

Halte à l'échec scolaire par le sophrologie

La sophrologie, technique douce qui permet de travailler au niveau de conscience limite du sommeil, est utilisée par Ghyslaine Manet pour polariser l'attention de ses élèves sur le cours qu'elle dispense. Les élèves étant plus réceptifs, reçoivent plus, retiennent mieux et progressent plus rapidement. L'application de sa technique, pas encore académique semble porter ses fruits. Les enfants l'apprécient et les résultats sont là. Ceux qui souhaitent en savoir plus liront avec attention son ouvrage qui va sortir prochainement à la librairie Montaigne : "Vivons l'école autrement" par la sophrologie.

"La sophrologie est l'étude de la conscience humaine et de ses modifications par des moyens physiques, chimiques (neuro-médiateur physiologique) et physiologiques dans un but thérapeutique, prophylactique et pédagogique." Telle est la définition selon l'Ecole française de sophrologie de Paris. En d'autres termes, "la sophrologie est l'étude de la conscience humaine et de ses modifications. Elle travaille sur les niveaux de conscience afin de les maîtriser." Et l'auteur d'ajouter : "Les techniques ont été mises au point avec le concours du docteur Jean Pierre Hubert, de l'Ecole française de Paris où j'ai suivi ma formation." Et d'expliquer : "C'est un ensemble de méthodes de relaxation qui permet une récupération de l'énergie, une amélioration du vécu quotidien. Cela demande un entraînement progressif. A chaque séance, des exercices fondamentaux seront vécus. A ne pas confondre avec des exercices de gymnastique purement corporelle. Ce sont des méthodes pour atteindre une détente profonde et pour élargir le champ de conscience individuelle dans une complète alliance du corps et de l'esprit."



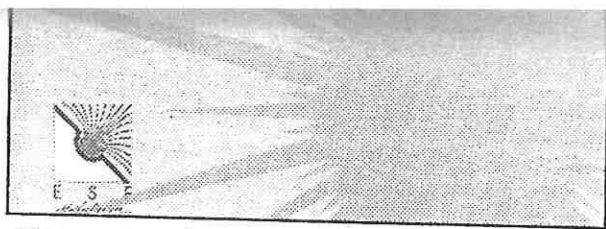
entre parents, enfants et professeurs ne passe pas et propose son remède.

En préambule, elle pose un certain nombre de postulats. Au chapitre de la relation pédagogique entre élèves et enseignants elle écrit : "Le maître n'existe que par sa fonction. Il est tout entier dans ce qu'il laisse apparaître. Il est l'objet qui permet le fonctionnement d'un système, mais il s'illusionne dans sa pratique. Son désir inconscient de pouvoir lui masque la réalité; alors qu'il s'en croit détenteur, il n'est que l'esclave d'une institution qui lui donne l'apparence d'exister. Cette illusion est si coercitive qu'il ne peut réagir que par la répression sur celui qui pourrait l'éclairer." L'importance de l'enseignants est mis en évidence, si c'était nécessaire, lorsqu'elle écrit : "il n'empêche que le maître est déterminant dans un apprentissage quelle que soit la forme du groupe..." Puis elle passe au rapport entre les deux éléments en présence en écrivant : "La relation entre le maître et le groupe est essentielle." Avant d'en arriver à la perception de l'ensei-

par des expériences physiques et rationnelles déterminées une déconnexion générale de l'organisme." Puis elle passe à la sophrologie de groupe et entre à l'école directement dans la classe en début de cour afin de capter l'attention, ainsi que par le biais d'un club. Elle annonce le but : "apprendre à se détendre dans de nombreuses situations, à travailler mieux en canalisant son énergie, à retrouver la confiance en soi, à se sentir mieux dans son corps et dans son esprit, à aimer la vie." Suivent les techniques sophroniques avec le contrôle de la respiration, la concentration, le développement des capacités du cerveau, la perfection de la mémoire. La dernière partie de l'ouvrage est consacrée à l'étude des cas (pour les enfants) et au Module de formation pour les enseignants qui n'est tout de même pas une formation de sophrologie.

Le respect de l'autre

De la conclusion, on peut extraire ce paragraphe : "Nourrie de traditions orientales, la sophrologie nous



"La sophrologie est l'étude de la conscience humaine et de ses modifications par des moyens physiques, chimiques (neuro-médiateur physiologique) et physiologiques dans un but thérapeutique, prophylactique et pédagogique." Telle est la définition selon l'Ecole française de sophrologie de Paris. En d'autres termes, "la sophrologie est l'étude de la conscience humaine et de ses modifications. Elle travaille sur les niveaux de conscience afin de les maîtriser." Et l'auteur d'ajouter : "Les techniques ont été mises au point avec le concours du docteur Jean Pierre Hubert, de l'Ecole française de Paris où j'ai suivi ma formation." Et d'expliquer : "C'est un ensemble de méthodes de relaxation qui permet une récupération de l'énergie, une amélioration du vécu quotidien. Cela demande un entraînement progressif. A chaque séance, des exercices fondamentaux seront vécus. A ne pas confondre avec des exercices de gymnastique purement corporelle. Ce sont des méthodes pour atteindre une détente profonde et pour élargir le champ de conscience individuelle dans une complète alliance du corps et de l'esprit."

A Poindimié

Licenciée en philosophie, certifiée de lettres modernes, diplômée de l'Ecole de sophrologie de Paris, Ghyslaine Manet a exercé comme professeur pendant vingt ans en collège et lycée avant d'enseigner le français à Poindimié. C'est là, qu'après s'être attachée à analyser les raisons des échecs scolaires, elle a entrepris l'écriture de son livre : "Vivons l'école autrement par la sophrologie."

Le maître n'existe que par sa fonction

L'auteur constate que les révolutions pédagogiques ne pénètrent pas dans l'école qui "conservent farouchement ses bastions". Elle estime que la communication triangulaire

entre parents, enfants et professeurs ne passe pas et propose son remède.

En préambule, elle pose un certain nombre de postulats. Au chapitre de la relation pédagogique entre élèves et enseignants elle écrit : "Le maître n'existe que par sa fonction. Il est tout entier dans ce qu'il laisse apparaître. Il est l'objet qui permet le fonctionnement d'un système, mais il s'illusionne dans sa pratique. Son désir inconscient de pouvoir lui masque la réalité; alors qu'il s'en croit détenteur, il n'est que l'esclave d'une institution qui lui donne l'apparence d'exister. Cette illusion est si coercitive qu'il ne peut réagir que par la répression sur celui qui pourrait l'éclairer." L'importance de l'enseignant est mise en évidence, si c'était nécessaire, lorsqu'elle écrit : "il n'empêche que le maître est déterminant dans un apprentissage quelle que soit la forme du groupe..." Puis elle passe au rapport entre les deux éléments en présence en écrivant : "La relation entre le maître et le groupe est essentielle." Avant d'en arriver à la perception de l'enseignant par l'enfant en écrivant : "Tout apprentissage est ressenti comme menaçant parce qu'il implique un changement, soit dans l'organisation du Moi, soit dans sa perception." Et de conclure : "Il faut donc réduire au maximum ces menaces et la force de résistance au changement, par un encouragement compréhensif, par une autoévaluation qui évite tout jugement négatif qui le paralyse."

L'autre voie

Après avoir situé le problème, l'auteur aborde ce qu'elle appelle "une autre voie" et qui est la sophrologie : méthode, technique, individuelle, de groupe. Elle aborde bien sûr le "training autogène de Schultz, issu des recherches de Mesmer et conçu par ce docteur en 1919. "C'est une technique auto-hypnotique dont le principe est d'induire

par des expériences physiques et rationnelles déterminées une déconnexion générale de l'organisme." Puis elle passe à la sophrologie de groupe et entre à l'école directement dans la classe en début de cours afin de capter l'attention, ainsi que par le biais d'un club. Elle annonce le but : "apprendre à se détendre dans de nombreuses situations, à travailler mieux en canalisant son énergie, à retrouver la confiance en soi, à se sentir mieux dans son corps et dans son esprit, à aimer la vie." Suivent les techniques sophroniques avec le contrôle de la respiration, la concentration, le développement des capacités du cerveau, la perfection de la mémoire. La dernière partie de l'ouvrage est consacrée à l'Etude des cas (pour les enfants) et au Module de formation pour les enseignants qui n'est tout de même pas une formation de sophrologie.

Le respect de l'autre

De la conclusion, on peut extraire ce paragraphe : "Nourrie de traditions orientales, la sophrologie nous ouvre à une éthique et à une philosophie humaniste, non pas dans un épanouissement personnel égoïste, mais dans une perspective phénoménologique d'une conscience de soi qui est aussi conscience de l'autre. Cette conscience est communicative, intuitive, dynamique et positive. L'écoute de l'Autre et la reconnaissance du Je, multiple dans ses états de conscience, invitent à la tolérance. Chacun respecte l'autre comme témoin de sa propre existence et participant du même éveil à une réalité qui les transcende."

Animée d'une belle vitalité, bravant d'un large sourire ses années d'expérience, Ghyslaine Manet a repris la route de Poindimié en attendant la sortie de son ouvrage qu'elle signera prochainement à la librairie Montaigne.

RENÉ SINTES