

GRANDIR EN HARMONIE

AVEC LA SOPHROLOGIE

Depuis le début du mois de janvier, les enfants de l'école Notre Dame de Lourdes, de la PS au CM2, assistent à des ateliers de sophrologie.

Tous les enfants participent à ce projet.

La question du rythme scolaire est toujours d'actualité. L'école Notre Dame de Lourdes maintient sa volonté de respecter le rythme des 4 jours.

Alors que les 4 jours et demi commencent à montrer leurs limites (fatigue, énervement), l'équipe enseignante a souhaité travailler davantage sur la qualité de la journée de classe. Peu importe le temps passé à l'école, l'essentiel doit être dans la recherche perpétuelle du meilleur confort d'apprentissage possible.

Pour cela, il nous a semblé apportant de travailler cette année, collectivement, sur le « savoir-être ». Etre élève monopolise plusieurs compétences :

- La disponibilité
- La connaissance et le respect de son corps
- La gestion de ses émotions

Alexia Teroitin, sophrologue diplômée et collaborant avec l'équipe enseignante depuis plusieurs années, intervient cette année directement dans les classes de la PS au CM2.

L'objectif général est de faire acquérir à tous les enfants ainsi qu'aux enseignants des outils simples à utiliser en classe ou à la maison et faciles à mettre en place afin de répondre à ces besoins :

- Mieux gérer ses inquiétudes, stress et anxiétés.
- Se libérer des tensions inutiles et amener le calme en soi.
- Développer l'intégration de son schéma corporel.
- Canaliser son attention, renforcer sa concentration et ainsi faciliter ses apprentissages.
- Développer la confiance dans ses capacités.

L'association de Parents d'élèves soutient fortement ce projet en le finançant en grande partie.

