

La sophrologie à l'école maternelle

Depuis quelques années, nous expérimentons la sophrologie à l'école maternelle. En fait, nous n'appelons pas ces activités de la sophrologie, mais plutôt de la relaxation ou du yoga. Ces termes sont mieux connus par les parents et plus facilement acceptés.



Le public-cible

Nous travaillons dans deux classes d'une école maternelle, ce qui fait un total d'environ 50 enfants. Les activités se déroulent tout au long d'une année civile : nous commençons dans des classes de 2^e maternelle (4 ans) avec les enfants que nous suivons en 3^e maternelle à la rentrée de septembre (5 ans).



L'horaire

Chaque semaine, une heure est consacrée à l'activité, le mercredi matin. Un premier groupe commence dès l'entrée en classe, le second termine la matinée.

Le contrat

Il ne s'agit pas d'une activité de remplacement : l'**institutrice** maternelle titulaire est présente à l'atelier et, dans la mesure du possible, elle y participe. Le programme officiel prévoit en effet un moment de relaxation dans le cadre du cursus scolaire.

La **direction** de l'école est évidemment concernée : c'est elle qui donne le feu vert pour ce genre d'activité dans la classe.

Les **enfants** ne sont pas obligés de participer. Ceux qui décideraient de ne pas se joindre au groupe restent néanmoins dans la classe et s'occupent en silence. Mais cela ne se produit que très rarement.

Nous, **animateurs**, ne faisons pas partie du personnel de l'école. Nos prestations sont bénévoles, mais une intervention financière minimale est demandée aux **parents** (ce qui est gratuit est souvent considéré comme peu intéressant). Ceux-ci sont dès lors concernés (même si leur accord n'est pas requis), d'autant plus que le « travail » effectué à l'école doit être prolongé à la maison.

Chers parents des élèves de 3^e maternelle,

Pendant une année, vos enfants ont eu l'occasion de bénéficier d'animations hebdomadaires centrées sur la rencontre de soi et des autres, la relaxation et le yoga.

Nous vous proposons aujourd'hui une petite démonstration des activités qu'ils ont effectuées dans ce cadre.



Chers parents des élèves de 2^e maternelle,



Après le congé de carnaval, vos enfants participeront à des activités hebdomadaires centrées sur la rencontre de soi et des autres, la relaxation et le yoga.

Nous vous présenterons prochainement une petite démonstration des activités qui ont été proposées cette année dans ce cadre aux enfants de 3^e maternelle.

***Nous vous invitons donc ce prochain vendredi.....
à 14 heures à l'école maternelle.***

Les dispositions matérielles

Le local. L'activité se déroule soit dans la salle de gymnastique de l'école, soit - le plus souvent - dans la classe même. A ce moment, le mobilier est écarté, et des tapis individuels sont installés (ou bien une moquette est déroulée dans le local).



La tenue vestimentaire. Une tenue décontractée s'impose : ni robe, ni long pantalon, ni bas collants. L'expérience nous a montré que les parents négligent souvent cet aspect des choses. Aussi, dès le début de l'année, chaque enfant reçoit un short à sa taille, et sur la jambe gauche duquel est brodé son prénom. Cela permet en outre aux animateurs de les appeler par leur prénom. Ce matériel reste à l'école. Pas de souliers : on travaille pieds nus ou en chaussettes. Spontanément, lorsqu'il fait chaud, les enfants en viennent à se dévêtir le torse.

Le déroulement de l'activité

« Une heure, c'est long... » On nous le dit souvent. Il est vrai que, dans la pratique quotidienne de la classe, la sophrologie ne devrait pas avoir une place spécifique. Mais ceci n'est possible que si l'enseignant en a lui-même la « charge ». C'est ici que sont les bienvenus les petits trucs en cinq minutes qui visent à installer un climat propice à la concentration, ou à retrouver la sérénité après une récréation tumultueuse ou une dispute.

Tout l'art, en ce qui nous concerne, est de maintenir l'intérêt du groupe (d'une trentaine de bambins parfois) en variant les exercices. Nous y parvenons très facilement en alternant les postures de yoga, la respiration consciente, la relaxation dynamique, l'expression corporelle, les phases de rencontre avec les autres, la visualisation, quelques exercices psychomoteurs... Le tout sur fond d'une histoire (toujours la même, une promenade dans le bois).

La **trame** de la « leçon » est systématiquement identique d'une fois à l'autre.

Après être passé par les toilettes, même si « on ne doit pas... », on commence par se mettre en tenue, bonne occasion d'apprendre à se déshabiller tout seul et à enfiler son short à l'endroit (le nom à l'extérieur et devant).

C'est d'abord l'occupation de l'espace, phase pendant laquelle les enfants arpentent l'aire de jeu avec des consignes claires : on ne se rencontre pas, on occupe toute la place, on marche sans se presser, en prenant plaisir à écouter le silence. On n'entend même pas les pieds sur le sol. Cette occupation de l'espace est effectuée à plusieurs reprises durant toute la séance (à chaque changement d'exercice).



Suit alors un rituel d'entrée : dire bonjour à son dos.
Puis les exercices se succèdent, toujours dans le même ordre.

La séance se termine par un petit rituel de sortie : dire merci.

Quelques minutes pour se rhabiller et se rechausser...
chut... on continue à écouter le silence.

Le **contenu** de chaque séance est presque invariablement le même d'une semaine à l'autre. Mais tous les exercices ne sont pas faits systématiquement. Voici le schéma d'une séance-type.

a) Rituel d'entrée : « *dire bonjour à son dos* ».

Cet exercice de décontraction de la colonne vertébrale, tous les Sophro-Conseillers le connaissent bien. Jambes tendues, il s'agit

de se laisser emporter en l'avant par le poids de la tête et des bras, les mains vont à la rencontre des pieds joints. Voir jusqu'où on descend, sans forcer.



b) Position orthostatique debout. Vivre l'*enracinement*.
Nous sommes de beaux grands arbres bien droits, bien solides, bien accrochés sur le sol.

c) *Tratac* : exercice de convergence oculaire.

d) Courte *sophronisation de base* debout.

e) Expression corporelle : « *les fleurs* », exercice d'ouverture, de la position fermée à la position ouverte, en douze temps. D'abord en s'arrêtant à chaque chiffre, une deuxième fois sans s'arrêter. Plus tard, cet exercice pourra aussi se faire en petits groupes de trois ou quatre enfants.



f) Yoga : postures de l'*oiseau* et de la *grenouille*.

g) Relaxation dynamique (ces exercices se font en sophro-respiration synchronique) :

– « *les hémicorps* ». Tirer un bras vers le ciel, le pied du même côté bien enraciné. Le reste du corps est détendu. Laisser tomber le bras sans le moindre bruit. Puis l'autre côté, puis les deux.



– « *le pompage des épaules* ». Tout le corps étant détendu, les enfants haussent vigoureusement les épaules et les relâchent à plusieurs reprises.

h) Respiration : « *ouvrir la fenêtre* ». Amplification de la respiration thoracique.





i) Psychomotricité fine : exercice de dextérité des doigts, on compte ensemble, en rythme.

j) Yoga : postures du *lièvre* et du *cobra*. Plus tard, on ajoutera le *cygne* et la *tortue*.



k) Par deux, exercice de *fixation du regard*. Lire dans le regard de son ou sa camarade. Exprimer par le regard la joie de vivre, la joie d'être ensemble. Apprendre à soutenir le regard de l'autre.

l) Relaxation dynamique : exercices du cou (*oui, non, rotations de la tête*) en respiration synchronique.

m) Yoga : postures du *chat* et du *chien*.



n) Respiration :
couché sur le dos, « *le ballon* »
(respiration abdominale).



o) Yoga : asanas
du *cheval à*
bascule,



de *l'arbre*, du *bûcheron*,

de la *nageuse* et du *rouleau à tarte*.



p) Yoga : le *lotus*. Cet apprentissage est difficile, mais au bout de quelques semaines, tous les enfants y parviennent sans difficulté. Position de départ : assis jambes tendues pieds joints. Amener d'abord le pied droit sur la cuisse gauche. Même chose avec le pied gauche. Puis adopter la position assise du tailleur. De là, un pied sur une cuisse, l'autre pied sur l'autre cuisse. Les talons sont bien dans l'aine.



q) Relaxation. Quelques minutes sont consacrées à une



courte séance de relaxation couchée. Yeux fermés si possible pour bien entendre le calme. Le plus souvent, nous proposons une visualisation.

r) Assis en cercle autour de l'aire de jeu, échange : chacun est invité à exprimer son ressenti. Soit verbalement, soit en montrant ce qu'il a préféré. C'est le dialogue post-sophronique.

s) Rituel de sortie : assis sur les talons, un petit exercice de centration, puis d'ouverture afin de dire « *merci* ». Renouvellement des consignes de calme et de silence avant que chacun se rhabille et range son short.

Méthodologie

La plupart du temps, les deux animateurs travaillent avec l'ensemble des enfants. Chaque position est montrée par un enfant, chaque erreur est corrigée.

L'ambiance générale est particulièrement calme et silencieuse. A tout moment, l'animateur, qui utilise un ton proche du *terpnos logos* (façon très particulière de parler en sophrologie), induit le calme, rappelle combien il est agréable pour tout le monde (les enfants, les enseignants, les parents) de retrouver le calme. Une expression revient fréquemment : « écouter le silence », du moins le silence intérieur et celui qui règne dans le local. Si des bruits proviennent de l'extérieur, on les ignore.

Les consignes sont simples et souvent rappelées : ne pas courir mais marcher calmement en levant bien les pieds, sans rencontrer ou toucher les autres dans les déplacements. Si on doit parler, le faire sans crier.

La répétition des exercices, leur succession le plus souvent identique à chaque séance favorisent la sécurisation des enfants.





Jamais on ne compare, l'enfant ne se sent pas jugé même lorsqu'il ne parvient pas à faire un geste, à prendre ou à garder une posture. Nous insistons pour que chacun s'entraîne à la maison, ce que les enfants font volontiers pour la plupart : les parents en témoignent, de même que les progrès très sensibles que nous pouvons constater. Et en fin de séance, le fait qu'un enfant montre un exercice qu'il a particulièrement apprécié n'a pas le caractère d'une exhibition... jamais l'esprit de compétition n'est présent, chacun essaie simplement de faire mieux que la fois précédente.

S'il arrive qu'un enfant ne respecte pas les consignes de manière grave ou répétée, il est simplement écarté du groupe pour quelques minutes, mais toujours à portée de regard.

Effets et résultats

Les premiers concernés sont les **enfants** eux-mêmes.

La **motivation**. C'est avec impatience le plus souvent qu'ils attendent le mercredi matin. Tout au long de la séance, le bien-être, la joie de vivre s'inscrivent sur leur visage. Ils oublient les gros mots, les plus difficiles parviennent à contrôler leurs pulsions durant la séance. Longtemps après être entrés à l'école primaire, ils se souviennent de l'activité, et en redemandent. Lorsque nous les rencontrons dans la cour de récréation ou en rue, ils viennent souvent nous dire bonjour, souriants.

Les acquisitions sont incontestables, surtout au niveau de leur **développement psycho-physique**. Souplesse articulaire (presque tous parviennent à faire le lotus en fin d'année, alors que très peu y parviennent spontanément), psychomotricité fine, technique respiratoire...

L'utilisation des phrases-clés aux moments opportuns, lorsque la détente est là, influence considérablement les enfants dans leur comportement, la confiance en soi et leurs performances.

Par ces activités en classe, les enfants apprennent à habiter leur corps en pratiquant le geste conscient. Ils entrent dans leur schéma corporel, et synchronisent le geste et le souffle.

Presque tous les enfants acquièrent une respiration naturelle. Leur cerveau en bénéficie en premier lieu, ce qui influence le comportement autant que les capacités intellectuelles, de mémoire et de concentration.

Dans un deuxième temps, les **enseignants** apportent leurs témoignages. Ils sont tout à fait partie prenante. Leur participation à la préparation des parents et des enfants est

primordiale avant le démarrage d'une activité en classe. Les retombées sur l'ambiance dans la classe, sur leur propre bien-être sont indéniables. Aussi chaque année, les institutrices concernées sont-elles demandeuses. Leurs rapports avec les petits élèves s'améliorent sensiblement. Elles en tirent d'ailleurs personnellement bon nombre de réflexes qui les rendent moins stressées et plus efficaces.

Témoignages

Nous espérons pouvoir donner prochainement quelques exemples concrets des apports de la sophrologie, de la relaxation et du yoga à l'école maternelle par des témoignages des enfants, des enseignantes et des parents.

A suivre donc.