

## Des séances de sophrologie au collège Prat-Elès



Nicole Vallée (à gauche) a mené dix séances de sophrologie auprès de quinze collégiens.

Une quinzaine d'élèves volontaires bénéficient d'un projet innovant au collège du Prat-Elès : ils participent à des séances de sophrologie, avec Nicole Vallée, de l'association Au Fil du Corps, à Guingamp.

Grâce à des outils spécifiques (respiration, auto-massages, techniques de visualisation d'événements heureux...), les adolescents accèdent à des méthodes pour réduire le stress et favoriser la concentration.

Geneviève Roussel, principale de l'établissement, précise : « Ces séances apportent beaucoup aux élèves. Ils apprennent à gérer leurs

émotions et reçoivent des clés précieuses qui leur serviront dans leur parcours personnel et scolaire, mais aussi dans leur vie d'adultes. »

Nicole Vallée, sophrologue, organise également des ateliers pour les jeunes enfants, scolarisés de la primaire au collège.

La principale souligne : « Claudine Guillou, conseillère départementale, a appuyé notre demande ainsi que Philippe Huet, directeur de la maison du département et Maryse Menguy, directrice du service éducation, qui nous ont aidés à trouver un financement pour cette action. »