

Une douche pour se sentir bien

Catherine Laurence, prof d'EPS à Saint Sauveur Lendelin, Manche, porte témoignage de ses réussites et difficultés à faire intégrer par les élèves les nécessités et bienfaits de la douche après leur activité.

Dans notre collège rural, les élèves prennent une douche après les cours d'EPS. Depuis une bonne vingtaine d'années, cela fait partie de notre projet d'EPS. Cela nous paraît très important pour l'hygiène mais aussi pour l'épanouissement des élèves, la connaissance d'eux-mêmes et les relations avec les autres.

Tous les élèves ? La douche est-elle obligatoire ?

Non, elle n'est pas obligatoire, mais nous incitons fortement les élèves dès la première séance de 6e, ensuite ils prennent l'habitude et continuent jusqu'en 3e. À la première séance en 6e, nous leur disons : *dans le collège, nous avons l'habitude de prendre une douche à la fin du cours d'EPS. C'est bon pour l'hygiène, pour se relaxer, sentir bon. On leur explique qu'on ne se montre pas nu devant les autres, on est nu pour se doucher, ce n'est pas pareil!*

Comment vous y prenez-vous pour convaincre un élève réticent ?

On en discute avec lui, on n'impose pas, on l'invite à essayer : *tu verras, tu te sentiras bien*. Le premier cycle est un cycle de demi-fond, donc c'est assez facile. Je félicite ceux et celles qui ont pris une douche. Les élèves sont contents d'eux-mêmes, très fiers d'avoir osé faire quelque chose qu'ils appréhendaient, en rajoutent : *très agréable, on vient de transpirer, main-tenant on se sent propre, on sent bon*. Assez rapidement, la majorité des élèves se douchent après le cours. La question de l'hygiène prend le pas sur le reste. Bien sûr il faut laisser le temps, mais avec quatre heures par semaine, c'est possible et ça vaut le coup ! Même si on est en retard, des élèves demandent à la prendre rapidement.

Avez-vous des élèves qui ne prennent jamais de douche ?

Oui, ça arrive. Et il faut avouer que c'est de plus en plus difficile en début d'année. Les parents ne nous soutiennent pas toujours. Et sans leur adhésion, c'est difficile de convaincre leurs enfants. Il y a une dizaine d'années, la quasi-totalité des élèves prenaient une douche, aujourd'hui environ

20% d'élèves (4 ou 5 par classe) ne se douchent pas. Et cela dépend aussi des APSA, il y a des activités où ils en ressentent plus le besoin que d'autres. Mais ceux et celles qui en prennent l'habitude, la gardent jusqu'en 3e. Certain-e-s même la revendiquent, même si c'est un peu plus dur avec les filles de 3e. Avec les garçons, il y a très peu de réticences. L'espace de douche étant collectif, certaines filles revendiquent des rideaux ou des portes. C'est impossible, donc c'est l'occasion de discuter. On parle du fait de se transformer, des différences de corps, de règles, de tolérance... Parfois des élèves mouillent leurs cheveux alors qu'elles n'ont pas pris de douche par crainte de remarques de la part des autres sur leur manque d'hygiène ! Ce genre d'attitude ne peut se régler que par la discussion avec elles. Il arrive souvent que les niveaux de classes soient mélangés, par exemple des 6e avec des 4e en EPS. C'est plutôt bénéfique, les élèves de 4e prennent en charge les 6e pour la douche, et cela se passe très bien. C'est un apprentissage comme un autre. Il faut le penser, le programmer, y consacrer du temps et de l'énergie. Pour nous, la douche participe à l'éducation à la santé au sens large. La question de l'entretien de soi ne passe pas par des activités spécifiques, ça se fait dans tous les cours. ♦ **Entretien réalisé par Claire Pontais**

