MASTER 2

« Métiers de l'Enseignement, de l'Éducation et de la Formation »

Mention 1er degré, Professeure des Écoles

La pratique de la relaxation à l'école

Présenté par

CRETIN Eva

Sous la direction de :
LANÇON Éric
Directeur de l'ESPE de Belfort
Professeur Agrégé d'EPS

Année universitaire 2018-2019

Choix du sujet

J'ai choisi de travailler sur la pratique de la relaxation à l'école puisque le recours à des pratiques de bien-être me parait essentiel dans notre société. En effet, il est alarmant de constater le mal-être ressenti au travail, à l'école et dans la société en général. Ce mal-être est souvent lié au stress, considéré comme une maladie des temps modernes en Occident. Or le stress ne concerne pas que les adultes, ce qui est d'autant plus alarmant. En effet, les enfants sont aussi stressés, la dernière enquête PISA révèle d'ailleurs que les enfants français comptent parmi les élèves les plus stressés au monde.

Durant mes stages, j'ai eu l'occasion d'observer le stress chez des élèves, en particulier en cycle 3. Certains élèves verbalisaient même le fait qu'ils étaient stressés de s'exprimer oralement par peur de faire une erreur. Outre le stress des élèves, j'ai pu constater le manque de concentration de ceux-ci, en particulier l'après-midi. Je suis persuadée que la relaxation peut permettre aux élèves de se recentrer sur les activités scolaires. Cette conviction vient du fait que j'ai eu l'opportunité d'en tester l'efficacité lors d'un stage effectué dans le cadre de ma Licence 3 en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, dans lequel je prenais en charge des adolescents en situation d'obésité. De plus, je pratique régulièrement la relaxation ainsi que la méditation, en particulier lors de périodes d'examens, et je constate les bienfaits que ces pratiques peuvent m'apporter.

Enfin, ce sujet m'intéresse particulièrement puisque la relaxation peut être bénéfique pour l'enseignant, comme pour les élèves. Elle permet de travailler dans un climat de classe propice aux apprentissages et d'apprendre aux élèves à mieux gérer leur énergie ou leur stress. C'est une activité qui peut participer à l'éducation à la santé, prise en charge en partie par l'école.

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier :

Éric LANÇON, pour ses conseils et l'accompagnement qu'il m'a apporté

Mes élèves de CM1-CM2, pour leur franchise et la confiance qu'ils m'ont accordée

Mes collègues de l'ESPE pour le soutien qu'ils m'ont témoigné

Ma famille et mes amis, pour la relecture et leur enthousiasme

Table des matières

I. CADRE THÉORIQUE 6

A. Intérêt de pratiquer la relaxation à l'école 6

B. La place de cette pratique à l'école 7

E. Présentation de quelques pratiques de relaxation 11

1. Training autogène de Shultz 11

2. Relaxation active 12

3. Respiration 13

4. Visualisation 14

5. Massage 15

6. Mandalas 16

7. Yoga 17

8. Méditation 18

9. Synthèse de l'adaptation de ces pratiques au milieu scolaire 19

II. MODALITÉS DE PRATIQUE EN CLASSE **21**

A. A quel moment avoir recours à la relaxation ? 21

B. A quel endroit pratiquer la relaxation ? 22

C. Un enseignant praticien de relaxation 22

D. La posture de l'enseignant pour favoriser l'implication des élèves 23

E. Une pratique à expliciter 24

F. Retours d'expériences 25

III. PHASE EXPÉRIMENTALE 26

A. Choix de pratiques 26

B. Mise en œuvre 26

C. Premier questionnaire 30

D. Remédiation de la pratique en classe 32

E. Second questionnaire 33

F. Troisième questionnaire 34

G. Entretiens semi-directifs 38

H. Conclusion de la phase expérimentale 43

Conclusion 45

Bibliographie/ sitographie : 46

Annexes 47

Aujourd'hui, nombre d'établissements scolaires, dont des écoles, témoignent de l'agressivité des rapports qu'entretiennent les élèves. La violence, qu'elle soit physique ou verbale est présente à l'école entre élèves. Les enseignants remarquent régulièrement que les élèves éprouvent des difficultés à exprimer leurs sentiments et que la violence physique ou verbale en est le symptôme. Ils sont parfois démunis face à ces violences et cherchent des solutions multiples afin de favoriser une bonne entente entre élèves.

D'ailleurs, le bulletin officiel de l'éducation nationale n° 30 du 26-7-2018, concernant l'Enseignement Moral et Civique (EMC) indique que l'identification et l'expression de ses émotions doivent faire partie des compétences à développer chez les élèves. En effet, celles-ci sont primordiales pour développer l'empathie et ainsi favoriser une cohabitation harmonieuse dans la classe, où les élèves et l'enseignant doivent « vivre-ensemble ». D'après Delors (1996), apprendre à vivre ensemble, c'est « développer la compréhension de l'autre (...) et se préparer à gérer les conflits dans le respect des valeurs de pluralisme, de compréhension mutuelle et de paix » (Delors, 1996:35).

Au-delà de l'identification et l'expression de leurs émotions, les élèves doivent se sentir bien à l'école pour éviter qu'il y ait une recrudescence de violence et pour favoriser les apprentissages. La relaxation peut apparaître comme un outil de bien-être dans tous ses aspects : physique, mental, social. Elle se définit comme une détente physique et mentale résultant d'une diminution du tonus musculaire et de la tension nerveuse. A l'école, la relaxation est régulièrement pratiquée depuis plusieurs années dans le cadre des cours d'Éducation Physique et Sportive, à l'occasion du « retour au calme » en fin de séance, même si elle n'apparaît pas explicitement dans les programmes scolaires.

Actuellement, la relaxation existe dans de multiples ouvrages de développement personnel et est déclinée sous des formes différentes. Elle semble devenir un outil plébiscité qui peut être utilisé au quotidien par les individus et notamment par les élèves, pour ses nombreux bienfaits. Elle peut être pratiqué à tout moment, dans divers endroits. Or, l'enseignement de la relaxation n'est pas évidente et nécessite d'être transposée au contexte scolaire pour que les élèves puissent en tirer des bienfaits.

Dans un premier temps, le cadre théorique sera présenté. Puis, les modalités de pratique en classe seront évoquées. Dans un troisième temps, la phase expérimentale sera développée et discutée.

I. CADRE THÉORIQUE

On sait désormais que l'activité physique, pratiquée de façon régulière, a des vertus sur le bien-être et diminue également l'anxiété. Souvent, les muscles restent contractés, même au repos. On peut parler de tonus résiduel. Ce tonus est d'autant plus élevé en condition de stress, d'anxiété qui suscitent des réactions musculaires de défense. Cela est donc source de tension nerveuse et de fatigue, ce qui va à l'encontre de la mise au repos. La relaxation permettrait de supprimer ce tonus résiduel et s'accompagnerait d'une récupération rapide. Il s'avère que la consommation d'oxygène diminue au cours de la pratique et que le rythme cardiaque s'abaisse ce qui est un signe de repos métabolique, d'après Larroque, M[1]. Outre le repos que la relaxation peut provoquer, il est question d'évoquer le calme qu'elle induit.

A. Intérêt de pratiquer la relaxation à l'école

La pratique de la relaxation à l'école devient une nécessité. En effet, Boski, S[2] mentionne le fait que l'état de relaxation est difficile à trouver aujourd'hui, car nous vivons dans une société dominée par l'audiovisuel et la technologie. En effet, il fait allusion à la peur d'être dépassé qui provoque des stress inévitables liés à la vie moderne. Les adultes, conscients du cercle infernal dans lequel ils sont pris, cherchent des solutions pour s'en sortir : l'une d'elle est la relaxation. Selon Boski, S, il ne faut pas attendre que les enfants « deviennent des adultes fatigués et déprimés avant de leur apprendre à se détendre correctement, à mieux se connaître ». Les enfants eux aussi sont agressés par les médias audiovisuels, le bruit, la publicité qui tiennent beaucoup de place dans notre société. Boski, S argumente l'idée que cette société « privilégie outrageusement ce qui relève de l'avoir au détriment de la façon d'être » (p10).

Snel, E[3] partage également l'idée selon laquelle les enfants ne sont pas épargnés par les sollicitations extérieures et qu'ils « font trop de choses et ne sont pas suffisamment » (p26). Snel, E indique que c'est comme si un bouton « marche » fonctionnait continuellement, sans qu'il n'y ait de bouton « pause ». Flak, M et De Coulon, J[4] déclarent qu'en tant qu'adultes, « on ne peut pas penser que la révolution des moyens techniques tiendra lieu de tuteur aux enfants pour donner un sens à leur vie »

[1] https://www-cairn-info.scd1.univ-fcomte.fr/revue-l-information-psychiatrique-2013-9-page-751.htm

[2] Boski, S. (2008). *La relaxation active à l'école et à la maison*. Paris : Retz. 126 pages.

[3] Snel, E. (2016). *Calme et attentif comme une grenouille.* Condé-sur-Noireau : Les Arènes. 160 pages.

[4] Flak, M., De Coulon, J. (2008). Des enfants qui réussissent : le yoga de l'éducation. Paris : Desclée de brouwer. 181 pages.

(p12). La technique de pointe qui peut aider les enfants à s'adapter au XXIème siècle n'est autre, d'apèrs eux, que le yoga. Marquié-Dubié, H et Baixas, M[5] signalent que la relaxation peut être un espace rassurant, un moyen de reconstituer en soi un refuge en cas de difficulté.

La pratique de la relaxation permettrait aussi de fixer des connaissances et favoriser la mémorisation. De plus, celle-ci offre aux enfants la possibilité de mieux se connaître. Ils développent une écoute accrue aux signaux d'alarme de leurs corps, acceptent qu'il y ait dans la vie des choses qui ne soient pas agréables et apprennent à leur accorder une attention bienveillante. La relaxation permet également de déclencher des automatismes pour « lâcher prise » et évacuer les tensions. Les pratiquants de relaxation seraient « libérés d'hier, libres de ce que sera demain » d'après Snel, E puisqu'ils s'enracinent dans le présent. « Comme un jeune arbre, avec beaucoup d'espace pour croître et pour pouvoir être soi-même » (p27).

Elle pourrait par exemple permettre d'instaurer un cadre de travail bienveillant, un climat de classe dans lequel les élèves sont mis en confiance, selon Sébire, A et Pierotti, C[6]. Ces mêmes auteures indiquent que les pratiques corporelles de bien-être seraient préventives. Plutôt que de réprimer, il s'agirait d'instaurer un climat dans lequel l'élève serait accompagné dans la gestion de ses émotions, dans la quête de confiance en soi.

B. La place de cette pratique à l'école

Les programmes actuels accordent une place importante au corps à l'école, mais aussi aux émotions. Le champ d'apprentissage « s'exprimer devant les autres par une prestation artistique », présent dans les programmes d'EPS de l'école élémentaire française, associe le corps et les émotions. On évoque même « le pouvoir expressif du corps ». Cette partie des programmes d'EPS est celle que l'on peut le plus associer à la pratique de la relaxation, puisqu'il est notamment question de contrôler ses émotions. En revanche, à la différence des activités artistiques, la relaxation n'impose pas de représentation devant les autres, ni de création chorégraphique.

Si l'on ne retrouve pas expressément dans les programmes la notion de relaxation, elle peut constituer une part de l'éducation à la santé, menée à l'école actuellement. L'École se soucie depuis longtemps de l'éducation à la santé mais c'est à partir des années 1990 qu'une nouvelle façon de la concevoir

[5] Marquié-Dubié, H., Baixas, M. (2016). *Pratique de la concentration et de la relaxation pour mieux apprendre à l'école*. Vanves : Hachette Education. 107 pages.

[6] Sébire, A., Pierotti, C. (2013). *Pratiques corporelles de bien-être.* Paris : éditions ep&s. 157 pages.

apparaît à l'école. En effet, la Charte d'Ottawa développe le concept de « promotion de la santé » qui bouscule les politiques de santé, puisque celles-ci s'étaient uniquement construites autour de l'aspect hygiéniste (protection des corps vis-à-vis des pathologies) et des facteurs de risques (addictions). L'éducation à la santé était réalisée autour d'un discours moralisateur et hygiéniste dans lequel tous les individus devaient respecter les mêmes règles sanitaires.

Aujourd'hui, l'éducation à la santé a une visée émancipatrice puisqu'elle vise à rendre l'enfant acteur de sa santé grâce à l'appropriation d'outils, de savoirs et de moyens pour opérer des choix responsables dans sa vie future. C'est dans ce cadre que la pratique de la relaxation à l'école prend tout son sens. L'éducation à la santé est intégrée dans les programmes scolaires et est accompagnée de la mise en place d'un parcours éducatif de santé. Ce parcours prend en compte les caractéristiques des élèves et le contexte de l'école afin de répondre à des problématiques de santé qui font sens et qui peuvent notamment avoir « effet sur la réussite scolaire ». Il s'inscrit pleinement dans la loi d'orientation et de programmation de la refondation de l'école de 2013 qui prône une école juste, exigeante, bienveillante et inclusive. La relaxation est une pratique qui vise à donner aux élèves des habitudes qui leur permettrait d'avoir une bonne hygiène de vie et surtout des techniques pour y parvenir.

Au-delà d'être perçu comme un outil favorisant l'émancipation de l'enfant, la relaxation est aussi un moyen d'amélioration du climat scolaire. L'Institution scolaire incite elle-même les enseignants à recourir aux pratiques de relaxation pour améliorer un climat de classe (parfois délétère), l'épanouissement de chacun et les apprentissages.

C. Obstacles à l'enseignement des pratiques de relaxation

Même si la relaxation est un outil formidable pour favoriser un climat de classe serein, certains obstacles entravent sa réalisation.

Bien que la société soit de plus en plus friande de ce type de pratiques, certaines personnes y sont réfractaires. Un enseignant qui choisit d'introduire dans sa classe une pratique de relaxation devra alors la présenter, l'expliquer pour qu'elle soit comprise par les partenaires éducatifs (parents, collègues...). Cette explicitation sera d'autant plus importante dans la mesure où le terme de « relaxation » n'apparaît pas dans les Instructions Officielles de l'école primaire. En effet, comme explicité précédemment, aucun horaire n'est réservé à cette pratique dans l'emploi du temps. Pourtant, l'institution conseille régulièrement de pratiquer des exercices de relaxation en classe.

Certains formateurs proposent des contenus de séances de relaxation mais aucune formation initiale n'est proposée aux enseignants. Ces derniers doivent donc devenir des autodidactes en se documentant sur les différentes pratiques (méditation, yoga, visualisation...). Beaucoup d'ouvrages proposent des adaptations de ces pratiques à l'école (cf bibliographie) mais certaines pratiques n'ont pas, ou peu été transposées à l'école. C'est le cas de pratiques telles que le Qi Gong ou encore le Tai Chi, qui trouvent de plus en plus d'adeptes mais qui ne font pas encore leur apparition à l'école. L'enseignant, en tant que pédagogue, doit effectuer des transpositions didactiques adéquates, s'il souhaite mettre en œuvre une pratique de relaxation en classe, et qu'elle soit bénéfique.

Or, la mise en œuvre de ces pratiques constitue un risque pour l'enseignant, en particulier lorsqu'il est débutant. En effet, la crainte de perdre le contrôle de sa classe est criante car puisque l'enseignant peut se sentir incompétent dans l'enseignement de ces pratiques par manque de formation. De plus, ce sont des pratiques qui nécessitent de ne pas adopter une posture de contrôle (cf partie II), où il est nécessaire de laisser plus de liberté aux élèves, ce qui peut être déstabilisant lorsqu'on débute dans le métier. Néanmoins, le sentiment de compétence de l'enseignant de relaxation, comme pour toutes les disciplines, est de préparer des séances adéquates et effectuer une transposition didactique.

D. Transposition didactique

1. Principes généraux

La transposition didactique est l'activité qui consiste à transformer un objet de savoir savant en un objet de savoir à enseigner. Elle correspond à l'activité par laquelle un savoir savant est reconstruit afin d'être enseigné à des élèves plus ou moins connaisseurs en la matière. Les savoirs savants sont «les savoirs validés, produits en un certain lieu et dans certaines conditions, un monde aux limites plus ou moins nettes, "la communauté scientifique", qui légitime ces savoirs, leur confère un label d'exactitude, d'intérêt…» (Audigier, 1988). Les «savoirs à enseigner» sont ceux qui sont précisés dans des textes officiels tels que les programmes scolaires. Enfin, les «savoirs enseignés» sont créés par l'enseignant et sont mis en œuvre dans sa classe. La transposition didactique est au cœur du métier d'enseignant, car c'est en transformant le savoir savant de manière adaptée, qu'il pourra rendre le savoir accessible à ses élèves. C'est par la connaissance des mécanismes d'apprentissage, du développement de l'enfant et de l'évaluation du niveau des élèves que l'enseignant sera apte à créer une transposition didactique efficiente.

2. La transposition didactique en EPS

Le savoir savant est aussi perçu comme un savoir de référence. On évoque notamment des pratiques sociales de référence. Les sports vont constituer des pratiques sociales de référence (tel l'athlétisme). Or, dans le cadre de l'Education Physique et Sportive, on ne pourra pas transmettre de façon brute ces pratiques sociales de référence. Par exemple, on ne demandera pas à un élève d'école élémentaire de pratiquer le triple-saut en athlétisme, non adapté à son développement moteur et cognitif. C'est ainsi que la transposition didactique va s'opérer. L'enseignant va se baser sur les pratiques sociales de référence et sur les « savoirs à enseigner » qui apparaissent dans les programmes pour créer les savoirs enseignés. « Il s'agit de permettre la mise en œuvre d'un processus de reconstruction d'activités scolaires, opérationnalisant une relation entre l'authenticité du fonctionnement adaptatif des élèves dans ses dimensions cognitive, motrice et socio-affective et les caractéristiques essentielles des "pratiques de référence" »[7]. En d'autres termes, l'enseignant va reconstruire les pratiques de référence pour les adapter à ses élèves, sans les dénaturer.

Dans le cadre de la relaxation, il ne s'agit pas d'importer à l'école des pratiques telles qu'elles existent mais de les considérer comme des pratiques sociales de référence. Le travail de l'enseignant va être de se documenter en s'armant d'ouvrages existants sur les différentes pratiques de relaxation, de se questionner sur la mise en œuvre de ces pratiques en classe. Il va devoir prendre en compte le contexte scolaire tels que les caractéristiques des élèves, les locaux, notamment pour choisir des disciplines à pratiquer en classe.

Quelques pratiques sociales de référence, en matière de relaxation seront présentées par la suite. Une brève transposition didactique de chaque pratique sera évoquée en fin de présentation des pratiques (adaptations à l'école).

[7] http://www.epsetsociete.fr/La-situation-de-pratique-scolaire

E. Présentation de quelques pratiques de relaxation

D'après Isimat-Mirin, M, « la relaxation est un état cérébral situé entre l'état de veille et celui de sommeil. C'est un processus de ralentissement physiologique qui peut se faire de manière consciente ou non »[8]. Dans la définition qu'elles proposent de la relaxation, Sébire, A et Pierotti, C évoquent son caractère éminemment conscient. Selon elles, « la relaxation correspond au relâchement conscient des tensions nerveuses et musculaires en vue de procurer détente et décontraction, tant physiques que mentales ». Il existe de multiples formes de relaxation, qui présentent divers intérêts. Quelques pratiques seront présentées.

1. Training autogène de Shultz

1.1 Présentation générale

Shultz a mis en place une méthode d'entraînement à l'auto-concentration, l'auto-hypnose, qui est devenue une pratique relaxante de référence. Durant ce training, le pratiquant se positionne en station debout ou assise, voire couchée. L'environnement doit être semi-sombre, la température moyenne, et la pièce calme, pour favoriser l'état de relaxation. Au début, le temps de séance ne dure que quelques minutes, pour atteindre des séances qui durent jusqu'à ½ h après quelques mois de pratique. Quoi qu'il en soit, la séance se déroule en trois temps : une formule d'induction au calme, un exercice spécifique et un temps de reprise volontaire de l'activité en fin de relaxation[9].

Classiquement, le pratiquant doit d'abord fermer les yeux et répéter cette formulation en début de pratique : « je suis calme, très calme, tout à fait calme ». Différents exercices sont ensuite proposés. Les exercices spécifiques ensuite soumis débutent d'une zone corporelle limitée comme la main, le bras pour s'étendre à l'ensemble du corps. Durant les premiers temps, les exercices spécifiques se basent sur l'expérience de la pesanteur « ma main est lourde, très lourde ». Puis on ajoute au membre qui vient de s'alourdir d'autres parties du corps : « ma main est lourde, très lourde, mon bras est lourd... ». Les exercices spécifiques proposés dans une seconde phase sont orientés vers la sensation de chaleur « mon bras est chaud », puis vers le contrôle du cœur « mon cœur bat calmement ». Quels que soient les exercices, une répétition mentale est demandée au pratiquant, qui se répète la phrase dictée par l'enseignant, 5 à 6 fois. En fin de séance, le pratiquant respire profondément et ouvre les

[8] Isimat-Mirin, M. (2007). *Se détendre pour mieux apprendre. Accompagnement de l'élève à l'école, à la maison.* Lyon : Chronique sociale. 133 pages.

[9] https://www-cairn-info.scd1.univ-fcomte.fr/feuilleter.php?ID_ARTICLE=PUF_BRENO_2003_01_0037

yeux. La finalité de cette répétition est d'aider le pratiquant à focaliser son attention. La finalité de ce training serait de favoriser une déconnexion totale de l'organisme, d'après Shultz.

1.2 Adaptation à l'école

Avec les élèves, on peut reprendre les 3 phases de la séance. Les exercices spécifiques seront centrés sur la sensation de pesanteur (lourdeur des membres) et la sensation de chaleur dans les membres du corps. Cependant, cette technique de relaxation ne pourra pas être utilisée avec des élèves en bas âge dans la mesure où elle nécessite une certaine maîtrise et écoute du corps.

2. Relaxation active

2.1 Présentation générale

La relaxation active a été créée par le musicien Maurice Martenot et reprise par Samy Boski. L'idée est de prendre conscience des tensions afin de pouvoir les relâcher. Elle vise à donner des moyens de mieux-être, « d'un meilleur art de vivre » selon Samy Boski.

Des exercices simples sont associés à une respiration naturelle, ce qui entraine une perception d'un état musculaire et nerveux et permet le relâchement des tensions. Il s'agit de prendre conscience « des sensations provoquées par un mouvement ou bien éprouvées lors des séquences d'immobilité » si l'on cite Boski, S. C'est dans cette prise de conscience et de sa verbalisation durant les séances que réside le fait que la relaxation est dite active. La relaxation active implique une dimension d'activité mentale puisque le pratiquant se doit d'être attentif à ce qu'il ressent. Or, ce n'est pas un effort intellectuel, selon Boski, S, puisqu'il n'est pas demandé aux pratiquants de réfléchir. Effectivement, la réflexion fait souvent barrage au ressenti corporel. Il arrive que des pensées surviennent durant ces exercices. Ces pensées ne sont pas condamnées mais l'attention des pratiquants est sans cesse ramenée à leurs sensations corporelles.

2.2 Adaptation à l'école

Les exercices de relaxation que Boski, S propose aux enfants sont divers, se pratiquent assis, debout et allongé. Les exercices peuvent être passifs, dans lesquels les élèves sont immobiles et se contentent par exemple de se concentrer sur les points d'appui de leurs membres sur le sol ou laissent l'enseignant manipuler leurs membres, en vérifiant qu'ils soient bien relâchés. Les exercices peuvent également être dynamiques et ludiques. Les élèves vont par exemple mimer un pantin.

Chaque séance se solde par une verbalisation des ressentis.

3. Respiration

3.1 Présentation générale

La respiration est un processus physiologique qui permet d'approvisionner notre organisme en oxygène et le libérer du dioxyde de carbone. La respiration est permise grâce à la circulation d'influx nerveux, qui met en activité des muscles respiratoires, du diaphragme et des muscles intercostaux. La respiration est présidée par le système nerveux autonome, elle est donc automatique, spontanée. Le système nerveux autonome adapte en permanence les commandes envoyées aux muscles impliqués dans le processus respiratoire afin d'adapter la respiration aux conditions environnementales.

Parmi les facteurs environnementaux, on retrouve les facteurs émotionnels (peur, stress...) qui vont d'ailleurs nécessiter une modification de la fréquence et de l'amplitude respiratoire. Le système nerveux autonome va réguler la respiration en fonction des émotions ressenties, sans que nous en soyons nécessairement conscients. Cependant, Sébire, A et Pierotti, C, indiquent que la respiration est « la seule fonction physiologique que le mental peut contrôler » (p32). Par ce contrôle, on peut faire varier de façon conscience le rythme et l'amplitude de la respiration, ce qui permet de modifier l'état émotionnel. Ainsi, la domestication de cette respiration « offre l'occasion de jouer sur le lien entre le mental et le somatique » d'après ces auteures et c'est par la respiration qu'un individu peut évacuer ses tensions.

Mais comment adopter une respiration consciente, permettant de libérer des tensions, réoxygéner le cerveau et restituer de l'énergie ?

Aujourd'hui, on adopte essentiellement une respiration thoracique, qui est plutôt haute et rapide, typique d'une personne stressée. Le diaphragme est bloqué, les poumons se remplissent mal, seule la zone haute des poumons se remplit, ce qui provoque une sensation d'oppression. Celle-ci ne favorise pas l'état de calme intérieur. Le diaphragme va être beaucoup plus impliqué dans la respiration abdominale. En effet, il va s'abaisser durant l'inspiration, ce qui va provoquer une pression sur les abdominaux, en les poussant vers l'avant, ce qui fait que le ventre se gonfle. Ainsi, les poumons vont disposer de plus de place et se remplir de façon plus conséquente. Le volume d'air est plus important, ce qui favorise une meilleure oxygénation des organes. La respiration est plus ample, plus lente, plus profonde, ce qui favorise la détente.

De plus, elle permet de focaliser l'attention de la personne sur elle-même. La respiration abdominale peut devenir une technique de relaxation à part entière, mais elle peut aussi se greffer à d'autres pratiques. D'après Isimat-Mirin, M, elle est d'ailleurs la base du yoga et c'est la respiration qui doit être privilégiée durant les exercices.

La respiration pourrait s'avérer être un outil d'aide à la régulation des émotions, notamment dans le milieu scolaire. Après un conflit, il est fréquent qu'un élève ait des difficultés à s'exprimer, à cause d'une submersion d'émotions et de l'augmentation de la fréquence respiratoire qui provoque l'essoufflement. De plus, Isimat-Mirin, M évoque le fait que les élèves sont souvent physiquement ou mentalement « à bout de souffle » et que le bâillement en est le symptôme.

3.2 Adaptation à l'école

Il est essentiel d'expliquer aux élèves l'intérêt d'avoir une respiration abdominale, mais il ne faut pas dire aux élèves qu'ils doivent impérativement adopter ce type de respiration, pour ne pas stigmatiser les élèves qui respirent habituellement en gonflant le thorax. On peut cependant donner des outils aux élèves pour les aider à adopter ce type de respiration. On peut invoquer des images évocatrices telles qu'un ballon au niveau du ventre qui se gonfle à l'inspiration, puis se dégonfle à l'expiration.

4. Visualisation

4.1 Présentation générale

La visualisation vise à mettre en œuvre des ressources à l'esprit, de l'imagination pour augmenter son bien-être. Dans le cadre de la visualisation, on dicte un texte qui induit des images plus ou moins précises au pratiquant. Ce sont souvent des images de nature, d'animaux qui sont proposées. Pour que le pratiquant parvienne à visualiser, la voix adoptée par la personne animant la séance doit s'efforcer d'adopter une voix douce et avoir un débit de paroles lent. Cette pratique est régulièrement accompagnée de musiques considérées comme relaxantes, tels que des bruits d'eau ou d'oiseaux.

Les pratiquants ont ainsi l'opportunité de construire un espace intérieur et de se construire des images mentales, prenant la place d'autres pensées néfastes au bien-être. Au-delà de favoriser le bien-être (utilisé au sens large du terme), la visualisation « fait appel à des images mentales dans le but de développer la concentration, la mémorisation, la relaxation et la créativité » selon Sébire, A et Pierotti, C. De surcroit, Isimat-Mirin, M indique que la visualisation permet le développement de l'imaginaire, l'accès au rêve par le biais de relaxation guidée.

4.2 Adaptation à l'école

Dans le cadre scolaire, il est important que le vocabulaire utilisé soit adapté à l'âge des élèves pour ne pas faire obstacle à la compréhension. Pour cette pratique, les élèves s'installent confortablement, posent leur tête sur leurs bras croisés sur leur table. L'enseignant leur raconte une histoire, en indiquant aux élèves qu'ils vont partir en voyage imaginaire, en étant comme au cinéma (les yeux fermés). Ces histoires peuvent être précises : « vous êtes sur une grande plage, et vous regardez la mer devant vous. Les vagues semblent venir poser l'écume sur le sable chaud et repartent sans bruit... l'eau est claire et le ciel est bleu... ». On peut également proposer des histoires qui laissent une part plus grande à l'imagination : « vous entrez dans un jardin... ce jardin est extraordinaire car il contient toutes les fleurs et tous les fruits que vous pouvez imaginer ». En effet, on ne précise pas de quel type de fleurs on parle, ni de leurs couleurs.

La visualisation peut aider les élèves à intégrer des éléments nouveaux mais aussi favoriser la motivation grâce à des évocations positives du travail à accomplir. On peut se visualiser par exemple en train de réussir une tâche. Il est préconisé que les élèves verbalisent leur expérience à la suite de la séance de visualisation pour partager leur ressenti.

Le yoga nidra, appelé aussi « yoga du sommeil » est aussi une pratique de visualisation. Le pratiquant choisi une phrase affirmative, qui correspond à un souhait, un idéal. Puis, l'enseignant propose une scène apaisante, qui permettra d'éliminer pensées négatives et tensions.

5. Massage

5.1 Présentation générale

Dans leur livre sur les pratiques corporelles de bien-être, Sébire, A et Pierotti, C indiquent que l'on peut définir les massages comme « la manipulation d'une partie du corps, par différentes actions (frotter, malaxer...), seul (automassage) ou à deux. Ils contribuent au mieux-être et favorise la détente musculaire et nerveuse ». (p36). D'ailleurs, on se masse de façon assez spontanée les tempes lorsque l'on souffre de maux de tête, on se frotte le visage lorsque l'on se réveille. Les massages favorisent un soulagement rapide et peuvent être stimulants. Pour cela, on peut utiliser les paumes de ses mains, les doigts mais aussi des objets intermédiaires tels que des balles en mousse.

Le massage de certaines zones du corps permettrait un rééquilibrage énergétique, favorisant le bien-être. C'est le postulat des pratiquants de Do In, qui est une pratique d'automassage, de plus en plus pratiquée. C'est une pratique japonaise, inspirée de la Médecine Traditionnelle Chinoise, qui signifie

« voie de l'énergie ». Le Do In se pratique de préférence le matin, en station assise. Il consiste à exercer des pressions des doigts sur les points d'acupuncture, considérés comme étant des points d'énergie. Il est recommandé d'utiliser le pouce ou l'index et d'exercer des pressions brèves et rythmées du bout des doigts. On peut centrer ces pressions sur le visage, mais aussi sur les épaules, qui sont souvent le siège de tensions.

5.2 Adaptation à l'école

La pratique des massages en classe est aisée dans la mesure où l'on peut pratiquer en étant assis. Par ailleurs, elle ne nécessite que peu de temps.

6. Mandalas

6.1 Présentation générale

« Mandala » signifie centre et cercle. Ce sont des diagrammes de formes variées (ronds, mais aussi carrés, octogonaux, etc) organisés autour d'un centre. Carl Gustav Jung, célèbre psychiatre Suisse, a remarqué que des personnes traversant des passages difficiles dessinaient des dessins ressemblant à des rosaces. Après de nombreuses études, il conclue que les mandalas, structurés autour d'un centre, permettent d'atteindre un équilibre. Selon lui, dessiner ou colorier un mandala favoriserait la reconnexion avec son corps, son intériorité.

C'est un outil de concentration, qui permet de porter notre attention sur le dessin dans l'instant présent. Pour favoriser la détente et la concentration, il est recommandé d'utiliser des mandalas pré-dessinés, qui sont à colorier avec les couleurs de son choix. Le mandala doit correspondre à un thème que l'on souhaite travailler, ou il doit tout simplement nous attirer.

6.2 Adaptation à l'école

Cette pratique ne demande pas d'adaptation particulière à l'école.

7. Yoga

7.1.1 Présentation générale

Le yoga est une discipline originaire d'Inde, qui vise à unir et équilibrer le corps et l'esprit (d'après Vishnudevananda), S[10]. Le premier texte évoquant le yoga, écrit par le philosophe Patanjali, date de 2 500 ans. Le mot yoga est issu de la langue sanskrite, ancienne langue indo-européenne. Les techniques de yoga permettraient de faire cesser l'agitation de l'esprit en agissant sur le corps de façon globale. Même si le yoga apparaît dans certains textes religieux bouddhistes ou indous, il n'est pas une religion. Il correspond plutôt à une philosophie qui prône des valeurs telles que la fraternité, la non-violence, la maîtrise de soi. Ces valeurs correspondent tout à fait à ce que l'on veut transmettre à nos élèves, citoyens en construction.

Différents genres de yoga existent, qui peuvent être plus ou moins éprouvants physiquement. Le yoga le plus pratiqué dans le monde et en particulier en Occident est le Hatha yoga, qui correspond au yoga des postures. Il s'appuie sur ces grands principes : réaliser des exercices appropriés (asanas), avoir une respiration correcte (pranayama), pratiquer la méditation et la pensée positive, et avoir également une alimentation équilibrée.

Les asanas se basent sur la pratique de postures stables et fermes. Celles-ci se réfèrent à des êtres vivants, animaux ou végétaux.

7.2 Adaptation à l'école

Dans le cadre du yoga pour enfant, certaines postures sont réalisées de façon statique et d'autres en mouvement. L'enfant a besoin de son corps pour appréhender le monde, le mouvement participe à son développement. Les élèves peuvent aisément visualiser, en fonction de leur imaginaire, le lien entre la posture de l'animal proposée et son corps. Pour donner du sens au mouvement et favoriser cette image mentale de la posture à adopter, on peut évoquer que l'on fait le lion pour avoir de la force par exemple. Cet espace imaginaire et de liberté va exercer une détente mentale, « tout en favorisant ses aptitudes à l'attention et à l'intégration des futures consignes de nature purement scolaire » d'après Marquié-Dubié, H.

De plus, si l'on se réfère à Flak, M et De Coulon, J, membres de l'association RYE (recherche sur le yoga dans l'éducation) agréée par le Ministère de l'Éducation Nationale, le yoga est une pratique qui

[10] Vishnudevananda, S. (2018). *Le grand livre du Yoga*. Clamecy : Le courrier du livre. 406 pages.

donne l'opportunité à l'élève de développer la conscience de soi, tout en restant attentif aux autres. En effet, les postures sont pratiquées collectivement, ce qui nécessite de s'organiser spatialement pour que chacun ait son espace.

Le yoga asana va de pair avec le pranayama, qui correspond à la partie du yoga qui s'appuie sur la respiration. Celle-ci est exclusivement abdominale. Ce type de respiration pourrait apporter un soulagement immédiat, un bien-être et aiderait à contrôler le psychisme. Pour les enfants, on peut proposer des images telles que « gonfler son ventre comme un ballon » pour les aider à accéder à ce type de respiration, qui n'est pas innée.

8. Méditation

8.1 Présentation générale

La méditation constitue une pratique importante de nombre de religions, comme la religion bouddhiste, mais peut être totalement laïque. Le terme méditation signifie littéralement « entraînement de l'esprit ». Il s'agit d'entrer pleinement dans le moment présent et de se mettre en contact étroit avec soi-même, ses pensées afin de se sentir mieux. Christophe André, psychiatre renommé, résume que la méditation, « c'est apprendre inlassablement à laisser décanter le tumulte de nos états d'âme et le bavardage de nos esprits ». En effet, notre mental est souvent agité et distrait par le monde extérieur, des pensées se succèdent et ne nous laissent que peu de répit. La méditation peut alors s'avérer être un outil favorisant le calme de notre esprit.

La base de la méditation est la pleine conscience. Elle est définie par Snel, E comme « cette aptitude de notre esprit à se tourner vers ce qui est là, ici et maintenant, à se rendre pleinement présent à chaque instant que nous vivons » (p11). En effet, diriger son esprit vers l'instant présent permettrait de combattre la dépression et le stress. Cela favoriserait une meilleure gestion des émotions, pendant la méditation et aussi dans la vie quotidienne.

8.2 Adaptation à l'école

Les élèves peuvent se mettre à la place d'un personnage, comme une grenouille (E. Snel) pour entrer plus facilement en méditation. Le vocabulaire est adapté.

9. Synthèse de l'adaptation de ces pratiques au milieu scolaire

Pratique de relaxation	Synthèse théorique	Pratique à l'école
Respiration	Une respiration abdominale, lente et ample favorise la détente et une meilleure oxygénation des organes.	Il est important d'enseigner aux enfants comment respirer de façon abdominale. On peut comparer le ventre à un ballon qui se gonfle à l'inspiration et se dégonfle et l'expiration.
Visualisation	La visualisation fait appel à des images mentales, elle peut être accompagnée de musique. Elle favorise la concentration.	Les élèves sont assis, dans un environnement calme et sombre. L'histoire racontée aux élèves doit comporter un vocabulaire adapté à leur âge, ne faisant pas obstacle à la compréhension. Le temps de séance ne dépasse pas 10 minutes et se termine par une verbalisation des sentiments.
Massage	Le massage correspond à la manipulation d'une partie du corps, par différentes actions (frotter, malaxer...), seul (automassage) ou à deux. Il favorise la détente musculaire et nerveuse.	En classe, on fera essentiellement des automassages simples, en station assise. On se concentrera sur le tronc, les bras, le visage.
Mandala	Les mandalas sont des diagrammes de formes variées organisés autour d'un centre. Colorier des mandalas permet de se recentrer sur soi-même, se concentrer.	Les élèves choisissent leur mandala et le colorie en silence, en utilisant les couleurs de leur choix.
Relaxation active	Il s'agit de prendre conscience des sensations engendrées par un mouvement ou bien éprouvées lors des séquences d'immobilité. La relaxation est dite active car le mental est sollicité par le ressenti corporel, que l'on verbalise.	Des exercices simples et progressifs sont proposés et sont associés à une respiration naturelle. Une séance se termine par la « reprise » et une verbalisation.

Yoga	Le yoga est une discipline originaire d'Inde, qui vise à unir et équilibrer le corps et l'esprit. La respiration abdominale accompagne le yoga asana qui se réfère à des postures d'êtres vivants, animaux ou végétaux.	Les élèves pratiquent le yoga collectivement, en station debout ou assise. Les postures sont adaptées aux enfants, ainsi que leurs noms, qui sont évocateurs (le petit moulin...)
Méditation	Il s'agit d'entrer pleinement dans le moment présent et de se mettre en contact étroit avec soi-même, ses pensées, afin de se sentir mieux.	Les élèves peuvent se mettre à la place d'un personnage, comme une grenouille (E. Snel) pour entrer plus facilement en méditation. Le vocabulaire est adapté.
Training autogène de Shultz	C'est une méthode d'entraînement à l'auto-concentration. La séance se déroule en trois temps : une formule d'induction au calme, un exercice spécifique centré sur une partie du corps et un temps de reprise volontaire de l'activité en fin de relaxation.	Avec les élèves, on reprend les 3 phases de la séance. Les exercices spécifiques seront centrés sur la sensation de pesanteur (lourdeur des membres) et la sensation de chaleur dans les membres du corps.

Suite à ce cadrage théorique, je me suis demandée comment une enseignante stagiaire peut intégrer des pratiques de relaxation dans son enseignement ? Quelles pratiques de relaxation utiliser avec des élèves de cycle 3 ? Est-ce que la relaxation peut aider les apprentissages ? Le vivre ensemble ? Verbaliser ses émotions fait partie des objectifs de l'EMC, est-ce que des pratiques de relaxation peuvent aider à poursuivre ces objectifs ?

Ces questions m'ont conduite à dégager des hypothèses, auxquelles je m'efforcerai de répondre grâce à ma partie expérimentale et à une partie sur les modalités de pratique en classe.

Hypothèse 1 : Intégrer la relaxation dans son enseignement oblige le professeur stagiaire à mettre en œuvre une transposition didactique personnelle.

Hypothèse 2 : Les élèves apprécient la relaxation et peuvent verbaliser leurs ressentis.

II. MODALITÉS DE PRATIQUE EN CLASSE

A. A quel moment avoir recours à la relaxation ?

La relaxation est parfois uniquement perçue comme un moyen de détente à pratiquer après un cours d'Éducation Physique et Sportive, vue comme un « réconfort » après l'effort. Or, la pratique de la relaxation peut régner à d'autres moments. Isimat-Mirin, M écrit que la pratique de la relaxation constitue une réponse aux besoins physiologiques de l'enfant.

Pour respecter le rythme de l'enfant, les adultes doivent être vigilants à instaurer une certaine régularité dans l'organisation de la journée. Or, l'auteur indique que si le milieu familial ne permet pas cette régularité (sommeil, repas...), il est probable que l'enfant ait des difficultés à « s'adapter à des rythmes scolaires rigides ». L'école doit alors apporter des temps de pause réguliers, par une pratique de relaxation notamment. Par ailleurs, l'auteur relève les débuts difficiles de certains élèves le lundi matin, suite à une perturbation du rythme des enfants durant le week-end. Elle préconise alors de recourir à la relaxation pour stimuler l'attention, la concentration, mais aussi lutter contre la fatigue. C'est ainsi qu'Isimat-Mirin, M préconise des exercices de relaxation avant les apprentissages, le matin, à titre préventif, afin que les élèves aient des qualités de concentration et d'attention accrues. En effet, la pratique de la relaxation est une « mise en condition physique et mentale » de l'élève et une façon efficace d'entrer dans les apprentissages, d'après l'auteur. Les exercices de relaxation constituent une démarche préparatoire au travail en favorisant une bonne qualité d'attention des élèves pour la journée.

Sébire, A et Pierotti, C conseillent d'avoir recours à des exercices de relaxation en fonction des messages corporels délivrés par les enfants, mais aussi de leurs rythmes chrono-biologiques et leur âge. Elles suggèrent que les exercices de relaxation soient effectués de façon ponctuelle ou dans le cadre d'un cycle de relaxation, ou encore en mettant en place des rituels et habitudes avant l'accomplissement d'un travail scolaire. Ils deviennent alors des gestes réflexes, des « déclics psychologiques » selon Isimat-Mirin, M qui influent sur la motivation des élèves pour la mise au travail. Sébire, A et Pierotti, C considèrent même les pratiques de relaxation comme garantes d'une « culture de classe ». Ainsi, les rituels devraient être inscrits dans l'emploi du temps, et pratiqués toujours au même moment de la journée, d'après ces auteurs. C'est aussi ce que suggère Boski, S, en ajoutant le fait que la pratique devrait avoir lieu tous les jours.

B. A quel endroit pratiquer la relaxation ?

Les différents auteurs s'accordent sur le fait que la relaxation peut être pratiquée dans divers endroits à l'école : en classe, dans la salle d'EPS, la cour, le couloir... Or, l'environnement est essentiel. On ne va pas effectuer une séance de yoga dans un couloir exiguë, dans lequel les élèves n'ont que peu d'espace. De même, une séance de visualisation ne portera pas ses fruits si les élèves ne sont pas installés dans une position confortable.

D'une manière générale, et quelles que soient les techniques de relaxation adoptées, l'environnement doit être calme, dépourvu de sollicitations visuelles qui nuiraient à l'entrée dans la pratique. De plus, Boski, S insiste sur le fait que le lieu de pratique de la relaxation doit être bien chauffé pour ne pas contrarier « tout désir de détente ». Concernant la station (couchée, assise, debout) adoptée pour réaliser les exercices, il est évident qu'elle doit être choisie en fonction du lieu de pratique.

C. Un enseignant praticien de relaxation

Lorsque nous enseignons, nous enseignons avec notre personnalité mais aussi notre état émotionnel. Ce dernier est transmis aux élèves, qui peuvent le ressentir par le biais de sourires, de postures, mais aussi de l'intonation de la voix. Un enseignant stressé se montrera moins disponible pour ses élèves et n'entretiendra pas des relations positives, ce qui entretiendra un climat de classe délétère. C'est pourquoi l'enseignant a aussi intérêt, comme les élèves, de pratiquer la relaxation. Il peut en retirer un effet immédiat, lui permettant de doser ses efforts et économiser sa vitalité. De plus, cela peut être un bon moyen pour lui de gérer ses tensions, sa disponibilité et son écoute. D'après Isimat- Mirin, M la relaxation est propice à l'acquisition d'une bonne maîtrise de soi, ce qui peut permettre à l'enseignant de gérer son énervement. Sébire, A et Pierotti, C émettent un postulat qui va aussi dans ce sens. Le fait qu'un enseignant soit serein est souvent lié à l'apaisement des élèves, selon elles. Ainsi, les bienfaits personnels que peuvent percevoir l'enseignant suite à la pratique de la relaxation rejailliront en classe.

Par ailleurs, l'enseignant doit servir d'exemple pour ses élèves et être « le miroir parfait de ce qu'il veut transmettre ». Pour enseigner la détente aux élèves, l'enseignant doit adopter une posture favorable à cet apprentissage, une posture positive. Boski, S aborde même la nécessité d'une « préparation personnelle de l'enseignant », qui doit expérimenter sur lui les exercices qu'il va proposer aux élèves. Il préconise une séance quotidienne de relaxation afin d'acquérir une maîtrise parfaite des exercices dans une optique de transmission aux enfants et pour que ceux-ci puissent imiter l'enseignant.

D. La posture de l'enseignant pour favoriser l'implication des élèves

Selon Marquié-Dubié, H et Baixas, M, l'enseignant doit avant tout créer un sentiment de sécurité. Pour cela, les enfants ne doivent pas être mis en concurrence afin que chacun puisse se sentir libre d'évoluer à son rythme dans ce domaine. En outre, l'enseignant doit lutter contre le sentiment d'échec que peuvent ressentir certains élèves en étant encourageant, pour leur donner confiance. De plus, pour créer un cadre sécurisant et garantissant une pratique agréable, l'enseignant doit fixer des règles. Les élèves doivent notamment respecter le silence et ne pas déranger les autres.

Boski,S, Isimat-Mirin, M et Sébire, A, Pierotti, C, sont tous persuadés qu'un enseignant doit avoir une attitude bienveillante et instaurer un climat de confiance avec les élèves, en particulier dans ce genre de pratique. Selon Marquié-Dubié, H et Baixas, M le maître mot doit être le respect et l'enfant doit être laissé libre d'entrer ou non dans l'activité. Sébire, A et Pierotti, C considèrent cette liberté d'entrer dans l'activité ou non comme un principe incontournable d'enseignement de la relaxation. En effet, un élève ne doit jamais être contraint de participer à un exercice de relaxation car même s'il est spectateur, l'exercice peut lui être profitable. De plus, observer les effets que la pratique a sur ses camarades peut donner envie à un élève d'entrer dans la pratique. De même, le fait de fermer les yeux ne peut pas être une obligation formulée mais une suggestion.

Sébire, A et Pierotti, C insistent sur la posture que doit avoir l'enseignant. Pour pouvoir favoriser la relaxation, l'enseignant doit créer une atmosphère apaisante et utiliser la voix à bon escient. En effet, la voix est inductrice de calme ou d'excitation. Pour favoriser le calme, propice à la relaxation, le ton adopté sera faible, de même que le rythme de la voix.

Pour favoriser l'implication des élèves, il est aussi nécessaire d'adapter les exercices, comme pour tout enseignement (partie sur la transposition didactique). Il est essentiel de proposer des exercices qui soient variés, ludiques et qui ne soient pas trop longs. De plus, le vocabulaire utilisé doit être adapté en fonction de l'âge des enfants, pour que les élèves comprennent les critères de réalisation des exercices et ce qui leur est demandé. Boski, S insiste sur l'importance de s'assurer que le vocabulaire utilisé est compréhensible par tous les élèves afin de faciliter l'entrée dans la pratique des élèves. Selon lui, la relaxation est d'ailleurs un moyen d'enrichir le vocabulaire des élèves au fur et à mesure des séances, pour tendre vers une expression plus précise.

E. Une pratique à expliciter

Isimat-Marin, M indique que pour favoriser la motivation et la coopération volontaire des élèves, il est nécessaire de mettre du sens sur la pratique. Pour que les enfants adhèrent à la pratique de la relaxation, il est nécessaire de les aider à prendre conscience de son intérêt. Marquié-Dubié, H et Baixas, M proposent un chapitre, destiné aux enfants, qui aborde les difficultés que l'on peut rencontrer au quotidien : peur, angoisse, malaise, stress... Celles-ci ont des effets sur notre corps : position flexogène (dos rond, épaules rentrées), gesticulation, difficultés à respirer... Les signaux envoyés par celui-ci ne sont pas présents par hasard. En effet, Snel, E compare le corps à un instrument sensible, qui réagit aux émotions.

Marquié-Dubié, H et Baixas, M suggèrent d'enseigner aux enfants comment reconnaître les effets de ces difficultés quotidiennes et de ces signaux. La respiration qui s'accélère, des douleurs dans les épaules, des idées qui deviennent confuses, une attention sur le travail qui devient difficile, des maux de ventre, une envie de pleurer sont autant d'effets qui peuvent être pointés aux élèves. Les auteurs soulignent que ces effets peuvent être des signes d'angoisse, de peur, d'une difficulté à s'exposer devant les autres qui nous plongent dans un état de fragilité.

Or, les auteurs insistent sur le caractère normal de ces ressentis et que tout le monde peut ressentir des sensations similaires. Il faut alors amener la pratique de la relaxation comme un moyen de se retrouver au calme. Afin que les élèves comprennent l'intérêt de la pratique de la relaxation et le déroulement de la séance, Marquié-Dubié, H et Baixas proposent de lire le texte suivant aux élèves avant une séance : « chacun fera ce qui lui est possible et ce sera très bien ! Cela va me rappeler que mon corps est mon ami. En classe, chaque séance est comme une petite récréation, un moment qui m'est offert comme un cadeau, juste pour être bien ».

F. Retours d'expériences

D'après Davrou, Y[11], la cohésion du groupe est facilitée grâce à la pratique de la relaxation. Les dix minutes « perdues » en début de séance sont largement compensées par la qualité d'écoute et de participation des élèves. Sébire, A et Pierotti, C, écrivent que l'enseignant en primaire a « un rôle privilégié pour inscrire cette éducation au cœur des activités de classe » et favoriser un climat de classe apaisé. D'ailleurs, dans son ouvrage conçu pour relaxer les enfants de 3 à 12 ans, Boski, S indique que les enseignants qui ont expérimenté la pratique de la relaxation constatent de façon unanime une amélioration de la relation maître-élèves grâce à la prise en compte par l'enseignant de l'enfant dans son intégralité et « une amélioration sensible des qualités d'écoute, d'attention et de disponibilité des élèves, favorisant notamment l'efficacité du travail scolaire » (p11). C'est aussi un bon outil dans la gestion de l'énergie et le contrôle des émotions.

Une pratique innovante, originaire du Canada, le « Mind Up » est une pratique de méditation. Des exercices de pleine conscience sont menés, axés sur la respiration et l'écoute d'une musique classique. Des leçons d'empathie et d'optimisme sont également enseignées dans le cadre du programme Mind Up. D'après un article de Rescan, M, journaliste à Le Monde[12], cette méthode aurait une influence positive sur les incivilités en classe. En effet, on constate moins de cas d'incivilités dans un groupe d'élèves qui a suivi ce programme que dans le groupe d'élèves n'ayant pas participé au dispositif « Mind Up ».

Jeanne Siaud-Facchin, psychologue, a développé la méthode « MindfulUp » qui vise une réduction du stress et qui est basée sur la méditation de pleine conscience. Elle propose cette méthode à des enfants, dès l'âge de 7 ans, âge à partir duquel ils sont capables, selon elle de « penser sur leurs pensées ». Le programme « MindfulUp » a été expérimenté dans des écoles et collèges situés dans la banlieue nord de Paris. La méditation est pratiquée le matin pour débuter la journée, après la récréation ou en tant que moment de césure, suite à un conflit important. Ce programme permettrait de restaurer le calme, d'apaiser les tensions mais aussi de renforcer le lien entre élèves et enseignants.

[11] Davrou, Y. (1985). *Comment relaxer vos enfants pour les préparer à leur avenir*. Paris : Retz. 144 pages.

[12] https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2015/03/16/la-meditation-comme-outil-pedagogique_4592039_4497916.html

III. PHASE EXPÉRIMENTALE

A. Choix de pratiques

Le choix qui a été fait est de recourir à deux pratiques de relaxation bien différentes pour multiplier les expériences dans l'espoir que chaque élève apprécie au moins l'une des deux pratiques. Pour cette expérimentation, ce sont la visualisation et le yoga qui ont été choisis. Ce choix s'explique par le fait que le yoga est une discipline qui sollicite beaucoup les fonctions motrices, c'est une discipline en mouvement. La visualisation est, quant à elle, une discipline que l'on pratique en étant statique et qui sollicite essentiellement le mental.

De plus, ces disciplines ont été sélectionnées car de multiples ouvrages proposent des ressources d'ores et déjà adaptées aux enfants.

B. Mise en œuvre

1. Contexte de la classe

L'école se situe au centre-ville de Dole et la classe est composée de 27 élèves, 20 garçons et 7 filles. C'est une classe à niveau double, dans laquelle il y a 13 CM1 et 14 CM2. Les élèves sont issus de milieux sociaux très différents et on constate une forte hétérogénéité de niveaux dans la classe.

Les élèves sont en classe ensemble depuis des années, certains depuis la petite section de maternelle, ils se connaissent donc très bien et ont parfois des difficultés à se supporter. En effet, des disputes et bagarres entachent les relations entre élèves et le climat de classe, depuis quelques années. De la violence verbale (insultes, surnoms malveillants) existe dans la classe, surtout durant les récréations. Les élèves éprouvent des difficultés à jouer calmement en récréation où ils s'essaient souvent à des jeux de bagarres, qui se transforment en jeux plus violents, qui se soldent par des coups. De plus, certains parents entretiennent des relations conflictuelles puisque des disputes surgissent fréquemment entre eux en dehors de l'école, qui se répercutent sur leurs enfants.

2. Déroulement des séances

Un créneau de 10 à 15 minutes par jour est consacré à cette pratique et apparaît dans l'emploi du temps de la classe, en début d'après-midi. Le lundi, des exercices de visualisation sont proposés aux élèves. Le mardi, des postures de yoga (asanas) sont mises en place.

- **La visualisation**

Le lundi, les élèves restent assis à leurs places pour la séance de visualisation. L'enseignante active une musique dite « relaxante », c'est-à-dire une musique douce, dans laquelle on perçoit des sons de la nature (chants d'oiseaux, eau qui coule...). Les rideaux sont fermés, les tables préalablement débarrassées des affaires scolaires. Les élèves peuvent croiser les bras sur la table et poser leur tête dessus s'ils le souhaitent. Ils peuvent fermer les yeux mais il n'y a aucune obligation. La séance comporte néanmoins des règles sur lesquelles on ne peut pas transiger :

- Il est interdit de faire du bruit. Il est précisé que par « bruit », on n'entend pas uniquement le fait de s'exprimer oralement mais aussi la manipulation d'objets, le déplacement de sa chaise...
- On ne se moque pas.
- On ne communique pas avec les autres, même par le biais de gestes.

Ces règles sont explicitées : elles sont mises en place pour ne pas gêner les autres élèves et les empêcher de se concentrer.

Pour éviter des blocages, il est indiqué aux élèves qu'ils sont libres de modifier un élément qui ne leur convient pas dans ce qui sera raconté (une couleur par exemple). Les récits sont souvent tirés du livre de Marquié-Dubié, H et Baixas, M « la pratique de la concentration et de la relaxation pour mieux apprendre à l'école ». Ils amènent souvent les élèves dans des environnements naturels tels que la mer, la montagne, le jardin. La visualisation est guidée mais le paysage n'est pas trop détaillé pour laisser l'opportunité aux élèves d'imaginer ce qu'ils souhaitent percevoir. La plupart du temps, c'est l'enseignante qui raconte l'histoire pour que les élèves visualisent. Or, il arrive que des enregistrements soient passés, pour soumettre aux élèves des voix différentes de celle de l'enseignante, qui est entendue toute la journée. Cela peut aussi permettre à l'enseignante d'observer plus attentivement les élèves durant ce temps, ou de lui donner l'opportunité de pratiquer la visualisation et faire office de « modèle » pour les élèves.

A la fin de la visualisation, une verbalisation est systématiquement proposée aux élèves. Cela peut permettre à ceux qui le souhaitent d'exprimer leur ressenti, leur vécu, ce qu'ils ont imaginé. Les propos doivent être accueillis avec beaucoup d'attention et sans jugement de valeur par l'enseignant et les camarades. Cela peut être l'occasion pour les autres enfants de constater à quel point les ressentis peuvent être différents d'un enfant à l'autre et sensibiliser à la notion d'altérité.

Synthèse de l'organisation d'une séance de visualisation	
Environnement	Dans la classe, dans une semi-obscurité, musique douce proposée.
Posture élèves	Assis, bras croisés sur leur table, yeux clos s'ils le souhaitent. Ils sont libres de participer ou non mais doivent respecter les consignes de silence, respect des autres
Posture enseignante	- Bienveillante, calme. - Adopte une voix douce, un ton faible mais audible par tous avec un débit de paroles relativement lent. - Favorise la liberté d'imaginer différentes choses aux élèves quand dicte le récit. - Non contraignante vis-à-vis de la participation des élèves à participer mais fait respecter les règles - Montre l'exemple en respectant les règles et en s'investissant dans la séance de visualisation lorsque le récit est dit par autrui (enregistrement)
Déroulement type (10 à 15 minutes)	1. Installation : un élève ferme les rideaux, éteint les lumières, les élèves rangent leurs affaires, s'installent sur leur table. 2. Rappel des règles : l'enseignante rappelle les règles, attend le silence puis active la musique 3. Visualisation (5 à 7 minutes) : un récit est dicté 4. Phase de bilan (3 minutes) : - par l'enseignant : silence respecté ? - par les élèves : verbalisation des ressentis

- **Le yoga**

Le mardi, les élèves se mettent debout, dans un endroit de la classe où ils auront de la place pour réaliser les mouvements de yoga. Il leur est demandé d'écarter et lever les bras pour vérifier qu'ils ne gêneront personne et ne seront pas gênés durant la séance. Il n'y a pas de musique.

Les élèves sont libres de réaliser les postures proposées mais doivent demeurer silencieux durant toute la séance, qu'ils réalisent les mouvements de yoga ou non. D'ailleurs, les mêmes règles que pour la séance de visualisation s'appliquent.

On commence toujours la séance par des respirations abdominales, où on imagine que son ventre est un ballon, qui se gonfle durant les inspirations et de se dégonfle lors des expirations. Puis 3 postures de yoga différentes sont réalisées, une par une. On termine par un enchainement.

Une phase de verbalisation termine la séance : les élèves s'expriment s'ils le souhaitent.

Synthèse de l'organisation d'une séance de yoga	
Environnement	Dans la classe qui est éclairée, sans fond musical.
Posture élèves	Debout, éloignés les uns des autres. Ils sont libres de participer ou non mais doivent respecter les consignes de silence, respect des autres
Posture enseignante	- Se positionne sur une chaise, devant la classe pour être visible par tous. - Montre l'exemple et donne les critères de réalisation des postures. - Bienveillante, calme. - Adopte une voix douce, un ton faible mais audible par tous avec un débit de paroles moyen. - Non contraignante vis-à-vis de la participation pas les élèves à participer mais fait respecter les règles.
Déroulement type (10 à 15 minutes)	1. Installation : les élèves rangent leurs affaires, s'installent derrière leur chaise, ou à un endroit où ils seront libres de leurs mouvements. 2. Rappel des règles : l'enseignant rappelle les règles, attend le silence. 3. Respirations (1 minute) : tout le monde positionne ses mains sur son ventre et procède à 5 cycles de respiration ventrale (en imaginant que le ventre est un ballon qui se gonfle et se dégonfle). 4. Postures (asanas) : 3 postures réalisées une par une puis enchainement. 5. Phase de bilan (3 minutes) : - par l'enseignant : silence et critères de réalisation respectés ? - par les élèves : verbalisation des ressentis

C. Premier questionnaire

Ce premier questionnaire a été distribué aux élèves en début d'année scolaire, durant la première séance de relaxation. Des questions étaient posées avant la séance et orientées sur leur ressenti, s'ils connaissaient la pratique, ce qu'est la relaxation selon eux. Aucun élément de définition de la relaxation n'avait encore été donné. Immédiatement après la séance, leur ressenti était de nouveau demandé, ainsi que leur avis sur la séance.

Questions relaxation

1. Comment te sens-tu ? (tendu, stressé, en forme, fatigué, excité, bien, mal, moyennement bien, triste, énervé).

.....

2. Qu'est-ce que la relaxation selon toi ?

.....

.....

.....

3. En as-tu déjà fait ?

.....

.....

4. Après la relaxation : As-tu aimé cette séance de relaxation ? Pourquoi ?

.....

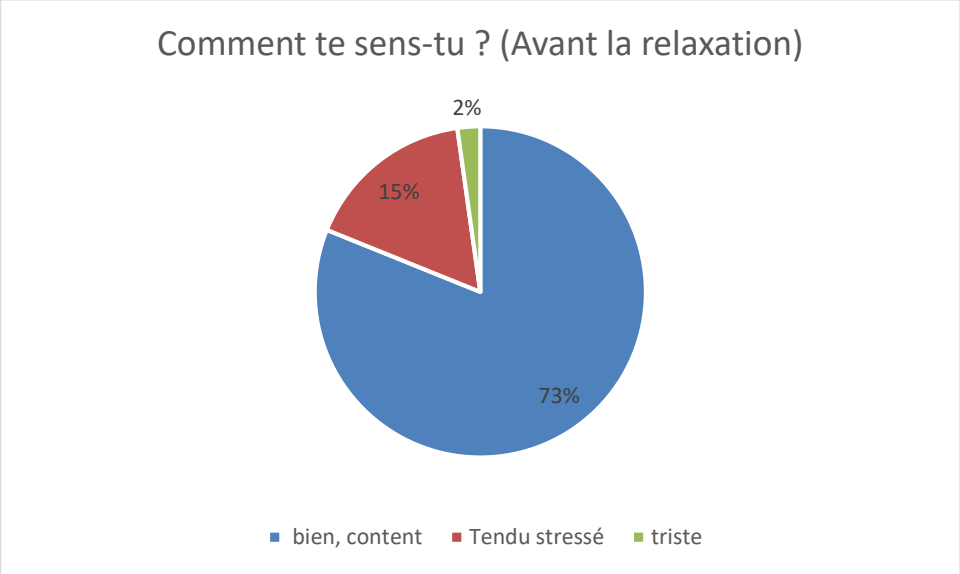
.....

5. Comment te sens-tu ?

.....

1. <u>Les réponses obtenues</u>

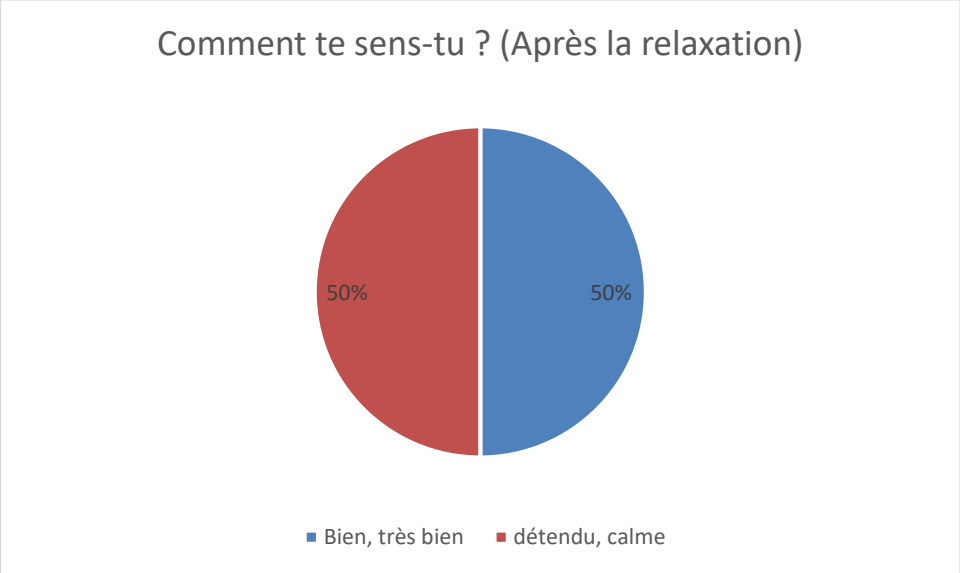
On remarque que la majorité des élèves associent la relaxation à une pratique associée au bien-être. Ils évoquent la détente, le calme, le zen, l'apaisement, le fait de se faire du bien, retirer des contractions. Pour certains, la relaxation est un état proche du sommeil, où l'on se repose et même où l'on dort. Un élève seulement n'a aucune idée de ce qu'est la relaxation. On constate que 50 % des élèves ont déjà pratiqué la relaxation. Cette donnée est cependant à relativiser dans la mesure où nous ne sommes pas sûrs que les



élèves sachent vraiment ce qu'est la relaxation.

Concernant « l'état mental » des élèves avant la séance, il semblerait que les élèves se sentent bien dans l'ensemble. 73 % des élèves disent se sentir bien, content. 15 % d'entre eux se sentent stressés, tendus ou excités et 2 % des élèves se sentent tristes.

Suite à la séance, des ressentis nouveaux des élèves naissent. 50 % des élèves se sentent bien et même très bien et 50 % des élèves se sentent détendus, calmes.



A la question : « as-tu aimé la séance de relaxation, pourquoi ? » 2 élèves répondent négativement. Pour les autres, la séance de visualisation a été appréciée. Ces élèves ont mentionné le sentiment de détente, le lâcher prise (« j'ai été transporté dans un autre monde », « cela m'a changé les idées »), un besoin comblé (« j'en avais besoin »), une sensation agréable (« je me sentais bien », un amusement (« c'était rigolo »). Les élèves qui n'ont pas apprécié la séance avancent le fait qu'ils n'ont rien ressenti.

2. <u>Premiers constats</u>

Il semblerait que la séance de relaxation soit profitable à tous les élèves. Même ceux qui disent ne pas apprécier la pratique semblent se sentir bien à l'issue de la séance. Le constat est encourageant car les élèves semblent ressentir un bien-être suite à la séance. En effet, ils se sentent bien et beaucoup ont ressenti un sentiment de détente.

D. Remédiation de la pratique en classe

- **Visualisation**

La pratique de la visualisation en classe a été modifiée depuis le début de l'année. Certains élèves restaient agités durant les 10 minutes de visualisation du lundi après-midi. Ils bougeaient leur chaise, chuchotaient, ce qui dérangeait les autres élèves. Cela nuisait à la capacité de visualisation des élèves et entravait les bénéfices attendus liés à la pratique. De plus, il était difficile pour l'enseignante d'effectuer des remontrances visuelles aux élèves perturbateurs, tout en continuant de lire le texte de visualisation. Enfin, durant la phase de verbalisation, des élèves indiquaient ne pas avoir réussi à imaginer ce qui était décrit puisqu'ils étaient dérangés. L'agacement certain ressenti par les élèves allait à l'encontre d'un des buts recherchés, notamment de favoriser un climat de classe serein.

Pour remédier à ces problématiques, des mandalas (diagrammes de formes variées organisés autour d'un centre) ont été proposés aux élèves car ils permettraient de se recentrer sur soi-même, se concentrer. Les élèves peuvent alors colorier (uniquement les mandalas) durant le temps de visualisation pour favoriser la concentration de tous. Cette modalité a permis d'instaurer un calme durant ce temps de visualisation.

- **Yoga**

Les séances de yoga du mardi après-midi étaient parfois perçues comme un jeu par les élèves, dans lequel il faudrait réaliser les mouvements le plus rapidement possible. Or, les mouvements de yoga doivent être réalisés lentement, afin de trouver un état de bien-être et de relaxation. Pour éviter que les élèves réalisent des mouvements trop hâtifs, n'étant pas exécutés au rythme de leur respiration, il a été décidé de nommer un « assistant de yoga » à la fin de chaque séance. L'élève choisi pour être assistant est un élève qui a respecté les consignes d'exécution des asanas proposées et respecté les règles de pratique. L'assistant a la responsabilité de choisir les exercices de yoga qui seront pratiqués la semaine suivante. L'envie de choisir les exercices de yoga a été un facteur qui a permis à plus d'élèves de s'investir pleinement dans cette pratique.

E. Second questionnaire

Un second questionnaire a été distribué aux élèves au mois de décembre, soit 3 mois après le début de la pratique de relaxation. Ce questionnaire a été un peu modifié par rapport au premier. Il est demandé aux élèves à quel moment ils auraient besoin de faire de la relaxation pour que les séances soient adaptées à leurs besoins et puissent être pleinement bénéfiques.

Questions relaxation élèves Noël

1. Comment te sens-tu ? (Tendu, stressé, en forme, fatigué, excité, bien, mal, moyennement bien, triste, énervé...).

.....

2. Est-ce que tu aimes faire de la relaxation ? Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....

3. A quel moment de la journée en aurais-tu le plus besoin ?

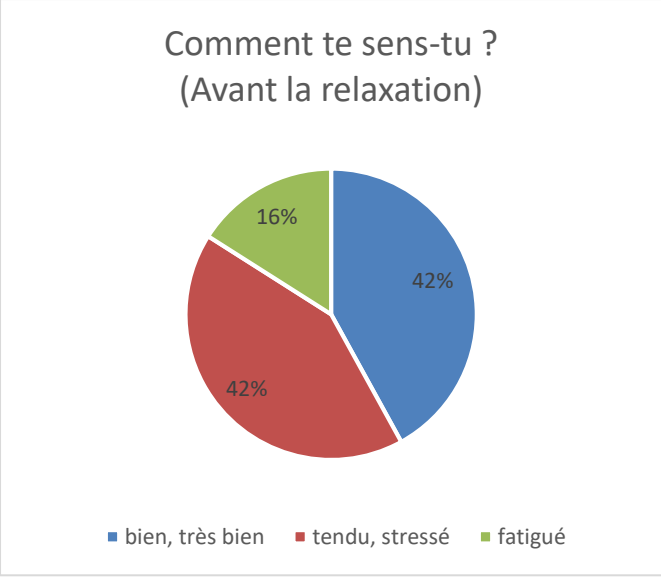
.....
.....
.....

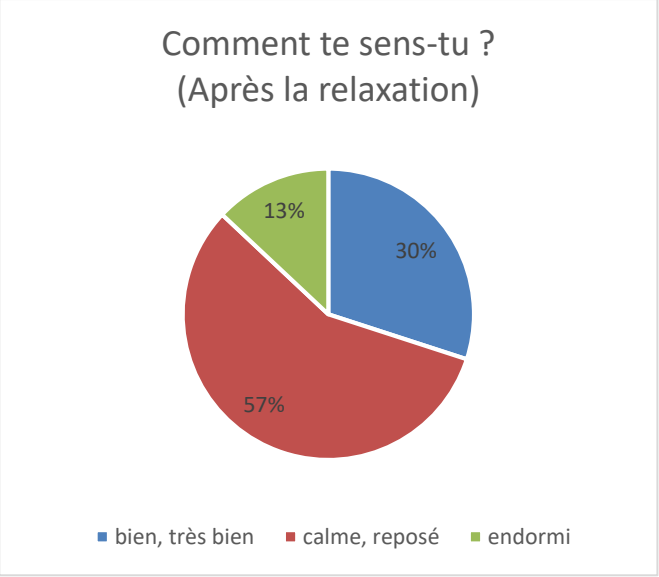
4. Comment te-sens tu après la relaxation ? Très bien, calme, relaxé, reposé, endormi, énervé, mal....

.....
.....
.....

1. <u>Les réponses obtenues</u>

Question 1 : comment te sens-tu ?





Question 2 :

Si l'on s'intéresse aux réponses à la question 2, tous les élèves apprécient la pratique de la relaxation. 65 % des élèves aiment faire de la relaxation car ils verbalisent que cela leur permet de se sentir calmes, relaxés, détendus. 15 % des élèves sont satisfaits par la pratique qui leur permet de se sentir mieux, dépourvus de tracas. Les autres élèves estiment que la relaxation les aide à bien travailler et leur permet de se reposer.

Question 3 :

Les réponses à la question 3 sont diverses. La majorité des élèves estime que le créneau de relaxation, en début d'après-midi, est judicieusement placé. Les autres élèves aimeraient que ces moments de relaxation aient lieu après la récréation du matin et de l'après-midi, après les sciences, à l'arrivée à l'école le matin ou encore en fin de journée.

2. Seconds constats

La pratique de la relaxation semble être profitable à tous les élèves. En effet, plus aucun élève ne se sent stressé ou tendu, suite à la pratique. Les élèves utilisent d'autres adjectifs : « calme », « reposé », qui correspondent aux états que l'on recherche en relaxation. D'ailleurs, lorsqu'il est demandé aux élèves s'ils aiment faire de la relaxation, certains verbalisent que c'est une pratique appréciée car elle leur permet cet état de détente, de calme. Les autres élèves semblent profiter du moment de relaxation également. La plupart d'entre eux plébiscite le créneau de relaxation en début d'après-midi, même si certains élèves préfèreraient faire de la relaxation à d'autres moments de la journée.

F. Troisième questionnaire

Un troisième et dernier questionnaire a été délivré aux élèves. Tous les élèves n'étaient pas présents en classe. Ainsi, 25 élèves sur 27 ont répondu au questionnaire. Ce dernier questionnaire a été distribué aux élèves avant les vacances de Pâques. Il a été rempli à 4 moments différents :

- Le lundi : avant, puis après la séance de visualisation
- Le mardi : avant, puis après la séance de yoga

Pour la visualisation et le yoga, il est demandé aux élèves de s'évaluer sur une échelle de 1 à 10 afin de savoir comment ils se sentent, puis ils doivent exprimer ce ressenti. Aucun adjectif « d'état » n'est proposé pour éviter que leur réponse soit orientée. Ils ont l'habitude d'exprimer leur ressenti depuis le début d'année donc ils possèdent un vocabulaire relativement étoffé pour exprimer leurs émotions.

Puis, les élèves s'évaluent sur les 10 secrets du bien-être, qui correspondent aux effets produits par la pratique de la relaxation d'après Pierroti,C. Ils doivent indiquer si oui ou non, ils savent faire silence avant et après la pratique, par exemple.

Les questions posées sont les mêmes pour la visualisation et le yoga, afin de comparer les effets de ces pratiques sur le bien-être perçu par les élèves.

Questionnaire relaxation avril :

Réponds aux questions en entourant oui ou non :
1. La visualisation (lundi)

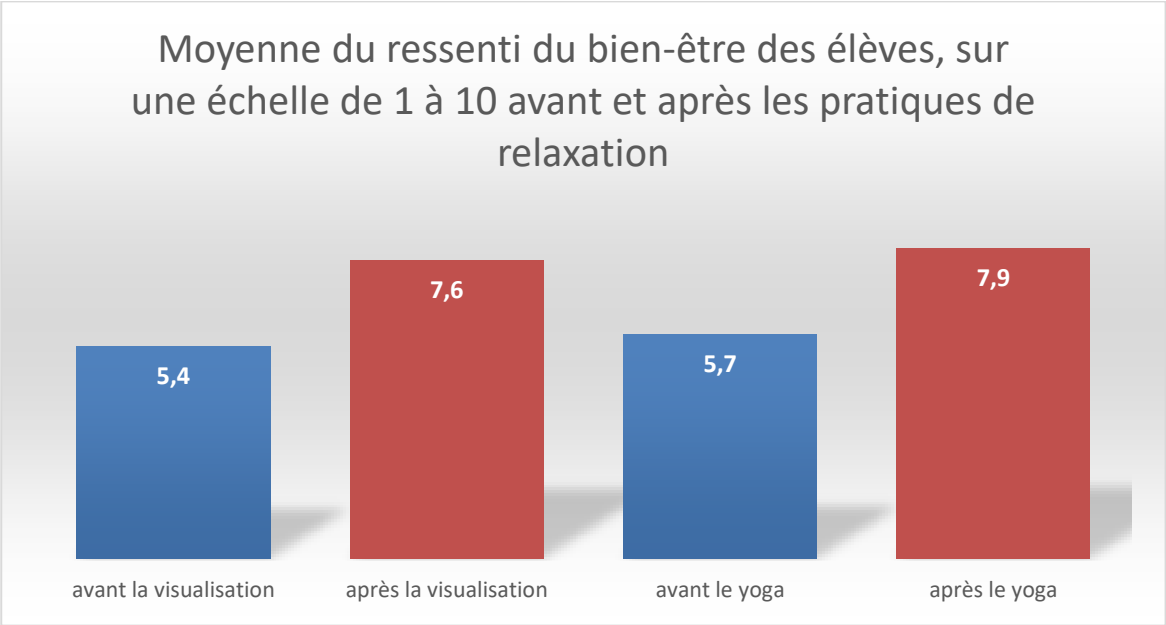
Sur une échelle de 1 à 10 (où 1 signifie que je me sens très mal et 10 signifie que je me sens très bien), je suis à ….. Je me sens…..	Avant la visualisation	Après la visualisation
1. Je sais faire silence	oui/ non	oui/ non
2. Je sais respirer profondément	oui/ non	oui/ non
3. Je sais imaginer	oui/ non	oui/ non
4. Je sais écouter mon corps	oui/ non	oui/ non
5. Je sais écouter l'autre	oui/ non	oui/ non
6. Je sais prendre mon temps	oui/ non	oui/ non
7. Je sais apprécier l'effort	oui/ non	oui/ non
8. Je sais mémoriser	oui/ non	oui/ non
9. Je sais exprimer mon ressenti	oui/ non	oui/ non
10. Je sais faire des choix	oui/ non	oui/ non

2. Le yoga (mardi)

Sur une échelle de 1 à 10, je suis à ….. Je me sens…..	Avant le yoga	Après le yoga
1. Je sais faire silence	oui/ non	oui/ non
2. Je sais respirer profondément	oui/ non	oui/ non
3. Je sais imaginer	oui/ non	oui/ non
4. Je sais écouter mon corps	oui/ non	oui/ non
5. Je sais écouter l'autre	oui/ non	oui/ non
6. Je sais prendre mon temps	oui/ non	oui/ non
7. Je sais apprécier l'effort	oui/ non	oui/ non
8. Je sais mémoriser	oui/ non	oui/ non
9. Je sais exprimer mon ressenti	oui/ non	oui/ non
10. Je sais faire des choix	oui/ non	oui/ non

1. Les réponses obtenues

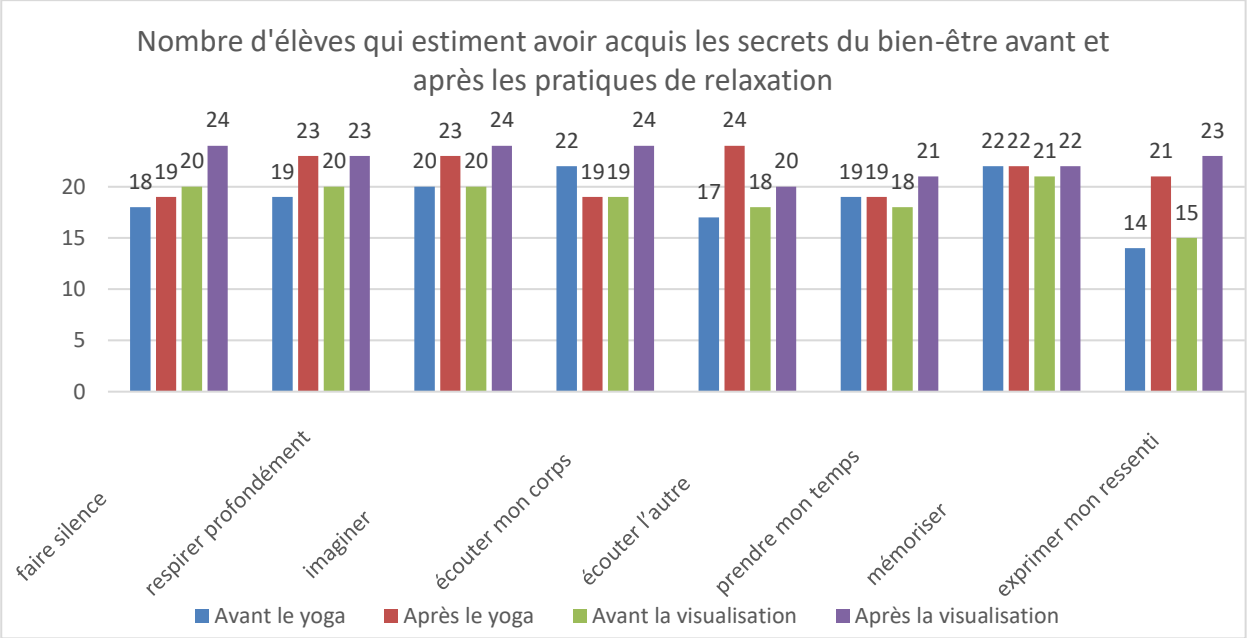
a. Échelle de ressenti du bien-être des élèves



On constate que les élèves se sentent moins bien avant les pratiques de relaxation, qu'après celles-ci. En effet, en moyenne, les élèves se situent à 5,4/10 sur l'échelle du bien-être avant la visualisation et à 7,6 suite à la pratique. On constate donc un écart de 2,2 points de bien-être avant la visualisation et après celle-ci, et le constat et le même le yoga. Effectivement, les élèves se situent à 5,7/10 sur l'échelle du bien-être avant le yoga et à 7,9 ensuite. On peut conclure que les élèves se sentent moyennement bien avant la relaxation et mieux après. Or, c'est une moyenne de classe, il existe des différences interindividuelles. Certains élèves se sentent aussi bien avant la relaxation, qu'après. Quelques élèves indiquent qu'ils se sentent très mal (1/10) avant la relaxation et très bien après (9/10), ce qui montre que la pratique semble leur être très bénéfique. Pour d'autres élèves, il n'y a que peu de différences (+1 point de bien-être de gagné). On peut également remarquer que, même si en moyenne l'écart de bien-être « pré et post pratique » est le même pour le yoga et la visualisation, ce n'est pas forcément le cas pour tous les élèves. Un élève a gagné 5 points de bien-être à l'issue d'une séance de visualisation, alors qu'il n'en a gagné que 2 après le yoga, et ces données sont inversées pour d'autres élèves. Ainsi, l'augmentation des points sur l'échelle de bien-être varie d'un élève à l'autre, en fonction des pratiques de relaxation, ce qui est probablement lié aux préférences de chacun.

Quoi qu'il en soit, les pratiques de visualisation et de yoga ont un effet bénéfique sur le bien-être de tous les élèves dans la mesure où ils se sentent « aussi bien » ou « mieux » après les pratiques.

b. Les secrets du bien-être



Les points non discutés concernant les secrets du bien-être sont les suivants : savoir faire des choix et apprécier l'effort. En effet, ces points sont difficiles à comprendre pour les élèves.

Il est à souligner que les élèves parviennent mieux à « faire silence » après le yoga, mais surtout après la visualisation. 20 élèves indiquaient y parvenir avant la visualisation alors qu'ils y parviennent tous ensuite. Après le yoga, ils sont encore 5 à ne pas réussir à faire silence.

Les élèves parviennent à respirer plus profondément après les pratiques de relaxation, en particulier après le yoga, où la pratique aurait permis à 4 élèves supplémentaires d'y arriver. Ils parviennent mieux à imaginer après la relaxation, qu'avant. Les élèves écoutent plus les autres après les pratiques de relaxation. Cela est plus criant pour le yoga, car tous les élèves considèrent qu'ils savent écouter les autres après le yoga. Plus d'élèves sont aptes à écouter leur corps après la visualisation, qu'avant. Ce n'est pas le cas du yoga, puisqu'après la séance, ils sont 3 élèves de moins qu'avant à réussir à écouter leur corps.

On constate peu de différences, concernant la capacité des élèves à mémoriser et prendre leur temps, avant et après les pratiques de relaxation. Les élèves se sentent plus capables d'exprimer leur ressenti après la relaxation. Ils sont 7 de plus à se considérer aptes à le faire après la pratique du yoga et 8 après la visualisation.

Les élèves répondent plus positivement aux secrets du bien-être après les pratiques de relaxation. En effet, plus d'élèves se sentent aptes à respirer plus profondément, imaginer, écouter leur corps et les autres et surtout exprimer leur ressenti.

G. Entretiens semi-directifs

Quatre élèves, avec des profils très différents, ont été choisis pour réaliser des entretiens.

- E un élève CM2 qui est souvent agité en classe et a des difficultés de concentration. Cet élève a tendance à s'énerver facilement contre les autres. C'est un élève qui dit ne pas aimer faire de la relaxation. Durant les séances, il dérange régulièrement les autres et s'amuse.
- M est un élève de CM1, souvent agité et peu attentif en classe, qui peut avoir des conflits avec d'autres élèves. Il dit apprécier la pratique et est souvent très impliqué en visualisation et en yoga.
- L est une élève de CM2 qui est très appliquée, studieuse et volontaire. Elle se montre très investie dans les 2 pratiques. Elle est agacée lorsqu'elle dit être parfois gênée par les autres durant la pratique.
- T est un élève de CM2, qui est calme mais pas toujours très à l'écoute en classe et met du temps à se mettre au travail. Il dit apprécier la relaxation, pratique pour laquelle il est très investi et se montre insensible aux gênes potentielles extérieures.

Des questions ouvertes ont été posées aux élèves durant ces entretiens semi-directifs. Elles ont été adaptées en fonction du déroulement des entretiens mais en voici la trame :

- Que penses-tu de la pratique de la relaxation ?
- Que peux-tu dire à propos de la visualisation du lundi après-midi ?
- Que peux-tu dire à propos du yoga du mardi après-midi ?
- Quelle pratique préfères-tu ?
- Aimerais-tu en faire plus souvent ? A quel moment ?

1. Les réponses obtenues

Les réponses aux entretiens seront données et discutées. Deux entretiens sont retranscrits de façon complète en annexes.

Concernant la pratique en elle-même :

- **E** :

Il indique ne pas aimer la relaxation en général car cela le « perturbe », selon ses dires. E estime malgré tout que la visualisation peut lui faire du bien quand il est énervé ou excité. Lorsqu'il n'est pas bien ou quand d'autres l'ont embêté, il pense que cela peut être positif pour lui.

Visualisation : il n'apprécie pas lorsque je propose une visualisation dictée par une voix enregistrée qui n'est pas douce et dit ne pas aimer « quand il n'y a pas de temps de pause ». Il n'aime pas lorsque les phrases sont longues, et que le flot de paroles est continu.
Or, si la voix est douce, il peut trouver un état de relaxation. Il peut se concentrer et cela lui fait du bien. Il indique ne pas se concentrer sur le récit de visualisation mais uniquement sur la voix « j'imagine uniquement la voix, c'est tout, c'est ça qui me relaxe ». Il n'essaie pas de visualiser et n'utilise pas de mandala. C'est l'écoute de la voix (si elle est douce) qui lui procure du bien-être.
Durant l'entretien, il est indiqué à cet élève qu'il lève parfois la tête, observe les autres. Il dit qu'il observe « ceux qui dorment », que cela le fait rire. E le fait lorsque la voix de visualisation n'est pas « douce », d'après lui.
Yoga : E dit « faire n'importe quoi » durant le yoga, il en profite et s'amuse. Il ne pense pas que cette pratique pourrait lui faire du bien.

- **T** :

Cet élève indique que la relaxation lui fait du bien, le repose. Il dit même que « ça me fait la sensation comme si je venais de me réveiller ».
Visualisation : pour cette pratique, T utilise un mandala à chaque fois. Le mandala lui permet de mieux imaginer l'histoire qui est racontée : « j'arrive à voir des oiseaux sur le mandala, par exemple, si tu parles d'oiseaux ». Il aimerait en faire plus longtemps en début d'après-midi, puisqu'il trouve que c'est parfois trop court. Parfois, cet élève repense le soir à ce qu'il a visualisé durant la séance avant de s'endormir.
Yoga : T annonce que le yoga le repose « mais pas trop comme on fait des mouvements » d'après ses dires. Cette pratique lui permet de se sentir plus léger après, quand il se déplace.
Il aime pratiquer le yoga mais préfère la visualisation parce que « ça [lui] fait plus de bien ».

- **M** :

Cet élève apprécie la pratique de relaxation. Il dit que cela l'aide à se concentrer, se reposer, se calmer. M indique que lorsqu'il a des problèmes durant la récréation, qui l'énervent, alors la relaxation lui permet de se sentir plus calme. Il souhaiterait d'ailleurs que l'on fasse de la relaxation de préférence après les récréations.
Visualisation : apprécie cette pratique qui lui permet « d'avoir des images dans la tête », ce qui lui fait du bien. C'est sa pratique de relaxation favorite. Il indique qu'il parvient mieux à imaginer des choses qu'en début d'année.

Yoga : apprécie la pratique qui le détend mais « avec le yoga, on fait des postures donc on ne visualise pas ». En effet, cet élève apprécie particulièrement le fait d'imaginer des paysages, de voyager dans son imaginaire.

- **L** :

Cette élève apprécie la pratique de la relaxation. Elle indique être parfois un peu énervée et sent que la relaxation lui permet de se sentir plus calme, un peu moins énervée.

Visualisation : L utilise parfois le mandala durant la séance. Elle s'efforce d'écouter l'histoire et de colorier en même temps son mandala. Or, L indique qu'elle visualise moins l'histoire « car on est plus concentré sur le mandala ». Elle visualise souvent bien l'histoire racontée mais pas toujours « car il y en a parfois qui regardent les élèves ». Donc il lui arrive d'être gênée par les autres élèves, cela peut nuire à sa concentration. De plus, cette élève annonce qu'elle a besoin de temps pour réussir à visualiser, qu'elle ne peut pas le faire tout de suite : « il faut attendre quelques temps à partir du moment où il y a la musique pour être vraiment concentrée ». Parfois, des pensées nuisent à sa concentration : « des fois, on pense à d'autres trucs. Quand ça m'arrive, j'y pense et j'essaie ensuite de me reconcentrer sur ce qui est dit, ça empêche qu'il y ait d'autres trucs qui viennent. »

Elle indique qu'il y a eu une évolution depuis le début de l'année concernant la pratique. Elle était dans l'inconnu au départ et un peu inquiète vis-à-vis de la pratique puisqu'elle n'en n'avait jamais fait et ne savait pas à quoi s'attendre : « on ne pouvait pas trop se concentrer car on ne savait pas ce qu'on allait faire. Maintenant, on sait. »

Concernant la voix, cette élève y est très sensible. Elle préfère quand je raconte l'histoire parce que « quand c'est un enregistrement, la voix est parfois bizarre ».

Yoga : elle apprécie le yoga, car il faut se concentrer pour réussir à tenir les postures, ce qui lui évite de penser à autre chose, à ses « problèmes ou soucis » selon ses dires. De plus, cette élève trouve la pratique du yoga plus variée que la visualisation. En effet, on introduit souvent de nouvelles postures (asanas) alors que les histoires qui amènent à visualiser sont souvent porteuses de thèmes récurrents, d'après elle. C'est aussi sa pratique favorite puisque c'est une activité en mouvement.

Elèves	Effets de la relaxation	Visualisation	Yoga	Pratique de relaxation favorite	Créneau plébiscité	Evolution depuis le début de l'année ?
E	Relaxe, calme quand voix douce	Pas de mandala Importance de la voix et du débit pour se concentrer, sinon observe les autres, rit	Dit qu'il « en profite » mais ne sait pas pourquoi, ne pense pas que cette pratique peut l'aider à se relaxer.	Préfère la visualisation.	Début d'après-midi	/
L	Etre moins énervée, plus calme. Se concentrer (yoga)	Mandala : concentration parfois perturbée entre mandala et visualisation Visualise bien, au bout de quelques temps mais gêne occasionnée par les autres.	Aime bien : concentration pour équilibre, ne pense plus aux soucis.	Préfère le yoga, car séances plus variées et activité en mouvement.	Début d'après-midi	Oui, parvient à plus se concentrer
M	me concentrer, pour me reposer, me calmer, être moins énervé. Aide à penser à autre chose qu'aux conflits.	Pas de mandala Visualise bien : a « des images dans la tête », ce qui le détend.	Trouve que ça détend	La visualisation car a des images dans la tête	Après les récréations	Oui, arrive mieux à visualiser.
T	La relaxation lui procure du bien-être. Il se sent bien, cela le repose. Il compare la sensation ressentie à celle du réveil. Le yoga lui permet de se sentir plus léger.	Mandala : arrive à lier mandala et visualisation	Le yoga le repose un peu « mais pas trop comme on fait des mouvements ». Se sent plus léger après le yoga quand il se déplace.	La visualisation, qui lui fait « plus de bien »	Début d'après-midi, plus longuement	Oui.

Pour les 4 élèves interrogés dans le cadre d'entretiens semi-directifs, la pratique de relaxation est bénéfique. Ils avancent le fait que la relaxation peut leur procurer du calme, du bien-être. 3 élèves préfèrent la visualisation au yoga, mais les élèves ne sont pas tous sensibles aux mêmes choses dans le cadre de cette pratique. T, M et L parviennent à imaginer, à avoir des images dans la tête de ce que l'enseignante incite à visualiser. E, quant à lui, ne visualise pas mais peut se détendre en se concentrant sur la voix du conteur. T visualise et colorie son mandala, qui est support à mieux visualiser. En revanche, L n'en utilise pas toujours, car parvient parfois moins à se concentrer si elle colorie. E et M n'en utilisent jamais. Pour L et E, le son de la voix, son débit vont être très importants pour parvenir à se détendre et à se concentrer. E indique que la voix doit être douce, qu'il y ait des temps de pause à la fin de chaque phrase et que le débit de paroles ne doit pas être trop rapide. On constate que ces deux mêmes élèves sont sensibles à leur environnement, en particulier aux autres élèves. L indique qu'elle est parfois gênée par les élèves qui observent les autres durant la relaxation, ceux qui font du bruit. A l'inverse, E va faire partie des élèves qui dérangent les autres en les observant durant la relaxation, en riant. Cela arrive dans le cas où il ne serait pas parvenu à se concentrer, où la voix ne conviendrait pas à ses critères pour se détendre.

Tous les élèves, à l'exception d'E apprécient également le yoga. E ne pense pas que cette pratique pourrait lui faire du bien, c'est un moment où il dit « faire n'importe quoi ». M dit que le yoga le détend et T indique que cela le repose, mais pas trop à cause des mouvements réalisés. Ces derniers lui permettent d'ailleurs de « se sentir plus léger », ce qui montre que cet élève est très à l'écoute de son corps. L préfère le yoga car elle apprécie de réaliser une activité en mouvement, qui nécessite de se concentrer pour être en équilibre. Le fait de se concentrer sur son corps serait un moyen pour elle de se détacher de ses pensées et de se détendre.

En ce qui concerne le créneau de relaxation, les élèves trouvent qu'il est judicieusement placé en début d'après-midi, sauf M qui aimerait que l'on en fasse après les récréations.

H. Conclusion de la phase expérimentale

Les élèves pratiquent la relaxation depuis maintenant 9 mois, de façon semi hebdomadaire. En tant qu'enseignante stagiaire, je me suis questionnée durant tous ces mois et en amont concernant les pratiques de relaxation, ce qui m'a conduite à la problématique suivante : comment une enseignante stagiaire peut intégrer des pratiques de relaxation dans son enseignement ?

La phase expérimentale que j'ai mise en œuvre me permet de vérifier la première hypothèse : *intégrer la relaxation dans son enseignement oblige le professeur stagiaire à mettre en œuvre une transposition didactique personnelle*.

En début d'année, je savais que j'étais sur le point d'enseigner à des élèves de CM1-CM2, je ne connaissais pas encore les élèves et encore moins leurs antécédents en matière de pratiques de relaxation. Pour construire mes séances, je me suis documentée afin de savoir comment effectuer une transposition didactique adéquate. De plus, les représentations initiales des élèves concernant la relaxation ont été questionnées, il a été demandé aux élèves s'ils avaient déjà pratiqué la relaxation. La plupart associaient cette pratique au sommeil, à la détente et uniquement quelques élèves en avaient déjà fait. Il a donc été nécessaire de prendre en compte le fait que les élèves débutaient dans la pratique pour l'adapter (durée, niveau) et l'expliciter. La transposition didactique qui a été faite en début d'année a évolué. L'enseignante stagiaire a été obligé de modifier sa pratique pour l'adapter au mieux aux élèves. D'une part, la pratique a été déplacée en début d'après-midi, car c'est le moment où la plupart des élèves indiquent en avoir le plus besoin. D'autre part, certains élèves étaient agités durant les séances de visualisation et de yoga, ce qui gênait les autres. Il a été nécessaire de trouver des solutions pour que les élèves soient plus calmes durant la relaxation, sans pour autant les contraindre à participer, ni les écarter du groupe, pour ne pas aller à l'encontre des principes de la pratique. En visualisation, il a été proposé aux élèves de colorier des mandalas, afin de les aider à se concentrer, à se calmer. A l'issue de chaque séance de yoga, un « assistant » est nommé par l'enseignante. Cet assistant est un élève qui a respecté le calme et s'est efforcé de respecter les critères de réalisation des postures de yoga donnés par l'enseignante. Ces adaptations personnelles ont permis de favoriser l'implication et le calme recherché durant une séance de relaxation. Suite aux séances de visualisation, les élèves semblent plus calmes et disponibles pour les apprentissages. En effet, ils se mettent plus vite au travail qu'à d'autres moments de la journée, ils s'impliquent et s'appliquent plus dans leur travail. De plus, l'ambiance est moins électrique entre les élèves, qui communiquent sans s'énerver malgré des désaccords parfois présents (durant les travaux de groupes en particulier). Après le yoga, la plupart des élèves ne semble pas plus calme qu'avant la séance, mais les élèves semblent

plus épanouis : ils sont souriants, les relations entre eux sont apaisées. Or, la mise au travail suite à la pratique n'est pas plus rapide et le travail n'est pas plus appliqué qu'en temps normal.

La deuxième hypothèse formulée est également validée suite à la phase expérimentale : *les élèves apprécient la relaxation et peuvent verbaliser leurs ressentis.*

Tous les élèves apprécient la relaxation, le second questionnaire qui a été transmis aux élèves l'atteste : ils aiment faire de la relaxation. Ils mettent en avant le calme, la détente ressentie suite à la pratique. De plus, tous les questionnaires distribués aux élèves indiquent qu'ils ressentent un état de bien-être plus important suite à la visualisation ou au yoga. Si l'on s'intéresse aux 10 secrets du bien-être, il faut souligner que les élèves estiment se sentir plus aptes à respirer profondément, imaginer, écouter leur corps et les autres. On constate surtout que les élèves disent qu'ils arrivent mieux à exprimer leur ressenti après les pratiques de relaxation. Effectivement, les élèves sont sollicités à verbaliser ce qu'ils ont ressenti, imaginé suite aux séances de relaxation. Au fur et à mesure de l'année, de plus en plus d'élèves ont souhaité dire comment ils se sentaient, raconté les images qu'ils avaient perçues en visualisation. Il semblerait que la pratique de la relaxation aiderait à poursuivre l'objectif d'Enseignement Moral et Civique qui est de verbaliser ses émotions. Les entretiens semi-directifs qui ont été conduits auprès d'élèves qui ont des profils très différents mettent d'ailleurs en exergue que les élèves interrogés expriment leur ressenti, leurs émotions. Ils sont capables de dire comment ils se sentent, quelle pratique de relaxation ils préfèrent et d'en donner les raisons.

Cependant, la phase expérimentale comporte des limites. Il est difficile de savoir, surtout lorsque l'on est enseignante débutante, si la transposition didactique qui a été faite était adéquate. Cette question se pose en particulier pour la pratique du yoga, car pour maîtriser cette discipline, il faudrait avoir reçu une formation en la matière. Il est compliqué d'effectuer une transposition didactique de qualité, lorsque l'enseignant ne maîtrise pas totalement la pratique sociale de référence. Par ailleurs, le créneau de relaxation apparait dans l'emploi du temps en début d'après-midi puisque c'est le moment où la majorité des élèves disent en ressentir le besoin. Or, quelques élèves préfèreraient en faire à d'autres moments. En effet, tous les élèves sont singuliers, ils ont des besoins différents. L'idéal serait de pratiquer la relaxation en s'adaptant à chacun, lorsque l'élève en ressent le besoin.

Conclusion

L'enseignant doit adapter les pratiques de relaxation aux élèves ce qui est particulièrement difficile sans formation, pour un enseignant débutant. Ce dernier peut craindre de recourir à ce type de pratiques, par peur de certains obstacles allant à l'encontre des bénéfices recherchés grâce à la pratique : manque d'écoute des élèves, d'implication... La peur de ne plus maîtriser sa classe peut se faire ressentir car les pratiques de relaxation impliquent d'accepter le lâcher prise et laisser une liberté importante aux élèves. Dès lors, comment une enseignante stagiaire peut intégrer des pratiques de relaxation dans son enseignement en cycle 3 ? Ce présent travail a permis de confirmer l'hypothèse qui était que l'enseignant stagiaire doit mettre en œuvre une transposition didactique personnelle. En effet, il a été nécessaire d'adapter le contenu d'enseignement, la façon d'enseigner la visualisation, et de yoga, aux élèves de la classe. L'enseignement a débuté il y a 9 mois, et a connu des évolutions, pour s'adapter au mieux aux élèves afin qu'il soit le plus bénéfique possible pour eux. Cela semble être le cas dans la mesure où l'hypothèse selon laquelle les élèves apprécient la relaxation et peuvent verbaliser leurs émotions a également été vérifiée. Effectivement, tous les élèves se sont montrés réceptifs à la pratique de la relaxation, car ils se sentent plus détendus, plus calmes et mieux de façon générale après la relaxation. Les questionnaires posés ont attesté que ces résultats sont similaires suite aux pratiques du yoga comme de la visualisation. Les élèves verbalisent le fait qu'ils apprécient faire de la relaxation de façon générale mais ils n'ont pas tous les mêmes préférences : certains préfèrent pratiquer la visualisation, d'autres le yoga. D'ailleurs, les élèves, aux profils différents verbalisent les raisons pour lesquelles ils préfèrent une pratique plus qu'une autre. Ils mettent en avant ce que chaque pratique leur apporte (calme, sommeil...) et expriment ainsi oralement leur ressenti. Au-delà du bien-être et de la verbalisation de leur ressenti que peut favoriser la relaxation, elle a d'autres bienfaits. Du point de vue de l'enseignante stagiaire, les élèves sont plus attentifs et plus appliqués sur leur travail après la visualisation. Ce constat n'est pas toujours vrai pour le yoga. Quoi qu'il en soit, c'est un moment attendu et demandé par les élèves, qui semble être devenu une part de la « culture de classe », comme l'évoquait Piretti, C. De plus, après la relaxation, les élèves sont moins en conflit, les relations sont apaisées. Même si ce n'est pas une solution miracle pour régler tous les problèmes (conflits, stress, manque de concentration/ d'attention des élèves...), cette expérience a conforté l'idée selon laquelle les bénéfices que peuvent tirer les élèves et les enseignants de la relaxation sont multiples. Elle constitue un véritable outil, qui ne nécessite que peu de moyens humains et matériels.

Bibliographie/ sitographie :

Boski, S. (2008). *La relaxation active à l'école et à la maison*. Paris : Retz. 126 pages.

Flak, M., De Coulon, J. (2008). Des enfants qui réussissent : le yoga de l'éducation. Paris : Desclée de brouwer. 181 pages.

Isimat-Mirin, M. (2007). *Se détendre pour mieux apprendre. Accompagnement de l'élève à l'école, à la maison.* Lyon : Chronique sociale. 133 pages.

Marquié-Dubié, H., Baixas, M. (2016). *Pratique de la concentration et de la relaxation pour mieux apprendre à l'école*. Vanves : Hachette Education. 107 pages.

Sébire, A., Pierotti, C. (2013). *Pratiques corporelles de bien-être.* Paris : éditions ep&s. 157 pages.

Snel, E. (2016). *Calme et attentif comme une grenouille.* Condé-sur-Noireau : Les Arènes. 160 pages.

https://www-cairn-info.scd1.univ-fcomte.fr/feuilleter.php?ID_ARTICLE=PUF_BRENO_2003_01_0037

https://www-cairn-info.scd1.univ-fcomte.fr/revue-l-information-psychiatrique-2013-9-page-751.htm

http://www.epsetsociete.fr/La-situation-de-pratique-scolaire

Annexes

Retranscription entretien semi-directif E :

PE : Que penses-tu de la pratique de la relaxation
E : je n'aime pas car ça me perturbe un peu, les voix sont pas...Par exemple quand vous mettez celle avec le crapaud, elle est pas du tout relaxante... Enfin on n'a pas l'habitude, moi je me relaxe quand il y a un écart de temps. C'est-à-dire quand ils disent une petite phrase et ensuite ils s'arrêtent. Ce que je veux dire c'est que... C'est une voix plus relaxante.
PE : qu'est-ce que tu dis concernant la voix ... ?
E : oui c'est-à-dire qu'elle dit une phrase assez longue et ensuite elle prend un écart assez long.
PE : tu n'aimes pas quand il y a un temps de pause en fait ?
E : si, justement, j'aime bien. Ce que je n'aime pas, c'est quand il n'y a pas de temps de pause. Ça ne me relaxe pas, c'est juste pour me faire passer du temps.
PE : donc en fait, tu n'aimes pas quand c'est une voix enregistrée ?
E : si, si, ça ne me dérange pas, je préfère quand c'est un voix douce.
PE : une voix douce, d'accord. Ce n'est pas toujours des voix enregistrées, ce sont parfois des choses que je peux dire. Y-a-t-il une différence quand c'est moi qui vais dicter l'histoire ?
E : il y a des différences avec les différentes voix.
PE : donc tu te concentres beaucoup sur la voix ?
E : oui, voilà, je ne me concentre pas sur ce que vous dites, c'est que sur la voix que je me concentre.
PE : d'accord. Arrives-tu à visualiser ce qui est dit ?
E : non, j'imagine uniquement la voix, c'est tout, c'est ça qui me relaxe. Mais le matin, ça ne me relaxe pas du tout, quand on fait des massages.
PE : utilises-tu un mandala ?
E : non, quand il y a la voix, ça me relaxe. Je met les bras sur la table, j'écoute la voix et ça suffit à me relaxer.
PE : tu dis que ça te relaxe. Pourtant, il arrive que tu regardes ce qu'il se passe dans la classe durant la visualisation.
E : oui parce que des fois, il y en a qui dorment et ça me fait rigoler.
PE : si ça te fait rigoler, est-ce que cela peut te détendre ?
E : non, enfin oui.
PE : je ne sais pas si je t'ai déjà vu être totalement à l'écoute durant une séance de visualisation.
E : si, si, quand il y a une voix douce.
PE : penses-tu que la relaxation peut t'apporter des choses ?
E : oui, quand je suis excité. Surtout chez moi, ça peut m'aider ou quand je suis mal.
PE : ça t'arrive souvent d'être mal ?
E : oui, enfin pas souvent, c'est que quand j'ai des trucs.
PE : et à l'école, cela t'es déjà arriver d'être mal et que la relaxation te fasse du bien ?
E : oui, oui
PE : donc tu dis que tu dis ne pas trop apprécier la pratique mais tu penses quand même que cela peut t'apporter des choses ?
E : Si, que quand je ne suis pas bien ou quand des autres m'ont embêté. Je n'aime pas que quand je n'ai pas envie d'en faire.
PE : et le yoga ?
E : pendant le yoga, je fais n'importe quoi.
PE : pourquoi ?
E : je sais pas, j'en profite un peu, sans mentir.
PE : tu penses que c'est une pratique qui pourrait t'aider à te relaxer ?
E : non.
PE : si tu devais choisir une des 2 pratiques ?

E : la visualisation.
PE : tu aimerais en faire plus durant la semaine ?
E : non, c'est déjà pas mal
PE : trouves-tu que le créneau est adapté ?
E : oui, c'est bien en début d'après-midi.

Retranscription entretien semi-directif M :

PE : que penses-tu de la pratique de la relaxation ?
M : du bien, du bien-être, ça m'aide
PE : cela t'aide à quoi ?
M : à me concentrer, pour me reposer, me calmer.
PE : est-ce que l'un des deux pratiques permet plus cela qu'une autre ?
M : la visualisation. Ça m'aide à avoir des images dans la tête pour penser à autre chose.
PE : à autre chose ?
M : des fois je suis énervé à cause de problèmes avec les autres pendant la récréation.
PE : et que penses-tu du yoga ?
M : j'aime bien, mais moins car on n'a pas d'images dans la tête. Mais ça me détend quand même.
PE : différence depuis le début de l'année (pratique) ?
M : oui, j'arrive mieux à imaginer des choses qu'au début.
PE : aimerais-tu en faire plus souvent ? A Quel moment ?
M : oui, le matin et l'après-midi, après la récréation parce que si je me suis disputé avec d'autres élèves, cela peut m'aider à me détendre.

Résumé :

Actuellement, les pratiques de relaxation ont le vent en poupe dans la société et l'école n'est pas en reste. Faire de la relaxation à l'école serait un outil qui aiderait les apprentissages, le vivre ensemble, contribuerait à favoriser le bien-être des élèves.

Mais comment une enseignante débutante peut intégrer des pratiques de relaxation dans son enseignement ?

Après 9 mois d'expérimentation dans une classe de cycle 3, des réponses à la question seront apportées. Nous étudierons comment le yoga et la visualisation ont été adaptées à la classe, quels sont leurs effets et si ces pratiques de relaxation sont appréciées par les élèves.

Mots clés : relaxation- yoga- visualisation – élèves- bien-être- transposition didactique- verbalisation- enseignante stagiaire

Abstract :

Nowadays, relaxation techniques are in vogue in the society and at school. These techniques seem useful to help pupils' learnings, coexist and bring peace of mind.

But how a young teacher can integrate relaxation techniques at her teaching ?

After 9 months testing techniques in a class with children from 8 to 10 years old, answers will be given. We'll study how yoga and vizualisation had been adapted to the class, which are their results and if these techniques are appreciated by pupils.

Key words : relaxation- yoga- vizualisation- pupils- well-being- didactic transposition- verbalization- young teacher