

## A Janequin, les parents de 6<sup>e</sup> apprennent à se détendre

Pour faciliter l'entrée en 6<sup>e</sup>, beaucoup d'échanges avec le collège Clément-Janequin sont proposés en cours de CM2 dans les établissements scolaires de la ville.

Il n'empêche que l'heure venue, les enfants s'angoissent quand même devant ce nouveau mode de vie. Le principal, Gérard Mercier, et l'infirmière scolaire, Annie Messenger, sont donc allés plus loin. Mûris par la réflexion d'une équipe d'enseignants, des ateliers de gestion du stress pour les nouveaux venus ont été mis en place en septembre 2009.

Une éducatrice-sportive, Josiane Pitaud, est intervenue deux fois par semaine pour leur apprendre des techniques de respiration et de relaxation

« pour se calmer et mieux se concentrer. ». Au début les enfants ont été un peu surpris : « À quoi, ça sert ? On sait respirer » Et bien non, Josiane Pitaud le prouve en détaillant les différents piliers, claviculaire, pulmonaire et ventral, qu'il faut arriver à enchaîner lentement pour obtenir une respiration profonde et apaisante.

Mais ce lundi soir, dans l'ambiance feutrée de la salle du collège Clément-Janequin, Josiane Pitaud ne s'adresse plus aux jeunes 6<sup>e</sup> mais à leurs parents. Une vingtaine de volontaires ont répondu présents pour pratiquer ces exercices qui leur permettront de se détendre et surtout de dialoguer en connaissance de cause avec leurs enfants.



Josiane Pitaud, éducatrice-sportive, au collège Clément-Janequin lundi soir.

jeudi 18 juin - 2003 - Ouest France