

Au collège Janequin, on apprend à respirer

Le collège Clément Janequin expérimente pour la première fois des ateliers de gestion du stress auprès d'une centaine d'élèves.

Depuis septembre, les élèves des classes de sixième suivent, à raison de deux fois par semaine, un atelier de lutte contre le stress dirigé par Josiane Pitaud, éducateur sportif et membre de l'ATA Kung Fu Qi Cong. A l'origine de ce projet éducatif, les professeurs qui avaient émis le souhait de mettre en place un apprentissage de gestion du stress. Le passage du primaire au collège étant générateur d'un certain nombre d'angoisses : nouvelles classes, nouveaux cours, nouveaux professeurs... C'est donc le directeur du collège en personne, M. Mercier qui est allé à la recherche d'un professionnel. Depuis maintenant trois mois, Josiane Pitaud intervient régulièrement auprès d'une centaine

d'élèves. Techniquement, elle leur apprend à contrôler leur respiration, à se concentrer, à faire des exercices lents. *"Le but est de les amener à se poser, surtout les garçons, qu'ils réussissent à se calmer"* explique-t-elle. Pour l'infirmière scolaire, Annie, les premiers effets positifs se font déjà sentir : *"Les enfants s'aperçoivent qu'ils peuvent trouver une autre réponse que le médicament à un mal de ventre ou de tête tout simplement en respirant."*

