

Mémoire de fin de cycle existentiel :

Une expérience de sophrologie au collège

200_

Remarques préliminaires :

Ce mémoire est le compte-rendu d'un travail et d'une réflexion à un moment précis. Ce travail et cette réflexion peuvent et doivent évoluer avec le temps et ont déjà évolué

J'ai supprimé volontairement de mon mémoire toute les parties qui permettraient de reconnaître les élèves (modifié les noms, enlevé de mon mémoire l'adresse et le nom du collège ainsi que sa description, supprimé l'année scolaire....)

SOMMAIRE

Remerciements :	0
Introduction :	1
1 LE CADRE :	1
1.1. Situation géographique et description du collège:	1
1.2. Son cadre pédagogique	1
1.3. Les ressources humaines	1
1.4. Ma place dans la structure	2
1.5. Pourquoi la sophrologie dans ce cadre :	2
2 ETUDE DES PROBLEMES RENCONTRES EN COLLEGE :	2
2.1. Les problèmes liés à l'adolescence :	2
2.1.1. Les modifications pubertaires.....	2
2.1.2. Evolution du cerveau.....	3
2.1.3. Comportement social	4
2.1.4. Remaniement de la personnalité affective	4
2.1.5. Les étapes de la génitalisation : (ou l'accession à la sexualité adulte).....	5
2.2. Les problèmes des adolescents en classe :	6
2.2.1. Le manque de motivation.....	6
2.2.2. Les troubles de l'attention et de la concentration	6
2.2.3. La mémoire	7
2.2.4. Les troubles du comportement : agressivité, dépression, anxiété.....	8
2.3. Les difficultés liées à l'institution école.....	8
3 LE CLUB DE SOPHROLOGIE :	9
3.1. Le cadre :	9
3.1.1. Horaires.....	9
3.1.2. Lieu	9
3.1.3. Le lancement de l'activité :.....	10
3.1.4. Les règles de vie mise en place :.....	10
3.2. Le déroulement des séquences, la progression au cours des séances :	11
3.2.1. Les préliminaires :.....	11
3.2.2. Les séances :.....	11
3.3. Les vivances :	12
3.3.1. Les demandes en début de séance :.....	12
3.3.2. Les vivances en fin de séance :.....	12
3.4. Les problèmes à résoudre, l'adaptation au public spécifique :	13
3.5. Quelques participantes aux séances	14
3.5.1. J. :.....	14
3.5.2. S. :.....	15
3.5.3. L. :.....	16
3.6. Mes vivances au cours des séances :	16
Conclusion :	16

Remerciements :

Je remercie toutes les personnes qui m'ont aidée dans l'élaboration de ce mémoire : en particulier
- Jean-Luc Colia et Yannick Friehe, qui m'ont formée dans la technique de sophrologie et
accompagnée de façon particulièrement attentive et bienveillante dans ma démarche

Introduction :

Un collège très ordinaire... un ensemble parfois explosif : des adolescents en quête ou en rupture, des professeurs souvent excédés, du personnel non enseignant stressé.....

Dans cette ambiance pleine de vie et d'agitation, une expérience parmi d'autres : la mise en place d'un club de sophrologie pour les élèves.

Examinons cette expérience : le cadre dans lequel elle se déroule, les acteurs des adolescents en pleine transformations, une expérience à découvrir

1 LE CADRE :

1.1. Situation géographique et description du collège:

(cette partie a été coupée pour raison de confidentialité)

1.2. Son cadre pédagogique

Le collège est un collège ordinaire, ne disposant pas de SEGPA. Le niveau socio-culturel de la population est globalement de bon niveau, mais malgré tout hétérogène. Les résultats scolaires des élèves sont donc logiquement bons :

Comme tous les collèges de France, cet établissement accueille des pré-adolescents et des adolescents entre 11 et 16 ans, de niveau scolaire très hétérogène puisque la scolarité est obligatoire jusqu'à cet âge. Les aspirations de ces adolescents sont tout aussi hétérogènes : certains sont dégoûtés de l'école et ne désirent qu'une chose : rentrer en apprentissage, d'autres désirent continuer des études longues et aller au lycée.

1.3. Les ressources humaines

L'équipe pédagogique et administrative comporte un principal, un principal adjoint, un CPE¹, 4 surveillants, 40 professeurs. L'équipe des professeurs est particulièrement stable : pas plus de quelques départ par an... généralement des départs à la retraite... on peut noter actuellement un renouvellement des personnels dû à ces départ à la retraite

L'équipe médicale est composée d'une infirmière présente au collège deux fois par semaine, d'un médecin scolaire (presque jamais présent), d'un conseiller d'orientation présent une fois par semaine.... et encore pas toutes les semaines.

Le collège dispose d'une cantine fréquentée par un nombre croissant d'élèves. La cantine est gérée par des agents : cuisinier, aides de cuisines, ACEM

¹ Conseiller Principal d'Education

1.4. Ma place dans la structure

Professeur titulaire de technologie, je suis en poste dans l'établissement depuis plus de 20 ans. La matière que j'enseigne est particulièrement en prise avec la réalité et le concret et me permet de faire manipuler mes élèves : nous utilisons des outils et des machines pour fabriquer des produits (ce qui pose des problèmes bien réels et très concrets : approvisionnement, pannes, chronologie de la fabrication, sécurité...). Comme la terminologie de la matière le suggère, mon travail a beaucoup évolué dans le fond : j'ai enseigné successivement : le couture, la cuisine, le métiers du bâtiment, la mécanique, le travail du bois, l'électronique, l'informatique, le travail sur machines automatisées...et bien d'autres choses que j'oublie.... Ce qui est sûr, c'est qu'on ne peut pas me soupçonner de ne pas être en prise avec le concret et le réel.

J'ai donc pu observer de façon assez fine le comportement de certains élèves ainsi que l'évolution de ces comportements : le stress des adolescents face aux contraintes de la vie scolaire et leur angoisse devant l'avenir me semble de plus de plus en plus sensible. La pression sociale ainsi que la pression des attentes parentales semble aussi croissantes

1.5. Pourquoi la sophrologie dans ce cadre :

Le collège semble être le point faible de notre système éducatif : l'échec scolaire y est le plus sensible, les adultes se plaignent d'un manque chronique de concentration, d'une agitation non moins chronique. Les adolescents expriment souvent un manque de motivation pour les études. Les transformations liées à l'adolescence entraînent souvent chez les adolescents un mal de vivre sensible. La dépression est considérée comme une maladie professionnelle chez les enseignants. Le collège m'a donc paru être le lieu idéal pour expérimenter le sophrologie.

2 ETUDE DES PROBLEMES RENCONTRES EN COLLEGE :

2.1. Les problèmes liés à l'adolescence :

Il n'y a pas si longtemps, l'adolescence n'était pas reconnue par la collectivité. C'était un état individuel, de même que le troisième âge. Dans les cultures occidentales, l'adolescence est devenue phénomène de société. Quelles sont les modifications liées à l'adolescence ?

2.1.1. Les modifications pubertaires

Les modifications pubertaires sont souvent spectaculaires et différentes chez la fille et chez le garçon.

- Chez la fille on peut observer le développement des seins, de l'appareil génital, une prise de poids fréquente, l'apparition des premières règles (âge moyen actuellement 12 ans et 6 mois, il n'est plus rare de rencontrer des adolescentes réglées au CM2)
- Chez le garçon : on constate mue de la voix (entre 14 et 18 ans), une augmentation de la pilosité, une croissance osseuse rapide.

- Chez les deux : le réinvestissement de l'image du corps profondément modifiée est nécessaire et ce de façon continue entre 11 et 18 ans. Les adolescents surinvestissent souvent leurs défauts physiques. Les excès de toute sorte sont fréquents

2.1.2. Evolution du cerveau

« L'adolescence, c'est ce temps merveilleux où l'on n'a plus la tête pleine des mots et des désirs des autres » Michel Fize sociologue au CNRS

L'adolescence est une métamorphose physique et psychique.

De récentes études sur le cerveau ont montré qu'à cet âge la structure même du cerveau était complètement modifiée : les neurones et les connexions qui n'ont pas été utilisées sont détruites et les connexions très utilisées renforcées. Cette modification de la structure interne du cerveau est nécessaire

D'après le Nouvel Observateur, «la science établit aujourd'hui qu'à 12 ans les ados disposent d'un maximum de matière grise... hélas encore en friche», et que l'adolescence est «une période clé où le capital de neurones disponibles s'organise et se spécialise» sachant que «cela ne va pas sans quelques turbulences».

Indiquant que l'Américain Jay Giedd, neurologue et psychiatre à l'Institut national de la santé mentale, étudie depuis une quinzaine d'années le cerveau de l'enfant grâce à l'IRM, et notamment la chronologie du développement cérébral, l'hebdo souligne que chez l'homme «les structures du cerveau les plus archaïques (...) mûrissent plus tôt que celles qui sont apparues plus récemment» comme le lobe frontal «centre de décision» du cerveau.

Jay Giedd indique que le lobe frontal est «en gros, la partie du cerveau qui nous distingue le plus de la bête (...) qui nous permet de faire de la philosophie (...) ou de nous interroger sur notre place dans l'univers» or précise - t-il « pendant l'adolescence cette partie du cerveau n'est pas encore terminée » c'est pourquoi il est «en quelque sorte injuste d'attendre (des adolescents) qu'ils aient des niveaux adultes d'organisation ou de prise de décision avant que leur cerveau soit achevé».

En encart le Nouvel - Obs qui titre sur les «Hormones en folie» pendant l'adolescence , souligne que les hormones sexuelles qui se «déversent dans l'organisme en mutation» des ados ont «une activité intense dans le cerveau» où «elles se lient à de nombreux récepteurs et ont une influence sur la sérotonine et d'autres neuromédiateurs qui ont une fonction de régulation de l'humeur et de l'excitabilité». Précisant que ces hormones sont «très actives dans le système limbique» que l'on qualifie parfois de «centre des émotions», le journal estime qu'il en résulte l'équivalent biochimique d'une véritable «poudrière d'émotions» contribuant, selon les spécialistes, à «l'appétit de frissons et de sensations fortes».

Les parties du cerveau qui commandent des fonctions, comme la recherche d'émotions fortes, subissent de profondes mutations pendant l'adolescence. Mais celles qui gèrent l'exercice du jugement continuent de mûrir pendant toute l'adolescence. Il y a donc un décalage entre le moment où les événements poussent les enfants à prendre des risques au début de l'adolescence et le moment où interviennent les fonctions qui permettent à l'individu de réfléchir avant d'agir. (L. Stienberg, psychologue à l'université de Temple USA) Les adolescents se trompent, ainsi souvent, en interprétant les signaux émotionnels, voyant de la colère et de l'hostilité, là où il n'y en pas

2.1.3. Comportement social

On distinguera 3 phases :

Phase d'opposition : Chez la fille, elle survient entre 12 et 13 ans et chez le garçon entre 12 et 15 ans. Elle commence par un effondrement total de tout l'acquis moral et social de la période de latence. C'est un mouvement régressif au cours duquel l'adolescent est imprévisible, avec refus de tout ordre établi, vols, provocations... Il y a à la fois l'incapacité à domestiquer les désirs, et recherche du plaisir dans la transgression de l'interdit. On note aussi un mépris de tout ce qui représente l'ordre. Ceci a pour but une certaine prise de conscience de soi. Période du "Je n'veux pas!".

Phase d'affirmation du Moi : Chez la fille entre 13 et 16 ans, et chez le garçon entre 15 et 17 ans. C'est une période de revendication, de "Je veux!", avec demande d'indépendance, de liberté. C'est l'époque du conflit des générations. Il y a élaboration de systèmes nouveaux et meilleurs pour la société. C'est une période de l'adolescence où on discute beaucoup. C'est aussi la période des accès de mégalomanie, d'affabulation, d'idéalisation avec alternance très rapide de générosité et d'égoïsme.

Phase d'insertion² : Chez la fille entre 16 et 18 ans, et chez le garçon entre 18 et 20 ans. L'adolescent s'identifie à l'adulte de façon stable, avec moins d'idéalisation. Il réalise son indépendance affective, et construit son indépendance économique. On accepte réellement et sans ambivalence de se passer de ses parents. Cette phase d'insertion est facilitée par le rythme du travail, la relation de couple.

2.1.4. Remaniement de la personnalité affective

L'adolescent doit faire quatre travaux de deuil:

a. **Il doit mourir à une image idéale de ses parents** : il découvre les failles et les faiblesses. Plus l'écart est grand entre l'idéale et la réalité, plus le travail de deuil est important.

² Ne nous concerne pas au collège

b. **Le deuil de l'image de soi** : l'image que l'on envoie à l'autre ne sera plus jamais ce qu'on a rêvé. Deux solutions : se cacher ou se fondre dans le groupe.

c. **Le deuil d'une image idéale du partenaire.** Aller à la découverte de l'autre, c'est faire l'apprentissage de la déception.

d. **Le deuil des rêves d'enfance** et négociation avec **la réalité**.

Ils peuvent mettre en place des défenses :

- L'intellectualisation, pour mieux contrôler ses pulsions : ils refont le monde.
- L'ascétisme comme tentative de contrôle des désirs sexuels.
- Le clivage : brusques passages d'un extrême à l'autre, d'une pensée à l'autre, comme une mise en place de barrières pour éviter un trajet rectiligne extrémiste et/ou angoissant.
- La passivité ou la résistance est une façon de prendre son autonomie.
- l'imaginaire avec ses limites.
- Les attitudes négatives.
- La dépression.

2.1.5. Les étapes de la génitalisation : (ou l'accession à la sexualité adulte)

L'adolescent va accéder petit à petit à sa sexualité d'adulte au cours de plusieurs phases :

Phase d'amitié de groupe (la bande): La bande est constituée d'individus semblables, généralement unisexuée. Il y aura plusieurs types de bandes selon le milieu culturel de l'adolescent. Plus le milieu est favorisé, plus la bande est atypique. Les bandes sociales sont très structurées, et on y rentre difficilement. Les membres ont alors les mêmes idoles, les mêmes costumes. Le but de ces bandes est d'éviter la solitude, de s'identifier par rapport à un modèle, une norme, et de prendre en charge les désirs de l'individu. Chaque membre du groupe y trouve sécurité et revalorisation. Elle permet aussi à l'adolescent d'éviter la confrontation à l'autre sexe.

Phase d'amitié individuelle : La bande ne suffit plus. L'adolescent va chercher un ami, un confident. Le choix est très narcissique, fait d'idéalisation et d'admiration. On se raconte tout vis à vis de la famille, de l'école... Amitiés très passionnées, très brusques, pouvant s'arrêter aussi brusquement.

Phase transitoire dépressive : La bande ne suffit pas et même l'ami intime ne peut pas comprendre. L'adolescent est en proie à la mélancolie. La vie est un supplice. Tout est injustice. La perte des Parents est trop forte : la bande et les copains ne suffisent C'est un mélange d'égoïsme aigu et de constant dévouement pour l'humanité. Ce qui va permettre d'en sortir seront les premières manifestations d'hétérosexualité.

Phase d'insertion³: On se met à avoir une certaine curiosité vis à vis de l'autre sexe. On s'épie, on s'auto observe. L'autre sexe est à la fois dénigré et idéalisé. Cette hétérosexualité est d'abord

³ Cette phase ne nous concerne pas au collège :

polygame, avec nombreux flirts. C'est le moment où les bandes se mélangent, et c'est le temps des grandes passions, des grandes désillusions, des processus de cour: L'adolescent devient coquet, spirituel. Les flirts se succèdent, avec de grandes périodes de jalousie et d'admiration. Petit à petit, l'hétérosexualité devient monogame, les objets affectifs deviennent stables jusqu'à la formation du couple. Dès lors l'adolescent peut faire des projets. Il devient capable de faire coïncider l'amour romantique et l'amour sexuel.

Cette période qui débute au collège est donc riche en changement, c'est une période d'instabilité pour l'adolescent et les adultes qui accompagnent ces changements sont souvent mis à rude épreuve.

2.2. Les problèmes des adolescents en classe :

Cette phase de changement liée aux modifications pubertaires entraîne un mal-être qui a forcément une répercussion au niveau scolaire. Le fait qu'à cet âge, les adolescents arrivent en fin d'obligation scolaire ne fait qu'amplifier le problème : en effet, les échecs peuvent s'additionner et le ras-le-bol est souvent perceptible. Quels en sont les effets ?

2.2.1. Le manque de motivation

Plusieurs chercheurs ont souligné le rôle de la motivation dans la réussite scolaire. La motivation aurait même une importance plus grande que le rendement lorsqu'il s'agit de comprendre les orientations scolaires et professionnelles des élèves.

Selon Gagné, la motivation est l'ensemble des forces qui poussent un individu à agir.

*D'après Archambault et Chouinard, la motivation scolaire est l'ensemble des déterminants internes et externes qui poussent l'élève à s'**engager** activement dans le processus d'apprentissage, à adopter des attitudes et des comportements susceptibles de conduire à la réalisation des objectifs d'apprentissage qu'il poursuit et à **persévérer** devant les difficultés.*

La motivation a une direction, l'élève est motivé vers un sujet plutôt qu'un autre et elle a une intensité, l'élève s'engage rapidement ou lentement, beaucoup ou peu vers ce sujet.

Il existe plusieurs modèles concernant la motivation, les causes et les moyens de parvenir à motiver les élèves. Un des modes d'action étant de donner à l'élève une estime de lui-même et la confiance dans ses possibilités d'action.

2.2.2. Les troubles de l'attention et de la concentration

L'attention : c'est la concentration de l'esprit sur quelque chose.

Elle prépare et oriente l'individu vers la perception d'un objet déterminé. Quand on veut percevoir un stimulus quelconque (visuel, auditif...), tout notre être est orienté vers ce but, nos sens sont en alerte (adaptation des récepteurs sensoriels). À côté de cette tension particulière, il existe une augmentation générale de la tension musculaire et une adaptation du système nerveux central. Schématiquement, on classe les variétés d'attention en deux grandes catégories :

- L'attention volontaire : qui dépend de l'individu et de ses motivations

- L'attention involontaire : qui est attirée par le milieu extérieur par suite de l'organisation particulière du champ perceptif où un objet apparaît détaché de l'ensemble (ex.: les affiches publicitaires).

Les problèmes scolaires les plus importants proviennent de déficit d'attention : en effet comment intégrer des apprentissages si on ne peut se concentrer plus de quelques minutes sur une tâche ? Les problèmes d'attention peuvent être liés à un manque de motivation, une mauvaise qualité de sommeil, une durée trop courte de sommeil, des problèmes psychologiques....

J'ai remarqué une dégradation des capacités d'attention des adolescents au cours des années.

2.2.3. La mémoire

Le processus de mémorisation peut schématiquement se décrire en 4 phases:

- l'apprentissage : c'est l'analyse immédiate de l'information sensorielle (200 millisecondes).

- la mémoire immédiate correspond à la persistance au niveau cérébral de la trace sensorielle. Elle se situe au niveau du cortex. L'ensemble des informations ainsi conservées constitue l'empan de la mémoire.

- le stockage mnésique est le regroupement des données et leur codage. Ce stockage dépasse l'empan. Il est basé sur l'élaboration de processus associatifs et comporte une phase de consolidation dans le temps qui évite la perte d'information.

- le rappel mnésique consiste en la réutilisation des informations stockées. Si le sujet les revit mentalement, c'est l'évocation. S'il les retrouve lors d'une nouvelle confrontation, c'est la reconnaissance.

Quels sont les mécanismes de la mémorisation ? : La mémoire met en jeu un grand nombre de structures cérébrales :

- Un circuit anatomique joue un rôle prépondérant dans le stockage et le codage de l'information, et toute lésion de ce circuit entraîne un trouble grave de la mémoire.
- Le lobe frontal joue un rôle prépondérant dans le mécanisme de rappel mnésique.
- Le lobe temporal joue un rôle important dans le stockage des souvenirs

Tous ces circuits sont sous-tendus par l'activité de substances chimiques : les neuromédiateurs (acétylcholine, catécholamines, sérotonine...)

Ces substances sont elles-mêmes sous le contrôle de neuromodulateurs

Avant un contrôle (et a fortiori un examen), les élèves ont souvent l'impression de "ne plus rien savoir". Très souvent les élèves me disent : « j'ai appris ma leçon, mais quand je suis en classe, je ne sais plus rien » A leur âge pourtant, la mémoire devrait fonctionner parfaitement mais le stress, le manque de sommeil... peut diminuer les performances.

Pour éviter cette sensation désagréable, on pourrait leur donner quelques conseils :

- commencer ses révisions bien à l'avance de façon à tout revoir plusieurs fois;
- utiliser des stratégies d'apprentissage comme les procédés mnémotechniques du type "mais où est donc Ornica" et travailler à plusieurs
- dormir son compte (8-9 heures par nuit)
- manger équilibré

- ne pas abuser de jeux vidéos, de la télé et autres activités souvent effectuées aux dépends des heures de sommeil
- s'oxygéner régulièrement et faire un minimum d'exercices;
- ne pas abuser des excitants (café et tabac...).
- pratiquer régulièrement des exercices de relaxation

2.2.4. Les troubles du comportement : agressivité, dépression, anxiété....

L'adolescence est une période particulière de la vie, souvent mouvementée. Les troubles qui caractérisent l'adolescence sont des alternances d'épisodes d'agitation, de calme, d'euphorie, de déprime. Quels sont les troubles du comportement les plus courants chez les adolescents ? :

- La dépression bien sûr. Le fait qu'un jeune dise "je ne suis pas dépressif" a une valeur très relative parce que l'adolescent ne connaît pas la dépression (sauf s'il a un modèle sous les yeux). Par contre, quand un jeune parle de suicide, il faut lui attribuer au moins la même valeur, sinon plus, que pour un adulte.
- Les troubles du comportement, de type violent. Cela touche surtout les garçons.
- Les troubles anorexiques. Cela touche surtout les filles.
- Les usages de drogues. Les garçons consommeront surtout de l'alcool et des drogues interdites. Les filles consommeront surtout des médicaments. Mais ce n'est pas une règle absolue et les grandes dérives aboutissent à des consommations de tout par les uns et les autres.
- L'anxiété avec son cortège constitué de migraines, insomnies, maladies diverses....

Tous ces comportement ont évidemment une répercussion sur les résultats scolaires et la façon de se conduire en classe, ainsi que sur les relations interpersonnelles des élèves.

2.3. Les difficultés liées à l'institution école

Certains élèves s'adaptent mal au système scolaire (*Côté élèves, plusieurs indices signalent une aggravation du malaise : l'Institut national de prévention et d'éducation à la santé note ainsi que 11,9 % des 11-15 ans «n'aiment pas» l'école*). Ce sont souvent des garçons, actifs, incapables de se concentrer longtemps sur des tâches abstraites. Je ne sais pas si beaucoup d'adultes supporteraient de se trouver assis, limités à des espaces qui dépassent rarement 1,5 m², au coude à coude avec des collègues qu'ils ne supportent pas toujours, à 30 par salles prévues pour 20 élèves, sans avoir le droit de bouger (même pour aller aux toilettes), avec un seul adulte référent par cours. Je crois que peu d'adultes prennent la mesure de la violence que représente cette situation et il me semble que les jeunes scolarisés souffrent « d'hospitalisme » surtout quand à la maison les adultes n'ont pas le temps de s'occuper d'eux (ce qui est souvent le cas actuellement). En cours ça se traduit par une agitation chronique, un bruit de fond constant (il a été montré que dans certaines salles de classe, le bruit continu pouvait dépasser les 65 dB, ce qui est largement suffisant pour créer des situations de stress chez les prof et chez les élèves :

Dans certaines classes bruyantes, le volume sonore atteint environ 65 décibels, soit de 4 à 38 dBA de plus que le niveau normal d'une conversation. Dans les pires des cas, on peut comparer cela à une classe dans laquelle on donnerait cours avec le rugissement d'une tronçonneuse allumée en

bruit de fond. La cause principale de ce type de situation inconfortable dans nos écoles est une mauvaise acoustique.

Si vous interrogez les enfants, ils vous répondront que le bruit des autres est quelque chose d'énervant, souvent perçu comme problématique. En fait, la raison de leur irritation est qu'ils n'exercent aucun contrôle sur ce genre de bruit. Par contre, les enfants prêtent moins attention au bruit constant généré par exemple par la circulation ou les systèmes de ventilation. Les enfants en

âge scolaire sont plus explicites quant aux bruits qui les dérangent:

19 pour cent déclarent être souvent dérangés par le bruit en classe

62 pour cent déclarent n'être qu'occasionnellement dérangés par le bruit

Certaines filles déclarent éviter de sortir de la classe pendant les pauses, en raison du bruit⁴)

Le bruit affecte la concentration des enfants. En comparaison, le niveau de bruit maximum

recommandé sur un lieu de travail est de 55 dB, afin d'éviter une diminution de la concentration.

La sophrologie semble pouvoir aider les jeunes à résoudre leurs problèmes, à améliorer l'image et l'estime de soi...L'expérience en a été tentée :

3 LE CLUB DE SOPHROLOGIE :

3.1. Le cadre :

3.1.1. Horaires

Les activités de club se déroulent pendant la pause de midi, ainsi que les activités de l'association sportive, donc généralement entre 12 h 30 et 13 h 20 :ce qui est une durée raisonnable mais courte.

Les élèves désirant se rendre en club bénéficient d'une carte de priorité pour manger à la cantine avant les autres. J'ai donc réalisé des cartes de priorité pour les élèves qui suivent les séances de sophrologie ⁵

J'ai aussi établi des listes de présence pour repérer les élèves ne venant pas régulièrement aux séances.

Ces listes m'ont aussi permis de mémoriser les noms des élèves que je ne connaissais pas (les élèves cochait la liste d'une croix et en jetant un œil cela me permettait de me remémorer leur nom)

3.1.2. Lieu

L'activité se déroulait dans une salle de classe traditionnelle, ce qui est possible car les séances de relaxation dynamique se pratiquent **assis ou debout et non couché**.

Il m'a été difficile de trouver une salle adaptée car dans notre collège les locaux sont très bruyants, mal insonorisés et la cour entoure entièrement le collège.... J'ai d'ailleurs pu prendre conscience à quel point cela pouvait être fatigant pour le personnel qui déjeune sur place et pour les élèves qui désirent un peu de calme pendant la pause de midi.

Au début, j'ai poussé toutes les tables dans un coin afin de pouvoir pratiquer dans une configuration traditionnelle (c'est à dire en cercle) mais dans une salle de classe normale les tables même poussées dans un coin occupent tout l'espace et restructurer la salle en empilant les tables,

⁴ source

⁵ Voir annexe 1

demande trop de temps : j'ai donc fini par utiliser une disposition traditionnelle pour une la séance du vendredi et occuper le Centre de Documentation et d'Information (CDI), plus facile à réaménager, le mardi.

3.1.3. Le lancement de l'activité :

Le lancement de l'activité a été riche en rebondissements :

J'ai d'abord proposé l'activité sans aucun succès apparent pendant toute la période de beau temps du début de l'année (jusqu'en novembre) j'avais décidé de commencer dès que j'aurai 5 élèves inscrits

Vers mi-octobre, deux élèves que je ne connaissais pas sont venues me demander quand je commençais l'activité. Sans réfléchir, je leur ai fixé rendez-vous le jour du cross en leur demandant de chercher encore trois copains ou copines pour le club

Le jour du cross (il faisait très froid dehors) 35 élèves se sont présentés pour tester l'activité : il m'a été impossible de faire une séance normale par manque ... de chaises. J'ai donc scindé le groupe en deux : une partie venant le mardi comme prévu et une partie le vendredi. Jusqu'à la fin des séances, le groupe du mardi a été plus chargé que celui du vendredi. J'ai eu régulièrement entre 15 et 20 élèves le mardi et entre 8 et 10 le vendredi

Ne se sont inscrites que des filles de 6^{ème} et 5^{ème} (les deux seuls garçons de 4^{ème} ne sont venus que deux fois.)

3.1.4. Les règles de vie mise en place :

Très rapidement, j'ai été confrontée à des problèmes et dû fixer le cadre :

Plus personne n'a le droit de rentrer dans la salle après le début de séances en effet l'attention des élèves est très fragile et le bruit déconcentre très vite tout le monde. J'ai dû prévoir un panneau à afficher sur la porte invitant le personnel et les élèves retardataires de respecter cette règle

Il est interdit de parler, de ricaner, de se bousculer, de se moquer des autres pendant les séances et surtout pendant les pauses d'intégration... Ce point a été fermement affirmé et j'ai été obligée de prendre des mesures pour qu'il soit respecté (le mardi j'ai menacé deux élèves d'exclusion si elles n'étaient pas capables de respecter cette règle... je n'ai pas été obligée de mettre ma menace à exécution)

Pendant les temps de parole, on se passe le bâton de parole : celui qui a le bâton en main a le droit de parler (pour des raison de timing il n'est pas possible de dépasser quelques minutes), ceux qui n'ont pas le bâton de parole ont l'obligation écouter leur camarade sans faire de commentaire

Il est conseillé, mais non obligatoire, de fermer les yeux pendant les pauses d'intégration et il serait préférable d'y parvenir pendant les exercices

Je peux ne pas faire un exercice mais en aucun cas je n'interromps le travail, ni par des questions, ni en quittant pas la salle avant la fin de la séance, ni par aucun autre moyen,

Le participants aux séances remettent la salle en état après la séance et descendent l'escalier dans le calme pour rejoindre la cour de récréation (pour ne pas effacer d'un seul coup tous les effets bénéfiques de la séance... et pour ne pas avoir de problèmes avec l'administration)

3.2. Le déroulement des séquences, la progression au cours des séances :

3.2.1. Les préliminaires :

Les élèves inscrits étant des adolescents relativement jeunes, j'avais pensé au début faire des jeux et de la sophrologie ludique.

J'ai fait des exercices et des jeux de respiration :

« Mains posées sur le ventre, je gonfle mon ventre comme si c'était un ballon. Je sens l'air froid qui pénètre dans mon nez, je sens mon ventre se gonfler. Je ne respire pas. Je souffle l'air par la bouche. » Puis j'ai immédiatement fait partagé les vivances. J'ai répété plusieurs fois le jeu du ballon. La respiration ventrale paraît assez difficile aux jeunes : souvent ils expriment le fait que leur ventre se dégonfle lorsqu'ils inspirent.

Jeu d'ancrage : deux par deux, face à face et debout. Le but est de déstabiliser le partenaire en exerçant de pressions avec les mains. Le partenaire doit rester debout et ne pas bouger. Ce jeu a beaucoup énervé les participants et a nécessité une remise au calme sérieuse et délicate

Des jeux de concentration. Exemple : Deux par deux , face à face, debout. L'un des partenaires est meneur, l'autre suit le meneur. Le meneur fait des gestes avec ses mains et son corps (sans se déplacer), l'autre suit les gestes en restant à distance

Il était assez difficile de faire une séance d'intégration et de lecture après les jeux, à cause du temps limité : ce genre de séance demanderait au moins 1 h 30 à 2 h. J'ai donc rapidement passé à des séances plus classiques

3.2.2. Les séances :

Pendant plusieurs séances, j'ai fait des **séances d'installation** :

- Assis :

- frotter les pieds au sol
- frotter les mains
- Travail de la nuque
- Concours de grimaces
- lecture des différentes parties
- puis lecture globale et sophro-déplacement du négatif et accueil de la confiance

- Debout :

- ancrage
- faire des ronds avec le bassin

- Exercice au niveau des épaules
- lecture des différentes parties
- puis lecture globale et sophro-déplacement du négatif et accueil de la confiance

Les élèves qui se plaignent souvent de fatigue préfèrent les séances assises

J'ai fait plusieurs séances **d'auto massage** que les jeunes ont beaucoup appréciées

-Assis

Massage des pieds

Puis en remontant massage des différentes parties du corps

Lecture des parties massées

Lecture globale,

Au bout de 3 à 4 séances, j'ai commencé à introduire les **exercices** : exercice respiratoire n° 1, les écouteilles, le pantin, Tratac.....

L'introduction d'un nouvel exercice, entraînant presque toujours des fou-rires, j'ai été obligé de montrer les exercices avant la séance, laisser s'amuser les élèves puis commencer la séance après. Il était impossible d'intégrer plus d'un nouvel exercice par groupe de séances. Nous faisons donc le nouvel exercice dans l'agitation, la difficulté consistant à rétablir le calme nécessaire au bon déroulement de la séance après cette phase. Le nouvel exercice était ensuite repris aux séances suivantes.

Vers la fin de l'année, j'ai commencé à introduire des exercices de tension dans les séances.

3.3. Les vivances :

3.3.1. Les demandes en début de séance :

Presque invariablement la demande exprimée concernait le stress : « je suis stressée parce que j'ai une interro cet après midi » ou « je suis stressée parce qu'on me rend une interro cet après-midi ».... Peut-être est-ce à cause de mon positionnement net : officiellement, il s'agit d'un club de gestion du stress et de relaxation.

Plus rarement, la demande concernait des tensions liées à des disputes entre copines : « je me suis énervée parce que je me suis disputée avec L. »

Une fois une élève m'a exprimé son inquiétude quant à l'opération de sa grand'mère et son angoisse face à sa maladie.

3.3.2. Les vivances en fin de séance :

Les adolescentes ont, me semble-t-il eu du mal à exprimer des vivances très personnelles : dès qu'une participante disait quelque chose, c'était souvent repris en chœur par l'ensemble. Il est vrai que le temps nous était souvent compté.

Souvent elles exprimaient le fait qu'elles avait « oublié » en fin de séance. Pour leur remémorer la séance, je leur ai rappelé les étapes de la séance à la fin de la séance, ce qui me permettait aussi, lorsque la séance était difficile au niveau de la concentration d'éviter une période de flottement propice à la dispersion et de les ramener vers le travail effectué. Ce qui m'a aussi permis

d'obtenir des vivances plus proches du vécu corporel, de la réalité de la séance et a mis un terme à quelques tentatives de fuite dans la dérision et la provocation.

Au début, les vivances exprimées concernaient des sensations corporelles : « ça chauffe, ça chatouille, ça m'a fait mal... ».

Puis est venue une phase où le groupe exprimait une sensation de fatigue à la fin de la séance, très souvent cette sensation de fatigue était liée au fait qu'elles n'avaient pas envie d'aller en classe l'après-midi. (Le travail scolaire de l'après-midi semble leur peser tout particulièrement.) Est-ce que les enfants confondent fatigue et relâchement ? J'ai constaté que les jeunes adolescents étaient très excités lorsqu'ils étaient fatigués mais ne mettent jamais le mot fatigue sur cette sensation. Je pense qu'un des grands problèmes de l'adolescence actuelle est le manque de sommeil et il n'est pas question d'aller dormir tant qu'on n'a pas pris conscience de la fatigue.

Parfois elles exprimaient une impression de confiance : « je sens que je suis capable d'avoir une bonne note au devoir cet après-midi »

Le plus souvent, je sentais la détente à l'expression de leur visage plus serein, à la mesure plus grande de leurs gestes, à l'agitation moins grande du groupe, au fait qu'elles ne se bousculent plus en sortant ou qu'elles parlent avec des voix plus mesurées.

Plusieurs fois, le mardi où les élèves étaient plus nombreuses, elles ont dit qu'elles préféraient lorsqu'il y avait peu de monde à la séance

Parfois, sans que rien ne le laisse présager ni dans les demandes, ni dans la séance, la vivance prenait un tour plus personnel et l'élève faisait une « confiance » au groupe.

3.4. Les problèmes à résoudre, l'adaptation au public spécifique :

J'ai eu à résoudre plusieurs petits problèmes pour mener à bien les séances :

- les locaux (voir plus haut)

- La taille du groupe : dans l'éducation nationale, un groupe de moins de 10 élèves n'est pas concevable : même en club la question de l'opportunité d'un groupe réduit se pose. Il est à noter que les élèves ont exprimé assez souvent le fait qu'il était plus satisfaisant à tout point de vue de travailler en groupe très réduit. : « c'est mieux quand on n'est pas beaucoup »

- La difficulté de concentration sur le temps de la séance : voir les adaptations et les mesures prises

- Le vocabulaire : Il est nécessaire d'utiliser un langage simple notamment dans les lectures. Le mot sternum a déclenché une avalanche de questions ... au beau milieu de la séance ce qui m'a conduit à édicter la règle suivante : je peux ne pas faire un exercice mais je n'interromps pas la séance par des questions. Il m'a aussi été nécessaire d'adapter le vocabulaire à un public en pleine évolution. Exemple : j'ai accroché sur l'expression : « ma taille d'adulte » que j'ai remplacé in extremis et après une légère hésitation par « ma taille actuelle »

- La fermeture des yeux : il m'a été très difficile d'obtenir des jeunes de fermer les yeux. C'était d'autant plus difficile que j'étais assez souvent obligée d'ouvrir mes yeux pour intervenir avec le regard lorsque les règles de calme se relâchaient. Je les ai donc autorisées à garder les yeux ouverts et incitées à fermer les yeux d'abord pendant la dernière phase d'intégration de la séance puis petit à petit lors de toutes les phases d'intégration. (Je commençais la lecture par : « si je le désire, je ferme les yeux »). Dans le groupe du vendredi, les dernières séances ont été faites les yeux fermés du début à la fin, ce qui n'a pas été le cas le mardi. Mener une séance où les

participants ont les yeux ouverts est beaucoup plus difficile au niveau de la concentration (le concours de grimaces par exemple est difficile à faire les yeux ouverts)

- La lecture du 5^{ème} système : étant dans un cadre scolaire, j'avoue que j'ai été très prudente et je n'ai jamais utilisé le moindre mot de vocabulaire pouvant poser problème. Lors des lectures, je ne suis pas allée plus loin que « le petit bassin ». D'ailleurs ces mots n'ont suscité aucun commentaire... ce qui m'a confortée dans ma prudence. (dans ce domaine, la prudence est de mise : l'expérience m'a appris que les interprétations peuvent être rapides et provoquer des ennuis démesurés)

3.5. Quelques participantes aux séances

3.5.1. J.⁶ :

J. est une élève de 6^{ème}. Je l'ai remarquée assez vite parce qu'elle est toujours en retard : elle range difficilement ses affaires, ne suit pas le rythme lorsqu'il s'agit de sortir son cahier ou copier un résumé....Elle semble manquer de maturité et se montre très anxieuse. Elle désire venir aux séances parce que : « je suis très stressée, j'en ai vraiment, vraiment besoin » dit-elle en s'exprimant avec un débit rapide et haché (Elle est d'ailleurs incapable de se rappeler du mot relaxation qu'elle remplace par « lachation »). Au niveau scolaire, elle semble appliquée mais vite débordée, les résultats sont très moyens.

Le problème , c'est qu'elle n'arrive presque jamais à l'heure aux séances... mais, très respectueuse des règles voire pointilleuse, n'essaie jamais de rentrer dans la salle après le début de la séance, reste devant la porte pour s'excuser à la fin de la séance. Elle m'explique qu'elle ne sait pas faire vite et est incapable de terminer son repas dans les temps. Ce que confirme une de ses copines (« J. tu mets vraiment trop de temps à manger, personne n'a la patience de t'attendre ») Je lui dit qu'elle a parfaitement le droit de manger au rythme qu'elle désire et mais qu'il faut qu'elle choisisse entre prolonger le repas et venir à la relaxation. A partir de ce jour elle arrivera toujours à l'heure.

Sa mère choisit souvent le début de la séance pour lui téléphoner sur son portable. J. me dit que ça la stresse beaucoup. J'attends plusieurs fois qu'elle raccroche pour débiter la séance. Au bout de 5 séances, je demande à J. si elle a expliqué à sa mère qu'elle faisait de la relaxation ce jour-là, à cette heure là. J. me dit que oui, sa mère est au courant mais qu'elle oublie toujours. Au cours de la conversation je parle des portables et suggère qu'heureusement on peut les couper, J. s'empare de l'idée avec soulagement. A partir de ce jour, elle participe plus activement aux séances. Elle exprime plusieurs fois des sensations de détente, elle se sent moins fatiguée. Elle semble moins agitée et s'exprime avec plus d'aisance.

Au niveau scolaire et de la vie quotidienne, je remarque qu'elle range ses affaires avec plus d'aisance en cours. Elle est très désireuse de bien faire et d'avoir des résultats corrects et se montre très studieuse en classe, visiblement, elle cherche à me faire plaisir. (Les phénomènes de transfert positifs sont courants en 6^{ème} et si ça permet à des élèves de travailler et de progresser pourquoi pas ?)

⁶ Les prénoms des élèves ont été changés par souci de confidentialité

A la dernière séance de l'année, J. exprime une sensation de mieux-être et nous confie qu'elle n'a plus peur du noir et qu'elle peut enfin s'endormir sans lumière. (Il est à noter qu'elle n'avait jamais parlé de ce problème.)

J. a fait de gros progrès au cours de la 6^{ème} et a des résultats scolaires tout à fait corrects. Elle fait un bilan très positif de cette année et exprime le souhait de retrouver les mêmes professeurs l'année suivante(...)

3.5.2. S.⁷ :

S. est une élève de 5^{ème} qui a des problèmes scolaires et de comportement en classe : elle a eu plusieurs avertissements pour manque de travail et de discipline. Elle a souvent un comportement provocateur et inadapté : perturbe la classe par des cris, insulte certains professeurs. C'est une de mes élèves. Au cours de technologie, elle se montre assez passive mais n'ose pas trop se faire remarquer. Ces résultats scolaires sont très mauvais.

S. vient aux séances de sophrologie accompagnée d'une amie qui l'incite souvent à la provocation. Les débuts de S. ont été assez difficiles : elle n'arrive pas à se concentrer, rit pendant tous les exercices, bouscule sa copine. Lors des vivances, elle prend ostensiblement des poses zen, cherchant à tourner la sophrologie en dérision. Je sens les autres participantes m'observer. Je discute alors avec S., lui faisant remarquer que les séances de sophrologie ne sont pas obligatoires, que c'est son droit de penser que cette technique ne peut lui être utile mais qu'elle n'a pas le droit de perturber tout le monde. Je lui dit que si elle ne respecte pas les règles, je ne l'accepterai plus aux séances. S. semble affectée et me dit alors d'une manière plus sincère : « Je ne le fais pas exprès, je ne peux pas m'en empêcher, c'est plus fort que moi ». Je lui donne donc une dernière chance mais lui demande de s'asseoir à côté de moi et la sépare de sa copine.

A partir de ce moment, S. se calme pendant les séances et réussit à faire les exercices et les pauses d'intégration sans agitation excessive. A la fin d'une séance, elle me dit que lorsqu'elle ne bouge pas, elle pense à la mort. Je lui demande comment elle se sent maintenant et elle me répond qu'elle se sent bien et vivante

Au cours de la réunion parents-professeurs, je rencontre sa mère qui exprime son inquiétude quant au comportement de S. S. exprime son intention de faire des efforts, de se conduire correctement et de travailler. Effectivement au conseil du 2^{ème} trimestre, les professeurs notent une nette amélioration du comportement, une attitude plus positive et l'encouragent à continuer. L'amélioration s'est poursuivie pendant une partie du 3^{ème} trimestre mais lorsqu'il a recommencé à faire beau, S. a décidé de ne plus venir en sophrologie sans donner d'explications. Les résultats scolaires ont été en chute libre à la fin du 3^{ème} trimestre. Peut-être décidera-t-elle de revenir à l'année prochaine ?

⁷ Les prénoms des élèves ont été changés par souci de confidentialité

3.5.3. L.⁸ :

L. est une adolescente au visage renfrogné. Je ne la connais pas, ne l'ayant jamais eu en classe. Elle vient en sophrologie pour se détendre parce qu'elle se sent stressée. Elle se tient très correctement, respecte toutes les règles y compris l'autorisation de ne pas faire les exercices si elle ne le désire pas. Elle n'a donc jamais fait un seul exercice proposé, mais c'est la plus assidue de toutes aux séances ! Lorsque je lui demande si elle n'a pas eu de problèmes pour faire les exercices, elle me répond que tout va très bien. A la fin de chaque séance, elle me dit être très détendue, que la séance lui a fait du bien, reprenant à son compte les vivances des autres participantes. Elle semble effectivement plus détendue.... La sophrologie fonctionnerait-elle par contagion ?

3.6. Mes vivances au cours des séances :

Tout d'abord, j'ai constaté que j'appréciais ces séances qui représentaient une parenthèse dans ma vie d'enseignante. J'ai même réussi à me détendre au cours des séances et à me relaxer avant d'entamer des après-midis fatigants. J'ai aussi apprécié pouvoir travailler avec des groupes réduits d'élèves et de cette manière nouer des relations moins distantes avec elles

La créativité nécessaire à l'adaptation à ce public m'a intéressée et m'a stimulée et j'ai eu le sentiment de faire quelque chose de neuf dans un métier qui ne me réserve plus beaucoup de surprise.

La difficulté de ce type de travail est de trouver la bonne distance : je suis leur prof et il est nécessaire dans cette fonction de garder une certaine distance afin de maintenir l'autorité et une égalité de traitement entre les élèves, et en même temps le sophrologue qui doit instaurer l'alliance. Je pense que c'est plus facile avec des élèves jeunes (6^{ème}, 5^{ème}) qui recherchent encore des relations de type parental et affectif plutôt qu'avec des élèves de 4^{ème} qui sont souvent en recherche d'opposition et avec lesquels les relations prof/élèves se placent presque nécessairement sur le terrain de la loi. Il n'est pas toujours facile de créer un équilibre harmonieux entre faire et laisser faire, et ce d'autant plus que je retrouvais ces élèves dans un autre cadre. Ce serait intéressant de pratiquer dans un cadre qui n'est pas celui de l'établissement dans lequel j'enseigne.

Ce travail m'a aussi permis de reprendre conscience du stress occasionné par la vie d'élèves : par exemple que des élèves pouvaient être stressés lorsqu'on leur rendait des copies et pas seulement avant les devoirs.

Conclusion :

Cette expérience même si elle est limitée pour l'instant semble être concluante :

- Des élèves se sont intéressées à l'atelier
- Elles ont fait l'effort de venir régulièrement alors que ce n'était pas obligatoire
- Les résultats sont manifestes et les élèves ont progressé, même s'il est difficile d'évaluer la part de la méthode et la part d'évolution naturelle des adolescents

