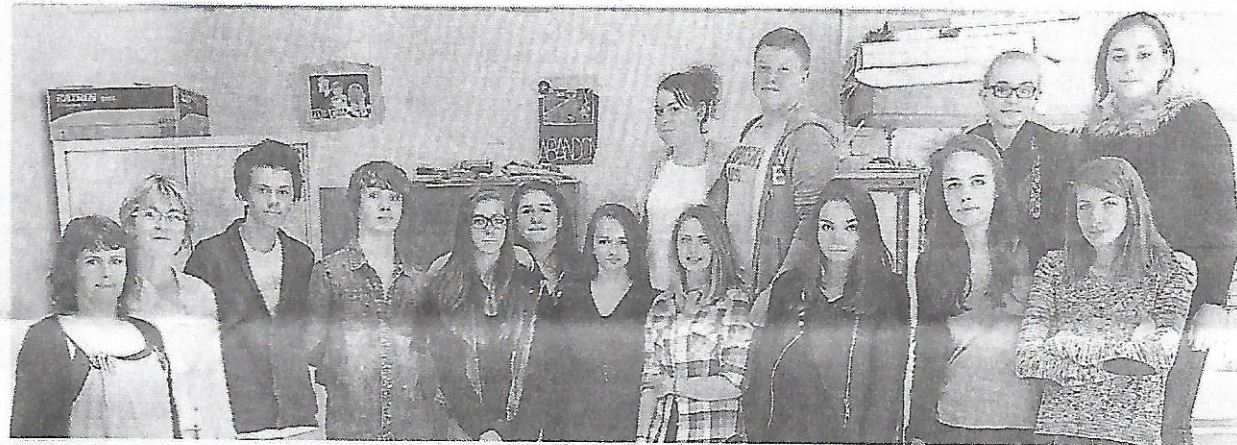


# Au collège, conflits et stress sont traités par la sophrologie



Une partie des classes de 6<sup>e</sup> pratique les exercices de sophrologie.

## Trois questions à...



**Florence Grimault,**  
infirmière au  
collège  
Guy-Liard et  
**Elsa Zgorski,**  
sophrologue.

### Pourquoi des séances de sophrologie ?

Nous avons constaté, en fin d'année scolaire 2014, que les élèves étaient tendus et qu'ils avaient du mal à exprimer leurs émotions.

On s'est rendu compte qu'il existait des tensions et des conflits, avec un climat colérique qui ne convenait pas.

Le personnel et les enseignants ont souhaité que les élèves apprennent à se poser, à se relaxer et à ex-

primer leurs émotions.

Notre direction a donc proposé aux parents des séances de sophrologie, dispensées par une sophrologue libérale.

### Qui est concerné ?

Nous avons commencé en novembre, par les classes de 6<sup>e</sup> car il convenait d'améliorer le climat et traiter le stress des élèves, qui arrivent des classes élémentaires.

Cela s'est passé sur la base du volontariat. Cette proposition a eu beaucoup de succès puisque nous voulions un groupe de douze élèves. En fait ils étaient dix-neuf et nous avons dû refuser des inscriptions.

En février, nous avons ouvert le dispositif aux classes de 3<sup>e</sup> d'une part pour gérer le stress du brevet et notamment l'oral.

Il nous a aussi paru important de traiter l'expression des sentiments, la connaissance et l'estime de soi

pour cette catégorie d'adolescents. Le groupe comporte quatorze participants.

### Quand et comment se déroulent les séances de sophrologies ?

Les séances ont lieu tous les lundis, de 13 h à 13 h 40, pendant trois à quatre mois.

Nous proposons des exercices, des jeux à deux ou en groupe, qui ont tous pour objectif une meilleure connaissance de soi et des autres et d'apprendre à gérer son stress et à vivre le moment présent. Un travail sur la concentration est également proposé.

L'appréciation portée par les élèves est très positive puisque la majeure partie est satisfaite ou plutôt satisfaite.

Les parents sont également demandeurs. Cela sera reconduit à la prochaine rentrée.