



CONCOURS DE RECRUTEMENT : professeur des écoles

La relaxation à l'école :
Pourquoi, où, quand, comment ?

Solange LEGAT

Directeur de mémoire : Florane HABER

ANNEE : 2005

N° de dossier du stagiaire : 04STA00442

SOMMAIRE

I)	INTRODUCTION.....	3
II)	LA RELAXATION, SYNONYME DE BIEN ETRE ET DE RECUPERATION	4
A)	LA RELAXATION : EXPLICATIONS	4
B)	LES SEANCES DE RELAXATION : DEROULEMENT, TECHNIQUES	7
1)	<i>Les phases dans une séance de relaxation.....</i>	7
2)	<i>Les techniques de relaxation.....</i>	8
3)	<i>Les positions propices à la relaxation</i>	12
4)	<i>L'ambiance favorable : éclairage, niveau sonore et température</i>	13
5)	<i>La fréquence et la durée des séances de relaxation.....</i>	13
C)	LES BUTS ET LES ENJEUX DE LA RELAXATION : BIEN-ETRE ET RECUPERATION	14
1)	<i>En général.....</i>	14
2)	<i>Avec les enfants</i>	15
D)	LA RELAXATION A TOUT AGE ?	16
E)	D'UN POINT DE VUE DEONTOLOGIQUE.....	17
1)	<i>Et la laïcité ?.....</i>	17
2)	<i>Instructions officielles et relaxation</i>	18
III)	MES EXPERIENCES DANS LES ECOLES.....	19
A)	MON EXPERIENCE DE PRE RECRUTEE – CYCLE 1 – GS/MS	19
1)	<i>Ce que j'ai mis en place.....</i>	19
2)	<i>Analyse</i>	20
B)	LE PREMIER STAGE EN RESPONSABILITE – CYCLE 3 – CM1/CM2	21
1)	<i>Ce que j'ai mis en place</i>	22
2)	<i>Analyse</i>	23
C)	LE DEUXIEME STAGE EN RESPONSABILITE – CYCLE 2 – CP	28
1)	<i>Ce que j'ai mis en place.....</i>	28
2)	<i>Analyse</i>	29
D)	ANALYSE SUR LES TROIS EXPERIENCES	29
IV)	CONCLUSION.....	30
V)	GLOSSAIRE	32
VI)	BIBLIOGRAPHIE	34
VII)	ANNEXES.....	35
A)	ANNEXE I : EXEMPLES D'EXERCICES DE RELAXATION	36
B)	ANNEXE II : EXEMPLES DE JEUX DE DOIGTS POUR LA RELAXATION	38
C)	ANNEXE III : FICHE DE PREPARATION – SEANCE DE RELAXATION	41
D)	ANNEXE IV : ENQUETE DE FIN DE STAGE DU PREMIER STAGE EN RESPONSABILITE (CYCLE 3) ...	43

Note : les numéros entourés ① font référence de la bibliographie, les mots en *italique* dans le texte renvoient au glossaire.

I) INTRODUCTION

Que faire comme mémoire professionnel ?

Cette question a occupé mon esprit pendant un certain moment. En tant que stagiaire pré recrutée, j'ai effectué un remplacement de 5 mois dans une classe difficile de MS-GS. Je ne savais pas comment faire avec ses enfants bruyants qui ne se concentraient pas. La pratique de petits exercices de relaxation dans cette classe agitée m'a permis de rendre la classe un peu plus calme et les enfants plus attentifs.

De plus, dans ma pratique, en tant qu'élève ou maître, combien de fois ai-je entendu dire : « calme-toi ! », « concentre-toi ! ». Mais comment fait-on pour se calmer et se concentrer si personne ne nous l'a appris ?

J'ai voulu faire un mémoire professionnel pour réfléchir à la meilleure gestion des rythmes d'activités et du niveau sonore d'une classe pour ma pratique professionnelle avenir en répondant aux diverses questions qu'elle soulève. La relaxation est-elle :

- une des voies pour retrouver le calme et la concentration nécessaires au travail demandé à l'école ?
- un moyen de ne pas avoir une situation qui se dégrade au fur et à mesure de chaque journée et de l'année ?

Mais avant tout qu'est-ce que la relaxation ? Où, quand, dans quelles conditions et à quelle fréquence la pratiquer ? A-t-elle vraiment sa place dans une classe ? Quelle relaxation peut-on pratiquer suivant le cycle d'apprentissage ? Quelles sont les conséquences d'une pratique régulière de la relaxation ?

Ainsi, je m'interrogerai d'abord sur ce qu'est la relaxation et quels peuvent être les enjeux de sa pratique. De plus, je me placerai du point de vue des enfants pour savoir quel type de relaxation pratiquer avec eux. A partir de là, je vérifierai que la relaxation a bien sa place dans les instructions officielles et par rapport à la laïcité.

Dans une deuxième partie, je présenterai puis analyserai ce que j'ai mis en place dans les classes où j'ai enseigné et j'en tirerai des conclusions tant positives que négatives sur la relaxation qui peut être pratiquée avec les enfants.

II) LA RELAXATION, SYNONYME DE BIEN ETRE ET DE RECUPERATION

A) La relaxation : explications

Partons des définitions du dictionnaire (Petit Larousse Illustré – 1998) :

Relaxation : phénomène spontané de **relâchement** et de retour progressif à l'état **d'équilibre** d'un système dont l'équilibre a été rompu – action psychothérapeutique utilisant le relâchement conscient et la maîtrise du *tonus* musculaire.

Tonus : contraction partielle et permanente de certains muscles, qui règle les attitudes du corps dans différentes positions (debout, assis, couché, etc.).

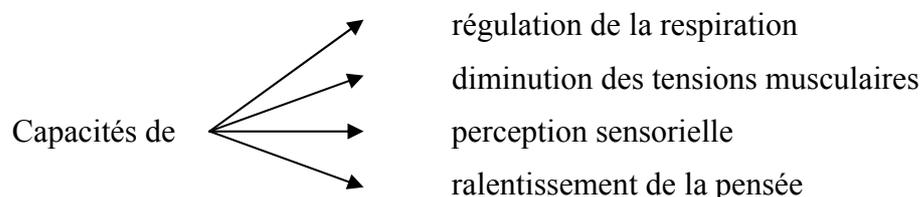
La relaxation n'est pas synonyme de laisser-aller et de démission mais signifie plutôt être à l'aise dans son corps ou **apaisement** du corps et de l'esprit. Par la relaxation, nous nous libérons de nos tensions tant musculaires que psychiques accumulées au cours des années. La relaxation permet donc de parvenir à un **équilibre** du corps où l'on se sent bien, tout en consommant le moins d'énergie possible. C'est un phénomène naturel et nécessaire à la santé.

D'après Jacques Choque dans l' « ABC de la relaxation »^①, la relaxation comporte **trois phases** :

- **L'obtention de l'hypotonie musculaire** (relâchement musculaire)
- **L'acquisition du contrôle tonique** (l'individu apprend à contrôler son degré de contraction) ;
- Le **contrôle tonico - émotionnel** qui peut être vaincu seulement par rapport à autrui.

Les deux premières phases sont abordables avec les enfants mais pas avec les techniques pures des adultes.

Physiologiquement, tout le monde est capable de se relaxer. Nous avons quatre **capacités** de relaxation (d'après Vincent Vallet dans « Techniques de relaxation en formation »^②) :

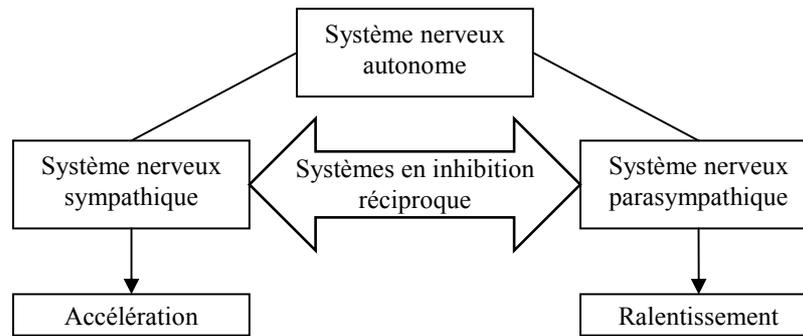


- **Capacité de régulation de la respiration** : la respiration est la seule fonction neurovégétative sur laquelle nous pouvons agir volontairement, de façon plus ou moins précise, à la différence des autres fonctions comme le rythme cardiaque par exemple. L'instauration d'un rythme respiratoire à la fois lent et régulier contribue à la mise au repos du système neurovégétatif tout entier.
- **Capacité de diminution des tensions musculaires** : le niveau d'activation des muscles est également un paramètre qu'il est possible de modifier volontairement, de façon plus ou moins précise, et qui contribue à la mise au repos de tout l'organisme. La détente musculaire réduit le besoin de l'organisme en oxygène, ce qui permet la régulation de la respiration.
- **Capacité de perception sensorielle** : plus notre vie est stressante, plus notre perception sensorielle est amoindrie. Cet état peut être inversé afin de se relaxer.
- **Capacité de ralentissement de la pensée** : maintenir son attention sur un objet unique et agréable vide l'esprit de la pensée et ralentit l'activité cérébrale et repose le mental. Cette capacité accompagne les capacités précédentes : maintenir son attention sur la respiration, ses tensions musculaires ou ses perceptions sensorielles contribuent simultanément à mettre l'esprit au repos.

Lors des séances de relaxation difficiles à appréhender ou « expertes », les trois phases sont approfondies et la relaxation utilise largement ses quatre capacités, spécialement dans lors d'une pratique **régulière** et inscrite dans la **durée**. Néanmoins, avec des **enfants**, la capacité la plus abordable est celle de **régulation de la respiration**. En effet, la respiration est un phénomène **concret et perceptible** par les enfants : ils peuvent sentir leur ventre bouger en posant leurs mains sur leur nombril, ils peuvent facilement l'interrompre quelques instants ou l'accélérer. Avec les enfants les plus jeunes, il est difficile d'utiliser les autres capacités. Ce n'est qu'à partir de 4 ans $\frac{1}{2}$ que l'on peut expérimenter les notions de contraction, de décontraction et de relaxation avec un vocabulaire adapté. Les deux dernières capacités sont déjà des capacités plus expertes et nécessitent une plus longue pratique.

Voici une explication physiologique de la relaxation (d'après Charly Cungy dans « Savoir se relaxer » ③) :

Le fonctionnement du corps est sous le contrôle du *système nerveux autonome*, dont les centres sont situés au niveau du tronc cérébral, partie inférieure du cerveau. Ce *système nerveux autonome* n'a que deux modes de fonctionnement : **accélérer** grâce à son système *sympathique* ou **ralentir** grâce au système *parasympathique*. Ces deux systèmes travaillent en inhibition réciproque : lorsque l'un est activé l'autre ne fonctionne pas et quand l'un est stimulé, l'autre s'arrête automatiquement.

Schéma d'après ③ : fonctionnement du *système autonome*

Quand une personne est tendue, stressée, irritable ou anxieuse, le *système nerveux sympathique* est très souvent sollicité et le *système nerveux parasympathique* beaucoup moins. Le stress surentraîne donc le *système sympathique* et sous-emploie le *système parasympathique*. **Notre corps n'aime pas les déséquilibres**, il faut donc trouver une régulation sinon, à long terme, on tend vers un stress permanent nocif pour notre santé (maladies cardiovasculaires, irritabilité excessive, dépressions ...). Chez les enfants, le stress provoque une agitation permanente, un manque de concentration, des troubles du sommeil ...

La relaxation correspond à la mise **au repos du système nerveux sympathique** et à la **mise en route du système nerveux parasympathique**. Les méthodes employées pour se relaxer stimulent considérablement ce dernier. Une des conséquences de ce ralentissement est la diminution de la quantité d'énergie consommée : en relaxation, **moins on consomme d'énergie, plus on est détendu**. Dans ce cas, le fonctionnement du corps peut se comparer à celui d'une voiture : le stress serait un surrégime moteur (la voiture hurle à une vitesse qui ne correspond à son fonctionnement), la relaxation correspond à la mise au point mort, au débrayage du moteur, moment où la voiture consomme le moins d'énergie à l'état de marche. La relaxation est un phénomène naturel qui permet une **meilleure récupération** et la plus **faible dépense d'énergie possible**.



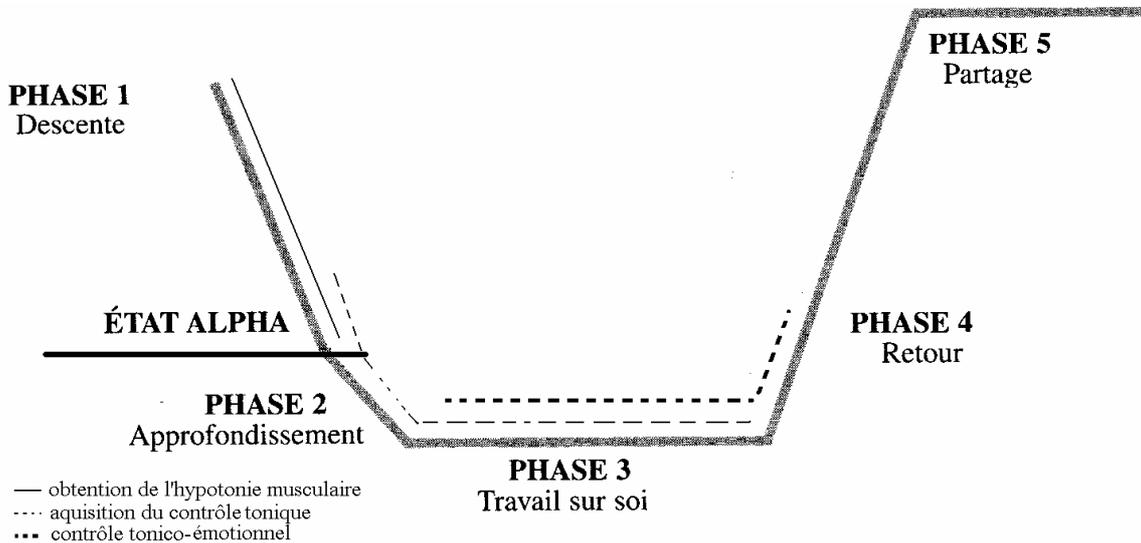
En résumé, par la **stimulation du système nerveux parasympathique**, la relaxation est donc un ensemble de techniques permettant d'obtenir un **relâchement musculaire**, une détente et finalement un **bien-être tant corporel que psychique**. Ainsi, elle a pour conséquence une **consommation minimale d'énergie**.

Savoir se relaxer, c'est donc **se reposer plus efficacement**, dépenser le **moins d'énergie possible** en dehors de **l'action et de la pensée efficaces**. La relaxation permet aussi d'accéder plus facilement au **raisonnement** et donc à la **concentration**, à **l'action**, à la **sensibilité**, et même à la **spiritualité**.

B) Les séances de relaxation : déroulement techniques.....

1) Les phases dans une séance de relaxation

Dans une séance de relaxation, il y a cinq grandes phases qui sont étroitement liées aux trois phases de relaxation :



Les phases de la relaxation et les phases d'une séance de relaxation (d'après ④).

- **La descente** : c'est un stade obligatoire dans toute séance de relaxation. Elle permet de **libérer les tensions** et d'accéder à un **niveau de conscience** différent ouvrant d'infinies possibilités de travail sur soi. Pendant cette descente, le **système nerveux parasympathique est activé** (cela peut être par la respiration consciente car ce pilotage manuel de la respiration déclenche l'activation de ce système). Les conséquences de cette activation sont multiples : ralentissement du rythme cardiaque, diminution de la tension artérielle, un effet calmant et une détente musculaire. De multiples sensations corporelles redeviennent alors perceptibles : relâchement, fourmillement, engourdissement, chaleur, pesanteur ... la descente se poursuit par une conscience portée aux sensations ressenties dans les différentes parties du corps. **Le cerveau passe par l'état alpha** : il correspond à l'état de relaxation. Les ondes alpha (fréquences de 7 à 14 cycles par seconde) de cet état sont aussi présentes dans les phases d'endormissement. Nous produisons des ondes *alpha* de façon spontanée mais le but de la relaxation est d'apprendre à maîtriser cette émission.
- **L'approfondissement** : phase située après la descente. Elle n'est pas systématiquement nécessaire. Elle permet cependant **d'approfondir la phase précédente** de manière significative de façon à atteindre le niveau de conscience qu'il convient. Elle est d'autant plus importante que l'expérience en relaxation est courte.
- **Le travail sur soi** : c'est le **cœur d'une séance de relaxation**. Ce travail dépend des objectifs fixés en fonction des attentes.

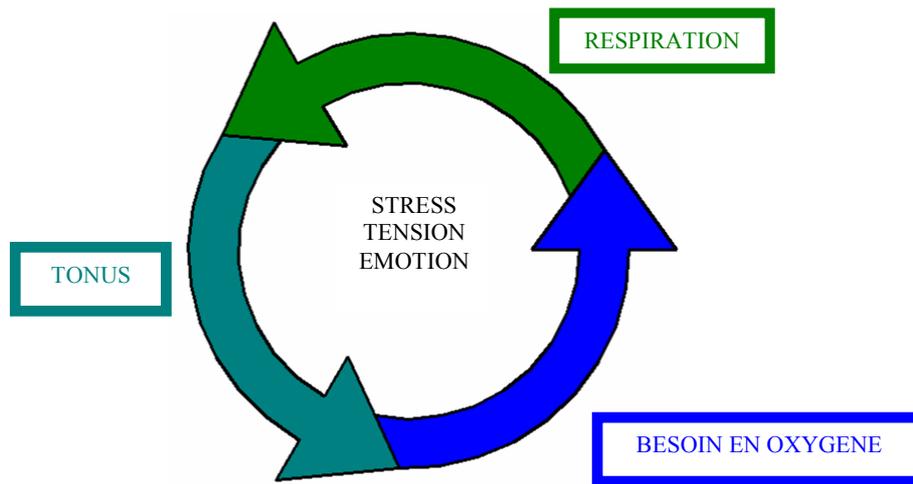
- **Le retour** : cette phase consécutive au travail sur soi est importante. Elle s'apparente à la remontée d'une plongée sous-marine qui s'effectue obligatoirement par des paliers de décompression. De la même façon, en relaxation, plus la descente est profonde, plus le retour doit être mené en douceur. Ce retour permet de **réveiller le corps** et de réactiver la circulation sanguine et le cerveau afin d'éviter les sensations désagréables survenant si le retour est trop rapide (vertiges, nausées ...).
- **Le partage** : c'est un moment où l'on **échange** ses sensations, ses vécus.

2) Les techniques de relaxation

Les techniques de relaxation sont nombreuses, tout autant que leurs origines géographiques (européenne pour le training autogène de Schultz, sud-américaine pour la Sophrologie...) et culturelles (judéo-chrétienne pour la méthode de Jacobson, indoues pour le Yoga...). Elles utilisent toutes les quatre capacités à se relaxer citées précédemment : régulation de la respiration, diminution des tensions musculaires, perception sensorielle, ralentissement de la pensée.

Une entrée en relaxation peut passer par l'observation des sensations corporelles comme le poids et la chaleur, ou encore les phénomènes de contraction et de décontraction. Pour certains, l'entrée la plus facile sera l'évocation d'images, de sons, de touchers ou d'odeurs. On peut trouver **4 grandes familles** de techniques de relaxation :

- respiratoires,
 - de détente musculaire,
 - de concentration sur les perceptions sensorielles,
 - par la pensée et l'imagerie mentale.
- **Les méthodes respiratoires** :
La respiration est un de nos **automatismes neurovégétatifs** naturels et permanents. C'est le seul pour lequel nous pouvons **modifier consciemment** le rythme, les arrêts, la profondeur. En effet, nous n'avons aucune influence sur notre rythme cardiaque ou sur notre digestion. Respirer, c'est prendre de l'air pour l'utiliser dans le fonctionnement notre corps et le rejeter sans qu'aucun effort musculaire **volontaire** ne soit réalisé. Cet automatisme s'adapte de lui-même aux besoins de l'organisme en fonction des besoins musculaires en oxygène. En conséquence, plus le débit respiratoire augmente plus le *tonus* musculaire augmente et plus le *tonus* musculaire est important et plus le débit respiratoire augmente.



CERCLE VICIEUX DU STRESS

Sans l'oxygène de l'air, notre corps ne peut fonctionner et plus les besoins sont soutenus plus la respiration s'accélère. Ainsi, plus nous respirons, plus nos émotions montent et moins nous respirons, plus nous nous calmons et nous nous maîtrisons. C'est une *manœuvre vagale*, autrement dit un réflexe de ralentissement naturel, que nous pouvons apprendre à stimuler pour induire une relaxation rapide souvent utile en situation stressante.

Le stress affecte la respiration de plusieurs manières : il génère des tensions musculaires dans les muscles sollicités dans la respiration, il entraîne une augmentation du débit respiratoire pour alimenter en oxygène les muscles contractés (cela se traduit aussi par une augmentation du rythme cardiaque). Pour finir, il entraîne des perturbations des rythmes respiratoires : saccades, apnées. Cette dernière conséquence du stress aggrave encore les tensions thoraciques.

L'instauration d'une respiration relaxante consiste à effectuer méthodiquement le contraire de la réaction de stress : respiration profonde pour renouveler l'air dans les poumons, diminution progressive de l'amplitude des respirations jusqu'à n'utiliser que la partie basse des poumons en déplaçant le ventre pour respirer. Cette respiration abdominale lente et régulière exerce les *manœuvres vagales* décrites précédemment dont l'effet consiste à abaisser notablement le rythme cardiaque. L'effet d'apaisement est encore accentué en suspendant quelques secondes la respiration après chaque inspiration et chaque expiration.

- **Les méthodes de détente musculaire :**

La détente musculaire est souvent la première technique qui vient à l'esprit quand on évoque de relaxation. Il ne peut y avoir de relaxation sans détente musculaire, toute méthode doit directement ou indirectement **provoquer ce relâchement**. Mais il ne s'agit pas de relâcher complètement les muscles mais de **mieux les contrôler**.

Suivant le signal reçu, le muscle se contracte plus ou moins. La plupart de nos douleurs musculaires résultent d'une trop forte sollicitation. Les raisons de ces tensions excessives sont nombreuses : la réaction à une douleur peut provoquer une tension des muscles qui entourent le point douloureux, réaction générée par le cerveau ; le cerveau peut donner des ordres excessifs pour avoir une marge de sécurité et même solliciter des muscles inutilement ; lors de tensions permanentes, le cerveau ne ressent plus ces tensions et ne détend plus les muscles. Pour finir, un muscle tendu ne revient pas tout à fait à sa position de repos, il reste une tension résiduelle.

Il existe des méthodes simples de détente musculaire : massage, alternance de contractions et de décontractions ...

- **Les méthodes de concentration sur les perceptions sensorielles :**

Le monde extérieur interfère constamment sur nous par **nos sens** : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût. Ces sens nous permettent d'établir des représentations des choses. Nous disposons aussi d'un sens *kinesthésique* pour nous rendre compte de la position des différentes parties de notre corps dans l'espace ainsi que de la capacité de **ressentir notre fonctionnement interne**. Chacun de ces modes de perception est une bonne voie pour rentrer dans la relaxation.

Ces méthodes consistent à **fixer son attention sur une perception** pour une mise au repos de l'esprit et du corps. Alors, la respiration se calme, les muscles se détendent et permettent de se concentrer encore mieux sur ces perceptions jusqu'à atteindre le calme souhaité.

Avec cette méthode, on peut utiliser une musique, un mouvement de balancier, des sons, des massages, des odeurs, un son à prononcer ... pour se relaxer.

- **Les méthodes de relaxation par la pensée et l'imagerie mentale :**

Ces méthodes utilisent la contemplation et la méditation pour parvenir à la relaxation. L'utilisation de la contemplation et de la méditation est ancienne et permet de se retrouver dans un état particulier de conscience, de sensation et de perception.

La contemplation consiste généralement à se centrer sur une pensée, à la répéter jusqu'à ce que l'esprit ne soit plus que ces quelques mots souvent très importants pour la personne concernée. Au fur et à mesure des répétitions, le sujet se retrouve dans un état de sérénité, condition nécessaire pour accéder à sa démarche spirituelle, philosophique et même poétique ou esthétique.

La méditation par la prière, surtout quand elle est répétitive, se rapproche beaucoup de la contemplation. Par exemple, le croyant récitant un chapelet vit une expérience intime, centrale pour lui, dans un état proche de la transe. La méditation consiste à s'imprégner d'un texte habituellement assez court puis de réfléchir de façon très concentrée afin d'en comprendre le sens et toutes les nuances. La réflexion est souvent guidée par un modèle lié à la démarche engagée. Un sportif avant une compétition doit se concentrer sur l'effort qu'il va soutenir et peut atteindre un état similaire par cette méthode de relaxation.

L'imagerie visuelle consiste à reproduire mentalement une image fixe ou mobile dans le but de se détendre.



En définitive, dans toutes les méthodes, l'accès à la relaxation est grandement facilité par une **pratique régulière** :

« Les choses qu'on doit apprendre on les apprend en les faisant » - Aristote

Plus on pratique, mieux on sait et finalement, on profitera plus vite de la relaxation : dans toute pratique sportive l'entraînement

Au delà des différences de ces techniques, il faut en retenir les points communs essentiels pour savoir quels sont les buts et les enjeux de la relaxation :

- La relaxation est une **technique corporelle** : « toutes les méthodes sont basées sur la respiration consciente, essentiellement sur la respiration ventrale. La raison est que le système respiratoire est le seul grand système du corps humain qui offre la particularité de pouvoir se piloter en manuel alors qu'il fonctionne habituellement en pilotage automatique. Le passage en manuel, ce que nous appelons respiration consciente, est la clé de la régulation physiologique et mentale apportée par la relaxation. En se concentrant sur la respiration, la personne apaise progressivement son agitation mentale et active le *système nerveux parasympathique* qui gère la récupération physique et le bien-être corporel. » ④
- « Toutes ces techniques visent également la **stimulation des sensations corporelles**. La détente mentale et le relâchement musculaire permettent de redécouvrir le corps à travers des sensations oubliées ou étouffées sous la cuirasse des tensions accumulées. » ④

3) Les positions propices à la relaxation

Au delà des techniques de relaxation, comment procède-t-on ? Tout d'abord, dans le cadre d'une **pratique régulière** et inscrite dans la **durée**, on génère des conditions **optimales de relaxation**. En effet, la relaxation nécessite une **position** et un **cadre confortable, agréable** (voir paragraphe 4). Elle peut se pratiquer allongé, assis ou debout :

- **La position allongée** : C'est la position la plus courante en relaxation car c'est la plus naturellement associée au bien-être. On s'installe confortablement en utilisant éventuellement du matériel (matelas, coussins, couverture...). Généralement, on s'allonge sur le dos afin de favoriser la respiration ventrale libre, les bras le long du corps, les mains bien à plat sur le sol. On évite de croiser les mains sur le ventre car cette position favorise l'endormissement. Les jambes sont légèrement écartées de la largeur du bassin et reposent sur le sol. On replie les jambes si des douleurs dorsales apparaissent. Le principal inconvénient de cette position est de favoriser l'endormissement qui n'est pas, en général, l'objectif d'une séance de relaxation.
- **La position assise** : Elle présente trois avantages. Tout d'abord, pour les débutants, elle permet d'expérimenter doucement la pratique de la relaxation, avec moins de rupture avec l'activité en cours et sans bouleverser l'aménagement de la pièce. De plus, la description de la position est simple : la colonne vertébrale et le torse bien droits (en appui sur le dossier de la chaise si cela est possible), les bras relâchés le long du corps, les pieds légèrement écartés et reposant bien à plat sur le sol, les jambes décrivant un angle droit au niveau du genou. Pour finir, c'est une position de la vie quotidienne ; ainsi on fait passer l'idée que la relaxation peut se pratiquer dans de nombreuses situations sans nécessairement s'allonger.
- **La position debout** : Cette position peut être sujette à controverse et donc elle doit être bien présentée et dédramatisée : en effet, comment se relaxer complètement si les jambes n'ont plus le *tonus* nécessaire pour maintenir la stature debout ? Il faut donc un peu plus de précisions et d'explications pour cette position.

Voir annexe I page 36 : exemples d'exercices de relaxation dans différentes positions.

4) L'ambiance favorable : éclairage, niveau sonore et température

Les conditions de pratique de la relaxation doivent être agréables et confortables pour le participant comme pour le meneur. Il faut donc penser aux ambiances lumineuse et sonore : on se relaxe mieux dans une **semi pénombre**. De plus, on veillera à ce que la salle soit **silencieuse** car on ne pratique pas toujours la relaxation avec une musique qui doit être la moins forte possible. De plus, la salle devra être **suffisamment chauffée** car, lors des séances de relaxation, le corps se refroidit étant donné la faiblesse des mouvements. Néanmoins, dans des séances très courtes, ces conditions ne sont pas absolument nécessaires mais préférables si l'on ne veut pas passer plus de temps à s'organiser qu'à se relaxer. De plus, dans une pratique régulière, une pratique ponctuelle peut s'inscrire en réponse aux besoins : les conditions idéales ne sont pas toujours réunies mais cela n'empêche pas de faire une séance de relaxation.

Les séances de relaxation peuvent se dérouler au sein d'un groupe ou de façon individuelle. On peut alors profiter du groupe pour faire des exercices à plusieurs : massage de l'un par l'autre ou par plusieurs, porté d'une personne par d'autres ...

5) La fréquence et la durée des séances de relaxation

Comme n'importe quelle pratique intellectuelle ou physique, pour que la relaxation ait un effet à long terme et réellement bénéfique, il faut inscrire sa pratique dans la durée en étant progressif et régulier. De plus, il ne suffit pas de lire des livres sur la relaxation pour être détendu, il faut absolument pratiquer :

« Ce n'est pas en lisant le manuel du parfait petit nageur que l'on apprend à nager. »

Ainsi inscrite dans la durée et la régularité, elle permet d'être plus rapidement relaxé et de faire des séances progressivement plus longues en tirant d'avantage de bénéfices de cette pratique : On s'aperçoit alors qu'elle s'apparente à celle de n'importe quel sport où l'entraînement permet des performances plus élevées et plus longues.

Avec des **adultes entraînés à la relaxation**, une séance peut facilement s'étendre au delà d'une demi-heure avec un temps de partage des sensations. Néanmoins, pour les enfants, il est capital de faire des séances très rapides (de une à cinq minutes). De plus, les séances de démarrage doivent être vraiment très réduites et très graduelles dans leur durée et dans leurs exigences : au départ, les enfants ne savent anticiper sur leurs sensations, d'autant plus que certains ne peuvent pas fermer les yeux. C'est pour cela que certains se réfugient dans le rire. Des séances brèves au départ permettent d'éviter de transformer un moment de relaxation en moment d'énervement.

Avec des **enfants**, il convient de **varier les positions** et les **méthodes de relaxation**. Elle peut se pratiquer **seul**, par **paire** ou petit **groupe** (activités de massage, porté d'un par plusieurs avec sensation de « décollage »). De nombreux petits jeux permettent aussi de se relaxer (jeux de mimique, chants, jeux de doigts, travail sur différentes postures, avec un ballon : voir annexe II page 38 des exemples de relaxation pour les enfants). Il existe donc beaucoup de paramètres sur lesquels on peut jouer pour décliner les séances et s'approcher au mieux de l'objectif (repos, retour au calme, bien-être ...).

C) Les buts et les enjeux de la relaxation : bien-être et récupération

1) En général

La relaxation correspond au fait de dépenser le moins d'énergie possible quand ce n'est pas utile, de se reposer de la fatigue correspondant à l'effort qui a été fourni. Néanmoins nous n'avons pas l'habitude de nous relaxer et notre capacité de récupérer s'est amoindrie. C'est là que se trouve un des principaux enjeux de la relaxation : la récupération à la fois physique et mentale.

De plus, la relaxation permet de travailler la concentration : de nombreux exercices de relaxation font appel à la concentration. De surcroît, les exercices menés régulièrement sont de plus en plus longs et donc améliorent la capacité à se concentrer.

La relaxation a donc comme principaux enjeux le bien-être et la récupération à la fois physique et mentale.



Finalement, la relaxation permet trois types d'apprentissage :

- les **apprentissages de base** : retrouver son corps, retrouver le calme, l'énergie, la confiance, c'est à dire le bien-être et la récupération. Les apprentissages de base sont le domaine de la découverte et plutôt même de la redécouverte du corps. Le premier principe de la sophrologie résume le point commun à la plupart de ces exercices : «L'équilibre de la personne passe par la prise de conscience de son schéma corporel. » Cet apprentissage est un passage obligé dans le processus d'apprentissage car ils donnent le début de nombreuses séances de relaxation basée sur la respiration ventrale que de nombreuses personnes ont du mal à ressentir.
- la **relation à soi** : l'art de vivre ici et maintenant, l'art de la pensée positive. Dans ces exercices, la démarche est essentiellement individuelle et permet de gérer son stress, de mieux se connaître.

- la **relation au monde** : l'ouverture au monde, l'ouverture à l'autre. Dans les exercices de relation au monde, la démarche est essentiellement collective et d'ouverture vers les autres. Ils permettent alors une meilleure communication, de s'affirmer, de changer une dynamique de groupe.

Ses apprentissages ont un double enjeu commun : **le bien-être mental et physique** et leur objectif est triple :

- **accéder à des sensations corporelles** et à la **visualisation** sous toutes ses formes (images, sons, touchers),
- **trouver de la motivation** en créant un bien être immédiat,
- donner **envie** de pratiquer même par soi-même.

2) Avec les enfants

La relaxation n'est pas seulement un moyen de calmer les enfants après une séance ou un moment animé. Elle préserve des moments de **détente**, de **calme** et de repos afin de préserver leur équilibre. En effet, dans notre monde actuel, les enfants sont au moins autant sollicités que les adultes pour beaucoup d'actions de la vie quotidienne, tant au niveau intellectuel que physique : rythme de vie trépidant et donc fatiguant, besoin de réussite scolaire, temps compté en permanence, pollution, bruit ... La relaxation est une façon de faire une pause dans une journée à la fois toujours trop courte et toujours trop longue.

Tous les apprentissages ne sont pas possibles pour les enfants, ainsi les enjeux de la relaxation **sont limités à leur corps et donc aux apprentissages de bases.**



En outre, la relaxation a donc comme principaux enjeux :

- le **bien-être** tant dans le **corps** que dans la **tête** des **enfants**,
- **leur récupération** à la fois **physique** et **mentale**,
- **leur amélioration** de la capacité de **concentration**.

D) La relaxation à tout âge ?

Les enfants ont des particularités que les adultes n'ont pas :

- Certains enfants, pour de nombreuses raisons (peur du noir, manque de maîtrise de certains gestes, peur de tomber sans référence visuelle...), sont incapables de **fermer les yeux**. La pénombre trouve alors d'autant plus son utilité.
- Jusqu'à 6 ans, les enfants n'ont pas complètement acquis leur **schéma corporel** et la relaxation permet d'avancer ou de consolider cette conscience. Ceci impose aussi de bien faire **attention au vocabulaire** employé et donc à l'élaboration des consignes.
- Pour les plus petits les notions de contraction et de décontraction ne peuvent être abordées car ils ne peuvent maîtriser ou ressentir ces actions (maîtrise du schéma corporel débutant).
- Dans le cadre de porter ou de massage, les enfants ne doivent pas se faire mal car ils ne sentent pas toujours leur force.
- Les enfants n'ont pas une capacité à se concentrer extensible, il faut donc la préserver et ne pas abuser des exercices qui font appel à la concentration.
- Les **enfants se lassent vite** : il faut donc aussi varier les exercices tout en revenant sur les exercices plus anciens afin que les enfants constatent leur progrès et sentent une cohérence dans les exercices. Le jeu où les histoires trouvent donc aussi leur place dans la relaxation (voir annexe II page 38 : Monsieur Pouce),
- Dans le cadre du respect de la **laïcité**, certaines méthodes de relaxation n'ont pas leur place à l'école : la méditation et le travail sur soi ou d'ouverture au monde peuvent être sujet à débat puisqu'à la limite de la psychanalyse et l'école n'a pas le rôle d'analyser les enfants. Il est donc nécessaire de concevoir les séances de relaxation plutôt sur les sensations.
- De nombreux enfants subissent le **rythme effréné** de la vie de leurs parents, le stress consécutif et sont donc **fatigués même au réveil**. Nous demandons beaucoup aux enfants et il faut donc des trésors d'inventivité pour les intéresser : pour les rendre plus **disponibles aux apprentissages**, la relaxation est une excellente façon de commencer la journée et de finir la nuit trop courte.

- Entre 2 et 6 ans, les enfants apprennent à **connaître leur corps, verbalement, physiquement et mentalement** et à **l'utiliser en fonction des sollicitations extérieures et intérieures**. La prise de conscience du schéma corporel peut servir de prétexte à la relaxation : par les séances de relaxation, on apprend à mieux connaître son corps et finalement à être mieux avec lui. Les enfants apprennent avec la relaxation : **le schéma corporel, à écouter, à se concentrer, à se calmer dans un premier temps avec quelqu'un puis seul.**



Il ne semble pas que l'âge soit un véritable obstacle à la relaxation. C'est seulement la façon dont on s'y prend qui **s'adapte à l'âge** et au **vocabulaire disponible** en mettant en œuvre des **situations adéquates** et cela comme pour tout autre séquence d'apprentissage : pour les plus petits, ce ne sera pas forcément une séance de relaxation proprement dite mais un jeu où la détente sera une conséquence (voir annexe II page 38 : le jeu de doigts engendre la relaxation.). Dans tous les cas, il sera relativement difficile d'aller très loin en relaxation avec les enfants mais le but n'y est pas.

E) D'un point de vue déontologique

1) Et la laïcité ?

« La laïcité n'est pas une opinion, c'est la liberté d'en avoir une. » - Jean-Marie Matisson, propos introductifs à l'audition du CLR devant la Commission Stasi (11/ 2003)

La laïcité est à la fois une éthique et un ensemble de règles juridiques relatives au fonctionnement de l'Etat et des services publics, dont celui de l'Education Nationale.

Les valeurs de l'éthique laïque sont la liberté de penser, l'indépendance de l'esprit, le respect de la différence et la tolérance dans la mesure où celle-ci est réciproque et sans laxisme.

Le statut laïc d'un Etat ou d'une institution suppose son indépendance à l'égard des influences, hiérarchies et organisations politiques.

La laïcité ne donne pas le droit aux enfants d'exposer ce qu'ils pensent à l'école en terme de croyance ou de ressenti. Or, dans le **dernier stade de la relaxation, on exprime ce que l'on pense et ressent**. Etant donné qu'il est difficilement envisageable d'atteindre ce dernier stade avec des enfants, le problème ne se pose donc pas réellement. En effet, les enfants n'ont pas à exprimer leurs opinions mais seulement des **impressions ou des sensations** à la fin des séances de relaxation. En effet, comme souligné dans le paragraphe IID la relaxation et l'école n'ont pas pour but de d'analyser les enfants autrement dit on n'accède pas à l'intime des enfants.

2) Instructions officielles et relaxation

a) Du côté des enfants

Dans les programmes de 2002 (⑤ et ⑤'), il y a :

- « [...] Dans cet esprit, l'épanouissement du corps est un objectif majeur de l'enseignement primaire »
- « Il faut rendre l'école aimable et le travail plus attrayant. »

La relaxation peut permettre aux enfants de se sentir mieux dans leur corps. Il est donc logique qu'en pratiquant la relaxation à l'école, le bien-être créé y soit aussi associé : elle devient donc plus **attrayante** et **accueillante** par la relaxation tout en développant le bien-être des enfants. De plus, quand il y a trop de bruit, les enfants ne parviennent pas à se concentrer et finissent rapidement fatigués subissant la journée plutôt que la vivant. Dans cet esprit, la relaxation trouve donc sa place puisqu'elle permet aux enfants de se reposer, d'apprendre à se concentrer et enfin d'être à l'écoute.

Pour finir, la relaxation tient une place conséquente dans les apprentissages : en effet, l'attention portée à un apprentissage est directement liée au processus de mémorisation. Il faut une juste attention pour apprendre, être disponible, ouvert, à l'écoute. La relaxation permet d'atteindre cet état de juste attention et donc de favoriser les apprentissages et la mémorisation.

b) Du côté des enseignants

Dans le référentiel de compétences des professeurs des écoles ⑥, il est dit que :

« Le professeur stagiaire doit être capable [...] d'être sensible aux rythmes d'apprentissage des élèves et avoir souci de les prendre en compte »

« Le professeur stagiaire doit être capable [...] élaborer, faire comprendre et faire respecter, en fonction de l'âge des enfants, les consignes de travail et les règles de vie collective dans la classe ; [...] être attentif aux réactions des élèves ; proposer des substituts aux activités prévues, en varier les modalités, relancer l'intérêt des élèves. »

Dans ce référentiel, je dois être particulièrement attentive aux enfants et à leur rythme d'apprentissage : la relaxation crée des moments où les enfants se reposent d'une activité qui les a beaucoup sollicités et leur procure un retour au calme. Donc, vigilante à leurs besoins, les exercices de relaxation seront bien situés par rapport aux activités et aux apprentissages et leur permettront de poursuivre la journée dans des conditions de travail, de concentration et de détente optimales.

De plus, il me semble capital d'instaurer un climat de travail notamment par un silence relatif dans la classe, avec des enfants rendus disponibles pour les activités, les apprentissages ou le travail qui leur sont proposés.

Il semble donc nécessaire de mettre en place deux formes de relaxation :

- une **relaxation** « **institutionnalisée** », fixée à l'avance : par exemple après une activité qui demande beaucoup aux enfants et qui est elle-même institutionnalisée (par son horaire ou par sa forme : dans une salle de sport après une activité physique, après une récréation, après une activité d'entraînement à l'écriture en CP...) : cette séance doit apparaître sur les fiches de préparation et tenir compte de tout ce qui a pu être évoqué (durée très progressivement plus longue, explications pour les enfants, relaxation adaptée à l'âge, pas forcément allongé...)
- une **relaxation au besoin** pour la classe entière quand les enfants sont fatigués et ne sont plus réceptifs : ces micros séances de relaxation se déroulent bien entendu en classe et permettent aux enfants par le calme de la relaxation de finir les activités.

III) MES EXPERIENCES DANS LES ECOLES

A) Mon expérience de pré-recrutée – Cycle 1 – GS/MS

1) Ce que j'ai mis en place

Recrutée au mois de janvier 2004, après un mois de remplacement tout niveau pour des durées très courtes, j'ai effectué le remplacement d'un professeur des écoles dans une classe 20 élèves de Moyenne et Grande sections. Un de mes principaux soucis était la **discipline** ou plutôt d'obtenir un **calme relatif**, c'est à dire un **climat de travail**. Et j'étais bien consciente que sans un minimum de calme, les enfants se fatiguent très vite, deviennent « insupportables » et moi aussi pour finir. Finalement, ils ne travaillent pas ou n'entrent pas dans les apprentissages proposés. Mais, je ne savais pas **comment faire** pour m'affirmer dans cette classe car aux yeux des enfants, j'étais la remplaçante de « la » maîtresse donc sans légitimité et je ne savais pas non plus comment faire pour faire baisser le niveau sonore de travail.

Après une période de hurlements et de désespoir grandissant puisque je ne voyais pas de résultat, et cela se comprend aisément, j'ai donc essayé de changer de stratégie. Pour ramener l'ordre pendant une activité et attirer l'attention des enfants sur ce que j'allais dire, j'ai utilisé un instrument de musique. Mais, il y avait encore des soucis mais moins qu'au début de mon remplacement, le statut de remplaçante et son manque de légitimité s'étant estompé et m'imposant un peu plus par ma pratique de classe.

En réfléchissant aux raisons du désordre permanent de la classe, et notamment par son observation, je me suis aperçue que j'aurais dû commencer par cela, que les enfants ne revenaient **pas naturellement au calme** après les récréations ou après une séance de motricité et qu'ils ne savaient **pas intuitivement se concentrer**.

Pour revenir au calme et parvenir à se concentrer, les enfants devaient pratiquer un retour au calme après les séances de motricité mais pas au retour de récréation. Après avoir trouvé, mis en place de petits exercices de relaxation, et au moins quinze jours de patience, les enfants étaient plus calmes et revenaient plus vite à mon écoute.

Ces petits exercices reposaient sur l'observation de leur corps et de leurs mains. Ils avaient une durée comprise entre une et cinq minutes. Généralement, je ne fermais pas les stores et donc les enfants étaient dans une lumière « normale » et agressive. Après chaque mouvement réalisé le plus lentement possible, chaque enfant prend quelques instants pour observer ce qu'il ressent. Les enfants sont assis sur des bancs dans le coin regroupement :

- Les mains accolées complètement, paume contre paume, on presse fort ses mains, on écarte les doigts en maintenant les paumes et les doigts collés. Puis on décolle les doigts un par un, ou les paumes en maintenant le bout des doigts collés. On peut alors observer les sensations dans les doigts : les doigts tirent, des fourmillements, des battements de coeur, de la détente ...
- Les mains face à face en contact juste par le bout des doigts, posées sur leurs genoux, les yeux fermés pour ceux qui le pouvaient.

Un autre type d'exercice était pratiqué après les séances de motricité : les enfants étaient allongés sur le sol dans la pénombre. Ils devaient seulement rester immobiles...

2) Analyse

En définitive, au terme de cette expérience, la pratique de la relaxation a apporté autant aux enfants qu'à moi : les enfants étaient **plus calmes**, plus **concentrés** et donc plus **disponibles pour les apprentissages** ; ayant moins de bruit dans la classe, j'étais alors plus disponible et détendue pour les enfants. La qualité des relations **maître-élève** et **élève-élève** s'est donc trouvée nettement améliorée. La majorité des enfants a adhéré à ces exercices. Les 2 ou 3 enfants qui n'ont pas voulu faire les exercices avaient un obstacle : ils ne voulaient pas fermer les yeux. Une fois le problème résolu (ils devaient alors regarder leurs pieds ou leur nombril), ils ont participé et profité de ce que je leur proposais.

Mais cette pratique était **incomplète** :

- Tout d'abord, je n'avais **pas suffisamment mûri ma démarche**. En effet, en creusant un peu plus les instructions officielles, en cherchant dans la littérature sur la relaxation et j'aurais eu plus de **recul** sur ma pratique et donc les séances, menées de façon différentes, auraient été

plus efficaces. Depuis, j'ai pu constituer un recueil d'exercices et une bibliographie me permettant d'être plus opérationnelle (exercices diversifiés, progression des exercices, objectifs plus ciblés...)

- Le retour au calme en salle de motricité s'effectuait allongé, et j'exigeais d'eux un retour au calme sans leur dire comment s'y prendre (si ce n'est : « Ne bougez pas !... »). De ce fait, les enfants finissaient par s'ennuyer et cherchaient à distraire les autres et surtout, l'objectif n'était pas atteint puisqu'ils s'énervaient à nouveau. Quand on pratique la relaxation avec des enfants, il faut qu'ils **soient acteurs**, moteurs de cette relaxation, qu'ils agissent. Ils seront bien plus à l'écoute s'ils savent quoi faire, point de vue confirmé par la théorie. En effet, la lassitude peut être rapide avec des enfants. De plus, ma démarche manquait de dévolution : les enfants **ne savaient pas pourquoi nous** faisons le calme ou de la relaxation. Une séance de **langage** avec les élèves aurait éclairci les raisons de ces séances.
- L'exercice en classe leur a apporté beaucoup au niveau de l'écoute et de la concentration : en une quinzaine de jours, les progrès ont été sensibles et l'ambiance de classe était beaucoup plus plaisante (le niveau sonore de la classe par exemple) et semblait plus être une **ambiance de travail** qu'une cours de récréation. Je pense que faire la **pénombre** dans la classe aurait été un plus pour les enfants, d'autant plus que de nombreux enfants ne voulaient pas fermer les yeux.
- **Des jeux de doigts bien choisis** pouvaient aussi servir à la relaxation. (voir exemple de jeux de doigts en annexe II page 38).

Pour finir, cette pratique a été régulière (à raison d'une fois par jour) pendant presque un mois et les résultats se sont faits sentir. Mais il aurait fallu des exercices plus diversifiés afin de développer plus de compétences (connaissance du schéma corporel, acquisition de vocabulaire) et d'éviter de rencontrer une certaine lassitude.

B) Le premier stage en responsabilité – Cycle 3 – CM1/CM2.

Dans ce stage de trois semaines, j'étais dans une école « de campagne » avec 21 élèves de CM1 – CM2 qui se côtoyaient depuis leur entrée à l'école. Il y avait donc un certain nombre de tensions dans cette classe : rivalité entre élèves, mésentente des familles déteignant sur les enfants, parfaites connaissances des forces et des faiblesses de chacun ... Je n'avais pas de lieu particulier pour faire du sport ou de la relaxation et pratiquement pas de matériel.

1) Ce que j'ai mis en place.

J'avais pris le parti de faire pratiquer la relaxation debout ou assis.

a) Les séquences de relaxation programmées

(i) Le chant

Le chant contribue à la relaxation des enfants et des adultes : en effet, lorsque l'on chante, il faut que les muscles qui participent au chant soient pleinement disponibles et à l'écoute du chanteur. De ce fait pratiquer la relaxation avant permet de mieux chanter. Ces exercices de relaxation se pratiquent généralement debout :

- roulements de tête,
- auto-massages du visage, de la nuque, du cou et des épaules,
- balancements des bras, sautilllements,
- haussements des épaules puis relâchements complets
- contractions et décontractions brusques,
- bâillements avant d'échauffer la voix.

Pour que les enfants aiment chanter et soient à l'aise, une pratique quotidienne est idéale : j'ai essayé de faire chanter les enfants tous les jours avec les petits exercices de relaxation avant l'échauffement de la voix. Les enfants avaient l'habitude de chanter avec le maître titulaire.

(ii) La relaxation proprement dite

Dès le premier jour, j'ai mené une séance de relaxation en arrivant en classe. (Voir annexe III page 41 pour la fiche de préparation) J'ai continué ces séances durant les trois semaines de stage, en variant assez peu les modalités.

b) Les séquences au besoin

J'ai provoqué des séances de relaxation quand je sentais que les enfants n'étaient plus concentrés sur leur travail **pendant** un séance ou **après une récréation** particulièrement agitée. Les exercices ne variaient pas de ceux de la relaxation programmée.

J'ai pu constater que ces séances avaient un **impact bénéfique et immédiat** avec un bémol, quand les enfants sont vraiment énervés, il faudrait prendre le temps de les faire s'allonger. Dans le cas contraire, le **calme revenu ne l'est pas pour longtemps**. De plus, il faudrait une pratique plus longue et régulière pour que les enfants profitent pleinement de la relaxation.

2) Analyse

a) Le questionnaire

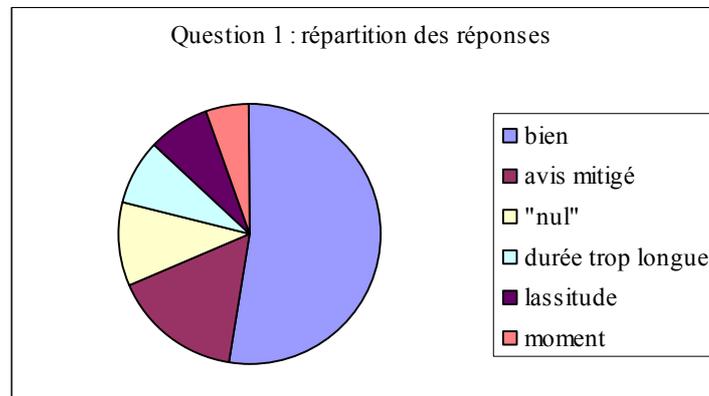
(i) Remarques préliminaires

J'ai demandé aux élèves de cette classe de répondre anonymement, par écrit, à cinq questions pour savoir comment ils avaient ressenti la relaxation :

- 1/ Que penses-tu de la relaxation que nous avons fait ensemble ?
- 2/ Qu'est-ce que cela t'a apporté ?
- 3/ Est-ce agréable de faire de la relaxation ? Pourquoi ?
- 4/ Pourquoi certains n'ont-ils pas participé ?
- 5/ Fallait-il plus d'exercices ? Plus souvent ?

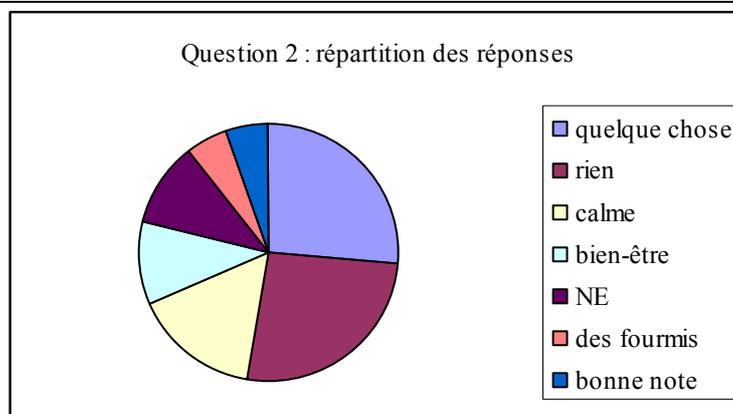
Les réponses retranscrites mots pour mots sont en annexe IV page 43.

Certaines questions n'étaient pas ouvertes : les réponses ont été un peu stériles et n'apportent pas beaucoup à l'analyse. De façon surprenante, un élève en grande difficulté d'écriture et de motivation (il ne fait que le début des exercices et a du mal à s'impliquer dans le travail de groupe) a répondu à toutes les questions alors que, dans un exercice de questions de compréhension sur un texte vu plusieurs fois, il n'en faisait qu'une et pas forcément juste. Est-ce le fait de savoir qu'il n'y aurait pas de jugement de valeur sur son écrit ou est-ce la relaxation qui lui parlait ? (C'est le plus long écrit qu'il ait produit pendant les trois semaines de stage). De plus, certains de ses camarades n'ont pas fini de répondre. Même s'ils ont eu le temps suffisant pour répondre, les enfants n'ont pas argumenté leur écrit.

*(ii) Analyse des réponses***1/ Que penses-tu de la relaxation que nous avons fait ensemble ?**

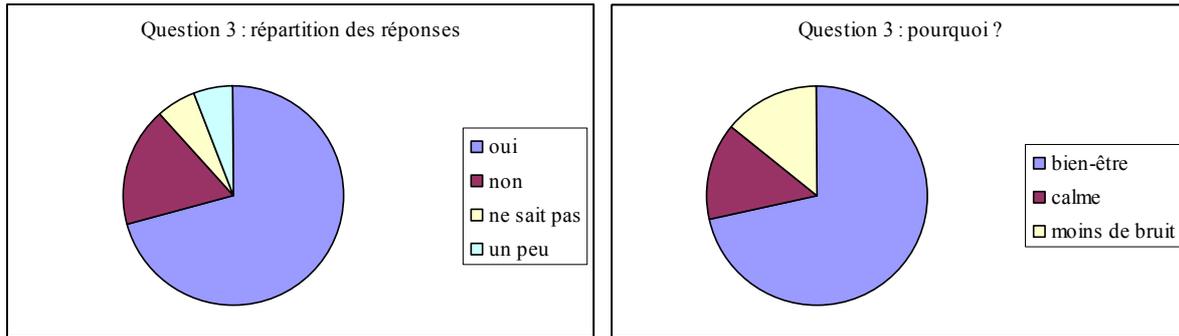
La question est volontairement ouverte pour ne pas influencer le thème de la réponse. Ainsi, les réponses formulées sont de l'ordre du ressenti, de l'impression générale (bien ou non, sentiment de jeu) ou encore à propos de la durée d'une séance.

Globalement les enfants ont apprécié la relaxation sauf deux qui ont donné un avis vraiment négatif et deux autres un avis mitigé. Les autres ont aimé la relaxation et ont même trouvé qu'elle leur avait apporté quelque chose.

2/ Qu'est-ce que cela t'a apporté ?

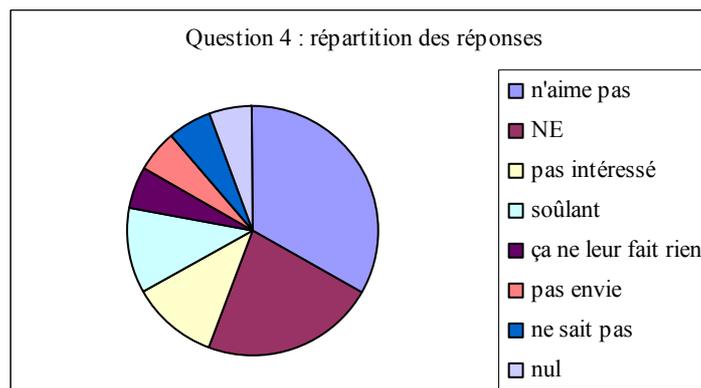
Les enfants ont ressenti un bien-être mais n'ont pas toujours su l'expliquer. Cependant, ils s'expriment sur différents registres mais les réponses sont assez dispersées : quelque chose de non identifiable mais d'agréable, du calme, du bien-être, rien. Un enfant est resté sur le registre du ressenti avec les fourmillements. Une majorité se détache nettement en additionnant les catégories « quelque chose », « calme » et « bien-être » : les objectifs de calme et bien-être sont donc perçus intuitivement par la majorité des enfants. Pour avoir une action plus efficace, il faudrait un temps de discussion autour de cette activité. Ainsi, son sens serait clair même pour ceux qui risqueraient de ne pas percevoir l'intérêt des séances de relaxation.

3/ Est-ce agréable de faire de la relaxation ? Pourquoi ?



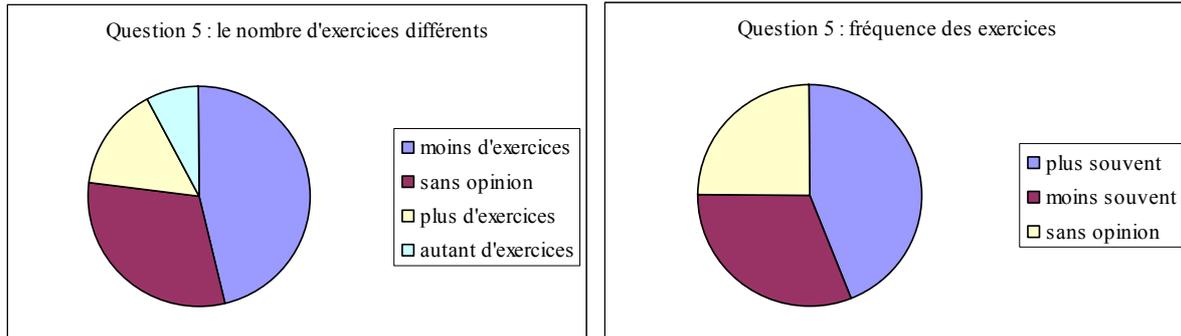
La majorité des enfants a trouvé que la relaxation est agréable mais sans donner les raisons. Il est à noter que seules les réponses affirmatives sont justifiées. Cette question permet aussi de constater que les enfants ont perçu l'intérêt que je recherchais par la pratique de la relaxation : le calme et donc moins de bruit, le bien-être des enfants.

4/ Pourquoi certains n'ont-ils pas participé ?



Certains enfants ont trouvé que les séances de relaxation duraient trop longtemps. Cette question ne concerne que quelques enfants, 3 au plus. Il n'est pas facile pour les enfants de s'exprimer sur ce que pensent les autres. C'est pour cela que les réponses sont presque toutes identiques sur le fond. Les trois enfants auxquels la relaxation déplaisait n'ont pas eu l'occasion d'avoir des arguments en faveur de la relaxation ou d'exprimer leur opinion de « préadolescent réfractaire » à cette « lubie » de la maîtresse qui en plus d'être nouvelle n'est que temporaire.

5/ Fallait-il plus d'exercices ? Plus souvent ?



Les enfants ne sont pas parvenus à donner une opinion claire sur ce que je leur proposais : les avis sont très partagés sur la diversité et la fréquence des exercices. Trois semaines ne semblent pas suffisantes pour que les enfants se forment une opinion. Il semble que les enfants veuillent moins d'exercices différents alors que leur nombre était déjà assez restreint. Je pense alors que les enfants n'ont pas compris les deux axes des questions sur la fréquence d'une part et sur la diversité des exercices d'autre part.

b) Les conclusions

La **connaissance** de l'exercice est un bon point puisque les enfants rentrent vite dans la relaxation. Toutefois un exercice de relaxation plus exigeant et inconnu aurait eu un impact plus durable.

A la fin du stage, j'ai demandé aux élèves de répondre à cinq questions sur la relaxation que nous avons pratiquée ensemble depuis le début du stage (voir annexe IV page 43). L'analyse des réponses permet de conclure que :

- Les enfants ont largement participé et majoritairement ont tiré un **bénéfice** de ces séances : sensation identifiable de bien-être ou qu'ils ne savent pas exprimer mais agréable.
- Il vaut mieux faire **beaucoup d'exercices différents et régulièrement**. Il ne faut pas « user » un exercice avec les enfants ou les enfants avec un exercice sinon on obtient l'inverse de l'effet escompté. Plus les enfants sont jeunes, plus il faut diversifier les exercices.
- Il faut être progressif dans la pratique de relaxation, dans la durée des exercices et de leur difficulté, au risque de voir les enfants perdre patience.
- Il faut donner aux enfants les **moyens de comprendre ou connaître les raisons** qui motivent la relaxation sinon ils ne voient pas où les mène cette activité devient alors vide de **sens**.
- D'autre part, il faut une **pratique régulière** car l'effet d'une séance de relaxation est éphémère dans le cas contraire : après une récréation particulièrement agitée, nous avons fait une séance de relaxation. Cette séance a été particulièrement bénéfique pour les enfants (les enfants sont bien revenus dans l'activité) et m'a permis d'obtenir une écoute suffisante de leur

part afin de donner la consigne pour la séance de travail. Néanmoins, l'ambiance sonore est très vite remontée et la séance de travail n'a pas été aussi productive que je l'avais prévue. Je pense qu'une pratique plus régulière et s'inscrivant dans la durée (pas dans les séances de relaxation mais dans le temps, plus de trois semaines en tout cas), permettrait aux enfants de se calmer, de récupérer et d'être disponibles pour être élève et donc pour un travail plus long.

- Les séances de chant ne sont pas perçues comme des séances de relaxation car la principale activité est le chant et non pas la relaxation. Néanmoins, il paraît important de comprendre que les petits exercices de relaxation participent complètement à l'activité.
- Les **enfants se lassent vite** mais il est tout de même nécessaire que les exercices soient répétés plusieurs fois afin que les enfants puissent se rendre compte des progrès qu'ils réalisent. Cependant, il peut être nécessaire de mettre en place une **rotation sur plusieurs exercices**.

Les enfants ont perçu l'utilité de la relaxation qui a été faite au besoin, les réponses en témoignent (voir détail dans l'annexe IV page 43) : « Ça m'a apporté plus de bonnes notes. » « Ça nous calmait quand on rentrait de récréation. » « Nous avons mis les mains sur la tête et de mettre les mains l'une sur l'autre, ça m'a apporté du bien. » « Ça a apporté du calme. »

L'analyse de la pratique et la théorie se rejoignent ici : les exercices doivent être à la fois **progressifs et diversifiés**.

Cette pratique me semble assez complète. Elle présente des qualités et encore des défauts :

- J'ai provoqué des séances **quand les enfants en ont eu besoin** et maintenu des séances **planifiées**.
- Le type d'exercices n'était assez **varié**. Il aurait fallu **alterner différents exercices**.
- Je pense que je n'ai pas assez pris de recul par rapport à une **programmation** omise.

C) Le deuxième stage en responsabilité – cycle 2 – CP

Pendant trois semaines, j'ai eu une classe de CP avec 17 élèves. J'avais à ma disposition un gymnase qui n'a pas de volet nécessaire pour faire la pénombre deux fois par semaine, une classe spacieuse équipée de stores. Cette école est classée en ZEP (Zone d'Education Prioritaire) et bénéficie de la présence d'une maîtresse surnuméraire et d'un assistant d'éducation (cet avantage crée aussi une contrainte forte d'emploi du temps). De plus, les enfants ont l'habitude de faire une mini récréation entre le début de matinée et la récréation.

1) Ce que j'ai mis en place

J'ai voulu mettre en place un certain nombre d'exercices en tenant compte des remarques que j'avais formulées à l'issue du premier stage mais adaptés à cette classe :

- **Séances systématiques** : au début de la matinée, au même moment que les rituels, j'ai mis en place des exercices courts de relaxation. Je me suis imposée de ne faire les exercices qu'au plus deux fois afin que les enfants ne se lassent pas des exercices et qu'ils réinvestissent l'exercice. Ces séances ont pour objectif de se familiariser avec la relaxation.
- **Exercices systématiques de fin de séance de sport** : à la fin de chaque de sport (cycle sur la lutte), j'ai mené des exercices de relaxation plus longs que les exercices systématiques du matin en m'efforçant de varier (observation de la respiration allongé, exercices de contraction et contraction du corps en totalité ou en partie en étant assis ou debout avec observation mentale des différentes sensations entre les différentes parties du corps, jeu de pantin par deux...). Les enfants ont pu être seuls ou à deux en échangeant les rôles au cours de la séance. Les séances de sport étaient une initiation à la lutte. J'ai pu pleinement mesurer l'impact d'un moment de relaxation suite à une activité particulièrement énervante et exigeante pour les enfants. Le but de ces exercices est de retrouver son calme après une activité énergique.
- **Moments de relaxation corporelle au début des séances de musique** : exercice de contraction/décontraction, tour avec la tête, auto massage de la nuque et du visage. Ces moments visaient la mise en disponibilité du corps spécialement pour la musique.
- **Relaxation au besoin** : elle n'a pas été nécessaire. Si les conditions l'avaient rendue utile, j'aurais utilisé des exercices déjà connus. Elle vise l'objectif précis de calmer les enfants au cours d'une activité sans quoi, la fin de l'activité n'apporterait rien aux enfants.

Finalement, j'ai effectivement mis en place les séances aux termes du sport mais les séances de relaxation systématiques se sont perdues dans les imprévus des journées d'écoles et de la rigidité de l'emploi du temps (travail avec la maîtresse surnuméraire et de l'assistant d'éducation pendant plus de la moitié du temps hebdomadaire). La plupart des enfants ont bien participé aux séances de relaxation.

2) Analyse

Les enfants ont globalement bien accueilli la relaxation et après quelques rires se sont assez bien pliés aux consignes. Néanmoins, j'ai constaté qu'avec des enfants plus jeunes qu'au premier stage en responsabilité, il faut trouver d'avantage d'exercices différents et utilisant diverses techniques (contraction - détente, imagination, observation des sensations, enracinement...), des exercices plus courts et qui font appel à plus **d'images** ou plus au **jeu** : il faut donc **encore plus adapter les exercices aux enfants**.

Si on fait un exercice qui vise à imiter une poupée en chiffon ou un pantin, il faut absolument que les enfants en aient vu un et aient pu le manipuler.

Au final, il faut choisir les exercices en fonction

- de **l'âge des enfants**,
- du **vocabulaire** connu (et éventuellement préparer les exercices en fonction de cela).

Les enfants ont tous participé aux exercices en fin de séances de sport. Ils ont si bien participé qu'un des enfants s'est endormi lors de la première séance malgré les rires de certains.

D) Analyse sur les trois expériences

Je n'ai pas exactement préparé mes séances en pensant aux **objectifs** qui motivent une séance, même courte de relaxation et qui sont les suivants :

- retour au calme,
- apprendre à se concentrer,
- savoir se détendre,
- transition entre deux activités exigeantes,
- se reposer pour mieux travailler,
- mettre le corps à la disposition d'une activité (le chant par exemple)

Ces objectifs peuvent être motivés dans les séances programmées de la même façon que dans le cadre d'une séance « improvisée ».

Les enfants doivent se prêter au jeu pour en tirer un bénéfice ressenti immédiatement. Mais comment faire si certains enfants refusent de participer (il y a le même problème en ce qui concerne le chant où l'on espère que le plaisir de chanter sera communicatif) ?

Un dernier problème concerne certains enfants : ceux-ci ne peuvent pas fermer les yeux, il faut donc trouver d'autres moyens afin qu'ils entrent dans la séance de relaxation (par exemple, regarder son nombril ou ses pieds, faire une pénombre plus marquée dans la salle de classe) et qu'ils ne dissipent pas les autres.

Pour finir, je pense qu'il est nécessaire de faire un point avec les enfants sur la relaxation que l'on va mettre en place : une petite discussion peut permettre aux enfants de savoir pourquoi le maître ou la maîtresse veut que les élèves se détendent. Suivant les niveaux, ce point peut être organisé de différentes façons (par écrit en individuel, en débat, au coin regroupement à l'oral, en petit groupe...). L'activité a alors du sens pour les enfants.

IV) CONCLUSION

La relaxation est un éventail de **nombreuses techniques corporelles** qui vise à atteindre une **détente musculaire** et le **bien-être** tant **physique** que **mental**. Ces méthodes sont basées sur quatre capacités de relaxation : la capacité de régulation de la respiration, de diminution des tension musculaires, de perception sensorielle et enfin de ralentissement de la pensée.

Face aux enfants et plus particulièrement dans le cadre scolaire, la relaxation trouve sa place dans les instructions officielles et dans les apprentissages. En effet, elle est à la fois :

- un outil de **gestion de la classe** puisqu'elle permet à la maîtresse de ramener le calme dans la classe,
- un outil **d'aide dans les apprentissages** puisqu'elle permet d'améliorer les capacités de **concentration** et donc la **mémoire**.

Elle permet aussi aux enfants d'être mieux dans leur corps et dans leur tête pour finalement rendre l'école plus attractive. Néanmoins, il faut toujours veiller à **s'adapter aux enfants à plusieurs niveaux** :

- la durée des séances de relaxation,
- la progression de la durée et des difficultés présentes dans les séances,
- le vocabulaire,
- les notions auxquelles on peut faire appel,
- les types d'exercices qu'il vaut mieux prévoir variés.

La relaxation est à la portée de tous. Il faut seulement trouver la bonne fréquence et la bonne durée pour avoir un effet à long terme.

La relaxation dans le cadre scolaire présente de nombreux avantages :

- L'amélioration de la qualité des relations maître-élève et élève-élève (apaisement des tensions ...).
- La relaxation est un outil efficace pour permettre le retour au calme après une activité exigeante, la récréation ... surtout si les enfants ont cette habitude.
- Accéder à un bien-être corporel.
- Donner un cadre au retour au calme.

La relaxation n'est pas seulement une **activité de soutien** ou de gestion de classe, elle doit être considérée comme une **activité à part entière**. Elle nécessite en effet la même préparation que les autres apprentissages puisqu'elle exige la prise en compte des mêmes éléments de préparation qu'une autre séance : objectif, vocabulaire, déroulement, différences de niveaux, durée de l'activité...

En ce qui concerne mon métier et sa pratique je pense que ce mémoire m'a permis de prendre du recul sur plusieurs points :

- Pour préparer une séance ou une séquence, il ne faut pas hésiter à bien se **documenter**, il faut absolument tenir compte de son public en anticipant (ce qui n'est pas toujours réellement évident dans un stage de trois semaines puisqu'un des éléments permettant l'anticipation est une connaissance des enfants (de leurs compétences, des relations qui sont entretenues en classe...). L'anticipation doit s'envisager à plusieurs niveaux : le vocabulaire, les déroulements de séances, les imprévus, le matériel, la constitution des groupes...
- Parvenir à **prendre du recul**, avant même d'avoir fini la séquence afin de pouvoir rectifier dans un processus d'amélioration continue.
- Réfléchir aux **causes** d'un désordre avant même de chercher des **solutions**.
- Il est nécessaire de prévoir une **progression inscrite** dans une **programmation** afin de savoir où j'emmène les enfants dans les apprentissages.

Ce mémoire m'a permis de prendre un peu plus de **recul** sur mes pratiques professionnelles et m'a donné l'opportunité de répondre à mes questions concernant la discipline, le retour au calme, la concentration des enfants. Beaucoup de bon sens et de pragmatisme améliorent simplement les conditions d'apprentissage et la relaxation aide à ce progrès. Même s'il n'existe pas beaucoup d'ouvrages spécifiques aux enfants, la littérature sur ce thème permet de faire des essais et de trouver ce qui correspond le mieux aux enfants et au maître ou à la maîtresse qui met en place la relaxation. Ce mémoire et les réactions des enfants face à la relaxation me permettent d'envisager une pratique régulière de la relaxation dans les classes où j'exercerai et bénéficier moi-même et faire bénéficier aux enfants des bienfaits d'une telle pratique.

V) GLOSSAIRE

Relaxation : phénomène spontané de relâchement et de retour progressif à l'état d'équilibre d'un système dont l'équilibre a été rompu – action psychothérapeutique utilisant le relâchement conscient et la maîtrise du *tonus* musculaire.

Tonus : contraction partielle et permanente de certains muscles, qui règle les attitudes du corps dans différentes positions (debout, assis, couché, etc.).

Phase alpha (d'après ③) : l'activité électrique du cerveau est mesurée en onde cérébrale par un électro-encéphalogramme. Plusieurs rythmes cérébraux sont révélateurs de son activité et de nos états de conscience :

- les **ondes bêta β** (14 à 20 cycles par seconde) : de très faible amplitude mais très rapides, ce sont les ondes de l'éveil.
- Les **ondes alpha α** (7 à 14 cycles par seconde) : elles correspondent à l'état de relaxation. Elles sont présentes aussi en méditation, dans la phase d'endormissement avant d'entrer dans le sommeil, mais aussi lorsque l'on s'abandonne tranquillement dans son bain. Ces ondes alpha sont produites de façon spontanée, mais le but des techniques de relaxation est d'apprendre à maîtriser la production de ces ondes.
- Les **ondes thêta θ** (4 à 7 cycles par seconde) : de plus en plus amples et de plus grande amplitude, elles correspondent à la phase de sommeil nommée « sommeil léger ». Quand on s'endort dans une séance de relaxation, on descend d'un palier et l'on passe en thêta. Et ce moment est très important puisque c'est celui où l'on perd la vigilance nécessaire pour poursuivre l'exercice. Tout le jeu de la relaxation consiste donc à descendre le plus profondément sans tomber dans le sommeil léger.
- Les **ondes δ** (1 à 4 cycles par seconde) : elles correspondent au sommeil profond ainsi qu'à certains états pathologiques, comme le coma ou l'évanouissement.

Kinesthésique : qui concerne l'ensemble des sensations de mouvements que nous procure notre corps.

ZEP : Zone d'Education Prioritaire

Manoeuvre vagale : un réflexe de ralentissement naturel, que nous pouvons apprendre à stimuler pour induire une relaxation rapide souvent utile en situation stressante.

Vagal : relatif au nerf pneumogastrique.

Système autonome : le fonctionnement de notre corps est sous le contrôle de ce système. Il ne sait faire que deux choses : accélérer ou ralentir. Il se compose de deux parties qui travaillent en inhibition réciproque (si l'un se met en route, l'autre s'arrête et réciproquement) :

VI) BIBLIOGRAPHIE

- ① CHOQUE Jacques
ABC DE LA RELAXATION
Edition Jacques Grancher
1993
- ② MALLET Vincent
Techniques de relaxation en formation
Editions RETZ – outils de formation
2001
- ③ CUNGI Charly, LIMOUSIN Serge
Savoir de relaxer
Editions Retz, collection Savoirs Pratiques
2004
- ④ CHAUVEL Denise, NORET Christiane
Des jeux pour détendre et relaxer vos enfants
Editions RETZ
2003
- ⑤ Ministère de l'Education Nationale
Qu'apprend-on à l'école élémentaire ?
CNDP / XO Editions
2002
- ⑤' Ministère de l'Education Nationale
Qu'apprend-on à l'école Maternelle ?
CNDP / XO Editions
2002
- ⑥ Instructions officielles
Institut Universitaire de Formation des
Maîtres de Bourgogne
Livret du stagiaire 2004-2005 / Guide de la
formation / 1er degré
IUFM Bourgogne
2004
- ⑦ CHAUVEL Denise, NORET Christiane
Des jeux pour détendre et relaxer les enfants
Editions RETZ
2003
- ⑧ GUILLAUD Michèle
Relaxer les enfants à l'école maternelle
Editions RETZ
2004

<http://www.europe-et-laicite.org/index.html>

VII) ANNEXES

A)	ANNEXE I : EXEMPLES D'EXERCICES DE RELAXATION	36
B)	ANNEXE II : EXEMPLES DE JEUX DE DOIGTS POUR LA RELAXATION	38
C)	ANNEXE III : FICHE DE PREPARATION – SEANCE DE RELAXATION	41
D)	ANNEXE IV : ENQUETE DE FIN DE STAGE DU PREMIER STAGE EN RESPONSABILITE	43

A) Annexe I: exemples d'exercices de relaxation

Cet exercice (extrait de La Classe N°98 – 04/99) se pratique debout et peut même être l'objet d'un travail transversal (travail en géométrie).



- Il serait souhaitable, au moment d'aborder les « cercles symétriques », que l'enseignant montre dans quel plan, dans quel sens et dans quel rythme (approximatif) les cercles tournent (plan latéral ; sens des aiguilles d'une montre pour le bras droit et sens inverse pour le bras gauche ; rythme assez lent, régulier et continu).
- Si les « cercles symétriques » exigent une certaine attention, une certaine disponibilité, beaucoup de concentration, il faut savoir que leur pratique régulière va développer considérablement ces mêmes qualités et permettre à ceux qui en manquent de commencer à en acquérir.
- Ainsi, l'attention, la concentration se « travaillent » grâce à ce type d'exercices qui favorisent le ralentissement et la stabilisation de la pensée.
- Après cet exercice, une verbalisation s'impose, permettant aux enfants d'exprimer leur vécu agréable ou désagréable. L'intérêt et le bénéfice des « cercles symétriques » ne seront réellement perçus qu'à la suite d'un entraînement régulier.

cercles dans l'autre sens, sans interrompre le mouvement... Là encore, laissez vos cercles symétriques devenir de plus en plus agréables en trouvant un rythme qui ne soit pas du tout fatigant... N'oubliez pas de respirer tranquillement...

Après quelques cercles, vos bras s'arrêtent... vos mains se retrouvent face à face à la hauteur de la taille... Prenez le temps d'observer ce qui se passe dans vos mains... Vérifiez la position de vos épaules et relâchez-les... Vérifiez la tension dans vos jambes... dans votre visage... et relâchez... Puis lentement, laissez vos deux avant-bras redescendre le long du corps... Retrouvez la sensation de contact de vos plantes de pieds avec le sol... Retrouvez la sensation de votre respiration...

Puis, progressivement, vous laissez votre respiration s'amplifier... Vous remuez le bout des doigts... et avant d'ouvrir les yeux, vous vous étirez longuement, vous bâillez, vous soupirez, autant que vous en avez envie... puis vous secouez énergiquement vos jambes...

remarques

- Comme on aura pu le constater au cours d'une expérimentation personnelle, les cercles symétriques exigent une certaine maîtrise de soi que quelques enfants ne possèdent peut-être pas encore. Ceux-ci feront ce qu'ils peuvent, comme ils peuvent et on se gardera bien de juger leur « maladresse ».
- On pourra aussi, pour les plus jeunes, repérer le changement de sens des cercles à une autre séance, évitant ainsi une trop grande difficulté dès la première fois.

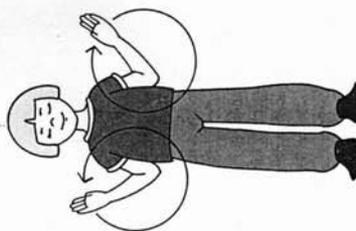
relaxation

par Samy Boski

les cercles symétriques

Portez votre attention sur vos deux mains et vos doigts... Observez ce qui se passe dans vos mains et entre vos mains... Prenez conscience des sensations... Laissez lentement vos mains se rapprocher l'une de l'autre, puis monter devant vous jusqu'à la hauteur du visage... puis s'écarter lentement dans un mouvement continu et régulier... puis redescendre sur les côtés... se rapprocher à nouveau... s'élever devant vous... **formant ainsi deux cercles symétriques avec les bras, les mains restant toujours face à face, doigts légèrement écartés et légèrement tendus, dans une relation permanente...** Laissez vos bras tracer des cercles dans l'espace, dans un mouvement lent et continu... Observez la forme de vos deux cercles symétriques... Laissez-les devenir de plus en plus jolis, harmonieux et agréables...

Si vous sentez que c'est possible, préparez mentalement un changement de sens de vos deux cercles, c'est-à-dire que vous visualisez dans votre tête deux cercles qui tournent dans l'autre sens... Lorsque vous les avez bien visualisés, laissez vos bras tracer des

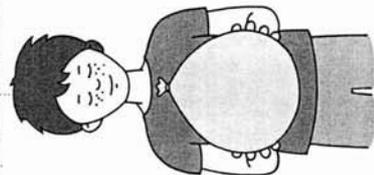


Si vous sentez que c'est possible, préparez mentalement un changement de sens de vos deux cercles, c'est-à-dire que vous visualisez dans votre tête deux cercles qui tournent dans l'autre sens... Lorsque vous les avez bien visualisés, laissez vos bras tracer des

exercice n° 29
les cercles symétriques
préalable
• Juste avant d'aborder les « cercles symétriques », on prendra soin de « rechercher sa verticalité » (cf. exercice n° 10 in La Classe n° 42, page 55). C'est donc dans cet état de « verticalité » que s'effectue l'exercice des « cercles symétriques ».

déroutement

- L'enseignant donne les consignes suivantes : « Laissez vos jambes se détendre ; ne conservez que la tension nécessaire pour rester debout... Laissez aussi vos épaules et votre visage se détendre... Laissez votre respiration se faire librement, sans effort... Installez-vous confortablement dans votre verticalité... Très lentement, soulevez vos deux avant-bras devant vous, jusqu'à l'horizontale, mains ouvertes face à face, doigts légèrement écartés et coudes proches du corps... **Imaginez que vous tenez, entre vos deux mains, un gros ballon tout léger, léger...**



►	CM2	◀
►	CM1	◀
►	CE2	◀
►	CE1	◀
►	CP	◀

Cette fiche s'inscrit dans le cadre d'une série sur la relaxation initiée dans le n° 33 de La Classe.

La pratique régulière de la relaxation active doit conduire à :

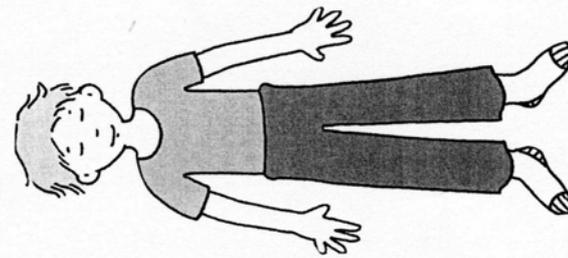
- une véritable éducation de l'attention et de la concentration,
- un développement de la disponibilité d'esprit et de la qualité d'écoute,
- une baisse sensible des tensions, de l'agressivité et de la violence,
- de meilleurs relations à l'intérieur de la classe et de l'école,
- un enrichissement du vocabulaire corporel et gestuel favorisant un affinement de la perception du schéma corporel,
- une meilleure connaissance et une meilleure maîtrise de soi,
- un développement des « compétences transversales » dont on découvre aujourd'hui la primauté pour tous les apprentissages... Ainsi, la relaxation active, lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, offre tous les « ingrédients » nécessaires à une bonne réussite scolaire, mais aussi humaine.

Ce deuxième exercice se pratique allongé. (Extrait de la classe N°113 – 11/2000)

relaxation

abandon
des
bras
et
jambes

par Samy Boski



**exercice n° 32 :
dissociation croisée de
l'abandon des bras
et des jambes**

L'enseignant donne les consignes suivantes :
« Allongez-vous sur le dos, bras et jambes dé tendus... Laissez tout votre corps se détendre, c'est-à-dire devenir de plus en plus lourd... Prenez conscience de tous les points d'appui, de contact de votre corps avec le sol, des talons à la tête... Laissez votre corps se relâcher à travers tous ces points de contact...
Puis, prenez conscience de votre respiration naturelle et laissez-la se faire toute seule : autrement dit, ne faites aucun effort pour

Cette fiche s'inscrit dans le cadre d'une série sur la relaxation initiée dans le n° 33 de *La Classe*. La pratique régulière de la relaxation active doit conduire à :

- une véritable éducation de l'attention et de la concentration ;
- un développement de la disponibilité d'esprit et de la qualité d'écoute ;
- une baisse sensible des tensions, de l'agressivité et de la violence ;
- de meilleures relations à l'intérieur de la classe et de l'école ;
- un enrichissement du vocabulaire corporel et gestuel favorisant un affinement de la perception du schéma corporel ;
- une meilleure connaissance et une meilleure maîtrise de soi ;
- un développement des « compétences transversales » dont on découvre aujourd'hui la primauté pour tous les apprentissages... Ainsi, la relaxation active, lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, offre tous les « ingrédients » nécessaires à une bonne réussite scolaire, mais aussi humaine.



Remarques

Choisissez quel bras et quelle jambe vous laisserez d'abord tomber... L'important n'est pas d'aller vite, mais de prendre tout son temps et de faire l'exercice à son propre rythme sans se soucier des autres. Il faut imaginer d'abord l'exercice dans sa tête avant de le faire réellement... Nous avons tout notre temps... Commencez quand vous voulez... ».

Lorsque tous les enfants ont terminé, l'enseignant demande : « Restez quelques instants encore allongés, si possible sans bouger... Reprenez conscience des contacts de votre corps avec le sol... Comment vos bras et vos jambes reposent-ils à présent sur le sol ? Constatez-vous des changements ? Comment tout votre corps repose-t-il à présent sur le sol ? Quelles sensations ressentez-vous ? Reprenez conscience de votre respiration... Constatez-vous des changements ? Vous en parlez si vous le voulez après la reprise... ».

Soulevez les bras, poignets et mains reliés... Maintenez-les en l'air... Tournez les genoux vers l'intérieur, les pointes des pieds se rapprochent... Remontez un tout petit peu les genoux en glissant sur les talons... Cette fois, préparez dans votre tête d'abord l'abandon du bras gauche et de la jambe droite... Top : laissez tomber bras gauche et jambe droite... Top : laissez tomber bras droit et jambe gauche... Ne vous inquiétez pas si vous vous êtes trompés, vous y arriverez plus tard...
- Vous pouvez refaire l'exercice une troisième fois en vous dirigeant vous-mêmes...

B) Annexe II : exemples de jeux de doigts pour la relaxation

Extrait de « Des jeux pour détendre et relaxer les enfants » ⑦

avec...

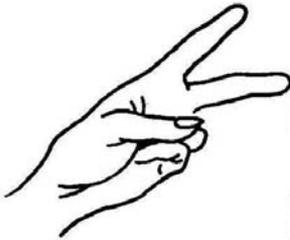
les cinq doigts

À PARTIR DE 2-3 ANS

Bienfaits Ce jeu de doigts calme l'enfant par la concentration sur une partie du corps.

Matériel Un texte à dire.

Déroulement L'enfant est dans la position qui lui convient, assis ou couché.

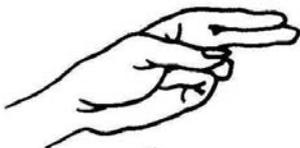


– L'adulte dit le texte à l'enfant qui doit mimer ce qu'il entend, avec son aide si nécessaire.

▶ « Je fais des ciseaux » : mimer avec l'index et le majeur.

▶ « Je fais un couteau » : mimer avec doigts serrés.

▶ « Je fais une fourchette » : mimer avec 3 doigts écartés.



▶ « Je fais une cuillère » : mimer avec doigts serrés, main en creux.

▶ « Je fais un râtelier » : mimer avec les doigts en crochet qui frottent.



▶ « Je fais le trou de la serrure » : pouce et index se touchent pour former un rond.

▶ « Je fais un marteau » : mimer avec le poing.

▶ « Je fais une pince, qui pince, qui pince » : l'enfant pince l'adulte ou un autre enfant.



– L'adulte demande à l'enfant de fermer les yeux et lui dit : « Je fais une plume qui caresse, qui caresse » : l'enfant caresse la main de l'adulte ou celle d'un autre enfant, puis la sienne.

Monsieur Pouce – Jeu de doigts

Extrait de « Relaxer les enfants à l'école maternelle » ⑧

Objectif :

- * se calmer et se détendre par la concentration sur une partie du corps (ici, les doigts);
- * apprendre à chuchoter.

Moment de la pratique

* pour commencer, cet exercice peut être fait de manière systématique en début d'après-midi, puis, plus tard, au début de n'importe quel moment de regroupement.

Organisation

- les enfants sont assis sur des chaises disposées en cercle.

Déroulement de la séance

* Se placer au milieu des élèves. Montrer sa main, tous doigts dépliés, et commencer à parler doucement en ménageant des temps de silence entre chaque phrase :

- Monsieur Pouce a sommeil.

- Je le couche.

Replier le pouce sur la paume de la main.

- Je ferme la porte de la cuisine.

Replier l'index.

- Je ferme la porte de la salle à manger Replier le majeur.

- Je ferme la porte de la salle de bains.

Replier l'annulaire.

- Je ferme la porte de la chambre.

Replier l'auriculaire.

Si les enfants ont du mal à replier les doigts les uns après les autres, ils peuvent s'aider avec l'autre main. Les deux phrases suivantes sont à dire en chuchotant et en regardant son poing fermé:

- Monsieur Pouce, es-tu là ?

- Chut! Je dors!

Après cette réplique, prendre le temps de laisser le silence s'installer... Augmenter le temps de silence et baisser le volume de la voix de plus en plus chaque jour. Reprendre ensuite la parole tout en chuchotant:

Monsieur Pouce, es-tu là ?

Laisser encore un temps de silence, puis parler de plus en plus fort tout en gardant une voix très douce:

- Hop! je sors!

Déplier le pouce.

- Et je dis bonjour à tout le monde.

- Bonjour l'index!

Opposer le pouce et l'index.

- Bonjour le majeur!

Opposer le pouce et le majeur

- Bonjour l'annulaire!

Opposer le pouce et l'annulaire.

- Bonjour le petit auriculaire!

Opposer le pouce et l'auriculaire.

Pour finir, secouer la main et décontracter les doigts.

L'introduction des noms des doigts constitue un plus par rapport à la petite section.

C) Annexe III : fiche de préparation – séance de relaxation

Niveau : Tout niveau

Fréquence : tous les jours au début de la matinée

Durée : 5 minutes

Objectifs : retour au calme, détente avant de travailler, travail de la concentration, acquisition de vocabulaire.

Compétences : écoute, concentration

Modalités : chacun à sa place, assis sur sa chaise, les stores éventuellement baissés pour créer une pénombre.

Déroulement :

1 – Rentrée rapide en classe, puis installation des enfants à leur place assis correctement sur leur chaise (assis au fond de sa chaise, le dos droit mais en appui sur le dossier de la chaise.

2 - yoga des mains : observation des mains, les yeux fermés (pour ceux qui le peuvent). Règle à respecter : « on ne parle pas pendant l'exercice. »

Consigne : « placez vos mains l'une contre l'autre devant votre poitrine... essayez de percevoir une différence de sensation entre les paumes et l'extérieur des mains... progressivement écartez les paumes des mains en gardant tous les doigts en contact... essayez de percevoir une différence de sensation entre les paumes maintenant et quand elles étaient l'une contre l'autre... essayez de percevoir votre cœur qui bat au bout des doigts... essayez de dessiner le contour du contact entre les doigts. »

3 – Retour dans la classe avant de travailler : on écarte progressivement les doigts les uns des autres en observant puis on essaie d'exprimer les sensations dans les mains qui sont redescendues (fourmis, tensions...).

4 – Les enfants s'expriment dans la mesure où ils le souhaitent sur les sensations ressenties.

Autre exercice : les mains croisées sur la tête, et on observe les mains et le visage (les zones chaudes et froides sont facilement perceptibles en hiver lorsque l'on rentre en classe).

Réinvestissement de cet exercice : au besoin en cas d'agitation excessive dans la classe.

Remarque : l'exercice peut être plus ou moins induit sur les sensations (chaud – froid), sur les contacts entre les mains. Ils peuvent se pratiquer même avec les plus petits.

Inspiration : extrait de Femme Actuelle

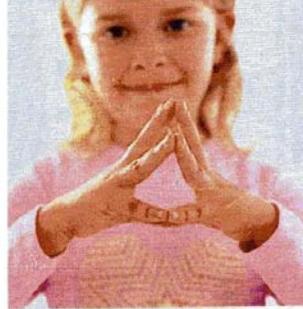
Le yoga des petites mains

Inspirées des mudras, une gestuelle sacrée indienne, ces figures symboliques à faire avec les doigts, en s'amusant, influent positivement sur le mental des enfants.



1. Amélioration de la concentration

On fléchit les bras, coudes vers l'extérieur, puis on réunit le bout des doigts à la hauteur du front. Les pouces doivent être orientés vers le bas. On lève le regard vers le haut des doigts pendant 2 minutes.



2. Stimulation de la créativité

De la même façon, on forme un triangle à hauteur de la poitrine. En inspirant à fond par le nez, on appuie sur les pouces en se concentrant, puis on relâche en expirant au même rythme. A faire 4 fois de suite.



3. Détente et anti-nervosité

Assis, on pose la main gauche sur la droite sur le haut des cuisses, doigts superposés. On plie les auriculaires en posant les pouces sur leur ongle. Inspirer et expirer profondément par le nez. Faire 5 inspirations.

C. DAHL/AGENCE SOURY

Nos conseils : ● Mettez-vous à côté de votre enfant ● Apprenez-lui la différence entre renifler et inspirer en lui faisant sentir une fleur ● Un mudra agit mieux avec une évocation. Dites-lui par exemple : « Imagine que tu vois ton visage se détendre. »

Ces petits exercices peuvent être prolongés par différentes activités :

- attention portée sur les sensations dans les doigts,
- rapprochement des mains très progressif avec observation des sensations,
- décollement des doigts et observation des sensations (on peut même ressentir les battement de son cœur),
- les yeux peuvent être ouverts ou fermés.

D) Annexe IV : enquête de fin de stage du premier stage en responsabilité (cycle 3)

QUESTIONS

- 1/ Que penses-tu de la relaxation que nous avons fait ensemble ?
- 2/ Qu'est-ce que cela t'a apporté ?
- 3/ Est-ce agréable de faire de la relaxation ? Pourquoi ?
- 4/ Pourquoi certains n'ont ils pas participé ?
- 5/ Fallait-il plus d'exercices ? Plus souvent ?

Réponses à la question 1 : Que penses-tu de la relaxation que nous avons fait ensemble ?

<p>La relaxation, c'est bien parce que ça nous détend quand on est énervé.</p> <p>La relaxation c'est bien et ça nous détend.</p> <p>Nous avons fait de la relaxation, c'est bien.</p> <p>Bien.</p> <p>Elle était super, on s'est bien amusé.</p> <p>Que c'est bien. (2x)</p> <p>Ça nous a permis d'avoir le calme et de nous relaxer.</p> <p>La relaxation, c'est bien, c'est intéressant.</p> <p>C'était bien.</p> <p>C'était pas mal.</p>	<p>Ça peut aller.</p> <p>Je n'ai pas trop aimé.</p> <p>Je pense que la relaxation du matin est un peu embêtante.</p> <p>C'était pas mal mais ça durait trop longtemps.</p> <p>Au début c'était bien mais après ça a commencé à être nul.</p> <p>La relaxation, c'était bien mais on en a fait pas assez souvent mais quand on en faisait on en faisait trop longtemps.</p> <p>Je trouve que c'est nul.</p> <p>La relaxation, je n'aime pas ça.</p>
--	--

Réponses à la question 2 : Qu'est-ce que cela t'a apporté ?

<p>J'ai ressenti des fourmis.</p> <p>Ça nous calmait quand on rentrait de récréation.</p> <p>Ça a apporté du calme. 2x</p> <p>Je sais que ça m'a apporté quelque chose mais je ne sais pas quoi.</p> <p>Ça m'a apporté quelque chose mais je ne pas quoi.</p> <p>Ça m'a apporté quelque chose.</p> <p>Ça nous a apporté quelque chose.</p> <p>Ça nous a apporté beaucoup de choses.</p>	<p>Ça m'a apporté plus de bonnes notes.</p> <p>Nous avons mis les mains sur la tête et de mettre les mains l'une sur l'autre, ça m'a apporté du bien.</p> <p>Quelque chose de super.</p> <p>C'était super, je voudrais recommencer un jour mais la meilleure maîtresse que j'ai eue va partir.</p> <p>Ça ne m'a rien apporté 4 x</p> <p>Ça m'a apporté presque rien.</p> <p>Pas de réponse.</p>
---	---

Réponses à la question 3 : Est-ce agréable de faire de la relaxation ? Pourquoi ?

Je ne sais pas.	Oui, c'était très bien car ça te calme de la récré.
Oui c'est très agréable.	Un peu comme ça il n'y a plus de bruit dans la classe.
Oui. (5x)	Non ce n'est pas agréable.
Oui, ça nous fait du bien.	Ce n'est pas agréable de faire de la relaxation.
Oui, ça m'a fait du bien.	Non. (2x)
C'est agréable.	
La relaxation c'est très agréable.	
C'est très agréable la relaxation.	

Réponses à la question 4 : Pourquoi certains n'ont ils pas participé ?

Pas de réponse. 4x	Parce qu'ils n'ont pas envie de le faire.
Parce qu'ils n'aiment pas la relaxation.	Parce que c'est nul.
Car ils n'aiment pas la relaxation.	Parce que, peut-être que ça leur faisait rien.
Car ils n'aiment pas ça.	Parce que c'est soûlant à force.
Parce qu'ils n'aiment pas ça. (2x)	Parce que c'était soûlant à la fin, ça durait trop longtemps.
Parce qu'ils n'aiment pas le faire.	Je ne le sais pas.
Parce que ça ne les intéresse pas.	
Ça ne les intéresse pas.	

Réponses à la question 5 : Fallait-il plus d'exercices ? Plus souvent ?

Pas plus d'exercices, moins souvent.	Non.
Moins souvent.	Plus souvent. (2x)
Plus et moins souvent en même temps.	Pas de sens à la réponse.
Oui, plus d'exercices. Oui, plus souvent.	Il faut des exercices normalement.
Il fallait en faire moins mais plus souvent.	Non, il faut moins d'exercices.
Non, il ne fallait pas plus d'exercices.	Il ne fallait pas beaucoup d'exercices, mais plus souvent.
Oui, plus souvent parce qu'on faisait que parler.	Non, il fallait moins d'exercices même si on n'en a pas fait beaucoup.
Non, moins souvent. (2x)	
Pas plus d'exercices, pas plus souvent.	

La relaxation à l'école :

Où, quand, comment, pourquoi ?

Résumé

Après avoir défini la relaxation et ses enjeux, je décris et j'analyse ce que j'ai mis en œuvre au cours de mes stages : il semble que la relaxation soit bénéfique pour les enfants du point de vue du climat de la classe et de la capacité à se concentrer mais qu'il faille la pratiquer très progressivement afin que les enfants n'en perdent pas l'intérêt. Au final, la relaxation doit être considérée comme une activité à part entière favorisant le bien-être, le repos et la concentration.

Mots clés

Relaxation – gestion de classe – bien-être – concentration – climat de travail