

## L'extrait de l'article

Source :

« Le Point », paru le 5 septembre 2019  
« L'école après l'école » par Anne-Noémie Dorion.

SOCIÉTÉ

Le Point

# L'école après l'école

**Innovant.** Des cours particuliers fondés sur des pédagogies hors norme fleurissent pour aider les élèves à revenir dans la course scolaire.



Sérénité. Ksenia Kostrzewski initie les enfants à la méditation.



PAR ANNE-NOÉMIE DORION

Aussi diverses soient-elles, toutes ces méthodes s'accordent sur un point : améliorer les performances scolaires tient à un accompagnement personnalisé et bienveillant. Me

C'est pour redonner une sérénité indispensable à une scolarité réussie que l'association Enfance et attention a été créée en 2014. Regroupant une cinquantaine de membres, l'organisation propose des programmes de méditation délivrés par des praticiens formés à l'une des quatre méthodes de pleine conscience – dont celle d'Eline Snel, autrice du best-seller « Calme et attentif comme une grenouille ».

C'est le cas des ateliers de Ksenia Kostrzewski, à Lyon. Le dernier d'entre eux a regroupé, pendant huit semaines, huit adolescents en

proie au stress et à la colère et rencontrant le lot de problèmes scolaires qui en découlent. « L'école propose une voie unique qui ne convient pas à tous, juge Ksenia. C'est en reprenant confiance et en se connaissant qu'on peut trouver son propre chemin pour réussir. » Prendre conscience de ses gestes, ralentir le rythme, étudier les signaux de son corps sont autant de thématiques et d'exercices abordés. « Surconnectés et dans l'action, les enfants ont du mal à s'adapter au rythme plus lent de l'école, analyse Laurence de Gaspary, présidente de l'association. La méditation leur permet de se poser, d'identifier et d'accepter les émotions qui parasitent leur attention, afin de canaliser leur stress, d'être disponibles pour les apprentissages et de se concentrer sur un temps plus long. »

**40 millions**

d'heures de cours particuliers sont suivies par les jeunes Français chaque année. Un soutien scolaire auquel les familles consacrent en moyenne 500 euros par an. Chaque cours coûte environ 36,50 euros (source : Xerfi).