

*Vers un accompagnement pédagogique novateur...
En direction de l'Être étudiant*

L'apport de la sophrologie dans la dynamique de l'apprentissage – Filière post bac et classes préparatoires

Cette démarche vient proposer d'enrichir la dynamique de l'académie dans cette direction ; elle s'inscrit dans le cadre de l'ouverture des filières post bac aux apports de la sophrologie dans les études supérieures.

Elle est nourrie notamment par les retombées positives des actions menées au lycée les Palmiers de Nice, acteur pilote du pôle recherche de l'Académie internationale de Sophrologie qui promeut, avec le soutien du rectorat la Méthode VES, Valeurs, Etudes et Sophrologie.

Objectifs :

Créer un espace temps régulièrement dédié à un travail basé sur **les apports de la sophrologie** dans la dynamique d'apprentissage.

Mettre en place avec des interventions du sophrologue des **ateliers d'accompagnements pédagogiques** favorisant une approche individualisée des besoins des étudiants et tournés vers la recherche du renforcement de la cohésion et la dynamique du groupe classe.

Cette démarche s'inscrit dans la recherche du placement de **l'étudiant en tant qu'acteur de sa formation** plus que consommateur passif et à pour ambition la baisse du taux d'évaporation en cours d'études.

Ce travail n'a pas un objectif de capitalisation de connaissances supplémentaires, il s'inscrit dans une dimension méthodologique, le « **mieux apprendre** » et s'appuie sur **des techniques de sophrologie utilisées pour améliorer la qualité de l'attention, la concentration, la mémorisation et pour développer une attitude positive face aux difficultés et au rapport à l'effort.**

Exemple de calendrier proposé à titre indicatif pour la filière Diplôme Comptabilité Gestion – DSCG (Licence & Master menant à l’expertise comptable)

	Session « Rentrée »	Session « Intermédiaire »	Session « Examens »
DCG 1 Ateliers (9h)	Fin septembre & Mi octobre La culture post-bac 1. L’étudiant, son corps, ses émotions en lien avec le cerveau 2. Les techniques d’apprentissage et la dynamique motivation- effort	Novembre – Février L’estime et la confiance en soi	Mai Le travail en lien avec l’Autre
DCG 2 Ateliers (6h)	Fin septembre L’adaptabilité	Novembre Les valeurs	Février Le déploiement des capacités
DCG 3 Ateliers (6h)	Octobre La projection à l’existence	Mars L’équilibre physique, émotionnel & capacités intellectuelles	
DSCG 1	Fin janvier La gestion du stress	Mi juin Les valeurs et le rapport au temps	
DSCG 2	Fin janvier La réalité objective Le projet porteur	Juin La dynamique de réussite Le déploiement des capacités	

Principaux thèmes transversaux abordés

- **Concentration, mémorisation**
- **Effort et motivation**
- **Organisation (gestion du temps, méthode de travail) et efficacité (mémorisation, réflexion)**
- **Expression et relation à autrui**
- **Gestion du stress et équilibre intellectuel et corporel**
- **Exploration des talents et du potentiel créatif**
- **Prise de conscience et maîtrise de son corps, de ses mouvements, de sa posture,** travail sur les tensions musculaires, appuis et ancrage au sol (investir son corps pour poser sa présence).
- **Espace** : positionnement de soi par rapport aux autres et aux objets
- **Temps** : conscience du temps qui passe pour le gérer.
- **Efforts** : mobiliser physiquement un corps pour inciter à l'effort, au courage, à la persévérance, à l'investissement et à la motivation.
- **Les Autres** : rapport au groupe, à ses responsabilités, positionnement de soi par rapport aux autres.
- **Monde des émotions** : s'exprimer, créer, utiliser son vécu, son imaginaire, éveiller ses sens pour proposer un corps animé, se connaître dans l'action et la réaction pour apprendre à se gérer, à se resituer.
- **Respiration** : prêter attention à sa respiration, oser prendre ce temps, se placer dans cette écoute bienveillante, repérer ce qui participe à son équilibre physique, émotionnel et son calme mental



Pour développer les compétences, cette approche s'appuie sur **la motivation et la forte implication de l'apprenant**, ce qui lui permet de se placer dans l'action par rapport au projet

préalablement identifié, mais aussi de développer plus largement des capacités d'adaptation qu'il sera possible de déployer régulièrement.

Dans un monde mouvant, l'individu ne peut être un sujet passif ; il devient au contraire **le véritable acteur de sa vie** dont il sait appréhender les évolutions.

Vitaminer le potentiel

L'accompagnement sophro-pédagogique comme catalyseur d'évolution

L'objectif est de créer une dynamique nourrie par la recherche du déploiement équilibré des ressources intellectuelles et physiques propice à la démarche d'apprentissage.

Cette approche se décline autour de trois phases :

☞ *Le tâtonnement* : elle correspond à la **formulation** précise des interrogations parfois assorties de doutes ou associées à des obstacles. En voici régulièrement rencontrées :

Je ne sais pas apprendre autrement que par cœur.

J'ai régulièrement des trous de mémoire.

Je n'arrive pas à mémoriser sur le long terme.

J'appréhende les évaluations, tests, et examens ou concours.

J'aimerais me sentir plus sûr(e) de moi (problème de l'auto-censure).

J'ai du mal à exercer à analyser une situation ou exercer un esprit critique.

Le stress nuit à ma réussite.

J'ai régulièrement des baisses de motivation.

Je suis sans cesse débordé(e)

Je redoute la prise de parole en public

Vais-je réussir dans mon nouveau cursus (université, BTS, classe préparatoire) ?

Suis-je fait pour suivre une prépa ?

Comment aborder une réorientation ?

☞ *La co-construction* : il s'agit de participer à l'**émergence ou au renforcement d'aptitudes, à l'épanouissement d'un corps pensant.**

Etre conscient de ce que l'on ressent tout en s'intégrant dans un contexte (double relation à soi et au monde extérieur) accroît la disponibilité dont résultent **l'attention, la concentration, la clarté d'esprit et la réactivité.**

☞ *L'autonomisation* de l'apprenant : il prend appui sur ses ressources mobilisées, ses structures ce qui facilite le **repérage d'actes porteurs à poser.** L'expérience vient alors enrichir l'individu impliqué dans sa formation.