mai Pepin assure être sensible à ces états d'esprits. « C'est pour cela que j'ai proposé des méthodes douces pour aborder certains sujets scolaires. »

**Lire aussi :** [Rentrée scolaire. Au collège privé Notre-Dame de Saint-Pierre-Eglise, le pari du respect](#)

« Évacuer notre stress »

La cheffe d'établissement s'est mise en contact avec Faustine Lerbert, une sophrologue cherbourgeoise. « Il s'agit là d'une des méthodes douces que je souhaitais aborder. Ce n'est qu'en proposant des séances de sophrologie que l'on pourra voir les résultats. » Tuyêt Mai Pepin avoue que cela va être innovant pour les collégiens dans leur cursus d'éducation. « Je pense que cela

va également provoquer des échanges entre élèves et parents. Et pourquoi pas faire perdurer l'expérience au sein des familles. »

Des séances de 55 minutes avec les collégiens qui ne laissent pas insensibles. « On a appris quelques méthodes de respiration qui permettent de nous décontracter et d'évacuer notre stress », insistent des élèves, qui ont suivi les conseils de la sophrologue avec un certain sérieux. « Le rythme de respiration est important pour la concentration. La respiration abdominale est importante pour la confiance en soi », explique Faustine Lerbert aux collégiens, qui assure que le stress engendre des douleurs physiques.

**Lire aussi :** [Une semaine consacrée à la tolérance au collège de Saint-Pierre-Eglise](#)

« Certaines techniques peuvent aussi permettre de régler des conflits entre élèves et parents. » De l'avis de tous, la sophrologie aura été bénéfique avec pourquoi pas de nouvelles séances dans les prochaines semaines.