

COLLÈGE PAUL-GAUTHIER

La sophrologie fait son entrée au collège

Cécile Guiragossian exerce la profession de sophrologue aux Vignères depuis deux ans déjà. Bien que son activité s'adresse essentiellement à une clientèle privée, Cécile a proposé dernièrement à Lionel Nègre, principal du collège Paul Gauthier, d'intervenir au sein de groupes d'élèves victimes de difficultés d'adaptation et de concentration.

Un pari tenté et réussi si on en croit un premier bilan dressé récemment. "C'est la première fois qu'une telle expérience est réalisée dans l'établissement" explique le Principal. "Les séances s'adressent à des sixièmes relevant des "ULIS"

(unité locale pour l'inclusion scolaire), soit des enfants présentant des problèmes d'intégration, de comportement relevant souvent du handicap, à raison de quatre séances d'une heure tous les quinze jours." ajoute-t-il.

Selon l'intervenante, "la sophrologie vise, à travers des exercices de relaxation et de contrôle de la respiration, à offrir une meilleure perception de son corps, une contrôle efficace de ses angoisses et de sa pensée." Résultat? Les élèves sont plus attentifs et se montrent davantage concentrés en classe. Mais pour Lionel Nègre, pas question de s'arrêter



Cécile Guiragossian et Lionel Nègre, initiateurs de séances de sophrologie au collège.

/ PHOTO F.V.

en si bon chemin: "la semaine dernière, une vingtaine d'adultes volontaires issus du collège (professeurs, personnel...) ont eux aussi participé à une séance. Ce fut un bon moment de détente, de bien être, une excellente manière d'évacuer les tensions!"

Déjà, est envisagé la possibilité d'utiliser la sophrologie pour les élèves de troisième, quelques semaines avant de passer le diplôme national des collèges. Une façon de se présenter à ce premier examen dans de bonnes conditions et d'oublier la fameuse "boule au ventre" inhérente à ce genre d'évènement.

F.V.