TULLE

La sophrologie vient en aide aux lycéennes d'Edmond-Perrier

PAGE 7

BIEN-ÊTRE ■ Au lycée Perrier, des ateliers de sophrologie sont proposés aux élèves qui vont passer le bac

La sophrologie, l'amie des lycéennes

DIX. En cercle autour d'Odile Theolas, les lycéennes ont appris à revenir à une respiration naturelle. PHOTO AGNES GAUDIN

Le lycée Edmond-Perrier propose à ses internes des ateliers de sophrologie. Le but : leur donner des petites techniques pour éviter de stresser à l'approche des examens.

Estelle Bardelot
estelle.bardelot@centrefrance.com

Elle a fait un détour par l'internat, a pris une douche avant d'enfiler des leggings et un sweat à capuche. Pour venir assister à l'atelier de sophrologie proposé aux terminales et postbac internes du lycée, Emma s'est mise « à la cool ». Dans quelques semaines, la lycéenne d'Edmond-Perrier passera le bac et a besoin « de gérer le stress ».

Odile Theolas, sophrologue tulliste, vient à sa rescousse. Depuis 2014, à raison de sept séances cette année, elle aide les lycéens à « retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit, explique-t-elle. Si on écoutait mieux son corps, on gérerait mieux ses émotions ». En une heure, le jeudi soir après les cours, elle invite les lycéens qui le désirent à prendre du temps pour eux.

Assis en cercle autour de la sophrologue, dix jeunes femmes qui viennent juste de sortir de cours, écoutent religieusement la sophrologue. « Mettez bien vos pieds au sol, placez une main au niveau du nombril, une autre sur les lombaires, précise la sophrologue. Soufflez par la bouche, votre main va être poussée par votre ventre. C'est ainsi que respirent les bébés, c'est la respiration naturelle que nous avons perdue. »

> **Des élèves volontaires ou envoyés par l'infirmerie du lycée**

Dans la salle de cours, pas un bruit. Sinon celui de la pendule et de la respiration de Monique. À 17 ans, la lycéenne en terminale littéraire est « très stressée, je ne tiens pas en place. Ces moments-là m'apaisent », confie-t-elle. Les yeux fermés, elle participe pleinement aux exercices de la sophrologue qui donne aux jeunes femmes des petits conseils. « Si vous êtes stressées, cette respiration naturelle va vous calmer parce que vous allez vous concentrer sur le va-et-vient de votre ventre et de votre main posée dessus. C'est un moment où vous ne pensez qu'à vous, distille la professionnelle. Faites cette respiration tous les jours au moment de vous endormir, ce sera un sas entre la journée de cours et l'endormissement. »

Ces ateliers très fréquentés par les filles, restent rares dans les établissements scolaires. « Nous les organisons dans le cadre du comité éducation santé et citoyenneté. Nous avons un budget dévolu qui nous permet d'organiser sept ateliers répartis entre le début janvier et les deux semaines suivant les vacances de février. C'est déjà un premier pas. Cela devrait se développer dans les lycées », estime Marie-France Galvaing, infirmière au lycée Edmond-Perrier. Le but : proposer ces séances à des élèves qui estiment en avoir besoin ou y orienter des jeunes qui fréquentent régulièrement l'infirmerie. « Cela leur permet d'évacuer tout le stress car ils sont vraiment stressés, ils ont besoin d'évacuer une surcharge qui ne sert à rien », précise Odile Theolas.

> **“ La sophrologie fait baisser la pression que je me mets pour l'année prochaine. Quand je sors, je suis plus légère”**

Dernières séances juste après le bac blanc

Et cela fonctionne. Grâce à ces petits exercices, Marie, élève en terminale scientifique, réussit à « faire baisser la pression que je me mets pour l'année prochaine. Quand je sors, je suis plus légère. » C'est l'un des buts recherchés. L'autre réside en une meilleure concentration. « En vous concentrant sur votre respiration, vous irez à l'essentiel et vous serez plus efficaces », leur assure la sophrologue.

Ces techniques, les participantes vont pouvoir les utiliser dès le retour des vacances, pendant le bac blanc. Il leur restera deux séances de sophrologie encore avant de passer l'examen en juin. Un moyen de voir si la sophrologie les a aidés et en cas contraire, de réfléchir sur ce qui n'a pas fonctionné.

« Mais il reste difficile de faire parler les jeunes, regrette la sophrologue. En début de séance, j'essaie toujours de leur demander comment s'est passée leur semaine mais elles ne s'étendent pas… » ajoute-t-elle. Emma ne compte pas ses mots. Les ateliers de sophrologie l'aident. Chaque soir avant de s'endormir, elle refait les exercices de respiration enseignés par Odile Theolas. Elle s'endort alors tranquillement. Loin des explications de textes et dissertations. ■