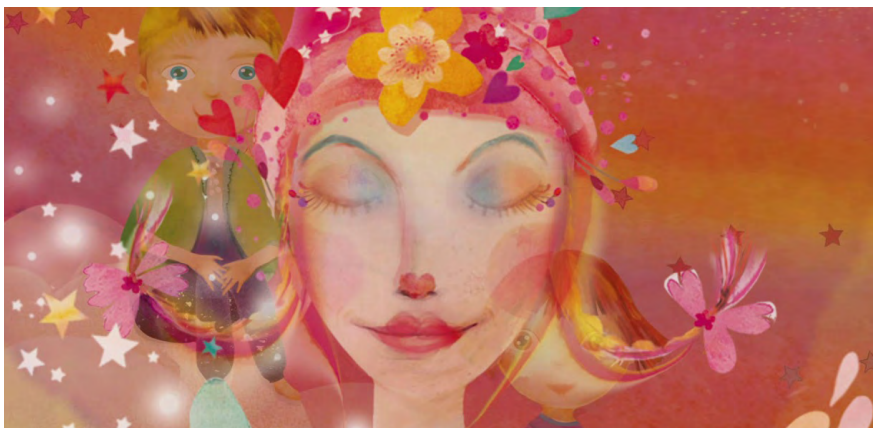




© Terre de joie

Une classe de joie

Les CM1 de l'école Saint-Dominique, à Rouen (76), expérimentent cette année un rituel relaxant pour améliorer leur bien-être et développer leur cohésion, dans le cadre d'une recherche visant à évaluer scientifiquement le dispositif Terre de joie.

Jules Beuzon

Emma Solle-Tourette, professeure des écoles à Saint-Dominique, à Rouen, se souvient comme si c'était hier de ses années d'école, marquée par une anxiété paralysante qui en faisait une « mauvaise élève ». Depuis qu'elle enseigne, cette expérience personnelle guide sa pédagogie. « Ça fait trois ans que je réfléchis à la santé mentale des élèves, surtout dans un monde d'indocilité », explique-t-elle. Pour elle, au-delà des savoirs académiques, l'enjeu est aussi de transmettre confiance en soi et respect de soi aux élèves. Le coffret pédagogique « Terre de joie », conçue par l'art-thérapeute Sandra Meunier et édité chez Nathan, propose justement des cartes émotionnelles et des guidages imaginatifs, qui peuvent participer à cet objectif : transformer la classe en terre d'apaisement.

Cartes et galets

Concrètement, tout commence par une guirlande lumineuse qui signale l'entrée en douceur dans l'activité. Un enfant tire un galet, un autre une carte qu'il lit d'abord en silence, puis à voix haute. Une consigne poétique invite alors la classe à plonger

dans une rêverie collective : visualiser un paysage, une émotion, un moment doux. Cela dure cinq minutes, trois fois par semaine en moyenne, souvent après la récré pour canaliser l'excitation. Lancé le 6 octobre dernier au retour des vacances de la Toussaint, ce rituel vise notamment à détendre et recentrer les élèves atteint de TDAH. Les enfants ne s'y trompent pas : ils réclament ce moment. Paul est formel : « C'est très bien, je le conseille à d'autres écoles, ça aide tout le monde. » Marie-Liesse savoure l'effet relaxant : « Ça me détend, surtout avant ou après des évaluations stressantes. » Gabriel est plus nuancé : « J'ai du mal à me concentrer et à imaginer ce qui se dit. » Ces témoignages révèlent la richesse du dispositif : un espace d'intimité où l'on ose partager ses images mentales, ce qui encourage l'empathie.

Effets subtils

Pas de miracle absolu, tempère Emma Solle-Tourette, elle-même habituée à la cohérence cardiaque, méthode de relaxation par la respiration. Pourtant, malgré « un fascicule très dense, parfois rebutant, avec



Appel à participation

Le centre de recherche clinique Ville-Evrard, à Neuilly-sur-Marne (93) lance une étude visant à évaluer scientifiquement l'impact, en milieu scolaire, du coffret pédagogique « Terre de Joie » sur le bien-être des enfants, leur empathie, le bien-être des enseignants, le climat scolaire et le harcèlement. Les classes participantes mènent des entretiens avant et après l'expérimentation, pour laquelle elles reçoivent un coffret pédagogique.

➤ Informations : vmoulier@gmail.com et r.thavaseelan@epsve.fr



© D.R.

des mises en œuvre pas toujours claires », les changements émergent : « Il y a davantage de moments de partage entre les élèves et cette complicité augmente la cohésion du groupe. » Les petits textes aident les enfants à l'exercice de visualisation et ouvrent des discussions précieuses sur les émotions. Finalement, « Terre de joie » ouvre une bulle d'imaginaire plébiscitée, qui rend l'école plus humaine sans sacrifier les apprentissages. Une piste à creuser pour d'autres classes ? ●