



**Photo 1** : La sophrologue Audrey Fischer avec les THLP dans le cours de philosophie de Claire Le Van, avec la présence de l'infirmière scolaire Véronique Wierel, le vendredi 1er décembre 2023.

En récompense de leur participation active lors de la semaine de la santé mentale (voir articles précédents), les élèves de THLP et de 1HLP du lycée du Haut-Barr ont bénéficié dans leur cours de philosophie avec Claire Le Van, en présence de l'infirmière scolaire Véronique Wierel, d'une séance de sophrologie offerte par la Ville de Saverne, avec Audrey Fischer, en exercice dans la cité. Il s'agit d'apprendre aux élèves à gérer leur stress face à la pression des notes, des exigences scolaires, des épreuves du baccalauréat. La sophrologue leur a expliqué que si les diverses émotions font partie intégrante de notre humanité, lorsqu'elles sont trop intenses, elles génèrent du stress et ont des effets somatiques. Après avoir identifié comment se manifeste le stress, Audrey Fischer a présenté ce qu'est la sophrologie, à savoir une méthode psychocorporelle, inventée par le professeur psychiatre Alfonso Caycedo dans les années 1960, qui a pour finalité de ramener l'équilibre et l'harmonie entre le corps et l'esprit. Les techniques employées sont la respiration active, les mouvements du corps (relaxation dynamique) et l'imagerie mentale (relaxation statique). Après ces explications théoriques transmises sous forme d'un dialogue vivant, des exercices pratiques ont été proposés aux élèves : la respiration carrée, le pompage des épaules... Pour achever ces deux séances fort stimulantes centrées sur le bien-être des jeunes dans leur scolarité, Audrey Fischer leur a proposé une relaxation apaisante.



**Photo 2** : Audrey Fischer demande aux THLP comment se manifeste le stress.



Les élèves de THLP n'ont pas de mal à répondre : une boule au ventre, qui oblitère parfois la réflexion et la mémoire, notamment lors de la rédaction de copies notées. Elle précise qu'il est important de bien respirer pour oxygéner son corps et atténuer les douleurs, les oppressions. Lorsque le stress est trop fort, on peut même tomber dans une crise de panique et perdre la maîtrise de soi. Le stress peut aussi se manifester par d'autres symptômes comme un nœud dans la gorge, car les muscles se contractent et gênent la déglutition, c'est le même processus qui est à l'œuvre lorsqu'on a mal au ventre, les muscles se contractent car ils sont mal oxygénés. À l'origine du stress, il y a toujours une émotion, comme par exemple, la peur de l'échec, la peur d'avoir une image dégradée de soi auprès de son entourage ou vis-à-vis de soi-même en cas d'insuccès. Il y a des enjeux différents pour chaque élève puisque chaque personne est unique et a une trajectoire personnelle singulière. Quelles sont les 5 émotions fondamentales ? La peur, la joie, le dégoût, la colère et la tristesse (voir le dessin animé : Vice-versa). Sans émotion, précise l'intervenante, on est pathologique. Mais le trop d'émotion est l'ennemi du bien, car trop d'émotions génère du stress. Il faut écouter les messages de son corps. Même trop de joie ou d'enthousiasme peut être gênant pour soi et les autres. Par ailleurs, chacun a une sensibilité spécifique et a un ou plusieurs sens plus développés (vision, odorat, ouïe, toucher, goût). La sophrologue ajoute que depuis 2019, nous traversons une période particulièrement lourde du point de vue des événementiels sociétaux. Cela induit pour certains de la déprime, voire de la peur. Les images lors des informations télévisées peuvent impacter l'inconscient à la manière des images subliminales, cela interfère sur le niveau émotionnel et peut contribuer à accumuler du stress dans le psychisme. Elle préconise de privilégier les informations via des médias où l'on reste maître de ce que l'on reçoit : les journaux papiers, radio ou les articles en ligne.



**Photo 3 :** Audrey Fischer dialogue avec les THLP au sujet de la sensibilité propre à chacune (en lien avec le cours de philosophie sur « Les expressions de la sensibilité », notion au programme).

Puis deux exercices sont proposés aux élèves, « la respiration carrée » (voir l'application Respi Relax) qui consiste à inspirer par le nez sur 3 temps, effectuer une rétention à plein sur 6 temps, expirer par la bouche sur 3 temps et revenir à une rétention, cette fois à vide, sur 6 temps. Elle précise que pour des enfants on peut le faire sur 2/4 temps, et pour des sportifs sur 4/8 temps, voire davantage avec de l'entraînement. Cela a pour effet de détendre et d'oxygéner le corps et peut être appliqué partout, contrairement à un autre exercice appelé « le pompage des épaules », très efficace pour chasser le stress mais non praticable en public. Il s'agit là de faire une grande inspiration par le nez, puis tout en retenant l'air de pomper avec les épaules de plus en plus vite (à la manière du « bof », lorsque l'on hausse les épaules), et enfin, d'expirer fortement par la bouche en relâchant les épaules d'un coup pour évacuer les tensions ou blocages. Cette séance s'est terminée sur un moment très agréable de relaxation pour relâcher le corps puis pratiquer, grâce à l'imagerie mentale guidée, une promenade dans la nature jusqu'à un arbre où l'on peut accrocher ses soucis ou problèmes qui se transforment en feuilles vigoureuses, ceci afin de délester la conscience de poids intérieurs accumulés. Elèves comme accompagnatrices étaient zen après ce moment d'évasion !



**Photo 4** : La sophrologue Audrey Fischer, les 1HLP et Claire Le Van, vendredi 1er décembre 2023.

La seconde séance, avec les 1HLP, s'est déroulée sur le même modèle, mais a apporté des éclairages nouveaux car les élèves ont répondu de manière différente aux questions de la sophrologue. Lors de la réflexion sur les symptômes du stress, les 1HLP ont fourni une liste plus large de manifestations gênantes, à savoir, le cœur qui palpite, la boule au ventre, des tremblements, des sueurs, les mains moites, ne plus arriver à respirer correctement, n'avoir plus faim, avoir froid aux doigts, etc. Tous ces troubles corporels, explique Audrey Fischer, proviennent d'un manque d'oxygénation, qui induit des contractions musculaires, ce qui fait que parfois le cerveau éteint des zones importantes, il se met en mode « of », d'où les pertes de mémoire ou les troubles cognitifs.





**Photo 5 :** Audrey Fischer précise ce qu'est la sophrologie : une méthode psychocorporelle qui vise à rétablir l'harmonie mental/corps.

Il s'agit d'être progressivement capable, vis-à-vis de stress occasionnés par l'entourage ou l'extérieur, de prendre de la hauteur ou mettre de la distance pour rester maître de soi. Des messages sensoriels trop intenses peuvent également occasionner des troubles, des émotions et du stress. L'intervenante évoque le fait que la consommation de stupéfiants ou de traitements médicamenteux comme des psychotropes sans suivi médical peuvent constituer des stress corporels et psychiques. Si l'émotion est nécessaire et positive dans notre vie, nous devons toutefois apprendre à la gérer. Les psychopathes et sociopathes sont précisément pathologiques du fait qu'ils ne ressentent pas d'émotions. Lorsqu'une personne génère pour nous systématiquement de la colère et du stress, il faut identifier cette émotion et se demander si cette personne ne serait pas toxique pour nous. Lorsque la santé physique est altérée, c'est un indicateur que quelque chose ne va pas, il faut réagir et ne pas hésiter à se faire aider par des professionnels sérieux. Pour retrouver équilibre et harmonie, la sophrologie propose des outils efficaces. Aux deux exercices déjà présentés (« la respiration carrée » et « le pompage des épaules »), Audrey Fischer a ajouté un nouvel exercice « le soufflet thoracique » qui consiste « à la manière de superman » de prendre une grande inspiration en levant les bras comme pour montrer ses « supers muscles » et en bombant le torse, puis de visualiser ce que l'on veut chasser de soi et d'expirer fortement en pliant légèrement le thorax en avant et en abaissant les bras. Ce mouvement vigoureux permet de sortir les émotions négatives bloquées. La sophrologue insiste sur le fait que pour être efficaces tous les exercices doivent être répétés au moins trois fois.





**Photo 6** : L'intervenante indique les trois outils utilisés en sophrologie pour gérer son stress : la respiration active, les mouvements corporels adaptés et la relaxation guidée.

Elle recommande ensuite la lecture de trois ouvrages, à savoir, le livre du Dr Yves Davrou, médecin et sophrologue, intitulé « La sophrologie facile » qui présente des exercices aisés à effectuer avec des schémas explicatifs limpides. Le célèbre livre d'Emile Coué, père de la pensée positive, avec sa méthode d'autosuggestion consciente, qui invite notamment à répéter pendant 21 jours consécutifs (temps pour former un circuit neuronal qui devient une habitude ou un bon réflexe) : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ». Et enfin, le livre de Frédéric Lenoir « Petit traité de vie intérieure » qui donne quantité d'explications lumineuses sur les différentes émotions ressenties et sur la manière de mieux vivre avec sa sensibilité.



**Photo 7** : Des livres recommandés par l'intervenante.

**Merci à Audrey Fischer pour son intervention remarquablement présentée, emplie d'humanité, soucieuse du bien-être des jeunes en milieu scolaire et donnant des clefs**

**aux jeunes pour mieux gérer leur vie intérieure ou émotionnelle !**

**Merci à Véronique Wierel, notre infirmière scolaire, toujours engagée pour promouvoir la santé des élèves et notamment leur santé mentale !**

**Merci à la Ville de Saverne, en particulier le maire Stéphane Leyenberger et l'adjointe aux Affaires sociales Françoise Batzenschlager, d'avoir offert ces magnifiques séances de sophrologie à nos élèves, en lien avec la semaine mentale !**

**Merci à notre direction pour leur soutien indéfectible à tous les projets UNESCO, merci à Roland Buttner, Laurence Jézéquel et Morgane Montembault, engagés pour co-construire un cadre éducatif de qualité pour les élèves au lycée du Haut-Barr !**

**Merci aux élèves de THLP et de 1HLP pour leur manière si cordiale, constructive et ouverte d'esprit d'avoir participé et pratiqué les quelques exercices proposés lors de ces deux séances !**

**Lien vers le document envoyé par Audrey Fischer.**

**Claire Le Van, le 08/12/2023.**

Article DNA du 07. 12. 2023 : « Les lycéens apprennent à gérer leur stress avec la sophrologie ».

## Saverne

# Les lycéens apprennent à gérer leur stress avec la sophrologie



Des lycéens ont bénéficié d'une initiation à la sophrologie offerte par la Ville de Saverne.

Photo DR

**Des élèves de terminale et de première du lycée du Haut-Barr ont bénéficié, dans leur cours de philosophie et en présence de l'infirmière scolaire Véronique Wierel, d'une séance de sophrologie offerte par la Ville de Saverne.**

**I**l s'agit d'apprendre aux élèves à gérer leur stress face à la pression des notes, des exigences scolaires, des épreuves du baccalauréat. La sophrologue Audrey Fischer a expliqué aux élèves de terminale Humanités, littérature et philosophe (HLP) et de première (HLP) du lycée du

Haut-Barr que si les diverses émotions font partie intégrante de notre humanité, lorsqu'elles sont trop intenses, elles génèrent du stress et ont des effets somatiques.

Après avoir identifié comment se manifeste le stress, Audrey Fischer a présenté, lors d'un cours de philosophie, ce qu'est la sophrologie, à savoir une méthode psychocorporelle, inventée par le professeur psychiatre Alfonso Caycedo dans les années 1960, qui a pour finalité de ramener l'équilibre et l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Les techniques employées sont la respiration active, les

mouvements du corps (relaxation dynamique) et l'imagerie mentale (relaxation statique). Après ces explications théoriques transmises sous forme d'un dialogue vivant, des exercices pratiques ont été proposés aux élèves : la respiration carrée, le pompage des épaules... Pour achever ces deux séances fort stimulantes centrées sur le bien-être des jeunes dans leur scolarité, Audrey Fischer leur a proposé une relaxation apaisante. Les séances ont été financées par la Ville de Saverne, en récompense de la participation active des élèves, lors de la Semaine de la santé mentale.



Article de l'Ami Hebdo du 17 décembre 23

## La couleur des émotions

*Dans le cadre de la **Semaine de la Santé Mentale** qui s'est déclinée à **Saverne**, plusieurs animations ont eu lieu au **lycée polyvalent du Haut-Barr**.*

À la suite des ateliers de peinture avec l'artiste Céline Widemann, et de poésie avec l'enseignante de philosophie Claire Le Van, les élèves du lycée du Haut-Barr ont eu la chance de pouvoir exposer leurs œuvres graphiques et poétiques dans le grand hall d'accueil du château des Rohan lors de la Semaine de la Santé Mentale, organisée par l'adjointe aux affaires sociales, Françoise Batzenschlager.

Il y a quelques semaines, tous les élèves de la spécialité Humanités, littérature et philosophie ont accueilli des élèves de 3<sup>e</sup> et des élèves de CM1 et CM2 bilingues de l'école du centre, afin de leur présenter le travail graphique réalisé, puis de déclamer avec emphase des alexandrins sur le thème « **Les couleurs des émotions** », et ce, déguisés en poètes.

Cette rencontre inter-niveaux



et inter-établissements s'est déroulée dans une ambiance de franche camaraderie, puis les lycéens ont aidé les écoliers et les collégiens à écrire à leur tour des vers sur le lien entre émotions et tonalités chro-

matiques. Ces derniers ont lu devant leurs camarades leurs magnifiques vers, si bien qu'un vaste poème collectif a vu le jour pour le bonheur de tous.

La fin de séance a été consacrée à un petit atelier de

débat philosophique, animé par Claire Le Van, avec les lycéens et collégiens, où il s'agissait de réfléchir aux associations conventionnelles ou personnelles entre couleurs et émotions.

N.R.

17 décembre 2023

— L'AMI HEBDO —