

## La sophrologie pour les collégiens

### Qu'est ce que la gestion du stress ?

C' est une méthode positive qui permet grâce à différents exercices de respiration, de mouvements et d'évocation d'images ( outils utilisés en sophrologie) de relier profondément le corps et le mental en s'appuyant sur les ressources et les capacités de la personne pour vivre en meilleur harmonie avec soi même et les autres. Cette méthode permet d'apprendre à faire face aux situations de stress de façon autonome et à mieux gérer les périodes d'examens et de travail intense.

Quand une personne est agitée, émotive de façon excessive, déconcentrée, ou « trop nerveuse » on accuse souvent le contexte scolaire, ou social ou encore le rythme familial... Au delà de cet environnement le jeune peut à l'intérieur de lui retrouver le calme et l'harmonie par des « outils ». Tout comme on apprend à un enfant à se laver les mains, à ranger, on peut l'aider à découvrir des outils de relaxation, faciles et adaptés à son âge, qu'il pourra utiliser seul quand il en aura besoin et ainsi développer son autonomie.

Il apprendra ainsi à se libérer de son énervement, à dire stop calmement aux agressions extérieures, à reconnaître sa colère et à la gérer, et à appréhender avec plus de recul les situations de stress qui l'entourent.

Rien d'anormal à ce qu'un étudiant stresse avant un contrôle ou un examen par exemple. Cette réaction saine lui sert à mobiliser toutes ses ressources pour faire face à l'épreuve. C'est le signe qu'il est impliqué et a envie de réussir.

En revanche, le problème se pose lorsqu'il se laisse déborder par cette anxiété (cœur qui bat, agitation, mains moites, boule au ventre...)

Le stress est nécessaire à la vie mais c'est l'attitude face au stress qui pose problème ! Il y a plusieurs moyen de lutter contre le « mauvais stress » dont l'apprentissage de certains outils de sophrologie.

### L'aide de la sophrologie face à cela

La sophrologie permet :

- de compenser un quotidien stressant.
- D'agir sur ses émotions par la respiration
- De se libérer des tensions physiques et mentales
- De développer sa mémoire
- De travailler avec plus de concentration et d'efficacité

### Comment apprendre aux collégiens à gérer leur stress ?

On va tout d'abord travailler sur une détente du corps à travers des mouvements pour permettre aux jeunes de lâcher les tensions inutiles. Pour cela on va leur faire découvrir leur schéma corporel : C'est un travail de concentration, de focalisation, pour laisser filer les images parasites et se concentrer sur les parties du corps énumérées.

Puis on va leur apprendre qu'être dans la vie ce n'est pas forcément être toujours dans le mouvement. On va leur apprendre à faire des « arrêts sur image » devant un beau paysage ou dans des instants de vie où ils se sentent bien.

On va leur raconter des « histoires » ( on parle de visualisation en sophrologie) comme celle de « l'arbre » : cette relaxation permet aux jeunes de travailler sur leur racines, de prendre conscience que comme l'arbre ils peuvent être pris dans un tourbillon mais rester stables, bien ancrés ! Ou encore celle du « paysage intérieur », ce lieu ressource qui permet à chacun de développer son imaginaire, sa concentration, de prendre conscience de ses 5 sens, et de ramener le calme en lui pour se ressourcer et être plus posé .

### Conclusion

Au collège on apprend aux jeunes à travailler. On peut aussi leur apprendre à évacuer les tensions, à prendre du recul par rapport aux situations grâce à des séances de « relaxation/gestion du stress » ; ce qui leur sera utile et leur permettra d'améliorer leur concentration et leur mémoire pour les devoirs en classe. Ces outils pourront leur servir tout au long de leur vie d'adulte tant au niveau professionnel que personnel.

Mme Ploix, sophrologue