

« Il y a une bulle de bienveillance dans cet établissement »

*Le groupe scolaire Sainte-Anne–La Salle de Verdun (55) a repensé son projet d'établissement pour favoriser le bien-être de ses élèves. Dans la classe de Céline Doucet, cela passe par des exercices de respiration qui permettent aux jeunes d'évacuer leur stress. **Éléonore Veillas***



PHOTOS: É. VELLAS

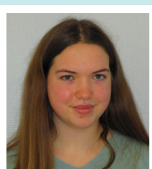
« **E**n 2020, après le premier confinement, il n'était pas rare que certains élèves se mettent à pleurer sans raison, tous âges confondus », raconte Johann Lesire, chef d'établissement coordonnateur du groupe scolaire Sainte-Anne–La Salle, à Verdun (55). À l'écoute de cette détresse morale que des parents ont également exprimée, l'équipe éducative, en partenariat avec l'Apel, a élaboré un nouveau projet d'établissement. « Il est le fruit d'une réflexion collective, poursuit Johann Lesire. Des enseignants mûrissaient depuis un certain temps des idées pour améliorer le bien-être des élèves, comme Aurélien Bongard qui propose du yoga en CM2. Et des parents ont spontanément offert leur service. » Cette dynamique, qui va durer trois ans, a débuté en octobre dernier : les élèves ont

Place au bien-être dans la classe de Céline Doucet ! Six élèves en T^{le} pro ASSP à Sainte-Anne témoignent



Jade, 18 ans : Dans la salle de Mme Doucet, il y a une table haute pour les élèves qui veulent suivre le cours debout. Je m'y installe systématiquement. Et ça change, car quand on doit passer deux ou trois heures assise sur une chaise en bois, c'est long. Cela me fait du bien à

la colonne vertébrale et je peux faire les cent pas pour réfléchir. Je me sens en meilleure condition pour travailler car j'ai besoin de bouger. De plus, avec Mme Doucet, je trouve qu'on peut parler de tout. J'ai le sentiment d'être moi-même. Elle nous accepte comme on est. J'ai traversé une période de deuil et les temps de détente et de respiration m'ont permis de relâcher mes tensions.



Lucie, 18 ans : Ce matin, je suis arrivée fatiguée et on nous a mis tout de suite au travail. J'ai franchement eu du mal. Avec le temps de relaxation que l'on vient de vivre avec Mme Doucet, je me sens en forme : j'ai pu être active et bien suivre en classe. Je

trouve que tous les cours devraient commencer ainsi. Ce serait plus efficace ! Comme je souffre de dyslexie, j'ai besoin que l'ambiance de classe soit calme et cadrée pour mieux assimiler les enseignements. J'apprécie la salle de Mme Doucet : c'est convivial, il y a de la couleur avec les photos collées au mur. On s'y sent bien. Le soir chez moi, j'essaie de reproduire certaines techniques que j'ai apprises.



Carolina, 19 ans : Avant d'arriver l'an dernier dans cet établissement, j'ai galéré dans ma scolarité. C'est la première fois que je vois une enseignante qui se préoccupe autant du bien-être des élèves : elle essaye de nous redonner confiance. Dans mon ancienne école, j'avais

le sentiment qu'on ne s'intéressait pas à nous. Ici, je me sens accompagnée, les enseignants prennent le temps de nous écouter et je n'ai plus envie de sécher les cours. Je réfléchis à mon projet professionnel : éducatrice pour jeunes enfants ou assistante sociale. Et j'imagine déjà pouvoir utiliser dans mon futur métier les techniques de relaxation expérimentées dans le cours de Mme Doucet.



Lauryn, 17 ans : Les temps d'apaisement proposés m'aident à me concentrer et à me recentrer sur moi-même. Je trouverais cela bien qu'il y en ait en début de journée, puis à dix heures et après le déjeuner. Ces moments de calme nous permettent de

penser simplement à nous et pas à nos problèmes extérieurs, familiaux ou de santé. Notamment les séances qui nous aident à évacuer le stress. Mme Doucet accepte aussi que nous posions nos téléphones portables sur la table et cela me rassure de pouvoir voir qui m'a envoyé un message sans nécessairement le lire.



Séance de détente en début de cours pour les terminales ASSP.



Léane, 17 ans : Au moment de la Semaine du bien-être, j'avais des problèmes personnels et cela m'a fait beaucoup de bien. J'ai pensé à autre chose. Notamment, dans un atelier, on devait se lever de nos chaises de manière synchronisée sans nous regarder, tout en faisant le moins de bruit possible. J'ai fait l'expérience qu'on peut former un groupe « par l'instinct », sans forcément utiliser la parole. Il y a également eu des exercices corporels qui m'ont permis de me libérer de tensions. Pendant les récréations, de la musique était diffusée : c'était agréable de pouvoir juste s'asseoir et écouter. Je trouve aussi que la manière de faire de Mme Doucet nous aide à prendre du recul sur ce que l'on vit. Elle est de bon conseil.



Léa, 18 ans : Pour moi, le bien-être, c'est de se sentir bien dans ma peau, être entendue et ne pas être stressée. C'est important que l'établissement le prenne en compte. Parfois, j'arrive en cours avec des soucis et suite aux courtes séances de relaxation, je me mets à pleurer, mon corps lâche totalement et après je me sens beaucoup mieux. Je trouve ici que les enseignants prennent soin de nous. Certains n'hésitent pas à nous expliquer personnellement en cours des notions non comprises. Je trouve aussi qu'il y a une bulle de bienveillance dans cet établissement. Tout cela me donne confiance en moi et m'apprend à être solidaire envers des camarades plus en difficulté.

Propos recueillis par **Éléonore Veillas**

découvert, pendant une semaine, des techniques pour gérer leurs émotions au cours de nombreux ateliers (danse, respiration...), tout comme les parents regroupés à part. Quant aux enseignants et personnels de l'établissement, ils ont été initiés et formés en amont à une « culture du bien-être » lors d'une journée pédagogique, avec des apports scientifiques sur le fonctionnement du corps, du cerveau et du système nerveux ainsi que des outils concrets pour, par exemple, favoriser un retour au calme dans une classe.

« Nos élèves vont beaucoup mieux », témoigne le chef d'établissement. « Nous avons aussi de très bons retours des parents qui constatent les bienfaits sur leurs enfants », renchérit Alvina Laleuw, trésorière de l'Apel. Certains enseignants se sont emparés spontanément de techniques qu'ils utilisent désormais en classe.

Fermez les yeux !

Céline Doucet, enseignante en biotechnologies et santé-environnement en lycée pro fait partie de ces professeurs pour lesquels le projet « bien-être » a tout de suite fait écho (cf. encadré). Elle expérimente certaines techniques depuis plusieurs années, en commençant souvent son cours par un exercice de respiration inspiré de la sophrologie : « Ressentez vos pieds bien à plat sur le sol. Fermez les yeux. Ai-je des tensions ? À chaque respiration, j'essaie d'enlever ces tensions... », indique-t-elle à ses élèves de T^{le} ASSP (Accompagnement, soins et services à la personne). « Je vois vraiment la différence : après ces temps, les élèves sont plus disposés à suivre le cours », constate l'enseignante, qui a demandé à avoir toujours la même salle, dont les murs sont tapissés de posters colorés créant une ambiance chaleureuse. On y trouve par ailleurs en libre-service des coussins d'équilibre pour un meilleur confort sur la chaise, un ballon de gym et du matériel de bricolage. « Je souhaite que les élèves se sentent accueillis comme s'ils venaient chez moi », précise Céline Doucet.

Le projet du groupe scolaire n'en est qu'à ses débuts mais il a déjà donné des fruits inattendus, comme l'initiative « 1 000 arbres » en partenariat avec l'ONF (Office national des forêts). En décembre dernier, tous les élèves de l'établissement, en binômes constitués d'un « petit » et d'un « grand », ont planté chacun un sapin dans la forêt de Verdun, lieu de mémoire.

Hervé Renaudier, chef d'établissement du 1^{er} degré, a été témoin d'une belle expérience de fraternité entre les générations : « Ce nouveau projet d'établissement inspiré par Laudato si' nous fait entrer dans une démarche où s'occuper de soi permet d'entrer en relation avec l'autre et avec la planète pour en prendre soin. »