

## PRÉFACE

La chose observée est modifiée par celui qui la regarde...

Partant de ce postulat, Sylvie Aupetit nous propose dans ce livre un regard nouveau sur l'École et la relation enseignant/élève.

Dans la plupart des cas, les méthodes pédagogiques soutiennent une capacité d'adaptation importante des élèves face aux attentes de leurs enseignants. Les élèves « modèles » s'y plient assez facilement, mais qu'en est-il des élèves dits « à problèmes » ?

De nos jours, il semblerait en effet que l'élève idéal soit en voie de disparition, pour des raisons évidentes propres à des mutations inhérentes à notre société. Cet état de fait met mal à l'aise l'enseignant dans le rôle qui lui est imposé. Il ne retrouve plus dans ses classes la représentation idéalisée de l'élève, et il doit faire face à des individus exprimant souvent leur malaise. Les méthodes pédagogiques habituelles ne suffisent plus à satisfaire les besoins d'épanouissement des différents protagonistes. Alors, l'enseignant s'engouffre dans une impasse, avec des élèves démotivés.

Ce constat actuel de l'évolution de notre société mérite une analyse nouvelle de la situation.

C'est justement ce que propose Sylvie Aupetit dans ce livre qui bouleverse les idées reçues en matière d'éducation.

Dans son ouvrage, elle révèle en toute honnêteté intellectuelle sa vision de l'École et propose aux enseignants une analyse de leur rôle auprès de l'élève. Partant de son expérience personnelle, l'auteur invite le lecteur et l'enseignant à se remettre en question personnellement afin d'offrir à l'élève un regard dans lequel il puisse se retrouver et donner le meilleur de lui-même, un regard qui puisse lui permettre d'exploiter ses richesses intérieures jusqu'alors endormies.

Sylvie Aupetit part du principe qu'il faut arrêter de tout attendre de l'élève, si par ailleurs l'enseignant n'analyse pas son implication personnelle dans le rôle fondamental qui lui est attribué.

Elle propose une véritable analyse issue des approches les plus récentes de la psychologie, de la philosophie et de la sophrologie modernes. Elle invite chacun à reconsidérer sa position dans une optique d'efficacité.

Ce qu'elle propose, c'est aussi une véritable remise en question, basée sur les propres valeurs de l'enseignant, où son être tout entier sera impliqué dans la transmission des savoirs.

L'auteur donne les outils permettant à la relation élève/enseignant de se présenter sous la forme d'une solidarité inaliénable et permanente.

Le plus grand mérite de ce livre, et que j'apprécie, c'est qu'il se présente comme un guide initiatique, non seulement pour l'enseignant, mais aussi pour tout lecteur sensible à l'éducation de ses enfants. Il nous donne une leçon de sincérité, d'ouverture et d'amour. Il nous permet de ne jamais oublier que notre regard sur l'enfant va déterminer, pour l'essentiel, sa représentation du monde et son engagement réel dans la construction de son édifice intérieur.

## Préface

Des réflexions de ce livre, que j'ai le plaisir de présenter, émerge une tentative nouvelle en faveur du « don de soi » et non plus du « chacun pour soi ».

En ce sens, Sylvie Aupetit, enseignante, nous donne une belle leçon de vie et d'optimisme. À nous, lecteurs, d'en tirer l'essentiel !

William BONNET

Psychologue-sophrologue, chargé de cours  
à l'école de Somatothérapies et de Sophrologie appliquées.  
Président de l'Association brésilienne de sophrologie (ABS)  
[www.sophrologie.net](http://www.sophrologie.net)

## INTRODUCTION

La classe fait partie de ma vie depuis près de vingt ans. J'ai commencé à enseigner l'anglais en tant que maître-auxiliaire dans un collège-lycée privé de Tours en 1991. Les débuts ont été un peu difficiles... Je tenais dans ma poche une maîtrise universitaire toute neuve accompagnée de sa mention. J'avais appris à préparer un cours, à planifier ces cours sur un trimestre, et à organiser les trimestres selon les exigences ministérielles. Mais personne ne m'avait préparée aux regards et aux attentes d'un groupe d'adolescents, à peine moins sortis de l'enfance que moi-même. Je me sentais toute petite, vulnérable, surtout avec la classe de seconde, qui me terrorisait parce qu'ils étaient plus grands que moi ! L'année s'est finalement bien passée, mais je crois pouvoir dire que j'ai eu de la chance, ces élèves étant plutôt « faciles », disponibles aux apprentissages, n'ayant pas à surmonter d'importants problèmes personnels comme cela est parfois le cas dans certains établissements. Dans d'autres circonstances, j'aurais pu être très facilement déstabilisée.

Peu de temps après, j'ai obtenu le CAPE, et j'ai donc continué ma carrière d'enseignante comme professeur des écoles, dans l'Éducation nationale. Au fil des années, j'ai eu l'occasion de travailler dans des écoles différentes quant à leur taille et leur environnement social, et d'expérimenter les niveaux de l'élémentaire, du CP au CM2. Petit à petit, j'ai pu me forger une expérience de cette relation bien particulière qui unit l'enseignant et les élèves. J'ai appris à mieux la comprendre et à préserver sa

qualité. Mais ce travail s'est effectué à partir de deux rencontres fondamentales, qui ont eu pour moi une importance vraiment exceptionnelle.

La première rencontre, c'est celle d'un enseignant, M. Raymond Chappuis, de l'université de psychologie de Tours. Au cours d'une formation sur les relations humaines, proposée par l'IPEC d'Indre-et-Loire (formation d'enseignants dans le privé), j'ai eu l'occasion de découvrir des propositions qui m'ont tout d'abord paru étonnantes, voire ridicules ! Ce monsieur prônait la bienveillance et la manifestation de signes qui encourageraient les élèves à sentir qu'on leur portait de l'intérêt et de l'affection... D'abord, je ne voyais vraiment pas comment on pouvait ressentir de la bienveillance envers des élèves qui nous cassaient les oreilles et nous pourrissaient l'ambiance de la classe du matin au soir. Et je me disais que ce monsieur bien malin ne devait pas souvent mettre les pieds dans une vraie classe, sinon il aurait vite compris qu'il valait mieux serrer les boulons plutôt que de virer dans le sentimentalisme !

J'ai compris plus tard combien je m'étais trompée dans ce jugement hâtif. Ce fut vers la fin des années 1990, quelques années après ma deuxième rencontre : c'est-à-dire la découverte et surtout la mise en pratique de techniques de développement personnel (en particulier les visualisations créatrices et la méditation), outils de transformation en vue d'épanouir la personnalité, tels que propose la sophrologie. J'avais cette année-là une classe de CM2 près de Chinon, et je me souviens avoir ressenti quelque chose d'étrange (car inhabituel) qui ressemblait à une sensation de bien-être, d'entente et d'harmonie avec les enfants.

Ce ne fut pas un état définitif, permanent, mais plutôt une sensation nouvelle, qui s'est ensuite manifestée ponctuellement dans les semaines suivantes, jusqu'à devenir progressivement une nouvelle manière d'être en classe. J'ai donc fini par comprendre la justesse du message du professeur de psycho-

logie : la technicité seule n'est pas efficace, elle doit être équilibrée par la sensibilité pour envelopper la relation enseignant/enseignés dans un climat de confiance, propice à la satisfaction des besoins de tous les partenaires. En quelque sorte, je pourrais dire que cet enseignant m'avait confié une graine, et que les exercices pratiqués en sophrologie en avaient favorisé l'éclosion. Ou bien je pourrais dire encore qu'une fenêtre s'était ouverte en moi, permettant de livrer à la classe une partie de moi plus sincère qu'avant, libérée de sa fonction purement institutionnelle d'enseignante, et me permettant de mieux m'impliquer et de mieux animer la classe.

À partir de là, c'était ma vie qui faisait partie de la classe. J'envisage d'ailleurs le verbe « animer » dans son sens étymologique : pour moi, la relation est un espace vivant, alimenté par la force de vie des élèves et de l'enseignant. Cet espace peut être, comme toute forme de vie, en bonne santé et vigoureux ou, à l'inverse, malade et anémié... Les élèves et l'enseignant ont leur part de responsabilité dans l'établissement et le maintien d'une relation saine. Néanmoins, il me semble que l'enseignant détient la plus lourde responsabilité, dans la mesure où il est adulte, et donc supposé avoir déjà atteint un seuil de maturité affective et psychologique suffisantes pour l'assumer. Ce n'est pourtant pas toujours le cas, et c'est d'ailleurs ce que j'avais vécu en rencontrant ma classe de seconde dans mes débuts. Nos formations sont souvent très élaborées sur le plan didactique, mais laissent trop peu de place à l'étude des relations humaines, et encore moins de place à celle des potentialités de développement de la personne chez l'enseignant.

La plupart des courants pédagogiques sont orientés vers l'élève (le fameux « centre des apprentissages »...) ou vers la transmission des savoirs. Le prof est trop souvent oublié, et pourtant, comme le disait C.G. Jung dans *Psychologie et éducation*, p. 117 : « Aussi le médecin croit-il que la meilleure méthode d'éducation, c'est l'éducation de l'éducateur ; il faut qu'il éprouve

sur lui-même la sagesse psychologique apprise à l'école pour en constater l'efficacité. S'il persévère dans ses efforts avec quelque intelligence, il ne sera probablement pas un mauvais éducateur. » En effet, l'acquisition d'un savoir, de connaissances, bien qu'indispensables à l'aspect technique de la profession, ne suffiront pas à outiller convenablement ceux et celles qui devront aussi assumer le maintien du climat affectif nécessaire à la transmission des connaissances.

Mon objectif est donc de proposer une réflexion et des pistes de travail sur soi et sur la relation aux autres. Cette démarche permettra de recueillir des bénéfices tout d'abord personnels, qui vont ensuite rejaillir sur la qualité de communication au sein de l'école, et donc permettre une amélioration des effets des méthodes d'apprentissages. Indépendamment des objectifs purement pédagogiques, les enjeux humains sont importants : une classe pacifiée où chacun pourrait se sentir accepté, confiant, et pourquoi pas heureux... Il ne s'agit donc pas de présenter ici un manuel pédagogique qui prétendrait donner des leçons de savoir-faire. Il s'agit en revanche d'accepter la possibilité de modifier son savoir-être, de rester réceptif aux changements en soi, et de voir en quoi ils peuvent alors modifier à leur tour les réactions des autres.

Ces changements n'arrivent pas tout seuls, juste en le voulant. Mais ils sont tout à fait à la portée de ceux qui ont le désir et la patience d'expérimenter et de pratiquer régulièrement les exercices de sophrologie présentés dans cet ouvrage.

## TABLE DES MATIÈRES

Préface .....	7
Introduction .....	11
Chapitre I. La sophrologie, pour quoi, pour qui ? .....	15
Ses origines .....	15
Les sources .....	16
Les méthodes .....	18
La relaxation dynamique .....	19
Les principes d'action .....	21
Les applications de la sophrologie .....	22
La sophrologie à l'école .....	23
Exercice pratique : la sophronisation de base .....	25
Chapitre II. Difficultés spécifiques à l'enseignement .....	31
Les clichés .....	31
La fatigue et le stress .....	33
Apprendre à respirer .....	36
Autres difficultés .....	40
Chapitre III. Explorer l'espace intérieur .....	49
Le chaos .....	49
Accepter ses émotions et mieux les gérer .....	54
Le « <i>training</i> autogène » de Schultz .....	61
La trousse d'urgence : la technique conditionnée .....	65
La relaxation dynamique premier degré .....	67

Chapitre IV. À la découverte de l'univers extérieur .....	69
Le choc du réel .....	70
Une vraie classe .....	73
La sophro-acceptation positive (SAP) .....	76
La relaxation dynamique deuxième degré .....	81
L'image du prof idéal .....	82
L'estime de soi .....	84
Jugements, injonctions et autres dépendances .....	91
Chapitre V. Le monde des valeurs .....	95
Paroles d'enfants .....	95
Neutralité, respect et autorité .....	101
Écouter, entendre et dire .....	114
La relaxation dynamique troisième degré et la méditation .....	124
Chapitre VI. Continuer le chemin, à la recherche du bonheur .....	131
La conscience sophronique et la relaxation dynamique quatrième degré .....	131
De l'intuition à l'empathie .....	136
Vers un nouvel état d'esprit .....	143
Toujours un peu plus loin... .....	146
À tous les maîtres en devenir .....	153
Conclusion .....	157
Références bibliographiques .....	161

maquette réalisée par

**LHcom**

03 44 88 90 04  
[www.lh-com.fr](http://www.lh-com.fr)