

« Mes élèves sont plus sereins, plus confiants en eux »

Titulaire d'une classe de l'enseignement primaire spécialisé, Pierre Poffé utilise la méthode Félicitée pour améliorer l'attention et la concentration de ses élèves.

Une gorgée d'eau et voilà ces onze enfants de 10 à 13 ans qui se massent visage et mâchoire, inspirent en levant les bras en arc de cercle avant de les relâcher en expirant et en poussant un vibrant yes ! C'est le rituel matinal dans cette classe de l'École fondamentale d'enseignement spécialisé La Petite Source, à Biez (Grez-Doiceau).

Cette classe patchwork réunit des enfants souffrant de divers troubles d'apprentissage : dyslexie, dysgraphie, dyspraxie, troubles de l'attention, ... « J'ai expérimenté plusieurs méthodes pédagogiques pour développer l'attention et la concentration de mes élèves avant d'arriver à la constatation que cela ne sert pas à grand-chose s'ils n'abordent pas les apprentissages libérés des tensions physiques et émotionnelles, explique l'instituteur, Pierre Poffé. J'ai aussi tenté la brain gym et la relaxation, mais cela ne me satisfaisait pas sur tous les points ».

Après avoir suivi une formation, M. Poffé pratique la méthode Félicitée (lire ci-contre) avec sa classe, quatre jours sur cinq, en changeant de séquence d'exercices toutes les trois semaines. « Mettre en place une nouvelle séquence prend trois quarts d'heure environ, mais ensuite les séances du matin ne durent qu'une dizaine de minutes, explique l'enseignant. L'avantage, c'est que c'est hyperstructuré : mes élèves ont des repères, connaissent l'ordre des exercices, précis et récurrent ».

Les résultats ? « Globalement, les enfants sont nettement plus calmes, plus sereins, plus concentrés, plus confiants en eux. Et les effets se font évidemment sentir sur le plan des apprentissages », explique l'enseignant qui a rallié quatre enseignantes de l'école à l'utilisation de la méthode.

Certains résultats sont plus ciblés. Les mouvements croisés (utilisant pieds et mains opposés), les massages aident un élève dyspraxique à structurer certaines notions visuelles et spatiales. Des exercices de détente, de massage, destinés à ouvrir la vision périphérique (embrassant l'ensemble du champ de vision) ont amélioré la lecture chez des élèves dyslexiques. « Pratiquer certains exercices devient un réflexe, ajoute M. Poffé. Un enfant a pris l'habitude de se frotter les mains pour libérer ses frustrations quand il sent monter la colère. Et des parents me rapportent que leur enfant utilise l'exercice des sourcils en respirant, par exemple, avant un devoir qui réclame de la concentration ».

La méthode a évidemment ses limites. M. Poffé : « Tous les enfants n'y accrochant pas toujours, certains peuvent se contenter d'observer au départ et y viennent petit à petit. Et pas question pour moi d'émettre un jugement sur la façon d'effectuer l'exercice. Je me limite à suggérer à un enfant qu'en faisant le geste autrement, il se sentira mieux. Et puis, il faut aussi être prêt à gérer les émotions qui sortent chez des enfants plus fragiles ».

Catherine MOREAU

Un parcours en neuf étapes

Félicitée, du nom du personnage en forme d'étoile qui anime les cartes colorées de la boîte à outils, est le fruit de l'expérience de Catherine Delhaise.

Pour la concevoir, cette diplômée en gestion des ressources humaines a mêlé différentes techniques - brain gym, yoga, relaxation, sophrologie, psychologie corporelle.



Les exercices matinaux font partie du rituel des élèves.

L'objectif ? Améliorer chez les enfants la concentration, l'estime de soi, la motivation et la gestion des émotions.

Concrètement, Félicitée se présente sous la forme d'un parcours progressif en neuf étapes matérialisées par des couleurs. Une série d'exercices basés sur le mouvement et la respiration est proposée pour chaque étape : centrage, éveil du corps, circulation des émotions, expression des colères et frustrations...

L'IFC et les réseaux proposent des formations à cette méthode pour les enseignants du fondamental ordinaire et spécialisé.

www.felicitee.be