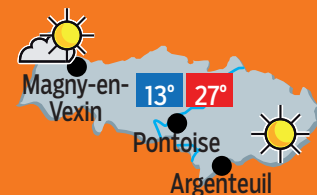




SORTIES PAGE IX
Cinq idées de balade en famille

FOOTBALL PAGE X
C'est mal parti pour le Paris FC

SECTEUR PAR SECTEUR
l'actualité de votre département



www.leparisien.fr/95

Val-d'Oise

Quand la sophrologie chasse l'angoisse des révisions du bac

Le lycée Louis-Jouvet a adopté la sophrologie pour aider ses élèves à se détendre.

TAVERNY

PAR MARIE PERSIDAT

« **O**n ferme les yeux et on va s'arrêter sur chaque région du corps. » Guidées par la voix de Corinne Portal, quatre jeunes élèves de terminale se laissent glisser sur la pente du relâchement. Les révisions du bac et l'angoisse des examens à venir semblent bien loin. Du moins le temps de cette séance de sophrologie organisée, bien à l'abri, dans la mezzanine du CDI du lycée Louis-Jouvet de Taverny.

Ici, lorsqu'approche la fin de l'année scolaire, le lycée ouvre ses portes à une discipline un peu parallèle et rare en milieu scolaire. « Sur un stress vraiment ciblé, même une seule séance peut aider. Même si bien sûr, idéalement, il en faut cinq ou dix », explique Corinne Portal, sophrologue diplômée. « L'idée est venue au sein du conseil de vie lycéenne », détaille François Guerry, le conseiller principal d'éducation (CPE). « Nous voulions préparer au mieux les élèves au bac, et le problème qui revient sans arrêt, c'est celui du stress. »

MÊME LES ENSEIGNANTS S'Y SONT MIS

Catherine, élève de terminale, sait que les examens lui donnent du fil à retordre. « J'ai souvent mal au ventre. » « Moi, j'ai toujours trop chaud », reconnaît de son côté Aurore. La sophrologue les initie à des techniques toutes simples, censées les aider à « relâcher la pression de la tête aux pieds. L'objectif, c'est de ramener le



Taverny, hier. Le lycée propose six séances de sophrologie aux élèves de terminale afin de leur permettre d'affronter au mieux les épreuves du bac.

mental vers le corps pour l'apaiser », décrit Corinne Portal. Et cerise sur le gâteau, ces petits exercices aident aussi à « favoriser la concentration et la mémorisation ».

Les élèves sont invités à s'entraîner régulièrement pour mieux gérer leurs émotions. Mais, dès la première initiation, la sophrologie semble avoir eu des effets. « J'ai l'impression de ne plus être au lycée », sourit Catherine. « Ça fait du bien, je me sens super détendue, comme si je n'avais pas de problème », acquiesce Éléonore.

Corinne Portal les incite à appliquer les principes de la sophrologie dans leur vie de tous les jours, même quand

les révisions vont prendre toute la place dans leur emploi du temps. « Accordez-vous de petites pauses, prenez le temps de penser à ce que vous faites plutôt que de vous projeter dans les examens à chaque minute : savourez ce que vous mangez, ressentez l'eau sur votre corps sous la douche. »

La sophrologie a déjà tellement fait ses preuves à Louis-Jouvet que l'établissement a élargi le dispositif au corps enseignant. « La première fois, j'avais peur d'être toute ramollo en cours après la séance », se souvient Pamela, professeur de mathématiques. « Mais c'était tout le contraire, j'étais juste bien. Et maintenant,

j'aimerais transmettre quelques petits trucs à mes élèves pour les aider à se concentrer. »

Certains enseignants ont d'ailleurs déjà institué des « rituels », en début de classe ou avant un contrôle. « On voit vraiment un impact, il y a moins de tension, les cours se déroulent plus sereinement », constate François Guerry. La sophrologie, également proposée aux terminales des lycées Gustave-Monod d'Enghien et Louis-Armand d'Eaubonne, fait aussi ses preuves avec les élèves en difficulté scolaire à Taverny.

@LeParisien_95



ÉRAGNY

200 collégiens dans la peau d'un handicapé P. IV

GOUSSAINVILLE

Avec les chantiers, ils vivent un calvaire P. III

CERGY

Assassinat d'Hamid : « autour de dix ans » requis P. V

P
Le Parisien

oparinar
Aulnay-sous-Bois

BOUTIQUES 10H-19H
CARREFOUR 9H-20H
PARKING GRATUIT

oparinar.com

OUVERTURES EXCEPTIONNELLES

JEUDI DE L'ASCENSION - 25 MAI
LUNDI DE PENTECÔTE - 5 JUIN

OUVERT 7j/7

LES 3 FONTAINES
Cergy

BOUTIQUES 10H-19H
AUCHAN 9H-20H
PARKING GRATUIT 2H30

3fontaines.com

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION