

Quand la sophrologie fait son entrée à l'école pour mieux se concentrer

Dans la commune qui a été précurseur en la matière, on le sait, les TAP ont été maintenus cette année encore à la grande satisfaction d'un certain nombre de parents ravis de la qualité des activités proposées à leurs petits chérubins. L'an dernier, Maude Januel vantait les bienfaits de la sophrologie pour les enfants. La directrice du centre a donc repris attache avec François Gaillard, sophrologue installé à Sainte-Cécile-les-Vignes, qui n'a pas son pareil pour ramener les enfants au calme. Notez bien ceci, c'est le professionnel qui parle, tout est question de concentration, une fois que vous êtes parvenus à capter leur attention, le tour est joué ou presque, vous êtes en tout cas en bonne voie d'atteindre l'objectif fixé.

→ Quelle approche avez-vous avec les enfants ?

«Ils ont besoin d'une approche ludique pour que cela les intéresse. Le but étant de ne pas les mettre dans la contrainte et le stress.»

« Ils développent davantage de capacité d'attention »

→ Comment se déroule concrètement une séance ?

«Pour l'instant, on constitue un groupe d'enfants de 8, 9 et 10 ans, comme il s'agit de jeunes et que leur attention ne peut pas être soutenue pendant très très longtemps, les exercices durent

environ deux-trois minutes puis j'enchaîne sur une quinzaine de minutes avec d'autres petits exercices.»

→ Quelle est la nature des exercices en question ?

«Je demande aux enfants d'observer ce qu'ils ressentent et d'exprimer ensuite des ressentis corporels ; le principe de la relaxation est de se concentrer sur quelque chose, on appelle cela aussi pour les plus grands la méditation en pleine conscience. L'attention que l'on porte aux sensations corporelles amène à la concentration puis à de la relaxation physique et musculaire et enfin à de la détente mentale. Tout est prétexte dans un mouvement à exprimer ce que l'on ressent.»

→ Les exercices effectués portent-ils vraiment leurs fruits ?

«L'idéal bien sûr est que les enfants fassent les exercices chez eux mais c'est plus ou moins le cas, cependant, à force de les répéter, même dans les séances que l'on fait ensemble, je relève qu'ils développent davantage de capacité d'attention et puis ils apprécient ce que sont

le calme et la détente. Tout individu apprécie la sensation de bien-être. Ce genre d'approche a déjà été utilisé et mis en place à l'IUFM pour la formation des enseignants il y a quelques années et tout un programme avait été édité à cette épo-



François Gaillard anime une séance des TAP depuis 3 ans à l'école le Petit Prince, il est aussi intervenu à l'école Montessori.

que-là.»

→ Cette pratique est-elle répandue à l'attention de ce public ?

«Il y a des enseignants oui qui utilisent le passage au ressenti corporel pour ramener du calme plutôt que de s'adresser aux enfants en leur disant "taisez-vous". Donc le fait de porter l'attention à ce que l'on ressent amène de la concentration.»

Propos recueillis par Virginie SANCHEZ

François Gaillard intervient pour la troisième année dans le cadre des TAP, le lundi, il travaille trois mois avec un même groupe d'enfants à raison d'une fois par semaine.

