



Stressed ? Just Relax !

La sophrologie ou plus généralement la relaxation pourraient prochainement faire leur apparition au lycée puisqu'un projet est envisagé, à l'initiative de Mme BOURDLAUX, M. SPICA et M. JOLY.

Ce dernier nous en dévoile les grandes lignes...

Orlane : Quelle est votre propre définition de la sophrologie ?

Yann JOLY : La sophrologie est la recherche d'une relaxation physique et mentale, visant à atteindre un bien-être, une confiance. C'est utile pour bien vivre le moment présent, pour faire les choses en conscience, les unes après les autres. De même, on a toujours tendance à regarder nos défauts ; la sophrologie peut nous permettre de reconnaître et de mettre en valeur nos qualités, de positiver. Elle n'est pas à utiliser seulement quand on a un problème : il faut aussi l'utiliser comme moyen de prévention, pour anticiper un état de stress.

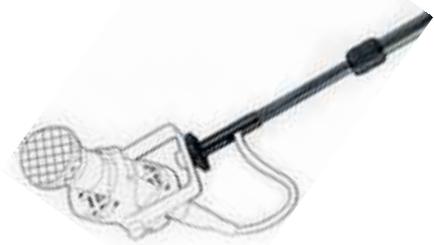


Orlane : Comment vous est venu ce projet autour de la relaxation ?

Y. JOLY : C'est parti d'un besoin qu'avait une classe de SMS l'an dernier. M. SPICA a fait quelques séances avec eux, qui se sont révélées efficaces. Mais ce n'est pour l'instant qu'un projet : le C.E.S.C. (Comité d'Éducation à la Santé et à la Citoyenneté) doit encore le valider. Si tel est le cas, on pense commencer en janvier-février, sur des séances d'environ 40 minutes, de 13h15 à 13h55.

Orlane : Quels exercices de détente seraient proposés aux élèves ?

Y. JOLY : Des exercices de détente physique (être debout, détendre les muscles) et / ou mentale (assis, imaginer une image ou une couleur). Des méthodes concrètes seront transmises pour aborder au mieux les situations d'examen et des méthodes un peu plus abstraites pour savoir gérer son stress au quotidien. Cette relaxation se transmet surtout par images.



Orlane : Pour vous, en quoi la sophrologie peut-elle être utile pour des lycéens... qui ne sont pas forcément les plus stressés ?

Y. JOLY : Il n'y a pas d'âge pour être stressé. Les situations où le lycéen peut être stressé sont fréquentes car il manque parfois de confiance en lui. La sophrologie se développe de plus en plus pour remédier à ce stress toujours plus grand. Cela permet d'être dans sa bulle et de voir la vie en rose... Mais attention, la sophrologie n'est pas une secte !

Orlane MULLIEZ