

BIEN-ÊTRE

Un coussin « magique » pour les élèves

Un coussin qui améliore la posture et l'attention des élèves en classe, c'est l'expérience menée durant près de huit ans à Olne.

● Pierre LEJEUNE

Une position affalée et inconfortable sur une chaise trop petite, accoudé à un banc lui aussi trop petit... Le dos souffre, même si les maux tarderont à se manifester. L'attention chute, et l'instituteur peut le constater au fil de la journée. Comment permettre de retrouver une bonne posture et une concentration optimale ?

Michel Freres, ostéopathe d'Olne (province de Liège) et fondateur de l'ASBL « Les Ateliers du Dos », a peut-être trouvé la solution. Une assise inclinée de 15 degrés vers l'avant, une diminution du poids sur la partie supérieure du corps, un bassin placé en antéversion (basculé vers

l'avant)... Autant de bienfaits rencontrés avec un simple outil : un coussin.

« C'est le papa d'un élève qui a développé ce système et la classe a passé sa scolarité avec ce coussin, raconte l'échevin olnois Cédric Halin. Le coussin permet de garder une bonne position, d'éviter que le dos ne s'affaisse et de préserver une position qui favorise l'attention. Si la Commune est prête à investir dans d'autres coussins ? C'est une trentaine d'euros la pièce (NDLR : 20 € pour les écoles), ce n'est pas un investissement irréalisable et c'est moins que des séances d'ostéopathe ou de kiné. Mais c'est à étudier. »

Gökhan Ozsoy, l'instituteur de la classe, ne manque pas d'éloges pour cet outil. « Ils l'ont depuis les maternelles, ils n'ont aucune obligation de garder le coussin mais aucun ne veut l'enlever. C'est assez révélateur. Le fait d'être penché vers l'avant aide à la concentration en classe. »

Qu'en pense la ministre ?

Devant les propos dithyrambiques à l'issue de ce test, une question s'impose : le coussin peut-il se généraliser dans nos

écoles primaires ? Pour trouver réponse à cette question, il faut se tourner vers la ministre de l'Éducation Marie-Martine Schyns. « Cette expérience a lieu dans d'autres écoles, elle est intéressante. A titre personnel, je suis convaincue du bienfait de l'outil, que la posture est meilleure et plus confortable (mais il y a aussi d'autres types d'outils). Suite à ma visite dans l'école, je vais relayer la demande de l'ASBL des Ateliers du Dos d'être reconnue comme opérateur de formation à l'IFC (Institut de la Formation en cours de Carrière), les enseignants sont en demande et avoir des formations plus ouvertes que ce que nous avons aujourd'hui est intéressant. Il faut réfléchir à la manière dont un tel coussin serait utilisé. On va examiner la demande... car il est important pour l'enfant de ne pas tout le temps être assis de la même manière », détaille la ministre.

L'expérience concluante menée à Saint-Hadelin (Olne) pourrait donc se décliner ailleurs si la demande s'en faisait sentir. Tout profit pour le dos des jeunes élèves, et pour les enseignants au vu de la concentration accrue que le coussin procure. ■

Pour la posture et l'attention

Michel Freres, vous êtes ostéopathe, spécialiste de la posture (auteur de multiples ouvrages dont « Bien assis pour mieux apprendre »). D'où vous est venue cette idée d'un coussin pour les élèves de l'école communale de Saint-Hadelin ?

Quand mon gamin est arrivé en première maternelle à l'école, nous avons offert ces coussins à sa classe. Les enfants ont suivi

tout leur cursus scolaire avec. En Wallonie, il y a 2 500 coussins de ce type dans les écoles (dont celle de Stembert, entièrement équipée).

Quels en sont les avantages ?

Le coussin diminue la pression sur la base de la colonne vertébrale du fait de son inclinaison (une quinzaine de degrés). Il permet de diminuer le poids de

200 à 90 %. Si nous avons un plan incliné comme base de travail, on descendrait même à 45 % ! L'autre but du coussin, c'est de solliciter l'attention en classe, d'éviter l'ennui à l'école. Autrefois, les élèves étaient portés vers l'avant mais, dans les années 60-70, les tables et les chaises ont été abaissées alors que la taille moyenne augmentait. La position s'est déplacée vers l'arrière. Il faut qu'elle revienne en avant, et qu'on retrouve le goût d'apprendre car

on est plus attentif vers l'avant. On se replace, on positionne le cerveau et l'oreille sur la droite (la perception est plus aigüe).

Le coussin, d'où vient-il ?

L'idée de l'inclinaison date du XIV^e siècle mais j'ai apporté l'idée de la mousse (testée à l'université avec des charges de 140 kg pendant 2 mois). Après une dizaine d'années, il a fait ses preuves. Les enfants ont une assise corrigée et veulent le garder alors que ce n'est pas obligé. ■