



## Journée Professionnelle de la S.F.S. du 25 janvier 2020

### La surcharge mentale

#### Synthèse de la table ronde : Difficultés scolaires

Cette journée devait être animée par Jean-Pascal CABRERA qui n'a pu le faire à son grand regret, mais il note 3 raisons majeures qui contribuent aux difficultés scolaires que l'on déplore aujourd'hui.

- 1) *À la maison* : le désengagement parental (travail des deux parents, parents occupés sur tablettes et smartphones, parents séparés, familles recomposées)
- 2) *À l'école* : les bouleversements scolaires (absence de classes de niveau entraînant un nivellement par le bas, insuffisance des formations initiales des enseignants, le développement du numérique et l'école à deux vitesses, la juxtaposition de fréquentes réformes sans concertation)
- 3) *Dans la société* : ravages des addictions aux jeux vidéo, réseaux sociaux, idéal fantasmé du moi...)

Après un tour de table sur les attentes des participants, en majorité en attente "d'outils" permettant d'aborder les difficultés identifiées, la discussion s'est engagée autour des thèmes suivants :

- 1) *Les principales difficultés évoquées et /ou rencontrées*
- 2) *L'accueil en cabinet par le sophrologue d'un enfant ou d'un adolescent en difficulté scolaire*
- 3) *L'accompagnement des enfants et adolescent en milieu scolaire.*
- 4) *La posture du sophrologue face à une demande individuelle ou à une demande collective.*



Si les difficultés scolaires par *nature* font partie du parcours scolaire, on ne peut parler de difficultés et donc de charge mentale que si elles perdurent au-delà de quelques mois ou d'une année, et qu'elles viennent pénaliser le rapport aux apprentissages, et entamer la confiance en soi de l'enfant et sa motivation.

Après avoir échangé sur la notion de charge mentale : multiples informations, contraintes extérieures, attentes des enseignants ou parents, situation de harcèlement.... La discussion a permis de dégager les points suivants :

### 1) Les principales difficultés rencontrées

- Troubles "DYS", (6 à 8% de la population) et les troubles de la coordination visio-motrice, Haut Potentiel Intellectuel (HPI) et l'angoisse ou anxiété liée.
- Troubles du déficit de l'attention ou retard du développement cognitif
- Troubles psychologiques légers comme le manque de confiance en soi, qui va entraîner du stress, Ou plus important : anxiété, angoisse pouvant aller jusqu'au "refus scolaire anxieux" (phobies scolaires).

### 2) L'accueil en cabinet par le sophrologue d'un enfant ou d'un adolescent en difficulté scolaire.

#### ***D'une façon générale***

La discussion a permis de dégager les règles essentielles à respecter et les écueils à éviter lorsqu'on accompagne un enfant ou un adolescent en difficulté.

D'une part, respecter s'agissant de mineurs les règles juridiques en vigueur (accord des deux parents si séparation, signalement des suspicions de violences...)

D'autre part ne pas oublier, face à des comportements difficiles, de possibles troubles somatiques, d'où l'importance du travail en réseau, quand un médecin ou un psychologue voit également le jeune en difficulté.

Tous les Sophrologues présents rappellent l'importance de la parole *même de l'enfant ou de l'adolescent* après avoir entendu la demande faite par le ou les parents.



***Ce qui implique :***

- De recueillir son adhésion

- D'identifier sa propre perception de la difficulté pour laquelle il est amené à voir un sophrologue (différent parfois de celle des parents ou de l'enseignant), et de prendre en compte sa propre vision du monde dans lequel il évolue

-De respecter le cadre familial dans lequel l'enfant ou l'adolescent évolue

Les techniques sophrologiques utilisées sont multiples, et nécessitent adaptation et créativité de la part du sophrologue qui proposent :

Respirations, visualisations, relaxations dynamiques adaptée, jeux et contes sophrologiques en fonction des centres d'intérêt de l'enfant en tenant compte de la propre créativité du jeune consultant, dessins si le sophrologue en a la compétence, jeux de rôle etc....

La question du refus scolaire anxieux ou phobie scolaire est souvent délicate à traiter par le sophrologue seul, car elle peut camoufler une (autre) pathologie ou une difficulté réelle de l'environnement où évolue le jeune, mais si le diagnostic d'anxiété est posé la sophrologie dans une approche "recouvrante" soit aborder le retour au milieu scolaire progressivement les techniques respiratoires d'apaisement de l'angoisse et la visualisation (SAP) peuvent préparer à la réinsertion scolaire.

Il existe des Groupes de Prévention du Décrochage Scolaire (GPDS) le sophrologue peut faire partie de l'équipe pluridisciplinaire, mais c'est loin d'être le cas partout.

*3) L'accompagnement des groupes en milieu scolaire*

Dans le cadre de l'Éducation Nationale de nombreux ateliers sont proposés

- Soit par un enseignant lui-même formé à la sophrologie
- Soit par un sophrologue extérieur à la demande de la structure (collège ou lycée)
- Le groupe constate qu'il est difficile, dans l'Éducation Nationale, d'allier la réponse collective demandée par l'administration et le « sur-mesure » parfois nécessaire, pour une classe ou certains des enfants
- Que toutefois le fait de faire de la sophrologie dans chaque classe crée un dénominateur dynamique commun entre les élèves, différent des références habituelles telle que marques vestimentaires et autres



- On constate un apaisement et une meilleure concentration.

La difficulté dans ce cadre est le financement de l'atelier proposé, c'est pourquoi ce sont surtout des enseignants formés à la sophrologie qui peuvent les proposer dans le cadre de leurs horaires.

Dans l'enseignement privé, le financement est plus simple, et de ce fait des ateliers de sophrologie ont pu être réalisés.

C'est ainsi qu'une belle expérience de pratiques de sophrologie a été faite auprès de jeunes souffrant de handicap par une enseignante sophrologue qui a proposé par exemple les exercices suivants :

- Pour débiter un cours, un petit temps de sophrologie en position RD2
- Puis s'étirer, bailler, respirations ventrales
- Ancrages, postures du corps, visualisations
- Collaboration des élèves par le transfert de compétences : chacun peut regarder ce que l'un sait faire par rapport à un autre qui ne sait pas et s'apprendre mutuellement.

Le groupe s'accorde sur le fait qu'il s'agit pour le sophrologue de s'adapter à son public et de permettre à chaque élève de s'approprier quelques exercices de concentration, gestion du stress, de l'anxiété et amélioration de la mémoire.

Ces exercices sont à adapter en fonction de l'âge : les petits, l'âge moyen, les pré-adolescents, les adolescents (et, dans cette catégorie, les tranches d'âges sont « des mondes » différents de l'une à l'autre).

#### 4) La Posture du sophrologue

S'agissant de consultation à la demande d'un tiers parent ou structure scolaire la réflexion du groupe a permis de dégager les questionnements suivants :

- Faut-il voir et accompagner le jeune enfant, seul ou avec ses parents ?
- La demande de la structure et celle des parents n'est pas toujours celle des ou de l'enfant que faire ?

***Il ressort de la discussion que :***

- Il est nécessaire d'être attentif au conflit de loyauté éventuel dans lequel l'enfant peut se retrouver entre les demandes des parents, le projet éducatif et les propositions du sophrologue



- Il convient de toujours poser le cadre du travail en présence de l'enfant et du ou des parents en précisant le devoir de confidentialité
- Il est intéressant de constater que de nombreux enseignants, directeurs d'école ou responsables de crèche, se forment à la sophrologie, sont convaincus de son utilité et de son efficacité et l'utilisent dans leurs classes
- Le sophrologue qui intervient doit pouvoir permettre aux enfants ou jeunes qui consultent de se réapproprier les techniques expérimentées et s'en servir "en situation"
- Le sophrologue doit pouvoir orienter si besoin, et donc apprécier la difficulté vécue par l'enfant ou l'adolescent vers des médecins ou psychiatres ou des structures spécialisées ce qui implique de se documenter sur les possibilités régionales et travailler en réseau.

Par exemple pour les décrochages scolaires il existe dans certaines régions des Groupes de Prévention du Décrochage Scolaire (GPDS) des associations pour ado en errance ou en difficulté etc...

Claude CHATILLON animatrice et Jean-François FORTUNA rapporteur.

*Bibliographie, proposée par Jean-Pascal Cabrera et un petit mot de sa part*

Enfants et adolescents en mutation de Jean-Paul Gaillard, ESF 2018  
La fabrique du crétin digital de Michel Desmurget, Seuil ed. 2018  
Cerveau et silence de Michel Le Van Quyen, Flammarion 2019  
Pour vivre heureux vivons égaux de Picket/Wilkinson, LLL ed. 2019

*PS : n'ayant malheureusement pas pu être présent à cette journée professionnelle, je souhaite joindre un message d'espoir en cette période bousculée, particulièrement dans le monde scolaire.*

*En qualité de formateur des personnels de l'Éducation Nationale dans le domaine psychosocial, j'ai pu promouvoir les bienfaits de la sophrologie dans beaucoup d'applications éducatives. La sophrologie est de plus en plus présente dans le monde de l'enseignement mais elle restait jusqu'à présent une sorte « d'option possible » dans le vaste champ des difficultés scolaires.*

*La bonne nouvelle, c'est que les autorités éducatives ont commencé, à l'occasion de ce début de déconfinement (au jour où j'écris ces lignes), un travail d'intégration officielle des pratiques « alternatives » dans 2 domaines :*



- *Les épreuves du baccalauréat se verront enrichies de contenus faisant clairement référence à la sophrologie et au yoga avec, à la clé, des formations à l'attention des personnels d'éducation physique dans un premier temps puis de l'ensemble de tous les personnels dans un second temps*
- *La pluridisciplinarité : avec notamment, ce qu'il est convenu d'appeler, en termes éducatifs, les compétences transversales*

*C'est ce second domaine qui me semble de très loin le plus intéressant car désormais, dans les programmes pédagogiques et les projets qui en découlent, seront enfin inscrites ces 10 compétences psychosociales qui n'apparaissaient nulle part dans les « tablettes » de l'institution.*

*J'ai passé de nombreuses années à aider les enseignants à trouver des ressources pour améliorer ces fameuses compétences mais toujours dans un rôle de « cours de rattrapage ». Il semble clairement établi que ce ne sera plus du rattrapage mais de la formation initiale. C'est là, où les sophrologues pourront intervenir : il manque énormément de personnel d'encadrement pour dispenser des formations « spécifiques » et la sophrologie a un immense rôle à jouer pour peu qu'elle soit suffisamment fédérée et organisée.*

*Pour conclure, à l'attention de celles et ceux qui ne se souviennent plus de ces 10 compétences, un petit rappel qui vous sera certainement très parlant en regard du métier de sophrologue :*

- *Savoir gérer ses émotions*
- *Savoir gérer son stress*
- *Avoir de l'empathie pour les autres*
- *Avoir conscience de soi*
- *Être habile dans les relations interpersonnelles*
- *Savoir communiquer efficacement*
- *Avoir une pensée critique*
- *Avoir une pensée créatrice*
- *Savoir prendre des décisions*
- *Savoir résoudre les problèmes*

**Jean-Pascal Cabrera**  
**Sophrologue**  
**Professeur d'éducation physique et sportive**  
**Formateur DAFOR à l'Éducation Nationale**

*Pour compléter la bibliographie plus haut :*



*Heureux à l'école*, Nathalie de BOISGROLIER, Éd. Albin Michel, 2016

*Le cerveau funambule*, Jean-Philippe LACHAUX, Éd. Odile Jacob, 2015.

*Grandir avec les écrans*, Serge TISSERON, Éd. Yapaka, 2013

*Cessons de démotiver les élèves*, Daniel FAVRE, Éd. Dunod, 2010

*Envie de rien*, Michèle Declerck, Éd. Odile Jacob, 2006

*Un enfant heureux*, Didier PLEUX, Éd. Odile Jacob, 2010

*Apprendre à être heureux*, TAL BEN-SHAHAR, Éd. Belfond, 2010

*J'aide mon enfant à être attentif*, Camille CHENAL, Éd. Eyrolles, 2018

*Lorsque mon boss sera une intelligence artificielle*, Jean-Philippe COUTURIER, Éd. VA, 2019