

Le souffle de la relaxation

Plus un élève est détendu,
mieux il se concentre.

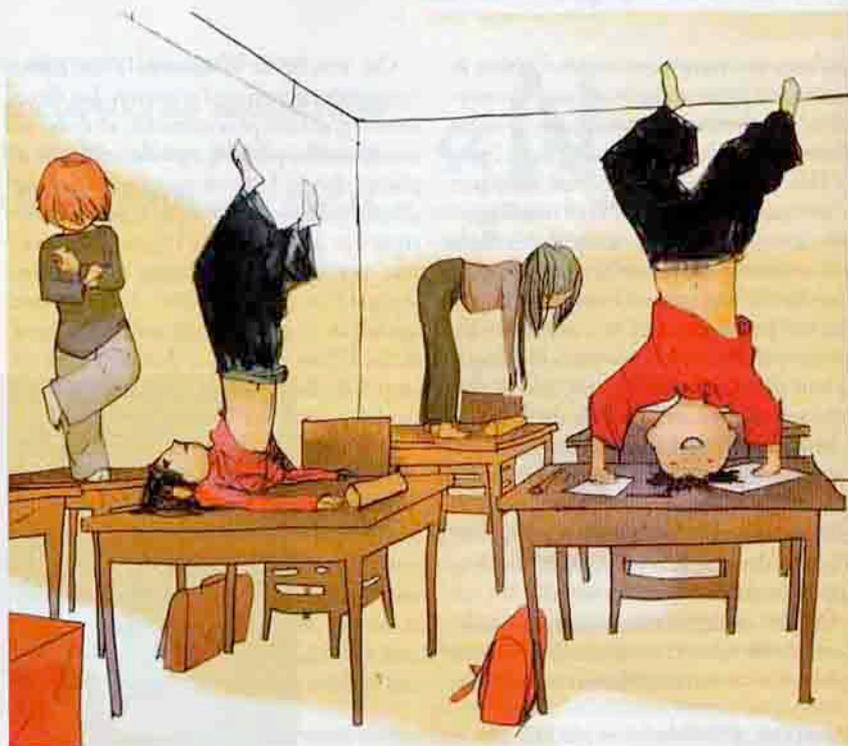
Convaincus
de cet axiome, des
enseignants intègrent
la relaxation dans leur
pratique pédagogique.
Enquête.

Inspirez sur quatre secondes... expirez lentement... Le b.a.-ba de la relaxation et ses consignes élémentaires sont-ils solubles dans le cadre scolaire et susceptibles de ramener les élèves de la « génération Teflon » (ceux sur qui rien n'accroche !) dans la voie de la concentration ? C'est en tout cas le point de vue d'un certain nombre de praticiens et de thérapeutes regroupés autour d'un site Internet d'échange et de réflexion opportunément intitulé Ecole et relaxation (1).

« Dans les établissements scolaires, constate Françoise Wintenberger, l'une des animatrices du réseau, les enfants sont en entier mobilisés autour d'activités intellectuelles. » Des tâches qui, dit-elle, font essentiellement appel aux ondes cérébrales de type bêta au détriment des ondes de type alpha. En quoi est-ce si important ? *L'état alpha, situé entre la veille et le sommeil, favorise les premières étapes de l'apprentissage que sont la concentration et la mémoire. Il permet de mieux gérer le stress et les émotions. Il faut apprendre aux enfants à reconnaître ces deux états afin qu'ils puissent passer alternativement de l'un à l'autre.* »

Enseignante à la retraite, Françoise Wintenberger milite activement auprès de ses anciens collègues pour un recours à la relaxation qui facilite la transition.

Micheline Flak, responsable de l'association Recherche sur le yoga dans l'éducation (RYE), est sensiblement du même avis. « Les enfants d'aujourd'hui sont particulièrement stressés et tendus. Ils arrivent dans la classe bardés d'émotions parasites qui gênent l'appropriation des connaissances. (...) Il faut



les aider à moduler leurs affects. La gestion du souffle peut y concourir. Une respiration régulière et attentive engendre le calme mental. » Les profs ont à l'évidence du pain sur la planche, qui devront réviser leur copie. Ainsi, contrairement aux apparences, un élève plié en deux sur son cahier et la tête dans les mains ne peut être attentif. Il n'est pas dans un état de détente propice à la concentration. Une révolution !

L'apaisement par la respiration

Jean-Pierre Niaulon, professeur des écoles chargé d'une classe multiniveau dans le sud de la France, a basculé depuis plusieurs années et utilise en cours d'éducation sportive une méthode à la croisée du yoga et de la sophrologie qu'il intègre au fil des semaines au corpus de son enseignement. « La relaxation devrait être une compétence transversale. Le fait de se concentrer sur une seule tâche corporelle permet à l'enfant de se recentrer et de mieux accueillir les connaissances. Lorsqu'un élève bute sur une difficulté, je lui conseille de prendre deux minutes pour respirer. En général, cela l'apaise et génère en lui un espace pour qu'une nouvelle notion

se dépose. » Et les élèves en redemandent, n'hésitant pas à réclamer, lorsqu'il y a trop de bruit ou que l'ambiance « part en vrille », un moment de concentration collective.

Autre méthode de relaxation, le tai-chi-chuan (gymnastique douce d'origine chinoise à mi-chemin entre méditation et arts martiaux) est au cœur de la pédagogie de Jean-Jacques Sagot, professeur d'éducation physique et sportive au lycée Laure-Gatet de Périgueux (Dordogne) et promoteur de l'option tai-chi au baccalauréat. « Notre système éducatif est bien trop morcelé. Aux enseignants les aspects purement intellectuels, aux clubs sportifs le défoulement des corps, aux psys et aux éducateurs les dysfonctionnements affectifs et comportementaux... Le tai-chi-chuan relie le corps à l'âme, la réflexion au psychisme. En se focalisant sur de grandes inspirations/expirations et sur la lenteur souple de leurs gestes, je suis convaincu que mes élèves apprennent à mieux diriger leur attention. »

Inspirez à fond, expirez lentement...

Julie Chupin

(1) www.ecole-et-relaxation.com. Lire également Le Monde de l'éducation, février 2006.