

Corps et parole :

DEUX HEURES PAR SEMAINE POUR TRAVAILLER

LE BIEN-ÊTRE ET LE VIVRE-ENSEMBLE

Entrées libres vous emmène dans les coulisses d'une classe pas comme les autres. À Saint-Martin de Villers-le-Bouillet, Florence Kestemont accueille deux heures par semaine les élèves de toute l'école pour un cours de corps et parole. Dans sa classe, on travaille le bien-être, le vivre-ensemble, les émotions et la communication. Un projet aux effets qui vont bien au-delà du cadre scolaire... et que tous les enseignants auxquels elle explique son projet voudraient avoir dans leur école.

“ Ça devrait exister dans toutes les écoles. » Cette phrase, Florence Kestemont l'entend depuis cinq ans à chaque fois qu'elle explique son projet. Ce n'est pas une simple formule de politesse prononcée par des collègues qui voudraient paraître sympa. Enseignante polyvalente à l'école Saint-Martin de Villers-le-Bouillet — où elle a elle-même été élève — elle y donne chaque semaine deux heures de « corps et parole » à chacune des douze classes de primaire.

Du burn-out au bien-être

Un cours qui s'est construit à la suite de discussions avec son directeur, il y a cinq ans déjà. Après un burn-out qui l'avait tenue éloignée de sa classe pendant un an, Florence ne voulait plus reprendre un titulariat à temps plein. « Quand j'en ai parlé à mon directeur, il m'a dit : "ça tombe bien, je veux que les deux heures de cours sur l'éducation aux médias évoluent". », se souvient Florence. « Plus on en discutait, plus j'avais des idées. Le cours s'est vraiment construit autour d'une volonté d'agir sur le bien-être des élèves, sur le vivre-ensemble, mais aussi autour du savoir-parler. La pauvreté du vocabulaire devenait parfois catastrophique chez beaucoup d'élèves. »

Au quotidien, chaque séance de cours démarre par un tour de « table ». « Je commence par leur demander tout simplement comment ils vont ? » Assis en cercle sur des coussins, les élèves peuvent alors déposer un petit LEGO® de couleur ou

se placer dans un cerceau selon leur humeur du moment. Chacun est libre d'accompagner ce choix de quelque moi, ou non. Vient ensuite un temps de mouvement, orchestré au moyen de diverses méthodes, notamment le Qi Gong, une ancienne pratique chinoise qui combine mouvements fluides, postures et respiration pour favoriser la sérénité intérieure, la concentration et le bien-être global. Ou encore la méthode Félicité, un jeu de cartes qui mêle yoga, mouvements de Qi Gong et psychologie.



Florence Kestemont © DR

Ensuite, vient le cœur de la leçon, qui varie selon les besoins du groupe. « Avec, par exemple, la communication non-violente qu'on peut travailler à partir de l'outil dit des "quatre chaises", les accords tolérables, le consentement, la lutte contre le harcèlement, le fonctionnement du cerveau, les intelligences multiples, etc. », poursuit Florence. « L'idée globale, c'est que les élèves pratiquent le vivre-ensemble et comprennent l'importance de l'intelligence émotionnelle, tout en travaillant le savoir-parler. » Chaque cours se referme ensuite par un moment de méditation ou de respiration.

Des effets qui dépassent la cour de récré

Le format laisse aussi de la place à l'imprévu. Certaines séances servent à gérer un conflit entre deux enfants après une récréation, ou à revoir ensemble les règles d'une classe en tension — un luxe de temps qu'elle n'avait jamais eu



Une leçon organisée par Madame Kestemont ©DR

comme titulaire. D'autres fois, c'est l'émotion qui déborde du cadre prévu, sans que rien ne l'ait annoncé. Lors d'un tour de table au cours duquel chacun est invité à dire comment il va, une élève évoque le décès récent de sa grand-mère. Une camarade se met soudain à pleurer en repensant au décès de la sienne deux ans plus tôt. La tristesse se propage alors dans toute la classe, jusqu'à ce que cinq ou six enfants pleurent ensemble. Florence leur propose alors un câlin collectif, pour accueillir l'émotion plutôt que d'y couper court. En ramenant le groupe vers sa classe, elle croise une collègue qui, interloquée en la voyant arriver avec des enfants en larmes, lui demande ce qu'elle leur a fait. « *Je te promets que je n'ai rien fait, c'est sorti comme ça* », répond-elle en riant. De ce genre de moments, elle fait ensuite un retour à la titulaire concernée : le cours se veut un dialogue permanent avec le reste de l'école, jamais isolé de la vie de la classe.

Les effets se voient à l'école mais aussi bien au-delà. Une maman est, par exemple, venue confier à Florence que sa fille, alors que ses parents se disputaient, avait installé quatre chaises dans le salon pour désamorcer le conflit. « *Une autre maman est aussi venue me remercier en début d'année scolaire passée pour avoir aidé son fils après le décès de son grand-père. Or cet élève ne m'avait jamais parlé de ce décès. Mais il est vrai qu'on avait parlé du deuil quand il a touché un autre de mes élèves et apparemment, il a très bien écouté. J'ai aussi pas mal d'autres élèves qui me disent : "Madame, merci pour ce cours, ça m'a fait du bien". Quand j'entends ça, c'est vraiment mon cadeau de la journée. Surtout que le cours me fait beaucoup de bien à moi aussi* », sourit l'enseignante. « *Il me permet de structurer mes journées autour d'un rythme régulier, de retrouver le temps que je n'ai jamais eu comme titulaire pour désamorcer un conflit ou simplement écouter un enfant. Je sais vraiment pourquoi je vais à l'école le matin.* »

■ Gérald Vanbellinghen

ET SI ELLE AVAIT

UNE BAGUETTE MAGIQUE ?

« *Ce qui, moi, me contrarie très fort, c'est quand je vois qu'on retire les moyens* », répond Florence Kestemont. « *Je ne suis pas ministre, je me doute que la ministre de l'Éducation fait ce qu'elle peut avec les moyens qu'elle a. Mais c'est pour moi un problème de notre société : on ne met pas forcément les moyens au bon endroit. Si je pouvais les mettre où je veux, ce serait dans les soins de santé, dans l'éducation, tout ce qui est service aux personnes.* » Ensuite, est-ce qu'il faudrait inscrire dans le tronc commun ce cours de corps et parole ? « *C'est un vaste sujet* », répond-elle. « *C'est compliqué, j' imagine qu'il y a plein de contraintes dont je ne suis pas consciente. Mais chaque enseignant avec qui j'en parle me dit la même chose : ça devrait être comme ça dans toutes les écoles.* »

LE BRAINBALL,

SA DEUXIÈME PASSION

En dehors de son cours, Florence Kestemont anime aussi le brainball en activité complémentaire : du jonglage au sol, avec balles, sacs et anneaux, conçu par un éducateur spécialisé français pour travailler l'attention, la coordination, la mémoire et la coopération. Certifiée depuis 2023, elle travaille avec certains de ses élèves après les cours, mais également avec des adultes et des personnes handicapées. « *Les possibilités sont infinies.* » Avec son compagnon, formé lui aussi, elle prépare un site pour faire connaître le brainball, encore peu répandu en Belgique. ■ G.V.