

GOUIFFES Caroline

Préparation Concour Professorat des Ecoles

1^{ère} Année IUFM (1994 / 1995)

Dossier Professionnel

La relaxation : une pratique pédagogique en relation avec les apprentissages à l'école ?

SOMMAIRE

I Introduction.....	p. 1
II Les méthodes de relaxation.....	p. 1
* La relaxation progressive de Jakobson.....	p. 2
* Le training autogène de Schultz.....	p. 2
* La sophrologie de Caycedo.....	p. 3
* Le contrôle cérébral de Vittoz.....	p. 3
* La relaxation dite active.....	p. 3
III Observations.....	p. 4
* Première observation.....	p. 4
- Exercices.....	p. 5
- Commentaires.....	p. 8
* Deuxième observation.....	p. 9
* Troisième observation.....	p. 9
- Exercices.....	p. 9
- Commentaires.....	p. 11
IV Ma pratique.....	p. 13
* Personnelle.....	p. 13
* La séquence du mardi 28 février 1995.....	p. 13
- 1 ^{er} moment : exercices de préparation et de découverte.....	p. 13
- Objectifs.....	p. 13
- Exercices.....	p. 14
- 2 ^{ème} moment : exercices de respiration.....	p. 15
- Objectifs.....	p. 15
- Exercices.....	p. 15
- Remarques.....	p. 16
* La séquence du vendredi 3 mars 1995.....	p. 17
- 1 ^{er} moment : exercices de préparation et de découverte.....	p. 17
- Objectifs.....	p. 17
- Exercice.....	p. 17
- 2 ^{ème} moment : exercices de respiration.....	p. 17
- Objectifs.....	p. 17
- Exercices.....	p. 17
- 3 ^{ème} moment : massage complet.....	p. 18
- Objectifs.....	p. 18
- Déroulement.....	p. 18
- Remarques.....	p. 18

* La séquence du mardi 7 mars 1995.....	p. 20
- Objectifs.....	p. 20
- Exercices.....	p. 21
- Remarques.....	p. 21
V Réflexions.....	p. 22
* Les apports	p. 22
- les apports généraux.....	p. 22
- les apports en classe pour les enfants.....	p. 22
- l'enseignant lui-même peut en tirer profit dans sa pratique.....	p. 23
* La question de l'évaluation.....	p. 23
* La relaxation, programmes et instructions officielles.....	p. 24
Fiche descriptive	p. 26
Bibliographie.....	p. 28

I INTRODUCTION

Les enfants vivent aujourd'hui dans un monde agité. Pour certains les journées sont aussi longues que celles des adultes (classe, garderie, veille le soir). La télévision, largement regardée par tous (cf. sondages), les assaille d'images, souvent bêtifiantes ou violentes dont ils ne saisissent pas nécessairement toute la portée, mais qu'ils enregistrent passivement. L'école est un lieu où les enfants passent beaucoup de temps. Ce lieu contribue à les "former" à la vie, à leur donner les moyens intellectuels, physiques et moraux afin de mieux la vivre et la comprendre. Mais on peut constater qu'ils ne sont pas toujours dans la disposition idéale pour profiter au maximum de l'enseignement, de l'école.

Certains enfants ont de réelles difficultés dues à une certaine instabilité psychomotrice, mais sans aller jusque-là, ils peuvent être agités de manière quasi permanente, avoir de grandes difficultés à fixer leur attention, être "ailleurs" ou passifs.

Or la relaxation, à laquelle on peut prêter certes bien des significations, peut aider les enfants à se trouver dans l'attitude propice et ce sur différents niveaux, aussi bien sur le plan de la concentration que sur celui de la prise de conscience de leur schéma corporel.

Pratiquant la relaxation depuis une bonne dizaine d'années de façon irrégulière mais spontanée, j'en ressens tous les bienfaits qu'elle peut apporter. C'est pourquoi l'idée m'est venue d'étudier cette question avec les enfants. Une correspondance avec S. Bosky (auteur d'un livre sur le sujet, Bosky S., 1990) m'a convaincue de l'intérêt de pousser mes recherches dans cette voie.

C'est pourquoi, après avoir défini la relaxation selon ses différentes méthodes, je retranscrirai ici deux observations de relaxation faites en maternelle, puis je présenterai la pratique que j'ai pu en avoir avec des enfants de C.P. lors de mon troisième stage avant d'apporter quelques réflexions.

II LES METHODES DE RELAXATIONS

La relaxation, loin d'être un simple repos, trouve ses origines en Orient avec le Yoga, le Tai chi, le Zen qui concernent l'homme de manière holistique. Mais sachant tout l'intérêt de ces origines

et méthodes orientales, je m'attacherai ici à décrire les méthodes occidentales, adaptées à notre culture et à notre mode de vie.

Ces méthodes sont le plus souvent thérapeutiques, mais aussi tout simplement de portée corporelle (physiques) avec une recherche de bienfaits physiologiques. Il s'agit de :

- La relaxation progressive de Jakobson.
- Le training autogène de Schultz.
- La sophrologie de Caycedo.
- Wittoz.
- La relaxation dite "active".

1 La relaxation progressive de Jakobson

Elle est définie comme méthode analytique à point de départ physiologique. Elle part du postulat qu'une relaxation musculaire entraîne une certaine quiétude mentale. Elle distingue la relaxation locale, limitée à un groupe musculaire déterminé, de la relaxation générale qui affecte l'ensemble du corps, en position couchée. Elle se maîtrise au cours de trois phases : la première consiste à contracter puis relâcher certains muscles du corps les uns après les autres; la deuxième phase vise au contrôle musculaire, avec un transfert de cette capacité de relaxation dans l'action et la vie quotidienne; enfin la troisième amène l'individu à prendre conscience des tensions musculaires que provoquent les mouvements affectifs et les difficultés dans la vie; cette prise de conscience doit entraîner la réduction des tensions.

2 Le training autogène de Schultz

Cette méthode globale qui a un point de départ psychothérapeutique, touche ici le mental. Elle se décompose en deux cycles. Le premier, le cycle inférieur, consiste en une décontraction concentrative dans six domaines : les muscles, le système vasculaire, le coeur, la concentration, les organes abdominaux et la tête. L'individu y expérimente la pesanteur, la chaleur, l'écoute des

pulsations de son coeur, le contrôle de sa respiration. Au cours du cycle supérieur, des notions telles que le bonheur ou la justice sont méditées.

L'état autogène est un élément de conscience particulier permettant le recueillement et la concentration par rapport à la dispersion. La concentration peut se définir alors comme un effort de vigilance pour fixer la conscience à son objet (Durand de Bousingen R., 1992, p. 57).

3 La sophrologie de Caycedo

Il s'agit d'une des méthodes les plus récentes datant approximativement des années 60. Elle synthétise les méthodes de relaxation précédentes avec l'hypnose et aborde, outre des formes de techniques statiques, des formes plus dynamiques.

4 Contrôle cérébral de Vittoz

C'est apparemment le plus ancien système de relaxation. Il a pour but principal d'être à l'écoute consciente de soi-même et de son environnement dans le présent. Cette attitude passe par la réceptivité et la concentration.

Pour illustrer au mieux cette méthode voici un exemple d'exercice à vivre au quotidien : "Aller à la fenêtre, tourner lentement la poignée, sentir la main qui la tourne puis qui tire la fenêtre; sentir ensuite la poignée dans la main et fermer la fenêtre; se sentir fermer la fenêtre. Pousser et tourner; sentir, ne pas réfléchir". Tous les sens sont ici utilisés à leur maximum pour vivre plus consciemment.

5 La relaxation dite active

Cette relaxation a été ainsi définie par le musicien Martenot. Selon S. Bosky. (Bosky S., 1990, p. 15), elle trouve son efficacité dans la prise de conscience des sensations provoquées par un mouvement ou bien éprouvées lors des séquences d'immobilité. Elle est active, dans le sens où l'individu est sollicité de manière permanente au niveau de cette prise de conscience. Cette dernière

doit se faire sans effort intellectuel, sans tension. Elle a pour même postulat que la détente musculaire se répercute sur l'état général et s'appuie sur certains "principes" :

- il faut prendre son temps et ne pas hésiter à revenir sur les exercices;
- il ne faut pas hésiter à faire une séquence avant d'atteindre un certain seuil de nervosité et de fatigue;
- loin d'attendre des résultats de la part des enfants (ce qui pourrait les mettre dans un certain état de tension), il faut surtout être attentif et observer sans jugement.

Avant de passer à l'exposé des expériences, il faut bien préciser que la pratique des techniques de relaxation thérapeutiques nécessite un contrôle spécial ou une formation sérieuse, car elles peuvent déclencher des modifications ou réactions corporelles. Par conséquent, on ne peut pas faire de relaxation en vue de "guérir" un mal donné éventuel, ce qui n'est pas le rôle de l'enseignant. "Ces méthodes de relaxations, quelles qu'elles soient, visent à procurer une sensation de bien être dans le corps, le bon fonctionnement des différents principaux organes, d'harmonie physiologique générale. A ces sensations physiques, s'associent des images d'euphorie, de sécurité, d'émois agréables" (Durand de Bousingen R., 1992, p.58). De plus nous devons dans tous les cas avoir constamment cette idée en tête : "en relaxation, seule une pratique régulière apporte progrès et résultats".

III OBSERVATIONS

Première observation

Celle-ci s'est déroulée le 13 janvier 1995 dans une école maternelle. Des enfants de toutes les classes sont ainsi pris par groupe d'une dizaine au cours d'une séquence d'une demi-heure tous les vendredis. Il y a ainsi six séquences par classe au cours de l'année dans le cadre du projet d'école. C'est peu, mais certaines maîtresses reprennent la progression par la suite. Selon l'enseignante pratiquant la relaxation, ces séquences permettent de "poser une graine qui va germer" et ainsi

certaines enfants auront peut être l'occasion de pratiquer la relaxation et alors de mieux vivre dans leur vie d'adolescent ou d'adulte. (Lors de l'année scolaire 93/94, cette enseignante a suivi toute l'année sa classe en relaxation et a reçu certains "retours" de la part de quelques parents dont les enfants avaient proposé de les masser).

La séquence a pour objectif la connaissance de leur corps par les enfants, la concentration, l'attention et l'écoute et attend des massages que les enfants vivent un contact différent, doux et conscient. Ils apprennent ainsi à faire attention à l'autre.

Enfin selon cette maîtresse, une évaluation est impossible car les "résultats ne sont pas palpables", il ne faut d'ailleurs pas en attendre de manière explicite car les enfants "évoluent" doucement à des rythmes différents.

Mais lors des relaxations, on peut observer que les enfants ont une attitude active, se "posent", se recentrent en eux.

Les exercices

J'ai ainsi observé des enfants de petite et moyenne section le vendredi 13 janvier 1995 de 9h30 à 10h30. Les enfants sont divisés en deux groupes de dix-douze enfants. La séquence se déroule dans la salle de bibliothèque qui est moquetée. Il s'agissait de la deuxième séance pour les enfants. Je participe avec eux. La maîtresse montre les exercices aux enfants. Ils les observent puis les effectuent avec elle sauf pour les exercices déjà connus qu'ils effectuent immédiatement. Je donnerai ici la description des exercices les uns après les autres avec l'énoncé des objectifs dans chaque cas. On notera que ma propre pratique de ces mouvements m'a permis de découvrir pour chacun les objectifs correspondants.

On enlève les chaussures puis on fait une ronde pour prendre sa place, pas trop près des autres. On lâche les mains et on s'assoit sur les talons, en position agenouillée. La maîtresse montre à certains enfants qu'ils sont assis différemment.

* les petites fourmis

On commence en bougeant les doigts : ce sont des petites fourmis qu'on pose sur les cuisses; les fourmis descendent vers le sol, les fesses restent sur les pieds. Ensuite les petites fourmis montent et redescendent. La maîtresse fait le tour des enfants pour les accompagner dans leur mouvement et leur montrer comment les fesses restent sur les pieds. Enfin les fourmis remontent.

Ainsi cet exercice demande l'écoute et le respect physique de la consigne. Les enfants doivent observer le mouvement et faire attention à ce qu'ils font.

* l'oiseau

Toujours dans la même position, l'oiseau a de grandes ailes, les bras, et il vole. On lève les bras en inspirant, on les descend en expirant et ce plusieurs fois.

Cet exercice permet une prise de conscience de la respiration et son développement. Rapidement, dans cette position agenouillée, la circulation du sang se coupe et on sent des picotements dans les pieds. Dans ce cas, allongeant les jambes, on les secoue, on les "tapote", et on se masse les pieds.

* le château

Sur les pieds, en position à demi-accroupie, on fait comme si l'on ramassait le sable en un tas avec les cailloux. Plus cela va, plus le tas monte. Les mains suivent cette progression et le toit est de plus en plus haut et de plus en plus pointu. On se lève ainsi petit à petit et subitement tout s'écroule (le regard suit toujours le haut du toit). On recommence une seconde fois, mais arrivé en haut, on peut baisser les bras, car tout tient.

Cet exercice apporte principalement le sens de l'équilibre aux enfants. Mais c'est aussi un exercice de visualisation, de concentration pour vraiment vivre le mouvement.

* les essuie-glaces

Assis, les jambes allongées, on met les mains sous les fesses, pour bien se placer, puis on les tire. Le dos droit, on essaye de toucher le plafond avec le haut de la tête. Les pieds vont ensemble et de manière simultanée de droite à gauche. Puis ils vont l'un vers l'autre afin que les pouces "s'embrassent".

Cet exercice introduit plusieurs aspects, malgré son aspect simple ou bénin. L'enfant est amené à adopter une bonne position corporelle qu'il pourra à force de pratiquer transférer dans sa vie. Ensuite, il fait prendre conscience de tout son corps de la tête au bout des pieds. Et enfin, il apprend la simultanéité des mouvements et leur dissociation, ce qui n'est pas évident pour les jeunes enfants.

* le papillon

Assis sur les fesses, les pieds collés, les jambes font les ailes de papillon. Puis on bascule d'un côté à l'autre, les genoux touchant le sol de part et d'autre. Il fait intervenir l'équilibre et le contrôle de son corps dans des positions "extrêmes" inhabituelles.

Cet exercice permet d'introduire en quelque sorte le suivant.

* la bascule

Assis sur les fesses, on se met en boule, les genoux ramassés contre le corps, les chevilles tenues avec les mains. On bascule en arrière et on revient, plusieurs fois de suite. La bascule doit se faire toute seule par un simple va et vient sans que les muscles interviennent pour revenir.

Cet exercice est difficile pour certains enfants car partir en arrière sans contrôle leur fait peur. Mais la maîtresse les accompagne pour leur montrer qu'il ne se passe rien. Les enfants apprennent à aller vers l'inconnu et à surmonter leurs peurs. Dans le même temps, ils approfondissent leur équilibre et dosent leurs efforts, ils en contrôlent la capacité.

* les massages

Les enfants le font par deux : un est allongé sur le ventre, les bras le long du corps, l'autre se tient à ses côtés, à genoux.

Ce dernier commence par passer les mains sur tout le dos du premier, puis le tapote doucement comme sur un tam-tam. Il ne doit pas faire mal, les mains sont légères et souples. Du dos, les mains en descendant passent sur les fesses, les jambes et les bras. On recommence plusieurs fois. Puis les mains partant des deux épaules, descendent jusqu'aux pieds comme pour tirer quelque chose qui gêne, qui dérange (fatigue, énervement ...). On fait de même pour les deux bras. Enfin, on bouge le bassin comme pour bercer un enfant endormi. On pose ensuite une main sur le bas du dos, légère, et on la soulève doucement.

Quand les enfants le souhaitent, le premier se lève et masse à son tour celui qui l'a massé.

"Les massages" est à mon avis un exercice assez complet. Il est bien entendu sensé détendre l'enfant massé. Mais il permet surtout une communication, une relation différente de celle que les enfants vivent habituellement. Il faut faire attention à l'autre et à soi dans ses propres mouvements : il y a échange. Echange également quand les enfants inversent leur rôle. Ils apprennent donc à donner et à recevoir. Ils doivent aussi bien observer pour voir ce qu'il faut faire. Les enfants massent souvent au même endroit, basculent à un autre endroit que le bassin...

C'est un exercice où ils doivent atteindre une certaine concentration par rapport à ce qu'ils font et faire silence pour le respect de tous.

Commentaires

Globalement, les enfants ne font pas toujours ce qui est demandé ou le font mal. N'entendent ils pas les consignes, ne les comprennent ils pas, ne réagissent ils pas ?

On ne peut répondre à ces questions : cela dépend suivant les enfants. Il est important de passer parmi eux, de leur montrer, de corriger certaines positions ou certains placements pour s'approcher de la perfection, apparentée à la concentration et à la consciences de soi.

Deuxième observation

Le vendredi suivant, je suis retournée dans la même école observer deux autres séances avec des grandes sections cette fois. Les exercices étaient similaires, mais certains nouveaux ou plus approfondis. Quelques enfants en avaient déjà fait l'année précédente. Ils se distinguent des autres, car plus attentifs et précis dans leurs mouvements. J'ai trouvé qu'ils étaient plus mûrs que les autres dans cette activité.

Troisième observation

La séquence a lieu dans une autre école maternelle, durant une bonne heure l'après midi du 9 février 1995 dans le cadre d'un décloisonnement. Les enfants sont dans la salle de motricité sur des tapis individuels, disposés en rayons de soleil autour d'un cerceau. Il s'agit des moyennes et grandes sections.

Cette séquence m'a paru dense, car je pense que cette maîtresse voulait peut-être me montrer ainsi tous les exercices pratiqués avec les enfants. De plus, elle l'a construite au fur et à mesure en racontant des histoires et à partir des souhaits ou réflexions des enfants. Cette fois, je n'ai fait qu'observer.

Exercices :

Allongé sur le dos, on a une respiration centrale. Les mains sur le ventre puis sur les côtés, on sent le parapluie s'ouvrir et se fermer.

On replie les jambes en approchant ses pieds des fesses, puis on fait le pont pour laisser passer un bateau. En levant, on inspire.

On s'assoit, et on fait la table en levant le bassin, les bras tendus.

On s'assoit de nouveau, les jambes allongées devant soi, on avance sur ses fessiers jusqu'à tous se toucher les pieds au centre.

On fait un tour complet de la même manière.

La forêt est silencieuse, on se réveille, on s'étire.

Quels animaux y-a-t-il dans la forêt ? Suivant les réponses des enfants, on peut bondir comme des lapins; il y a un serpent : on s'allonge sur le ventre, la tête et le buste se lèvent (il s'agit de la posture du cobra en Yoga); on peut faire l'ours : debout, les pieds enfoncés dans le sol, on prend ses chevilles et on avance un peu en se sentant très, très lourd; et puis il y a un chat qui a peur et fait le gros dos : à genoux, les mains sur le sol, on baisse la tête entre ses bras en faisant un dos rond; le chat regarde ensuite le haut de l'arbre : on cambre le dos, on lève la tête.

A partir de cette posture, on sent les bras tendus comme un bâton, puis les bras fléchis comme une corde. Toujours à genoux, on s'assoit sur ses fesses, on pose la tête par terre devant ses genoux, et on met les bras le long des genoux en arrière : on est une petite graine. Le soleil brille, la graine grandit. On lève la tête, le buste, les bras suivent; on met un pied contre l'autre genoux : on garde l'équilibre (il faut bien se concentrer), on met les mains jointes au-dessus de sa tête.

On se remet à genoux, on se penche, on se ramasse sur soi, la fleur se ferme, on lève le buste et les bras, la fleur s'ouvre.

Tous les enfants se mettent autour du centre (il faut laisser la place à chaque enfant car il s'agit d'une phase collective et donc de respect de l'autre). Tous les pieds se touchent, avec la tête et les mains sur les jambes. La fleur s'ouvre, le corps bascule et les pieds vont derrière. Certains enfants vont en dehors pour regarder la fleur s'ouvrir et se fermer. Ils trouvent cela beau et veulent tous regarder. Après ils s'appliquent plus.

Chacun revient sur son tapis. Debout, on se penche pour aller cueillir une fleur, on étire bien le dos, on se lève, on sent la fleur. En expirant, tout le parfum se répand autour de nous.

On s'assoit et on se masse les pieds l'un après l'autre. On tapote, on frotte partout. Après avoir massé un pied, on écoute ses pieds car ils ont quelque chose à dire. Ainsi, un des enfants répond qu'il en a un plus chaud.

On se lève et on fait le tour de son jardin (le tapis) sur les talons, puis sur la pointe des pieds pour être très grand. On marche tout autour des tapis lentement, en déroulant bien le pied, talon à pointe puis on fait le contraire. On fait des grands pas, des petits pas et vite on revient sur les tapis.

On se masse un peu les mains puis on se les donne en cercle. On ferme les yeux. La chaleur se

répand de main en main. On se met par deux et on fait les massages (de manière identique à celle observée chez l'autre maîtresse). Les enfants restent un peu plus longtemps allongés après avoir été massés, et certains disent que cela fait du bien.

On s'allonge en se regardant au centre. Un enfant regarde dans les yeux celui qui est en face de lui, sans bouger la tête, puis il regarde chaque autre enfant. Debout, on dit son prénom l'un après l'autre fort puis doucement, en expirant, sans sortir le son de sa voix. On le fait ensuite tous ensemble, sans qu'aucune voix ne s'entendent plus qu'une autre. (Certains enfants n'osent pas, comme cette petite d'origine espagnole qui est en France depuis trois ans et dont les parents ne parlent quasiment pas français. Dans la cour de récréation, elle parle pourtant notre langue, mais n'adresse pas la parole à la maîtresse. A la fin de la séquence, elle s'approche de la maîtresse, attend, sourit. La maîtresse lui demande si elle a quelque chose à lui dire, et cette petite fait non de la tête en souriant toujours et s'éloigne.)

Commentaires

En définitive, cette séquence m'a d'abord paru un peu "fouillis" par rapport aux deux autres observées avec l'autre maîtresse. En fait, le déroulement dépend finalement du caractère et de la sensibilité de chaque personne. Et pourtant cette maîtresse avait aussi été formée en stage, suite à quelques visites de la première. Avec la seconde, les enfants ont beaucoup plus de liberté, sont en quelque sorte moins encadrés, mais ici restent cependant calmes et attentifs, alors que la première avait dû faire un peu plus la police.

Dans cette séquence les exercices ont fait appel à chaque partie du corps des enfants et s'intéressent donc particulièrement au développement de la connaissance de leur schéma corporel. Mais la respiration et sa prise de conscience ont aussi toujours été présentes avec des réflexions, des observations de la maîtresse. De plus cette séance a fait appel à des phases individuelles et collectives : phases individuelles avec certaines postures comme l'ours, le chat...; collectives comme la fleur, la ronde, ou la phase où les enfants disent leur nom de différente manière, sans oublier les massages. Interviennent aussi la joie et la motivation de bien faire quelque chose ensemble comme cela s'est passé lors de la fleur que les enfants voulaient tous voir.

Enfin, cette maîtresse a intégré tous les exercices dans une histoire que les enfants créaient au fur et à mesure avec elle.

Après réflexion, cette observation m'a donc paru plus riche que la première. Et ce sur trois points : les enfants ne font pas une série d'exercices successifs mais vivent une histoire. En maternelle, cela me paraît important. Ensuite, je trouve beaucoup d'intérêt à ménager des phases individuelles où l'enfant se concentre en lui, et d'autres collectives puisque l'enfant, comme tout être humain, vit en société et non tout seul. Enfin, tout le corps a été passé en revue, et l'enfant prend bien conscience que chacune des parties de ce corps est liée à l'ensemble.

IV MA PRATIQUE

Personnelle

Je fais donc de la relaxation de manière épisodique, seule ou en groupe, depuis une dizaine d'années.

Cette année, dans l'élaboration de ce dossier, j'ai pratiqué régulièrement les exercices proposés par S. Bosky dans son livre. De plus je fais de la relaxation avec un spécialiste du training autogène de Schultz dans le cadre des services proposés par la Médecine Préventive de l'Université. J'ai donc depuis quelques mois une pratique quotidienne de la relaxation autant pour un profit personnel que pour mieux me former dans la perspective de la faire avec les enfants.

Ainsi j'ai particulièrement travaillé les exercices effectués avec les enfants, lors de mon troisième stage dans une classe de C.P. J'ai organisé trois séquences successives les 28 février, 3 et 7 mars. Lors des deux premières, les enfants étaient divisés en trois groupes de huit pour une séance de vingt minutes. La dernière fois, ils étaient douze par groupe pour une durée d'une demi-heure.

Nous avons fait cette activité dans la salle de BCD moquettée, avec les enfants en chaussettes :

Séquence du mardi 28 février 1995 (14h)

Premier moment = exercices de préparation et de découverte (dix minutes).

Les objectifs :

Les exercices de préparation permettent d'étirer le corps tout en travaillant l'équilibre et en libérant d'éventuelles tensions et blocages. Ils amènent tout doucement à un plus grand état de relaxation et favorisent la concentration et l'attention au mouvement tout en respectant le besoin de bouger des enfants. J'ai donné pour consigne d'exécuter les mouvements lentement, avec attention, et de me regarder les faire une fois avant de les faire avec moi.

Exercices :

* Le pantin qui veut toucher le ciel :

On est debout, les pieds un peu écartés et comme collés au sol : ils sont si lourds qu'ils s'y enfoncent. (J'ai remarqué l'intérêt pour les enfants de leur donner de telles images afin qu'ils comprennent et ressentent mieux). Maintenant, on lève lentement un bras et on tend la main vers le plafond comme pour le toucher; on étire les doigts mais les pieds restent collés (précision nécessaire car des enfants se mettent sur la pointe des pieds). Et on laisse tomber le bras sans contrôler sa chute; il se balance tout seul avant de s'immobiliser : c'est le lâcher-prise. On ne bouge plus et on sent son corps pour voir si quelque chose a changé. Ensuite on fait la même chose avec l'autre bras avec un nouveau temps d'écoute, puis les deux en même temps.

* Les mouvements de la tête

On se met à genoux, assis sur ses fesses, les mains sur les jambes. On penche la tête tout doucement comme pour dire oui - le menton va toucher le sternum - puis on ramène la tête pour la faire aller en arrière. On refait le mouvement une fois. On essaye de bien sentir son cou, sa nuque.

On fait de la même manière non de la tête en allant regarder derrière soi. On observe le même temps d'observation.

On fait maintenant des tours entiers avec la tête, sans forcer, dans un sens puis dans l'autre.

* Détente des mains et des poignets

On est debout, les pieds collés au sol; les bras le long du corps. Avec les mains pendantes, on lève et rabaisse rapidement les avant-bras. On s'arrête au bout de quelques allers-retours. On recommence, mais en faisant le mouvement de gauche à droite, de nouveau quelques secondes. On s'observe. On fait le moulinet avec les avant-bras. Et après un nouveau temps d'arrêt, on secoue les mains comme si on voulait chasser les gouttelettes d'eau s'y trouvant.

* Les petites fourmis (cet exercice repris de l'observation faite chez la première maîtresse a été conduit avec un groupe un peu agité)

A genoux, assis sur les fesses, on bouge les doigts - les petites fourmis - qui descendent sur les jambes et sur le sol et vont loin devant soi, mais les fesses restent collées aux pieds. On revient et on repart. Là, on pose la tête sur le sol et on écoute tout ce qu'on peut entendre (ce qui installe un silence profond, ou presque..., de quelques secondes). On revient et on dit ce qu'on a entendu.

Deuxième moment : Exercices de respiration (dix minutes) :

Les objectifs :

Ces exercices permettent de prendre conscience de sa respiration et, éventuellement, de mieux le faire. Ils aident ainsi à équilibrer l'énergie de l'enfant entre calme et vitalité.

Exercices :

* L'oiseau à genoux

Assis sur ses fesses, les bras le long du corps, on lève les bras tout doucement en inspirant et on les abaisse en expirant, ce plusieurs fois.

*Le parapluie

On s'allonge, on met les mains sur le ventre, et on écoute sa respiration. On imagine qu'on a un parapluie dans le ventre qui s'ouvre quand on inspire et qui se referme quand on expire.

Remarques :

Dans ma feuille de préparation, outre les colonnes réservées au minutage, aux objectifs et au déroulement, l'une était consacrée aux remarques ou réflexions après la séquence.

Ainsi j'ai repéré les enfants dissipés qui, nous l'avons appris au cours du stage, étaient des enfants ayant des problèmes scolaires, voire psychomoteurs ou psychologiques pour certains. J'ai ainsi constaté que certains enfants manquaient réellement d'équilibre et que la plupart faisaient les mouvements beaucoup trop rapidement, de façon mécanique. Mais surtout, j'ai été surprise de voir que de nombreux enfants respiraient mal. Les mouvements respiratoires étaient peu amples, bien sûr, puisque ce sont des enfants. Mais certains, comparativement à d'autres, respiraient vraiment très peu. Quelques enfants respiraient seulement au niveau des poumons et des épaules, même allongés et d'autres à l'envers (le ventre se gonflant sous l'expiration et se creusant avec l'inspiration). J'ai enfin remarqué qu'une petite fille, très réservée et refermée sur elle-même en classe, était épanouie et souriante pendant la séance. La concentration se lisait sur quelques visages. Enfin un enfant qui ricanait au début s'est ensuite calmée.

Lors des temps d'arrêt, les enfants ont dit, après l'exercice de détente des mains et des poignets, sentir des fourmis dans les mains, ou encore que le sang tapait contre les doigts ou enfin que c'était très doux dans les mains.

Dès le lendemain, trois enfants faisaient spontanément cet exercice dans la cour, ayant froid aux mains, car je leur avait dit la veille que cela pouvait les réchauffer. Enfin, un enfant est venu me dire qu'il avait beaucoup aimé l'oiseau.

Ces réflexions m'ont permis de construire ma nouvelle séance.

Séquence du vendredi 3 mars 1995

Premier moment : Exercice de préparation (cinq minutes)

Objectifs :

J'ai voulu principalement revoir la question de l'équilibre tout en préparant le corps pour les instants suivants. Mais, je voulais aussi insister sur les mouvements à exécuter lentement pour en avoir vraiment pleine conscience, et rechercher une certaine perfection.

Exercice :

* J'ai repris le pantin qui permet de suivre tous ces objectifs à lui seul.

Deuxième moment : Exercices de respiration (cinq minutes)

Objectifs :

Tout en poursuivant l'objectif de faire travailler la lenteur et la douceur du mouvement, j'ai voulu faire un exercice pour l'amplitude respiratoire et un autre pour respirer "à l'endroit", surtout pour constater et repérer les enfants pour qui ce n'était pas le cas.

Exercices :

* L'oiseau

Afin de faire plaisir à l'enfant qui aimait tout particulièrement cet exercice mais aussi, bien sûr, pour l'expérience de la lenteur.

* Le gâteau d'anniversaire

Assis, il faut imaginer avoir un gâteau devant soi avec des bougies magiques dessus. Il faut donc souffler le plus longtemps possible dessus pour qu'elles se rallument le moins vite possible.

Après avoir laissé les enfants s'exercer, on remarque comment on peut souffler selon la position des lèvres, selon la manière dont on inspire (rappel du ventre) et dont on expire. On essaye de nouveau.

* Le parapluie dans le ventre (cf. ci-dessus)

Troisième moment : Massage complet (cinq minute)

Objectifs :

Cet exercice a pour objet une meilleure écoute de l'autre et par conséquent une autre forme de communication et de respect, visant par là une certaine socialisation. Il s'agit de montrer aux enfants qu'il existe d'autres contacts physiques que ce qu'il peut y avoir entre eux dans la cour de récréation.

Déroulement :

J'ai repris le massage tel que je l'avais vu pratiquer lors de mes observations en montrant l'exemple et faisant le tour des enfants pour ajuster un mouvement, adoucir un autre ou encore montrer que le dos se situe du cou au bassin.

Remarques :

Cette fois ci, les enfants ont fait particulièrement attention à garder l'équilibre et l'effort d'attention se lisait sur leur visage (notons qu'il ne faudrait pas non plus que ce soit un trop gros

effort, car ce n'est pas le but recherché). Deux d'entre eux faisaient exprès de se laisser tomber. Dans ce genre d'activité, le mimétisme joue énormément, et il faut donc être vigilant et manier parfois la sévérité.

Pour le pantin, les enfants ont constaté qu'un membre paraît plus grand que l'autre, selon le geste effectué.

Quelques enfants font vraiment leurs mouvements d'une lenteur extrême, et en sont fiers. Les autres observent et quelques uns suivent très vite.

Sept enfants dont ceux qui ont des difficultés et sont dissipés, respirent mal. Faut-il en conclure qu'une mauvaise respiration engendre la dissipation et le manque de concentration ? (ou le contraire ou encore le constater sans le généraliser ?). J'aide les enfants à bien respirer et deux le comprennent.

Je suis de nouveau particulièrement surprise de constater lors du massage que les enfants sont déjà gênés de toucher l'autre, surtout aux fesses. Au début du massage, ils rient et font des réflexions puis certains se calment, deux des enfants dissipés s'apaisant totalement.

A l'issue de cette séquence, j'ai demandé aux enfants de dessiner ce qu'ils avaient le plus aimé ou ce qu'ils avaient retenu.

Voici un récapitulatif de ces dessins :

Situation individuelle	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Total
Assouplissement des mains		2		2
Pantin	1			1
Oiseau	2	2		4
Parapluie	2 *		3 * + 1	6
Massage	3 *		1	4
Ronde du départ			1	1
Enfants allongés			1	1
Papillons #		2 *		2
Fenêtres #		1		1
Escaliers #		2 *		2
	8	9	7	24

n * Pour ces dessins, n enfants ont copiés les uns sur les autres
 # dans le groupe 2, 5 enfants sur 8 n'ont pas vraiment compris la consigne

On peut penser que les fenêtres sont celles de la salle, mais pourquoi faire des escaliers? L'enfant qui a fait l'original, et l'autre qui l'a sans doute copié, n'ont pu me répondre.

Le problème des enfants ayant copié sur l'autre s'est donc présenté dans quatre cas, principalement pour l'exercice du parapluie ce qui gonfle un peu la réalité de ce maximum.

Ces réflexions m'ont amené à souhaiter refaire plus tard les dessins. En effet, ils ne seraient réellement explicatifs que par leur reconduction sur une plus longue période.

Séquence du mardi 7 mars 1995

Lors de cette séquence, pour favoriser l'organisation du travail du groupe restant en classe, les enfants ont été groupé par douze. Comme mon tuteur venait me voir ce jour-là, j'ai voulu mettre les enfants "dissipés" dans un même groupe afin de montrer ce que rendait le travail dans les deux cas. Bien sûr, ce n'est pas ce que je ferai en temps normal. En effet, autant un ou deux enfants peuvent perturber tous les autres, autant ces mêmes enfants peuvent se calmer au fur et à mesure des séances en observant la qualité et le calme du travail des autres. J'en ai la conviction, et seule l'expérience me démontrera si je me trompe...

Objectifs :

L'objectif général était de faire une séquence d'approfondissement de quelques exercices, et puisqu'il s'agissait de la dernière, de ne pas en aborder de nouveaux, mais plutôt de faire un bilan. Au niveau de la respiration, je voulais m'assurer que certains enfants respiraient mieux sans forcer et je souhaitais aussi accompagner ceux qui avaient toujours des problèmes. Avec les massages, je voulais aussi voir si les enfants étaient moins gênés et, dans ce cas, par une pratique semblant naturelle et plus habituelle, les libérer de leurs complexes.

Exercices :

*** Le pantin**

Je le considère un peu comme un exercice-repère, un peu ritualisé, pour montrer que la séance commence.

*** Assouplissement des mains et des poignets**

j'ai repris cet exercice car malgré son "faible" score lors des dessins, les enfants m'en parlaient beaucoup.

*** L'oiseau et le parapluie**

On les a effectués avec pour consigne de ne pas forcer

*** Les massages**

j'ai introduit en plus le balancement du bassin comme pour bercer, en montrant ainsi où se trouve le bassin.

Remarques :

Le "groupe des dissipés", tout particulièrement dissipés d'ailleurs m'a prouvé qu'il ne valait en effet mieux pas tous les réunir. J'ai dû sévir à un moment et en mettre un sur une chaise, dans un coin. Il est revenu quelques minutes plus tard beaucoup plus calme. Les autres se sont aussi un peu assagis. Mais je ne suis pas sûre que les mouvements leur ai réellement profité car j'étais cantonnée dans un simple rôle d'autorité.

La seconde séquence avec le second groupe s'est bien déroulée et j'ai pu constater que les enfants avaient oublié leur gêne pour les massages et prêtaient attention à l'enfant massé.

V REFLEXIONS

Les apports :

Les apports généraux :

Pour résumer, la relaxation apporte une meilleure connaissance et conscience de son schéma corporel avec, entre autre, l'emploi de nouveaux termes de manière progressive. Elle apprend à l'individu à se concentrer sur ces mouvements. On doit les faire doucement et bien les sentir, ce qui nécessite un effort d'attention et d'écoute. C'est pourquoi les temps d'arrêt et d'observation sont tout aussi importants que les mouvements. Ils permettent, en effet, d'observer que son corps vit et qu'il est relâché après le mouvement. Au court des massages et des phases collectives naît un effet de socialisation, par la découverte de nouveaux contacts physiques, par le développement de l'écoute et du respect de l'autre.

Les apports en classe pour les enfants :

Je n'ai pu le constater lors de ma pratique car quinze jours de stages n'ont pas suffi. Mais si l'on en croit les spécialistes, ce qui est travaillé lors des séquences se transpose au fur et à mesure en classe.

Au niveau corporel, les enfants acquièrent une attitude physique plus calme ainsi qu'une bonne position assise. La recherche d'un mouvement beau et précis apporte écoute et attention en classe. Les enfants apprennent à être plus concentrés sur leurs activités, recherchant un travail bien fait (ex : l'écriture au C.P.).

La socialisation est l'un des objectifs de l'école, notamment en maternelle où les enfants sont individualistes et ont souvent des réactions assez vives physiquement à l'égard de leurs camarades (taper, mordre, pincer ...). Cela vaut d'ailleurs pour la suite de la scolarité. Lors des phases collectives, les enfants apprennent à bien faire quelque chose de ensemble. Dans l'exemple de la fleur, ils peuvent remarquer que chacun a son importance et concourt à la réalisation d'un travail

bien fait.

Enfin la respiration, engendrant le calme et l'équilibre, est intéressante pour gérer stress et trac scolaire.

L'enseignant lui-même peut en tirer profit dans sa pratique :

Précisons à nouveau préalablement qu'il est nécessaire de faire soi-même de la relaxation pour bien maîtriser les exercices et connaître leurs effets. Les consignes et réflexions à apporter aux enfants viennent alors tout naturellement. De plus, il faut vraiment les expérimenter avec sa propre sensibilité car certains exercices proposés dans les livres ne conviennent pas forcément. On ne pourrait dans ce cas correctement les proposer aux enfants.

Le profit que tire l'enseignant est tout d'abord immédiat et personnel, car la relaxation apprend à doser ses efforts, donc à économiser sa vitalité (Bosky S., 1990, p.10), mais aussi à trouver un bon sommeil et par conséquent l'équilibre. Ces bienfaits personnels rejaillissent forcément en classe où l'enseignant devient plus disponible, en meilleure condition et entretenant des relations positives avec ses élèves.

La question de l'évaluation :

C'est une question controversée dans le domaine de la relaxation et elle nous mène au problème plus large des apprentissages et de leur évaluation. Mager dans "Comment définir les objectifs pédagogiques" définit justement un objectif comme un résultat observable. Or seul le savoir-faire est réellement un critère observable et, par la relaxation, on touche au savoir-être.

Le professeur de la première observation considère pour sa part que l'évaluation est impossible en relaxation. Il est vrai que cette idée ramènerait les enfants aux autres évaluations et tous les phénomènes affectifs l'accompagnant.

Or, la relaxation est une pratique devant s'effectuer naturellement dans le but de calmer le corps et l'esprit en vue d'une activité optimale. L'idée d'une évaluation provoquerait une situation artificielle chez les enfants avec le risque, par exemple, qu'ils aient des gestes mécanisés

correspondant à ce qu'ils croient que l'on attende d'eux.

Pourtant, M. Choque (Choque M., 1994) dans son ouvrage propose, pour sa part, une grille d'évaluation. Elle se présente sous la forme de quelques chapitres : attitude générale, respiration, concentration, visualisation, relaxation et verbalisation, avec plusieurs éléments à chaque fois. En colonne, on trouve : bilan avant et à la fin de la première séance, deuxième séance, cinquième, dixième et quinzième. On remplit ce tableau avec un code :

0 : pas du tout, jamais

1 : un peu, quelques fois ou difficile

2 : beaucoup, souvent, facile

3 : énormément, toujours ou très facile

En fait, une telle grille peut et doit, loin de noter l'enfant et d'opérer une hiérarchie, servir d'outil personnel d'observation pour inscrire des séquences dans le temps et permettre un suivi dans l'évolution des exercices de l'enfant dans ses gestes et attitudes.

La relaxation, programmes et instructions officielles :

La relaxation répond aux compétences transversales à acquérir au niveau des attitudes comme "la construction de la personnalité, l'acquisition de l'autonomie et l'apprentissage de la vie en société". Sont visés dans ce cadre : "la connaissance de son corps, l'aisance corporelle (comme la dissociation), la coopération, l'écoute et le respect d'autrui" (Ministère de l'éducation nationale, 1991). La relaxation contribue également à la construction des concepts fondamentaux d'espace avec la visualisation de son corps par exemple dans un mouvement et un espace donné.

Au niveau des méthodes de travail dans les compétences méthodologiques à acquérir, il est dit qu'au premier cycle, l'enfant doit apprendre à fixer son attention, à observer et à se concentrer sur une tâche, ce à quoi contribue la pratique de la relaxation.

Enfin, lors des temps de verbalisation, l'enfant est amené, s'il le souhaite, à prendre la parole et à exprimer ce qu'il a ressenti. Ce point rentre dans les compétences à acquérir dans le domaine de la langue, ici orale (Ministère de l'éducation nationale, 1991).

On peut donc en conclure que la relaxation s'inscrit dans une pratique pédagogique. Il faut cependant prendre garde à ne pas la considérer en tant que fin, mais plutôt comme outil, un moyen pour un mieux dans la vie et les activités de l'école.

La relaxation : une pratique pédagogique en relation avec les apprentissages à l'école ?

FICHE DESCRIPTIVE

J'ai découvert la relaxation à l'âge de 13 ans et en constate depuis tous les bienfaits. En début d'année, suite à la lecture fortuite d'un article de S. Bosky sur ce sujet dans la revue "La Classe", j'ai souhaité constituer ce dossier afin de mieux approfondir la question et me former à cette pratique, afin de la vivre avec mes futurs élèves.

Dans ce but, j'ai été amenée conjointement à lire plusieurs livres, à observer la pratique de deux maîtresses dans des écoles différentes, à conduire trois séquences avec des enfants de C.P. lors d'un stage et enfin à pratiquer moi-même dans le cadre de la médecine préventive à l'Université.

Lors de mes deux premières observations dans une école maternelle, la maîtresse m'a invitée à effectuer les exercices comme les enfants. J'ai ainsi observé leurs réactions tout en découvrant les objectifs.

Lors de la troisième observation, dans une autre école maternelle, je n'ai fait qu'observer, ce qui, après réflexion, était plus judicieux, étant donné la richesse de cette séquence. Les enfants vivaient en effet la relaxation en participant à une histoire racontée par la maîtresse.

Mais la découverte de cette activité à l'école a pris toute son ampleur lorsque j'ai conduit trois séquences successives lors d'un stage en C.P. Suite aux objectifs que je m'étais fixés dans ma préparation et lors du déroulement de la séquence, j'en ai tiré des réflexions qui m'ont permis de construire la séquence suivante.

Ces trois types d'approche m'ont permis de découvrir qu'il existe plusieurs types de relaxation rassemblés en deux grandes familles. Les premières sont plutôt de type médical, les secondes s'adressent à tous et visent un mieux-vivre général. C'est ce second cas qui nous intéresse ici, et plus exactement la relaxation dite active.

Pratiquant la relaxation, un enseignant peut avoir comme objectifs pour les enfants :

- * de meilleures motricité, découverte et connaissance de son corps.
- * une attention et concentration croissantes dans ses mouvements et dans son travail.

* de nouveaux rapports mutuel avec respect et écoute de l'autre, et par conséquent un effet de socialisation.

Selon les spécialistes, les résultats obtenus lors des séquences se transfèrent peu à peu en classe et dans la vie quotidienne de l'enfant. La "relaxation active" est ainsi dénommée, car loin d'adopter une position statique, allongée ou assise, comme des relaxations à visée thérapeutique, l'enfant est ici mobile.

Il va effectuer une série de mouvement, représentant des animaux ou des activités quotidiennes et ce, le plus consciemment possible. C'est pourquoi des temps d'arrêt et d'observation de son corps après chaque exercice sont aussi importants que les mouvements eux-mêmes. La respiration est, de plus, très importante tout au long de la séquence.

La relaxation ne profite pas seulement à l'enfant mais également à l'enseignant, personnellement et dans ses rapports avec élèves et collègues. De plus, il se doit de pratiquer pour connaître les exercices et leurs bienfaits selon sa sensibilité. En effet, devant la multitude d'exercices proposés par les différents auteurs, il serait impossible de les prendre les uns après les autres et de les présenter de manière spontanée et livresque.

Quant à ma pratique avec les enfants, elle a été beaucoup trop courte pour que je puisse remarquer de réels résultats en classe. Mais le comportement et les réactions des enfants lors des séquences, quoi que décourageants pour certains très dissipés, m'a donné envie de poursuivre l'année prochaine.

Je pense enfin que la relaxation, pour apporter tous ses bienfaits, doit s'inscrire dans une pratique régulière et suivie.

BIBLIOGRAPHIE

- BERGES J. et BOUNES M. (1974)** - La relaxation thérapeutique chez l'enfant. - Ed. Masson, Paris.
- BOSKY S. (1990)** - La relaxation active à l'école et à la maison. Une véritable éducation de l'attention. - Ed. Retz, Paris.
- CHAUVEL D. et NORET C. (1980)** - Apprenez à relaxer vos enfants à l'école et à la maison, 2 à 7 ans. - Ed. Retz, Paris.
- CHOQUE J. (1994)** - Concentration et relaxation pour les enfants. - Ed. Albin Michel.
- DAVROU Y. (1985)** - Comment relaxer vos enfants pour les préparer à leur avenir, de 7 à 14 ans. - Ed. Retz, Paris.
- DURAND de BOUSINGEN R. (1992)** - La relaxation. - Que Sais-Je, 9^{ème} éd.
- LA VIE NATURELLE** Hors Série n°10 (1989) - La relaxation : comment l'adapter à votre personnalité. -
- LAURENT-KAEPPELIN G. (1983)** - Qu'est-ce que la méthode VITTOZ ? - Ed. TÉQUI, Paris.
- MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE (1991)** - Les cycles à l'école primaire. - Ed. Hachette, Paris.
- SOUBIRAN G.B. et COSTE J.C. (1975)** - Psychomotricité et relaxation psychosomatique. - Ed. Doin.
- VITTOZ R. (1992)** - Notes et Pensées. - Ed. Pierre TÉQUI, Paris.