

La relaxation, pour des élèves moins angoissés

9 septembre 2016 | [Laure Martin](#) | mots clefs : [infirmière scolaire](#), [relaxation](#) [3 réactions](#)

Nathalie Scol et Armelle Lablanche, infirmières de l'éducation nationale, l'une dans le Nord, l'autre en Alsace, cherchent à promouvoir le recours à la relaxation en milieu scolaire pour calmer les élèves confrontés à des crises d'angoisse. Une pratique qui fait ses preuves.



Dire que c'est le lot quotidien de Nathalie Scol et d'Armelle Lablanche serait quelque peu exagéré. Mais force est de constater que les deux infirmières de l'éducation nationale sont de plus en plus régulièrement confrontées à des crises de spasmodie, d'angoisse ou encore à des agressions de la part des élèves.

« Cette tension peut s'expliquer par un mal-être familial, une forte pression pendant leurs études ou encore par l'environnement médiatique qui dépeint une société au plus mal », souligne Nathalie Scol, infirmière de l'éducation nationale à Hellemmes, en banlieue lilloise, dans un collège avec internat et trois écoles primaires.

C'est dans un lycée où elle exerçait auparavant, qu'elle a commencé à expérimenter la relaxation. *« J'ai eu une prise de conscience dans cet établissement, où je devais courir dans les classes pour faire face à de grosses crises d'angoisse de la part des élèves, notamment des jeunes filles »,* se rappelle-t-elle. Et lorsqu'elle ne pouvait pas intervenir, les professeurs faisaient appel aux pompiers. Pourtant, *« lors de mes interventions, je parvenais à calmer les jeunes en quelques minutes, sans avoir l'impression de faire quelque chose d'exceptionnel »,* explique Nathalie Scol.

Moment de détente

De fait, lorsqu'elle a eu l'opportunité de suivre une formation financée par l'académie de Lille, avec une sophrologue, elle n'a pas hésité une seule seconde. Elle a ainsi pu apprendre des méthodes pour enseigner à son tour aux élèves angoissés, les façons de se concentrer sur leur respiration et de faire de la méditation pleine conscience *« simple et accessible à tous »*.

Cette médiation consiste à « être là » au moment présent, à prendre conscience de ses émotions à l'instant T et de la réaction de son corps. Pourquoi est-ce que je respire si vite ? Comment puis-je réduire cette fréquence ? Pour l'infirmière, il s'agit véritablement d'un outil de soins infirmiers puisque l'objectif est d'améliorer le bien-être physique de l'élève.

Armelle Lablanche, infirmière de l'éducation nationale depuis huit ans dans le Bas-Rhin, en lycée, collège, primaire et maternelle, est elle aussi convaincue des bienfaits de la respiration et du recentrage sur soi pour le bien-être des élèves. « *J'ai eu un parcours de vie personnelle pas très facile, se confie-t-elle. Etre zen tout le temps est donc devenue ma philosophie de vie. Je l'ai appris par moi-même.* »

Et d'ajouter : « *Lorsque je suis face à des élèves en situation de stress d'origines diverses, je vais les recentrer sur eux-mêmes et sur leur capacité à trouver des ressources en eux, comme je le fais pour moi.* »

La respiration ventrale permet de reconnaître son émotion et de focaliser son attention sur l'instant présent. « *Avec cette respiration, on matérialise l'inspiration et l'expiration, on voit le ventre se remplir et se vider, indique-t-elle. Ce focus permet un retour, en quelques minutes, à un rythme normal de respiration et d'oxygénation permettant ainsi d'éviter l'hospitalisation parfois nécessaire à cause des raideurs provoquées par l'hyperventilation.* »

Application concrète

Armelle Lablanche utilise cette méthode au cas par cas, lorsque les professeurs ou les surveillants font appel à elle pour un élève en crise. « *Je vais déplacer l'élève, le sortir de son milieu anxigène et le conduire à l'infirmerie pour lui faire pratiquer cette respiration ventrale ou pour le recentrer sur lui-même, dans un endroit calme, loin du regard des autres.* »

De son côté, Nathalie Scol a développé ses premières séances de relaxation d'environ une heure avec un groupe d'une quinzaine d'élèves du lycée, internes et/ou externes, qui venait toutes les semaines. « *Nous faisons de la respiration tous ensemble, en fermant les yeux, pour se détendre, prendre conscience de nos bras, de nos jambes, du bien-être puis, je leur demandais ce qui leur a plu ou déplu.* »

Elle a dispensé ces séances de groupe, et parfois individuelles, pendant trois ans avant d'être mutée dans un collège. « *Il y a également des crises d'angoisse chez les collégiens, mais c'est surtout de l'agitation, des enfants insolents, qui manifestent une violence verbale, un mal-être par rapport à de mauvais résultats scolaires, qui ont des difficultés à se concentrer en raison de leurs longues journées* », constate-t-elle.

Cette fois-ci, elle a décidé de proposer des petites séances de cinq à dix minutes en petits groupes à l'internat du collège, avec les filles puis avec les garçons. « *Cela leur plaît car ils sont toujours dans l'action, et ils ont parfois besoin de s'arrêter, d'être apaisés* », explique Nathalie Scol.

Enseigner ces méthodes aux professeurs

Elle a aussi suggéré au chef d'établissement de former les professeurs à ces méthodes de relaxation pour permettre une action sur un plus grand nombre. Désormais, un coach sportif

dispense une formation de 18 heures sur la méditation de pleine conscience aux trois-quarts des professeurs de l'établissement, afin que ces derniers puissent l'introduire dans leur cours.

« C'est un bénéfice pour l'infirmière qui se doit d'organiser des projets pour éviter que les élèves ne défilent dans son infirmerie avec des maux de ventre ou d'autres symptômes somatiques. Et puis c'est bénéfique pour les professeurs qui vont être, en classe, face à des élèves plus concentrés, plus aptes à mémoriser », rapporte Nathalie Scol.

Certains professeurs mettent déjà en pratique leur formation. *« D'autres me disent ne pas avoir le temps, note-t-elle, mais il s'agit juste d'agir en prévention pendant cinq minutes au début du cours pour déstresser et désangoisser les élèves, et ainsi éviter de perdre du temps lorsqu'ils ne sont pas concentrés. »*

Armelle Lablanche souhaiterait pouvoir mettre en place un programme de relaxation au sein de son établissement. *« J'en ai parlé avec le chef d'établissement dans le cadre d'un état des lieux sur la phobie scolaire et les crises de spasmophilie. Je lui ai proposé un programme pour les professeurs et les élèves, qui permettrait également d'évoquer l'estime de soi et de réduire la prise de médicaments chez certains élèves. »*

Pour Nathalie Scol, la relaxation est aussi une bonne alternative aux traitements anxiolytiques que prennent de plus en plus d'élèves. Mais pour développer ces méthodes, l'adhésion des institutions doit se développer. *« Cela vise le mieux-être des individus dans leur quotidien »,* considère-t-elle. Mais *« c'est encore pratiqué à la marge, pointe du doigt Armelle Lablanche. En France, nous sommes les premiers consommateurs de médicaments. Les gens n'arrivent pas encore à croire que nous puissions nous soigner sans y avoir recours. »*

Laure Martin

Cet article a été publié dans le numéro 19 d'ActuSoins.