

En piste pour le Sas d'entrée



Schlémil : *C'est quoi cette piste ?*

« Écouter est un art, il nous faut avoir un sentiment de calme dans le cerveau. » Jiddu Krishnamurti.

C'est un moment de retour au calme. Une habitude à prendre qui nous permet de rentrer en classe en adoptant une posture adéquate. Dans l'espace de la cour, je peux courir, crier, respirer à fond, sauter dans tous les sens. Il y a de la place. Dans la classe, la maîtresse nous a demandé de courir dans tous les sens et on a vu que c'était pas possible, on a bien vu que ce n'était pas le meilleur endroit.

Elle nous a appris aussi que les bruits, c'est comme des balles de ping-pong, ça rebondit sur les murs, sur le plafond, sur le sol. Si chacun de nous parle, c'est comme plein de balles qui rebondissent partout et là encore on a vu que c'était pas le meilleur endroit.

La maîtresse parle de pollution sonore et comme à l'école on est dans l'Agenda 21 on sait ce que sait que de faire attention à la pollution.



Chabotte Tripouille : *Comment faire concrètement ?*

On se place à l'entrée de la classe, les deux battants de la porte sont grands ouverts et 3 par 3 on se tient bien droit, les pieds bien posés, immobiles, on ferme les yeux et on respire, autant de fois que l'on a besoin pour retrouver notre calme. On le sent quand on est calmé, parce que dans la classe on rentre en marchant.



Pepito : *Et finalement, ça change quoi ?*

La classe est un espace de vie. Mais cet espace a des contraintes, pour l'instant, qui sont celles de l'exiguïté.

Alors la meilleure façon de s'adapter à ces contraintes c'est de les connaître et d'adopter le comportement adapté. La classe est aussi un espace de concentration et d'écoute et je suis obligé d'explorer un autre comportement pour entrer dans cet espace.