

ARTICLE. Quand les élèves de primaire frappent leurs enseignants

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

Ce type d'événement nous invite à réfléchir sur le fait que de nombreux jeunes sont débordés par une pulsionnalité réactive, qui se décharge au moindre stress.

La pratique de la sophrologie à l'école peut apaiser cette réactivité, et permettre aux pulsions de trouver *un destin plus favorable* que la décharge et le passage à l'acte.

Les pulsions agressives et sexuelles font partie des forces en présence dans tout être humain, la question étant celle de leur destin, de la manière dont elles vont s'investir dans des activités créatives ou au contraire être prisonnières d'enjeux affectifs refoulés qui ne leur laissent d'autres choix que de se décharger régulièrement, dans un maximum d'intensité, et *contre* quelque chose ou quelqu'un.

L'article complet est ici : [France Bleu](#)

Jeudi 29 mars 2018 à 6:05 Par [Vanessa Marguet](#), [France Bleu Occitanie](#) et [France Bleu](#)

« Il y a eu plusieurs cas d'enseignants agressés ces dernières semaines par des élèves de CM1 ou CM2 dans des écoles élémentaires de l'agglomération toulousaine. Le phénomène reste rare, mais il existe et pose question.

(...) À Colomiers, près de Toulouse, une affiche verte est placardée sur le tableau d'affichage situé devant **l'école élémentaire Jules Ferry**, dans le quartier du Val d'Aran. Elle est intitulée « *Un incident grave s'est produit à l'école Jules Ferry* » et relate l'agression le lundi 19 mars dernier d'une enseignante pendant la récréation.

Des élèves de CM1 et CM2

« Elle était en train de reprendre un élève, et deux autres élèves sont venus soit disant pour défendre leur camarade. Ils ont tous les trois frappé la maîtresse. **Des coups de poing dans le dos, le torse.** C'est inimaginable », relate Florence Ouhamane, qui fait partie de parents d'élèves élus.

« C'est incompréhensible, scandaleux. On n'imagine pas ça dans une école » - Florence Ouhamane

Les enseignants ont appelé la police et ce sont les agents qui ont ramené les enfants dans leurs familles. L'institutrice en question, choquée, a dû être arrêtée pendant une semaine et a **porté plainte**.

On savait qu'il y avait une petite montée de violence dans l'école et un climat scolaire assez dégradé, mais on ne pensait pas en arriver là, voir des enfants de 9-10 ans frapper une enseignante. — Cécile Mathias, représentante des parents d'élèves

Les services de l'Education Nationale sont intervenus rapidement, pour épauler les enseignants et mettre en place un suivi des enfants impliqués. (...) « L'inspectrice de circonscription a pu organiser une équipe de soutien avec un des élèves. Avec les deux autres élèves, une équipe éducative est élaborée » - la DASEN Elisabeth Laporte

Il y a d'autres cas

Les moyens d'action sont limités dans la mesure où on ne peut pas exclure un enfant comme ça. Dans certains cas, les enfants peuvent être changés d'école. Il peut y avoir aussi des signalements aux procureurs. Mais ça va rarement jusque-là. Ces problèmes de violence dans les écoles élémentaires sont souvent le fait d'un ou deux enfants qui auraient surtout besoin d'un suivi particulier.

C'est l'avis de cette enseignante qui a connu elle aussi des agressions de la part d'élèves. Elle souhaite rester anonyme, mais elle explique qu'il y a eu plusieurs cas similaires ces derniers mois dans le quartier Borderouge de Toulouse. Des enseignants là aussi ont reçu des coups de la part d'élèves de primaire.

Cela se voit de plus en plus souvent, car on a des classes de plus en plus chargées, des écoles de plus en plus grosses et un ralentissement de la prise en compte des dossiers pour ces enfants-là dans des structures spécialisées ou tout simplement pour des aides qui se déplacent sur l'école. — Une enseignante de Borderouge

Le syndicat d'enseignants SNUIPP 31 estime que ces épisodes de violence, heureusement encore rares, montrent qu'il faut faire

davantage pour gérer les enfants qui ont besoin d'un suivi et qui relèvent d'instituts spécialisés. Pour Jean-Philippe Gadier, le co-secrétaire du SNUIPP en Haute-Garonne, la situation s'est dégradée depuis la disparition des Rased, les réseau d'aide spécialisés aux élèves en difficulté. « Nos collègues sont souvent démunis et ne savent pas comment faire avec ces élèves-là qui relèvent parfois de soins ou de prises en charge plus importantes » et qui peuvent devenir violents.

On a près de 1000 élèves dans les écoles ordinaires de Haute-Garonne qui sont en attente d'instituts spécialisés. — Jean-Philippe Gadier, Snuipp 31"

(...)

*Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.*



EXERCICE. S'asseoir, fermer les yeux, respirer consciemment

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

Les personnes qui pratiquent la méditation disent « cela fait du bien », constat d'une sensation, d'un effet qui mérite quelques développements. Ce « bien » s'ancre dans un ressenti corporel, souvent d'apaisement et de quiétude, qui peut également provoquer une joie, une sensation de liberté.

Ce « bien » n'est pas magique, la méditation agit sur notre système nerveux végétatif (SNV) qui régule de nombreuses fonctions de notre corps (tout ce qui se fait sans que nous ayons besoin d'y penser ou de le vouloir : « le corps » respire, digère, produit des hormones, ovule... la vue s'adapte, le sang circule...). Qui plus est, ce système nerveux réagit aux stress, aux chocs, aux peurs... avec la production d'adrénaline et de nombreuses modifications physiologiques (accélération cardiaque, afflux de sang...) qui peuvent entraîner un épuisement, de l'insomnie, des troubles psychiques... lorsque le retour à la normale n'a pas lieu.

COMMENT MÉDITER

La base de la méditation est de s'arrêter... s'arrêter de courir, de penser, d'être dans le passé ou le futur, ailleurs ou autrement, et de se poser dans le présent.

S'asseoir, sur une chaise ou en tailleur au sol. Étirer le corps en préalable, et s'installer le plus confortablement possible (le dos, l'écartement des jambes, la position du bassin, de la tête...).

La suite est de **RESPIRER**, simplement, naturellement, et de sentir tout ce qu'il se passe dans le corps.

À l'expiration, relâcher les tensions musculaires, le visage, les épaules...

À l'inspiration, mettre de l'espace dans son corps et sentir le contact avec le sol, la chaise...

RESSENTIR, ne pas réagir à ce que l'on ressent, ne pas juger, simplement constater, accueillir toutes les sensations. S'il apparaît des zones douloureuses dans le corps, respirer dans ces zones, détendre.

Si des pensées surgissent, nous entraînent ailleurs... (ce qui arrive souvent, surtout au début de la pratique ou lorsque notre quotidien ou nos relations sont stressantes) ramener simplement la conscience **dans** la respiration et **dans** le corps.

Cinq ou dix minutes par jour peuvent avoir un effet très bénéfique. Ce n'est pas la peine de « vouloir » faire une heure de méditation par jour si vous savez d'avance que vous n'aurez pas le temps, et que vous allez culpabiliser ou laisser tomber. Faire peu, faire simplement, faire tranquillement... est déjà le début d'un retour à soi plus paisible.

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr

Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



VIDEO. Les lois naturelles de l'enfant. Éducation et plasticité cérébrale.

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

Céline Alvarez a mis en place une méthode d'éducation avec les jeunes enfants en tenant compte des connaissances en neurosciences sur la plasticité cérébrale.

À savoir également que cette plasticité cérébrale continue dans la jeunesse, avec les adolescents et chez les adultes, même si le potentiel est moins « plastique ».

Son site est [ICI](#).

<https://www.youtube.com/watch?v=x0xqqiboARs&feature=youtu.be>

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr

Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



ARTICLE. Méditation et sophrologie à l'école

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

Les pratiques se développent, et les résultats sont probants.

Quelques liens :

De la méditation pour remplacer les heures de colle au collège.

Par Rafaela Biry-Vicente, France Bleu Nord et France Bleu - Lundi 14 novembre 2016 à 10:25

Au collège de Gaulle de Jeumont dans le Nord, depuis la Toussaint, les élèves punis font de la méditation pendant les heures de retenue, un moyen de calmer les élèves les plus violents et turbulents.

Sur la porte de la salle de cours un panneau très coloré peu conventionnel prévient « **Ne pas déranger, méditation en cours, bonheur et bien-être en téléchargement** », c'est ici que depuis le début du mois de novembre, les élèves punis normalement pour une heure de retenue viennent faire de la méditation !

Un défi proposé par Marie-Aude Lanniaux, prof de français au collège de Gaulle de Jeumont près de Maubeuge (classé en réseau d'éducation prioritaire). »

L'article complet est [ICI](#).

*Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.*



OUTIL. La cohérence cardiaque, une méthode pour abaisser l'hormone du stress

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

L'article complet est ici : [RTBF](#)

« Si mieux gérer votre stress est l'un de vos objectifs (...) optez pour la cohérence cardiaque, une méthode rythmée de respiration précieuse pour abaisser le cortisol, l'hormone du stress.

Sous ce terme un peu technique se cache un exercice de respiration en réalité très simple qui peut être « *dégainé* » à tout moment pour **calmer les tempêtes émotionnelles et chasser le stress**. L'efficacité de l'outil s'appuie sur un **rythme**

respiratoire régulier qui va réguler les battements du cœur et le système nerveux autonome (notre pilote automatique), réduire l'intensité des effets du stress sur notre organisme tout en augmentant nos défenses immunitaires.

Au-delà de la détente, qui n'est pas l'objectif premier, la cohérence cardiaque aboutit à un **état mental calme** en agissant sur le nerf vague (système parasympathique) qui influence le rythme cardiaque et la pression artérielle.

La technique peut s'acquérir guidé par un relaxologue ou un sophrologue et consiste à inspirer en comptant jusqu'à 5 et expirer en comptant jusqu'à 5 en restant bien concentré sur le trajet du souffle.

Pour obtenir un effet puissant, l'idéal est de pratiquer l'exercice pendant 5 minutes, soit six cycles d'inspiration/ expiration par minute, trois fois par jour pour bénéficier tout au long de la journée de la baisse du cortisol, l'hormone du stress.

La méthode peut se découvrir de manière autonome grâce à des applications comme RespiRelax sur [iPhone](#), lancée en juin 2017 par les Thermes d'Allevard spécialisés dans la prise en charge des troubles de l'anxiété, ou CardioZen sur [Android](#) ou iPhone, développée en partenariat avec le CHRU de Lille. »

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.

www.cerese.fr | mémoire,
le cerese | conscience
et **devenirs**
pense avec le monde, ressens avec l'autre,
agis en ton lieu

PRESSE. La méditation à l'école, observations.

www.cerese.fr
contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

Les nouvelles générations pourraient être formées à développer ces compétences qui améliorent savoir être et savoir faire.
Lien avec [l'article](#).



La plupart des demandes émanent de professeurs désireux d'améliorer les

capacités attentionnelles des enfants - © Wavebreakmedia - Getty Images/iStockphoto

Les établissements scolaires français s'intéressent de plus en plus à la « mindfulness », méditation de pleine conscience laïque, développée aux Etats-Unis dans les années 70. L'AME (Association pour la méditation à l'école), créée en 2014 pour développer cette pratique en milieu scolaire, enregistre 45 à 50 demandes de formation par jour.

Effet de mode ou réel outil pédagogique, un nombre croissant d'enseignants s'engage dans des formations pour apaiser les classes et améliorer l'attention des élèves.

70% constatent avoir développé leur attention

Après 10 ans passés à Londres, où le concept est plus implanté, Candice Marro, fondatrice de l'AME, fait le constat suivant : « **En France, nous sommes dans une culture qui ne nous apprend pas à prendre conscience de notre corps, de notre ressenti, et à autoréguler nos émotions** ». Elle affirme que cet outil modifie le climat des classes et améliore la concentration des enfants.

Jusqu'à présent des études scientifiques ont validé la pratique de la « mindfulness » pour ses effets bénéfiques sur les troubles dépressifs, la douleur et les maladies chroniques.

D'après les premiers résultats, publiés sur le site de l'association, 52% des enfants se sentent mieux qu'avant et 70% constatent avoir développé leur attention et leur concentration grâce à la méditation. Plus de 55 % parviennent à mieux vivre et exprimer leurs émotions.

45 à 50 demandes de formations par jour

Aujourd'hui, l'association enregistre 45 à 50 demandes de formations par jour. « Je ne pensais pas que ça allait prendre aussi bien, nous devons mettre des établissements sur liste d'attente faute d'un nombre assez important d'intervenants formés », s'étonne Candice Marro.

La plupart des demandes émanent de professeurs désireux d'améliorer les capacités attentionnelles des enfants pour faciliter les apprentissages et passer moins de temps à faire de la discipline. Autre motivation, lutter contre les tensions, les violences et le harcèlement scolaire. Outre l'observation sur le terrain de classes plus unifiées, **69% des enfants reconnaissent être davantage bienveillants envers eux-mêmes et 73% envers les autres.**

Deux fois par semaine, « les enfants sont invités à se concentrer sur leur corps, leur souffle, s'entraînent à produire des mouvements dynamiques simples en conscience, explique Candice Marro. Au fil des séances, les enfants sont amenés à travailler l'équilibre, l'ancrage, la concentration, l'écoute des émotions et à pratiquer des auto-massages ».

Néanmoins, il y a encore du chemin à parcourir avant que la méditation ne soit inscrite au programme de l'Education nationale française. Quid de la Belgique?

*Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.*



ATELIER. Comment parler tranquillement de religions aujourd'hui ?

www.cerese.fr
contact : sandrine delrieu

« *Nous aurions pu naître ailleurs et croire en autre chose.* »

Cet atelier propose des voyages dans les manières de croire qui nous auraient été transmises si nous étions nés... ici ou ailleurs. Les différents récits religieux et spirituels qui se transmettent dans le monde et entre les générations créent des ambiances familiales et sociales, des réconforts ou des angoisses, des explications ou de nouvelles questions. Ils transmettent une manière de percevoir, de sentir, de penser et de se penser.

Avons-nous déjà fait un pas de coté pour voyager dans les perceptions et récits de nos voisins ? Faisons de ce sujet parfois épineux une rosée du matin.

Cet atelier est animé par Sandrine Delrieu et Marilaure Mahé.

Organisation de l'atelier

→ [Les conditions](#), durée, préparation, coût...

*Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.*