

A Cenon (33), les collégiens apprennent à se détendre

Publié le 21/06/2017 par **SudOuest.fr** avec AFP.



La séance dure une demi-heure et l'effet semblé réellement bénéfique pour les jeunes.
NICOLAS TUCAT / AFP

Depuis six mois, des élèves du collège Jean-Jaurès participent à des ateliers de relaxation. Les premiers résultats sont surprenants

"Cela me détend. En sortant de la relaxation, on est plus concentré et ça permet d'oublier les tracas", sourit Lauréline, 14 ans et demi, qui **vient de terminer un atelier de relaxation au collège Jean Jaurès à Cenon (Gironde)**, dans la banlieue de Bordeaux. Chaque semaine, l'adolescente retrouve d'autres élèves pour prendre conscience de son corps et verbaliser ses émotions afin de les évacuer.

Six mois après le début de cette expérience, les résultats étonnent encore professeurs et élèves de cet **établissement en Réseau d'éducation prioritaire (REP)** : respect, confiance en soi, moins de violences... des changements qui se ressentent jusque dans les apprentissages.

Pour les élèves en difficulté

Dans la salle de bibliothèque, six élèves s'installent pour un atelier d'une demi-heure. "On va faire des exercices pour se retrouver sur une image positive. **Visualisez un endroit où vous vous sentez bien**", explique Jean-Baptiste Barozzi, professeur d'EPS. "Vous pouvez y retourner quand ça ne va pas", rassure-t-il.



Crédit photo : NICOLAS TUCAT / AFP

Les yeux fermés, les jeunes gonflent leurs poumons puis relâchent en étirant les bras et en soufflant bruyamment, plusieurs fois. **"J'étais dans mes rêves, avec un coucher de soleil"**, relate Mélina, 13 ans et demi. "Là, je me sens bien, j'ai tout relâché dans la mer qui a tout emporté loin, jusqu'à Paris!", décrit-elle.

La collégienne fait partie des quelques privilégiés à pouvoir bénéficier de ces ateliers, en partie pris en charge par la mairie. Les professeurs les proposent **aux élèves qui rencontrent le plus de difficultés**, en particulier la concentration et l'agitation. "Ce sont des gamins hypersensibles. Ils parlent forts, s'insultent, sont sur la défensive tout le temps mais c'est un mécanisme de défense, une carapace", explique leur professeur de sport.

"Tout le monde veut y aller"

Le collège Jean Jaurès, qui compte 600 élèves, a commencé en janvier par un atelier en faisant appel à une thérapeute. Trois professeurs se sont pris au jeu. "C'est **une façon de se relaxer et d'évacuer ses émotions**. Différentes techniques permettent de revenir à sa respiration, de se recentrer et prendre conscience de son corps", souligne la thérapeute Hélène Orselly, formée à la PNL (programmation neuro-linguistique), qui accompagne le projet à Cenon.



Crédit photo : NICOLAS TUCAT / AFP

Grâce à des retours positifs, trois ateliers sont aujourd'hui proposés chaque semaine. "Ça ne marche pas pour tous bien sûr", reconnaît Jean-Baptiste Barozzi. Mais **les résultats peuvent se faire sentir sur l'ensemble de la classe**. Isabelle Berlureau Sicre, enseignante en Segpa (Sections d'enseignement général et professionnel adapté), s'est appuyée sur ces ateliers pour une classe de 6e qui avait "des difficultés à partager, à accepter qu'on ne pense pas comme eux".

Six des seize jeunes de cette classe, qui se disputaient beaucoup, en ont bénéficié, avec **des résultats "extrêmement positifs"**, selon la professeure de français. Dans sa classe, elle a constaté moins de passages à l'acte et de meilleurs résultats scolaires: "Ca a amélioré le climat, à tel point que tout le monde veut y aller!"