



**HAL**  
open science

# Les effets de la relaxation sur les apprentissages à l'école

Laurine Bouchez

► **To cite this version:**

Laurine Bouchez. Les effets de la relaxation sur les apprentissages à l'école. Education. 2012. dumas-00738983

**HAL Id: dumas-00738983**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00738983v1>**

Submitted on 5 Oct 2012

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

**MASTER 2 SMEEF  
SPÉCIALITÉ « PROFESSORAT DES ÉCOLES »  
ANNÉE 2011/2012  
SEMESTRE 4**

**INITIATION À LA RECHERCHE**

**MÉMOIRE**

**NOM ET PRÉNOM DE L'ÉTUDIANT : BOUCHEZ Laurine**  
**SITE DE FORMATION : Villeneuve d'Ascq**  
**SECTION : 1**

**Intitulé du séminaire de recherche : Education Physique et Sportive**  
**Intitulé du sujet de mémoire : les effets de la relaxation sur les apprentissages à l'école**  
**Nom et prénom du directeur de mémoire : GAILLARD Jacques**

**Direction**

365 bis rue Jules Guesde  
BP 50458  
59658 Villeneuve d'Ascq cedex  
Tel : 03 20 79 86 00  
Fax : 03 20 79 86 01  
Site web : [www.lille.iufm.fr](http://www.lille.iufm.fr)

# SOMMAIRE

Introduction .....	p 1
I. Cadre théorique .....	p 2
A) Les différentes formes de relaxation .....	p 2
1. Le training autogène de Schultz .....	p 2
2. Le yoga .....	p 3
3. La relaxation active .....	p 4
B) L'approche phénoménologique et psycho-phénoménologique .....	p 5
C) L'expérience corporelle .....	p 6
D) L'attention .....	p 7
II. Méthodologie .....	p 8
A) Sélection des sujets dans le cadre de l'étude de cas .....	p 9
B) Les données descriptives .....	p 10
C) Les entretiens d'explicitation .....	p 10
D) Les productions des élèves .....	p 12
E) Les exercices de relaxation .....	p 13
III. Recueil et analyses des données .....	p 16
A) Organisation du recueil des données .....	p 16
B) Analyses des données.....	p 16
1. Les données descriptives .....	p 16
2. Les entretiens d'explicitation .....	p 19
3. Les productions des élèves .....	p 24
4. Les données prises sur l'ensemble de la classe.....	p 25
IV. Conclusion .....	p 26
Bibliographie	
Annexes	

## Les effets de la relaxation sur les apprentissages à l'école

### **Introduction :**

Comme le souligne Boski (2008), les enfants sont de plus en plus sollicités et mis en situation de stress. Ils vivent dans une société agitée et informatisée. Ils doivent notamment suivre un rythme intense et stressant entre la maison, les parents et l'école. De plus, les effectifs dans les classes sont importants. S'en suit chez eux, des agitations, du stress et des problèmes d'attention à l'école. En effet, de plus en plus d'enseignants constatent que les élèves ont des difficultés à soutenir leur attention, à se concentrer, à maîtriser leur geste et leur impatience. Les élèves sont ainsi en mauvaise posture pour apprendre, acquérir des savoirs à l'école et deviennent de mauvais élèves. On peut notamment citer Meirieu (2007) : « l'attention baisse, la tension monte. Plutôt que du niveau, c'est de l'impossibilité d'enseigner que se plaignent les professeurs : les élèves ne tiennent plus en place. Ce qui était exceptionnel avant est devenu banal. La mise au travail est de plus en plus longue. La concentration est une question de premier plan aujourd'hui ». Face à ces agitations et ce manque d'attention, de plus en plus d'enseignants proposent de pratiquer la relaxation avec les élèves. C'est le cas de Isimat-Mirin (2007) qui est enseignante depuis plus de 20 ans, qui a suivi une formation de psycho-relaxologue et qui propose des exercices de relaxation à faire avec les élèves en classe afin de leur permettre de mieux se concentrer et d'apprendre dans le calme et la sérénité. Un site sur la pratique de la relaxation à l'école a notamment été créé et intitulé : école et relaxation (web-magazine du bien-être à l'école). Ainsi, la relaxation à l'école faciliterait une attitude plus favorable aux apprentissages chez les élèves sur le plan de la concentration et de l'attention.

Ce constat d'un manque d'attention et de concentration grandissant de la part des élèves est un vrai problème éducatif auquel sont confrontés les enseignants. C'est pourquoi je me suis intéressée à la relaxation proposée comme remède à l'école par certains enseignants. Ce sujet m'a notamment amené à me poser un certain nombre de questions :

- Qu'est-ce que la relaxation?
- Quelle relaxation faut-il pratiquer à l'école?
- Que peut-elle apporter aux élèves ?
- Quels sont ses effets en termes d'apprentissage ?
- Quels sont ses effets en terme d'attention en classe ?
- Qu'est-ce que l'attention?

Suite à ces questions, je me suis posée comme problématique : est-ce que la relaxation favorise une meilleure écoute et attention de la part des élèves, en dehors des séances de relaxation, pendant une activité en classe?

## **I. Cadre théorique**

Pour répondre à ma problématique, j'ai été amenée à effectuer de nombreuses recherches.

### **A) Les différentes formes de relaxation**

J'ai notamment pu constater qu'il existait différentes formes de relaxation telles que le training autogène de Schultz, le yoga et ses variantes ou encore la relaxation active.

#### **1. Le training autogène de Schultz**

Le training autogène de Schultz est une méthode de relaxation globale plutôt à visée psychothérapeuthique. Elle utilise principalement l'auto-hypnose. C'est une méthode qui vise à libérer le corps de ses tensions afin que la conscience se concentre sur les sensations induites par la parole ou les pensées. Elle comporte deux cycles, un à visée plutôt psychothérapeuthique et un autre correspondant à l'apprentissage de la relaxation. Ce dernier se décline en plusieurs exercices sollicitant des expériences de pesanteur, de chaleur, un contrôle du cœur et de la respiration, des expériences de chaleur au niveau de l'abdomen et de fraîcheur au niveau du front. Étant plus à visée psychothérapeuthique,

cette forme de relaxation me semble peu appropriée dans le cadre de mon objet de recherche.

## **2. Le yoga**

Le yoga, résumé par l'association RESPYRS sur leur site, peut être défini en terme de but et de moyens. En effet, le but du yoga consiste « à être en union avec soi, avec ses actions, avec les autres, avec son environnement ». Son objectif final est « l'obtention d'un état d'équilibre, de bien-être entraînant le développement de l'être humain dans toutes les dimensions ». Pour atteindre ces objectifs, le yoga utilise diverses techniques liées aux postures, à la respiration ou encore à la concentration. C'est une « discipline d'éveil, un mode de vie permettant d'agir sur soi, d'accéder à la connaissance de soi, de gérer le stress de la vie quotidienne, de garder, de retrouver ou de stabiliser un état de santé (...) ». Il existe plusieurs déclinaisons différentes du yoga.

Certains auteurs proposent notamment des méthodes de relaxation en classe s'inspirant du hatha yoga traditionnel de Shri Mahesh comme Marquié-Dubié et *al.* (2010). Ils proposent ainsi des séries d'exercices comprenant des postures qui se réfèrent à un être vivant, un animal ou un végétal. Selon ces auteurs, ces postures permettent aux élèves de visualiser l'animal ou le végétal auquel il est associé. De plus, représentant un espace d'imaginaire et de liberté, ces postures permettraient de détendre les élèves mentalement et de favoriser leur attention et l'intégration des consignes scolaires par la suite. En plus des postures, ces auteurs proposent également des exercices sur la respiration, sur la concentration et la visualisation. Les exercices sur la respiration consistent à effectuer des mouvements d'inspirations et d'expirations dans diverses situations. Ceux sur la concentration portent sur la perception et l'éducation de tous les sens : écouter des sons, imaginer des images mentales ou encore sentir ou retrouver un parfum ou un goût. Les élèves travaillent ainsi leur capacité d'attention grâce à l'effort qu'exige ces exercices en terme d'attention. Pour finir, les auteurs proposent des exercices de visualisation consistant à amener les élèves à visualiser mentalement une situation décrite à l'oral en fermant les yeux. Marquié-Dubié et *al.* (2010) précisent que tous ces exercices combinés, une fois ritualisés, permettraient d'améliorer l'attention et la concentration des élèves et de ramener

rapidement le calme dans la classe. Ils permettraient de diminuer les agitations en apprenant aux élèves à mieux maîtriser leurs émotions et ainsi créer un climat de classe plus propice aux apprentissages. L'élève développerait notamment une meilleure confiance en soi du fait d'une meilleure connaissance de son corps.

### **3. La relaxation active**

Mon attention s'est également orientée sur la relaxation active créée par le grand musicien Martelot, reprise par Boski (2008) chez les enfants en contexte scolaire et à la maison. La relaxation active aide l'individu qui la pratique à retrouver son calme intérieur par des gestes simples, à partir de la perception des sensations et de l'observation de sa respiration. Selon Boski (2008), cette relaxation consiste à « apprendre à prendre conscience de ses tensions musculaires » et « apprendre à les relâcher pour obtenir un plus grand calme mental ». Elle est dite active car l'individu est constamment sollicité dans cette prise de conscience. En effet, son efficacité réside dans « la prise de conscience des sensations provoquées par un mouvement ou bien éprouvées lors des séquences d'immobilité », verbalisées après chaque séance (Boski, 2008). Il s'agit d'être attentif à ce que l'on ressent, d'être conscient de ses sensations et de ce que l'on fait et non plus d'agir de manière automatique. Boski (2008) propose donc 15 séances progressives de relaxation active constituées de 50 petits exercices variés à la portée de tous. Le programme de relaxation qu'il propose est progressif dans la mesure où le temps des séances augmente progressivement de 5 minutes à 30 minutes tout au long de l'année. Il s'agit de mener une séance chaque jour quotidiennement, de préférence le matin car cette forme de relaxation nécessite une prise de conscience qui peut paraître difficile à obtenir si les élèves sont agités et à bout. La relaxation active décrite par Boski (2008) agit donc plus en prévention de l'agitation et d'un manque d'attention. Les exercices proposés sont divers et s'effectuent soit debout, assis ou encore allongé. Lors de ces exercices, les élèves sont invités à effectuer divers mouvements avec les différentes parties du corps, à contracter et décontracter diverses parties du corps, à prendre conscience des contacts de leur corps avec l'extérieur et à porter attention à leur respiration et à sa localisation à travers des mouvements d'inspiration et d'expiration. Pour chaque exercice, les élèves sont amenés à porter attention à ce qu'ils ressentent, aux sensations produites et à les verbaliser par la

suite. Boski (2008) précise que ceux qui l'ont expérimentée chez les élèves ont constaté une amélioration des qualités d'écoute, d'attention et de disponibilité des élèves, une meilleure prise de conscience du schéma corporel ainsi qu'une amélioration de la relation maître-élève et un renforcement de la cohésion du groupe classe. Boski (2008) conclut que la relaxation active est une « véritable éducation de l'attention ».

Ainsi, les divers auteurs cités plus haut s'accordent pour dire que la relaxation a des effets en terme d'attention et de concentration, qu'elle permet aux élèves d'être plus attentifs, et donc plus réceptifs aux consignes scolaires. A travers un travail sur le corps et l'attention, les élèves sont moins agités et plus détenus. Le climat de travail semble meilleur, les élèves se sentent mieux et apprennent dans de meilleures conditions.

### **B) L'approche phénoménologique et psycho-phénoménologique**

Les effets de la relaxation sur l'attention et plus généralement sur les apprentissages peuvent être étudiés au travers de l'approche phénoménologique mais également psycho-phénoménologique.

En effet, la phénoménologie « envisage notre manière d'être relié au monde par notre corps, de l'habiter et d'agir à travers lui » (B. Huet et *al*, 2011). C'est un champs qui a été instauré par Husserl et qui s'intéresse à la question de l'expérience vécue qu'elle cherche à analyser dans sa nature première, à travers le sujet qui l'a vécue, en dessous de toutes les constructions théoriques que l'on connaît sur le corps et son fonctionnement. Dans ce champs, le corps et l'esprit sont indissociables et sont tous les deux engagés dans l'expérience. Ainsi, l'expérience est celle d'un sujet qui l'éprouve, elle est donc subjectivement vécue et elle passe par le corps. L'expérience corporelle semble donc indissociable du vécu d'un individu. Celle-ci est subjective car elle est propre à chacun et n'est donc accessible que du sujet. Or, au niveau de la relaxation, les élèves vivent effectivement une expérience de dimension corporelle. En effet, à travers la relaxation, les élèves sont amenés à effectuer des mouvements avec leur corps, ou encore à porter attention sur celui-ci. Les sensations qu'ils ressentent lors de la relaxation sont notamment du domaine du subjectif.



C'est pourquoi, je me suis également intéressé à l'approche psychophénoménologique qui est une discipline qui a été élaborée par P. Vermersch (2011) pour obtenir une méthode de recherche permettant l'accès à l'expérience subjective et donc à ce qui apparaît au sujet. Il a développé un outil, l'entretien d'explicitation qui permet de recueillir des informations subjectives sur le vécu d'un sujet à travers la mise en évocation et la verbalisation de celui-ci sur une expérience vécue spécifique. Ainsi, la psychophénoménologie se rapproche des concepts en phénoménologie dans le sens où elle s'intéresse également à l'expérience vécue d'un sujet. Elle s'intéresse non seulement au point de vue en première personne mais aussi au point de vue en troisième personne. Cette approche cherche notamment à faire porter un regard réflexif sur les expériences corporelles du sujet, chose que l'on ne fait jamais en temps ordinaire. Vermersch (2011) explique que ce qui n'est pas conscient lors de l'expérience peut le devenir rétrospectivement. Ainsi, en opérant ce qu'il appelle un « réfléchissement » sur l'expérience corporelle vécue notamment à travers l'entretien d'explicitation, le sujet sera dans la possibilité de faire revenir des données qu'il n'avait pas conscience d'être conscient au moment de l'expérience et pourra les exploiter en vue de mieux se connaître. Vermersch s'est d'ailleurs inspiré de la théorie de la prise de conscience de Piaget. Le « réfléchissement » est notamment la première étape de la prise de conscience. Il peut être apparenté à un miroir où le sujet est amené à se voir en train de faire l'action. Ainsi, l'entretien d'explicitation peut s'avérer intéressant avec les élèves sur les exercices de relaxation car il peut leur permettre de « conscientiser » ce qu'ils font lors de ces moments, lorsqu'ils portent attention sur eux. Ceci peut leur permettre par la suite de mieux se connaître et d'ajuster leur comportement, leur attention par la suite.

### **C) L'expérience corporelle**

À travers la relaxation, les élèves vont ainsi être amenés à percevoir des sensations, à prendre conscience de leur corps, à porter l'attention sur ce qu'ils ressentent lorsque leur corps est immobile ou en mouvement. En effet, pendant les séances de relaxation, les élèves vivent une expérience de dimension corporelle. Ils y décrivent leurs ressentis qui vont les amener à des connaissances nouvelles sur eux. Ainsi la relaxation met en jeu l'expérience corporelle. Or l'expérience corporelle souligne les liens qui existent entre

actions, perceptions, émotions et pensée. Comme il a été vu plus haut, c'est l'expérience d'un sujet qui l'éprouve. On peut voir alors un lien étroit entre corps et esprit. En agissant sur le corps, il est possible d'agir sur l'esprit et vice-versa. Ainsi, dans le cadre des exercices de relaxation, en amenant les élèves à vivre une expérience corporelle nouvelle, ils apprennent à porter attention sur eux. Cette apprentissage peut alors s'étendre en dehors des moments de relaxation, permettant ainsi aux élèves d'ajuster leurs comportements par la suite.

#### **D) L'attention**

Dans le cadre de mon objet d'étude, j'ai notamment été amenée à définir l'attention. Ainsi, l'attention est un phénomène complexe lié à la conscience. Vermersch (2004) a comparé deux approches de l'attention : l'approche phénoménologique de Husserl qui se place du point de vue de la première personne et donc qui est une approche subjective de l'attention et celle des sciences expérimentales en psychologie, qui se place plus du point de vue de la troisième personne et donc qui représente une approche plus objective de l'attention. À travers cette comparaison, Vermersch (2004) a pu constater une différence du statut théorique de l'attention. En effet, selon Husserl, l'attention est ce qui module la conscience, c'est une modification intentionnelle, une mutation qui affecte la conscience. Pour être perçue, il faut qu'il y ait un changement. Elle possède notamment une fonction élective, une fonction de préférence. Ainsi, la structure de la conscience selon Husserl est tripartite. Tout d'abord, il y a ce qu'il appelle la visée « noétique » qui correspond à l'acte. Celle-ci peut prendre deux formes. En effet, il y a tout d'abord ce qui est remarqué, c'est-à-dire ce qui est momentanément saillant puis ce qui est porté par un intérêt. Puis il y a la visée « noématique » qui correspond à ce qui est visé par l'acte, et donc qui renvoie au contenu. Pour finir, il y a la visée « égoïque » renvoyant à la particularité du singulier, au sujet qui vise le contenu particulier. Ainsi, on peut dire que la conscience est structurée par un pôle sujet, qui vise à travers un acte un contenu particulier.

Piaget, à travers sa théorie de la prise de conscience s'est également penché sur l'analyse des mouvements et des étapes de l'attention (Vermersch, 2004). Il en est arrivé à l'idée que la visée attentionnelle est tout d'abord dirigée vers la périphérie, vers ce qui est le

plus évident au sujet et donc sur ce qui est le plus saillant, puis elle est dirigée vers ce qui est plus central, puis tout ce qu'il y a autour.

En psychologie expérimentale et en neurophysiologie, Vermersch (2004) a notamment décrit les trois structures qui participent à l'attention. La première est la vigilance qui correspond à l'état d'éveil au monde, à l'interaction avec le monde. La deuxième structure qui participe à l'attention est l'orientation. En effet, dans le cadre de cette structure, l'attention peut renvoyer à une réponse à des caractères nouveaux ou intéressants. Pour finir, la dernière structure participant à l'attention sous l'approche de la psychologie expérimentale et de la neurophysiologie est l'attention volontaire ou consciente. Il s'agit de l'attention qui est dirigée vers un intérêt conscient. Dans cette conception, seule l'attention consciente peut être mise en relation avec la conception de l'attention en phénoménologie vue plus haut.

Ainsi, ces recherches m'ont permis d'émettre des hypothèses quand aux effets de la relaxation sur l'attention des élèves à l'école. En effet, lors des exercices de relaxation en terme d'attention, il y aurait une modification dans l'activité attentionnelle des élèves au niveau de la visée noétique et donc de l'acte. La relaxation permettrait de tourner et cibler l'attention des élèves vers leur corps et les sensations produites à l'intérieur à l'état immobile ou en mouvement entraînant ainsi une meilleure connaissance d'eux et de leur schéma corporel. Elle permettrait d'apaiser les élèves en apaisant leur corps et par la même occasion de mieux centrer et soutenir leur attention par la suite favorisant de meilleurs apprentissages.

## **II. Méthodologie**

Pour vérifier mes hypothèses, je suivrai pendant une durée de trois semaines, une classe d'élèves âgés d'environ 7 ans d'une école belge et plus particulièrement deux élèves ayant des difficultés d'attention en classe à travers une étude de cas. Je mènerai à partir de la deuxième semaine, des exercices de relaxation à chaque entrée en classe avec l'ensemble des élèves. Parallèlement aux exercices de relaxation, je recueillerai des données de

différentes natures sur les deux élèves que j'aurai sélectionnés afin de pouvoir constater les éventuels effets de la relaxation sur les élèves et vérifier ou non mes hypothèses.

### **A) Sélection des sujets dans le cadre de l'étude de cas**

Tout d'abord, j'ai décidé d'étudier le cas de deux élèves présentant des difficultés d'attention et des comportements d'agitation en classe afin de pouvoir constater si la relaxation a des effets sur eux, sur leurs comportements et sur leur capacité d'attention en classe lors d'une activité réalisée après un moment de relaxation.

Afin de pouvoir sélectionner au mieux ces deux élèves, mon premier travail a consisté à observer les élèves en classe pour identifier ceux présentant des difficultés d'attention et ayant des comportements d'agitation. En effet, lors de la première semaine, j'ai réalisé une « détection » des élèves susceptibles d'avoir des difficultés d'attention, de concentration en classe en m'appuyant sur une description globale de leur comportement en classe lors des activités. Cette description portait notamment sur des comportements non verbaux tels que l'orientation du regard, les mouvements des bras, des jambes ou encore la posture sur la chaise qui peuvent être révélateurs d'une difficulté à maintenir l'attention. Ces comportements peuvent être nombreux comme par exemple regarder souvent ailleurs, bouger, gigoter beaucoup sur sa chaise ou encore jouer avec ses affaires.

Ainsi, dans la classe observée, j'ai pu constater que plusieurs élèves présentaient des difficultés en terme d'attention. En effet, ils avaient tendance à se laisser distraire facilement et à s'agiter sur leur chaise. L'enseignante les reprenait plusieurs fois dans la journée pour obtenir le calme et leur attention. Pour mon étude de cas, j'ai donc décidé de choisir un garçon Y et une fille X parmi les élèves après une observation des comportements de ces derniers durant diverses activités, pour avoir des données sur les deux sexes. J'ai donc choisi l'élève Y car il avait tendance à être facilement distrait, il gigotait souvent sur sa chaise, il parlait régulièrement avec sa voisine, il jouait avec ses affaires, il regardait ailleurs, dans le vide et ne suivait pas en classe. De même, j'ai choisi l'élève X car lors des activités, elle gigotait aussi beaucoup sur sa chaise, elle ne se tenait pas correctement et changeait souvent de position, elle parlait souvent avec son voisin,

jouait avec ses affaires et regardait ailleurs. Ces deux élèves avaient notamment de mauvais résultats scolaires qui peuvent être liés à leurs comportements en classe révélant des difficultés à soutenir l'attention.

Par la suite, afin de pouvoir répondre à ma problématique et valider ou non mes hypothèses, je recueillerai différentes données tout au long des trois semaines sur ces deux élèves. Ces données seront de nature différente.

### **B) Les données descriptives**

Ainsi, dans le cadre de ma recherche, durant les trois semaines de suivi, je compte récolter des données de nature descriptive sur les deux élèves choisis. En effet, je compte récolter des descriptions fines des comportements des deux élèves durant des activités réalisées avant la mise en place des moments de relaxation et durant des activités réalisées après des moments de relaxation. Ainsi, j'observerai les deux élèves pendant la consigne, puis pendant l'activité. Lors de l'activité, les descriptions seront découpées dans le temps soit toutes les 10 minutes afin de pouvoir constater une éventuelle modification des comportements dans le temps, au cours de l'activité. Une fois recueillies, ces données me permettront ainsi de pouvoir comparer les comportements des deux élèves en classe avant et après les exercices de relaxation et d'observer d'éventuels changements comportementaux qui pourraient être liés aux exercices de relaxation.

### **C) Les entretiens d'explicitation**

Lors de ces trois semaines, parallèlement aux différents moments d'observation, je collecterai un autre type de donnée en vue de répondre à ma problématique. Il s'agira de données subjectives recueillies à l'aide d'un outil particulier : l'entretien d'explicitation créé par Vermersch (2011) vu plus haut. C'est un outil qui permet d'accompagner quelqu'un dans la restitution de ce qu'il a vécu, de l'amener à effectuer un retour réflexif sur un moment spécifique qu'il a vécu en vue de lui apporter des informations sur lui. Il ne s'agit pas d'induire les réponses du sujet mais de l'accompagner dans son évocation, dans la mise en mots d'une expérience qu'il a vécue. Ici, il consiste à amener l'élève à tourner son

attention vers un moment passé, un moment spécifié qui portera soit sur une activité en classe soit sur un moment de relaxation qu'il aura vécu. Il sera alors amené à retrouver ces moments et à les verbaliser. Pour ce faire, comme le précise Vermersch (2010), il convient de créer un climat de confiance particulier avec le sujet notamment par la mise en place d'un cadre déontologique. Il s'agit d'avoir l'accord de la personne concernée et de lui mentionner qu'elle peut s'arrêter quand elle le désire. De plus, il est important de ne pas apporter de jugement, de ne pas donner son avis sur ce que la personne dit et de respecter le principe de confidentialité (en changeant son nom par exemple). Encore, les formulations sont importantes dans l'entretien d'explicitation car contrairement à d'autres formes d'entretien, celui-ci consiste à accompagner le sujet dans ses propos, dans l'évocation d'une expérience vécue. Pour commencer, il convient de formuler une phrase du type : « je te propose, si tu es d'accord de revenir sur un moment où... ». Il est important que le rappel soit contextualisé, sur un moment spécifié. Ainsi, dans l'entretien d'explicitation, c'est le sujet qui parle, qui s'exprime librement sur un moment en particulier. Celui qui enquête écoute le sujet et l'aide à rentrer en évocation. Il s'agit pour lui de ne pas influencer le sujet dans son rappel, de ne pas juger ses propos, mais de l'écouter, de lui montrer qu'il l'écoute en répétant ce qu'il dit et de l'amener à se remémorer un moment comme s'il le revivait.

Ainsi, les données recueillies lors des entretiens d'explicitation menés avec les élèves X et Y peuvent s'avérer être des données très intéressantes dans le cadre de ma recherche. En effet, elles peuvent me permettre de comprendre ce que fait l'élève lors de la passation de consigne et lors de l'activité avant et après les exercices de relaxation. Elles peuvent me permettre de comprendre ce qu'il fait quand il est attentif ou non ou encore de savoir ce qu'il ressent lors des exercices de relaxation et sur quoi se tourne son attention lors de ces exercices. Elles peuvent également permettre à l'élève de prendre conscience de ce qu'il fait pendant ces différents moments.

Pour familiariser les deux élèves que je suivrai pendant trois semaines lors d'une étude de cas clinique à ce genre d'entretien, j'effectuerai dès la première semaine, après accord des parents, des entretiens d'explicitation avec eux. Ils porteront sur des activités réalisées en classe où ces élèves ont eu du mal à se concentrer, à être attentif et sur des

activités où tout s'est bien passé. Je viendrai à les amener à cibler ces moments, à se les remémorer et à dire ce qu'il s'est passé pour eux. Ces premiers entretiens permettront donc de familiariser ces élèves à cet outil particulier. En effet, il n'est pas si facile d'amener les élèves à se remémorer un moment vécu et d'en parler. Ils n'ont d'ailleurs pas l'habitude d'effectuer ce genre d'activité. De plus, ils ne me connaissent pas et donc ces premiers entretiens permettront de créer un climat de confiance entre eux et moi et de les aider ainsi à rentrer plus facilement dans l'évocation. C'est pourquoi il me semble important de réaliser dès la première semaine des entretiens d'explicitation avec eux. Ceux-ci peuvent également me permettre de comprendre ce que font ces élèves lors des activités, ce qu'ils font quand ils sont attentifs ou non.

Par la suite, les autres entretiens porteront sur des moments de relaxation et sur des activités en classe, me permettant ainsi d'obtenir des données subjectives sur les élèves, leur ressenti vis-à-vis des séances de relaxation et éventuellement de pouvoir observer les éventuelles modifications qui s'opèrent en terme d'attention en classe.

Tous les entretiens que je mènerai seront effectués dans un coin calme et enregistrés pour être retranscrit par écrit afin que je puisse par la suite analyser les données subjectives obtenues.

#### **D) Les productions des élèves**

Un autre type de donnée sera recueilli dans le cadre de mon sujet. En effet, il semble intéressant de se tourner vers les productions des élèves lors des activités en classe et notamment en Français et en Mathématiques afin de pouvoir éventuellement constater des modifications au niveau des performances des élèves. Cela consisterait à se pencher sur les productions des deux élèves de l'étude de cas avant et après la mise en place des exercices de relaxation pour constater un éventuel changement dans les performances de ces élèves, pouvant être mis en lien avec une meilleure attention de leur part en classe obtenue grâce aux exercices de relaxation.

Toutes ses données, une fois recueillies, seront analysées par la suite en vue de répondre à ma problématique.

### **E) Les exercices de relaxation**

Ainsi, dans le cadre de ma recherche, je vais être amenée à pratiquer des exercices de relaxation avec les élèves à partir de la deuxième semaine et pendant deux semaines afin de pouvoir répondre à ma problématique et valider ou non mes hypothèses. Afin de pouvoir les effectuer le mieux possible, j'ai notamment pratiqué les exercices de relaxation sur moi comme le préconise Bosky (2008). Ceci m'a permis de m'approprier plus profondément les exercices de relaxation, de les comprendre et de pouvoir ainsi me mettre à la place des élèves.

Pour réaliser mes exercices de relaxation, je me suis inspirée de ceux proposés par plusieurs auteurs comme Bosky (2008), Flak *et al.* (2008) ou encore Marquié-Dubié *et al.* (2010). Les exercices de relaxation que j'ai choisis peuvent se décomposer en plusieurs catégories.

- Tout d'abord, il y a les exercices portant sur l'écoute :

Un premier exercice consiste à demander aux élèves de fermer les yeux et d'écouter ce qui se passe dans leur corps, d'écouter leur respiration puis progressivement d'écouter ce qui se passe dans la classe puis dehors et de nouveau dans la classe et dans leur corps. Les élèves sont amenés par la suite à verbaliser ce qu'ils ont entendu. Ce petit exercice permet entre autre de développer l'écoute, l'attention et d'apaiser les élèves en leur demandant de fixer leur attention sur des choses, des lieux précis.

Un autre exercice consiste à nouveau à fermer les yeux et à écouter des bruits réalisés avec différents objets (papier froissé, clé, stylo à bille...) en vue de les citer dans l'ordre par la suite. Cet exercice permet également de développer l'attention des élèves car celui-ci les amène à fixer leur attention sur une écoute, un bruit particulier.



- Puis il y a les exercices de visualisation :

Ils consistent à fermer les yeux et à écouter l'enseignant. Celui-ci amène les élèves à s'imaginer à la mer par exemple, en train de nager, de faire des châteaux de sable, de sentir le sable sous les pieds, le soleil sur la peau et d'écouter le bruit des vagues. On peut imaginer le même genre d'exercice portant sur la montagne, le jardin ou tout autre endroit agréable pour les élèves. Il est important que les élèves aient toujours une part de liberté dans le cadre de ce genre d'exercice afin d'éviter les blocages. Ainsi, il est préférable de leur préciser avant l'exercice qu'ils peuvent modifier des éléments qui ne leur conviennent pas. Ce type d'exercice permet notamment d'apaiser les élèves en pensant à des choses agréables, en créant et en fixant leur attention sur des images mentales.

- D'autres exercices portent sur la respiration :

L'un d'eux consiste à demander aux élèves de fermer les yeux et de porter attention à leur respiration sans la forcer. La respiration s'effectue par le nez, la bouche fermée. Les élèves sont amenés à porter attention à ce qui se passe au niveau de leur nez. Puis l'enseignant demande aux élèves de faire de grandes inspirations puis de grandes expirations et de sentir ce qui se passe dans leur corps. Encore une fois, les élèves sont amenés à fixer leur attention cette fois-ci sur leur respiration et à prendre conscience de celle-ci.

Par la suite, on peut demander aux élèves de poser la main sur le ventre, sur le thorax ou encore sous les aisselles et de porter attention à ce qui se passe quand ils respirent. L'attention est alors portée sur la respiration à l'intérieur du corps.

- Pour finir, il y a les exercices portant sur le corps :

Un des exercices consiste à fermer les yeux, à poser la tête sur les bras et à porter attention aux différentes parties du corps en contact avec l'extérieur. Cette attention est guidée par l'enseignant. Il peut demander de sentir le contact des pieds avec le sol, celui des mains avec la table et celui du postérieur avec la chaise. Il peut également demander

aux élèves de se faire lourd au niveau des zones concernées. Les élèves apprennent ainsi à porter attention sur leur corps et son contact avec l'extérieur.

Un autre exercice consiste à demander aux élèves de contracter une partie du corps et de porter attention à ce qu'ils ressentent. Puis ils sont amenés à relâcher et de nouveau à porter attention à ce qu'ils ressentent dans leur corps. Par la suite, l'exercice peut porter sur d'autres parties du corps. Il peut s'agir des bras, du postérieur, des jambes, des mains ou encore des orteils. Ces exercices permettent de libérer les tensions présentes dans le corps, d'apaiser le corps et donc l'élève. Il permet également à l'élève de développer son attention en la portant sur ce qu'il ressent dans son corps lors des contractions et des relâchements.

Ainsi, ces petits exercices de relaxation ont été choisis dans le but de développer l'attention des élèves en la fixant sur des éléments précis et afin d'amener les élèves à effectuer un travail sur leur corps et à porter attention sur celui-ci, l'hypothèse étant qu'en travaillant sur le corps et en portant attention sur celui-ci, il y aura une modification cognitive, attentionnelle. Ainsi, les élèves seront plus apaisés par la suite, leur attention sera meilleure et donc les apprentissages aussi.

Les exercices de relaxation auront donc lieu à partir de la deuxième semaine de suivi, après chaque entrée en classe et avant la passation de la consigne de l'activité car c'est souvent à ces moments-là que les élèves sont les plus agités et donc susceptibles de ne pas être attentifs. Ils consisteront en une série de petits exercices d'une durée totale de 5 minutes au début puis de 10 minutes par la suite. J'ai choisi d'y aller progressivement pour habituer les élèves à ces nouveaux petits exercices qui peuvent sembler drôles pour eux au début. Ces exercices s'effectueront en classe soit debout, soit assis sur les chaises. À chaque fois, j'allumerai une bougie pour signaler que le moment de relaxation commence. Ainsi, tout au long des deux semaines, les exercices de relaxation seront variés et deviendront un rituel à chaque entrée en classe.

### **III. Recueil et analyses des données**

#### **A) Organisation du recueil des données**

J'ai donc choisi deux élèves de la classe X et Y, que j'ai suivi pendant trois semaines. J'ai commencé mes exercices de relaxation à la deuxième semaine. Cependant au lieu de les réaliser à chaque entrée en classe comme je l'avais prévu, je les menais également dès que les élèves étaient très agités et dissipés afin de retrouver le calme et la sérénité. Ainsi, avec l'accord de l'enseignante, dès que les élèves semblaient trop agités, je prenais les élèves quelques minutes et j'effectuais un petit exercice de relaxation avec eux. Puis l'enseignante reprenait son activité dans de meilleures conditions et sans râler pour obtenir le calme. Je suis parvenue à effectuer quelques entretiens d'explicitation avec les deux élèves tout au long des trois semaines et j'ai également pu observer leur comportement en classe.

#### **B) Analyses des données**

##### **1. Les données descriptives**

Lors des trois semaines, j'ai donc réalisé des descriptions fines des comportements de l'élève X et de l'élève Y durant des activités réalisées avant les exercices de relaxation puis durant des activités réalisées juste après des exercices de relaxation.

Ainsi, durant la première semaine où il n'y avait pas de moments de relaxation, j'ai pu constater que l'élève X et l'élève Y avaient des comportements pouvant être révélateurs de difficultés en terme d'attention, de concentration. En effet, lors d'une activité réalisée un jeudi matin à 9h00 (annexe 1), donc juste après la rentrée en classe, j'ai pu observer que l'élève X avait du mal à se concentrer. Il s'agissait d'une activité en mathématiques consistant à remplir une feuille comportant des exercices de réinvestissement sur une notion déjà abordée auparavant, les solides. Durant la consigne, j'ai pu observer que l'élève X n'écoutait pas l'enseignante, qu'elle regardait ailleurs, qu'elle gigotait sur sa chaise et qu'elle parlait avec son voisin. Par la suite, lors de l'activité, elle n'a pas arrêté de gigoter

sur sa chaise, de bouger ses pieds, de jouer avec son crayon ou encore de le mâchouiller. Tous ces comportements qui se sont manifestés tout au long de la semaine laissent penser que l'élève X a des difficultés à maintenir son attention, à rester stable lors d'une activité et qu'elle peut être facilement distraite.

L'élève Y a également montré des comportements d'agitation dès la première semaine. En effet, lors d'une séance sur la découverte de l'école d'autrefois qui consistait à compléter une feuille en collectif (annexe 4), j'ai pu constater qu'il n'écoutait pas beaucoup, qu'il jouait souvent avec ses affaires, qu'il parlait avec sa voisine, et qu'il gigotait régulièrement sur sa chaise. Ainsi, comme l'élève X, il avait des comportements perturbateurs, d'agitation induisant des difficultés en terme d'attention.

Durant la deuxième semaine et la troisième semaine où j'ai intégré les exercices de relaxation, j'ai pu observer des différences comportementales chez ces deux élèves. En effet, lors des activités réalisées juste après les exercices de relaxation, les comportements d'agitation des élèves X et Y constatés lors de la première semaine étaient moins fréquents. En effet, lors de la deuxième semaine, durant une activité collective qui s'est déroulée un jeudi matin après la récréation où il s'agissait d'écouter une histoire et de la résumer (annexe 2), j'ai pu observer que les comportements de l'élève X décrits plus hauts étaient moins présents. Durant la consigne, elle se tenait bien sur sa chaise, elle ne gigotait pas, elle ne jouait pas avec ses crayons et elle regardait l'enseignante. Lors de l'activité, elle participait, elle regardait les élèves qui prenaient la parole et les écoutait. Néanmoins, avec le temps, j'ai pu observer que l'élève X s'agitait de nouveau, qu'elle se tenait de plus en plus mal, qu'elle bougeait les pieds, qu'elle regardait ailleurs, qu'elle parlait avec son voisin ou encore qu'elle jouait avec son crayon. Ainsi, plus la séance se déroulait et plus l'élève X adoptait des comportements perturbateurs, d'agitation comme ceux observés lors de la première semaine. Lors d'une autre séance de mathématiques qui s'est déroulée la troisième semaine (annexe 3), toujours un jeudi matin, j'ai également pu observer que l'élève X était moins agitée lors de la consigne et de l'activité, qu'elle jouait moins avec ses affaires, qu'elle regardait l'enseignante expliquer la consigne et qu'elle travaillait calmement. Cependant, comme je l'ai constaté lors de l'activité précédente, au fur et à mesure de la séance, l'élève X recommençait de nouveau à s'agiter, à bouger les pieds, à jouer avec son

crayon et à parler avec son voisin.

J'ai pu observer le même phénomène avec l'élève Y avec quelques variantes comportementales. En effet, lors d'une activité en mathématiques qui consistait à effectuer une série d'exercices de réinvestissement (annexe 5), j'ai pu observer que l'élève Y se tenait mieux, qu'il était moins agité et plus concentré sur l'activité. Néanmoins, au fur et à mesure de l'activité, comme pour l'élève X, j'ai pu remarquer qu'il était de plus en plus agité, qu'il recommençait à jouer avec ses affaires et à être distrait par ce qui l'entourait. Lors d'une autre séance, au cours de la troisième semaine (annexe 6), j'ai également pu constater ces phénomènes. Au début de l'activité, l'élève Y était plus calme, concentré, il ne gigotait pas, il travaillait dans de bonnes conditions, puis au fur et à mesure de l'activité, les comportements observés lors de la première semaine sont réapparus. Il a donc de nouveau commencé à gigoter sur sa chaise et à jouer avec ses affaires.

Il semblerait donc que les exercices de relaxation aient eu un effet sur les comportements des élèves X et Y. En effet, les comportements d'agitation, de perturbation de ces élèves constatés lors de la première semaine, étaient moins présents lors des activités réalisées après les exercices de relaxation durant la deuxième et troisième semaine. Les deux élèves étaient plus attentifs à ce que disait l'enseignante durant la consigne, ils étaient plus calmes et concentrés lors de l'activité. Ils se mettaient au travail plus rapidement et ils se tenaient mieux et gigotaient moins. Ainsi, on peut penser que les exercices de relaxation ont permis d'apaiser le corps des deux élèves entraînant moins d'agitations chez eux et une meilleure attention lors de l'activité.

Néanmoins, cet effet semble de courte durée. En effet, au fur et à mesure que l'activité s'écoule, les comportements d'agitation révélant un manque d'attention observés sans les exercices de relaxation finissent par réapparaître. Peut-être qu'avec plus d'exercices de relaxation étalés dans le temps, ritualisés à l'année, ces comportements finiraient par disparaître. En effet, je n'ai eu que deux semaines pour expérimenter les exercices de relaxation avec les élèves. De plus, il a fallu un certain temps pour que les élèves rentrent correctement dans les exercices de relaxation. Ainsi, ils n'ont pas eu beaucoup de temps pour pratiquer ces exercices. Donc, on peut imaginer qu'avec le temps

et plus de pratiques, les effets de la relaxation sur les comportements des élèves soient plus durables et que les comportements d'agitation finissent par s'atténuer voir disparaître. De plus, il se peut aussi qu'il y ait un autre élément plus complexe du domaine de l'identité de l'élève, qui intervienne. En effet, peut-être qu'il faut également prendre en compte l'élève, le prendre en compte dans son aspect et sa particularité singulière. Il se peut que son identité familiale joue également un rôle. Il serait donc intéressant d'approfondir le sujet dans le cadre d'une autre recherche.

## **2. Les entretiens d'explicitation**

J'ai été amenée à réaliser des entretiens d'explicitation avec l'élève X et Y tout au long des trois semaines sur des activités réalisées en classe avant l'intégration des exercices de relaxation, sur des séances de relaxation et sur des activités réalisées juste après des séances de relaxation. Ces entretiens devaient me permettre de récolter des données subjectives sur les élèves et de dégager ce qu'ils font lors des consignes, lors des activités réalisées avant et après les exercices de relaxation et lorsqu'ils sont attentifs. Ils devaient également permettre de dégager ce à quoi ils portent attention lors des moments de relaxation et ce qu'ils ont ressenti lors de ces moments. Au niveau des élèves, à travers l'évocation, ces entretiens devaient leur permettre notamment de prendre conscience de ce qu'ils faisaient lors des divers moments évoqués.

Ainsi, en réalisant mes entretiens d'explicitation avec l'élève X et Y, je me suis rendu compte qu'il était très difficile de les mettre en évocation. La plupart du temps, ils me décrivaient les activités qu'ils avaient faites. En effet, à plusieurs reprises, l'élève X m'a donc décrit ce qu'il fallait faire :

- « Ben on a fait des longueurs et on devait placer les chiffres les mettre correctement en ordre par exemple les outils ils étaient pas dans l'ordre et on devait les barrer ceux qui étaient pas dans l'ordre et alors après je sais plus, on devait mettre avec les crayons, on devait...les mesurer et après on devait marquer les chiffres... » (annexe 7).

- « Ben, ce matin on a allumé une bougie et on a fait un moment de détente...et on a fait des petits gestes... », « On bougeait les épaules et après on les relâchait » (annexe 8).

A travers ces extraits, on peut constater que l'élève X n'est pas dans l'évocation mais qu'elle ne fait que décrire le déroulement des exercices.

L'élève Y avait également tendance à me décrire de façon globale ce qu'il devait faire :

- « On devait colorier en vert en rouge et en orange, en vert si c'était sûr et rouge si s'était pas sûr, en orange si t'étais pas sûr... » (annexe 9).
- « On a dû allumer la petite bougie, on a dû fermer les yeux, madame elle prenait son bic, elle prenait son bic et elle euh...Je sais plus ... Et alors...On a dû serrer les fesses, lever l'épaule gauche et la droite après lever les deux épaules... euh...on a dû faire avec les bruits...et on a écouté... », « Ben on devait écouter on devait mettre les mains sur les yeux et dire ce qu'il y avait dans le préau, qu'il y avait des bruits dans le préau... » (annexe 10).

J'ai également pu remarquer que ces élèves avaient du mal à se détacher du groupe classe et à parler en leur nom. En effet, dans les entretiens que j'ai menés avec ces deux élèves, j'ai pu constater qu'ils s'exprimaient la plupart du temps par « on » au lieu de « je ». Ce phénomène était plus prégnant chez l'élève X mais il se retrouvait également chez l'élève Y. Durant mes entretiens, j'ai donc essayé de les amener à parler d'eux plus précisément et de les mettre en évocation sur l'activité choisie, ce qui a fonctionné à certains moments. Néanmoins, au cours des entretiens, chez les deux élèves, le « on » revenait progressivement dans la discussion, même après mes interventions visant à les amener à parler plus précisément d'eux. Or, s'exprimer en « je » lors d'un entretien d'explicitation est essentiel car c'est le vécu de la personne qui est recherché. Ainsi, on peut penser que c'est peut être une forme de protection de leur part. Ils ne souhaitaient peut-être pas me parler d'eux car ils ne me connaissaient pas assez. Le climat de confiance entre eux et moi n'était peut-être pas assez grand. Avec plus de temps, on peut penser que ce climat de confiance serait meilleur et que les élèves arriveraient à me parler d'eux. Ce phénomène

peut également être lié au formalisme que véhicule l'école. En effet, les élèves ne se perçoivent plus comme un individu mais ils se fondent dans le groupe classe. Or l'entretien d'explicitation est un outil qui permet de travailler l'identité, l'authenticité et l'autonomie au travers de la reconnaissance de ce que l'on fait. Le travail sur la parole permet d'autonomiser les élèves.

Encore, lors des entretiens j'ai pu remarquer que les élèves me disaient ce qu'un bon élève doit faire et non ce qu'ils faisaient vraiment :

« M : D'accord, maintenant j'aimerais que tu te concentres sur le moment où la maîtresse a donné la consigne, remémore-toi ce moment, laisse revenir...

X : Oui...

*Silence...*

M : Est-ce que tu peux m'en parler?

X : Ben j'écoutais...

M : Et comment tu écoutais?

X : Ben ... j'écoutais madame et je regardais devant moi et euhh.... ya Julien qui m'énervait...

M : Julien il t'énervait...

X : Parce qu'il arrêtait pas de bouger... dans tous les côtés...

M : Et pendant qu'il gigotait qu'est-ce que tu faisais?

X : J'écoutais.... »

Dans cet extrait d'un entretien effectué avec l'élève X et moi-même (M) (annexe 7), on peut constater que l'élève X affirme écouter l'enseignante, ce qui n'était pas le cas en réalité. De plus, elle ajoute que son camarade l'embêtait alors qu'à ce moment-là ils discutaient à deux. C'est même elle qui avait entamé la discussion avec son camarade. L'enseignante les avait alors repris par la suite afin qu'ils arrêtent de parler et qu'ils l'écoutent. Ainsi, dans cet exemple, on peut voir que l'élève voulait sans doute bien paraître devant moi et m'a donc dit ce qu'elle pensait que je voulais entendre, qu'elle écoutait comme une élève disciplinée et que son camarade l'embêtait.



Ceci est sans doute lié au fait que les élèves ont appris à dire ce que l'enseignant veut entendre. Cela renvoie à la normalisation à ce qui est attendu. Les élèves ont pris l'habitude de dire ce que l'enseignant veut entendre pour lui faire plaisir. Ainsi, c'est peut-être pour cette raison que l'élève X avait tendance à me dire les bons comportements plutôt qu'à me dire ce qu'elle faisait vraiment. Ce phénomène peut poser problème dans le cadre de ma recherche car j'ai choisi d'utiliser les entretiens d'explicitation pour pouvoir comprendre ce que les élèves faisaient quand ils étaient attentifs ou non et ce qu'ils ressentaient. Ainsi, si les élèves ne me répondent pas sincèrement, les données recueillies lors des entretiens peuvent être faussées.

Encore, une autre variable peut peut-être expliquer ce phénomène. En effet, durant les trois semaines, je n'intervenais pas que lors des exercices de relaxation mais j'intervenais également en tant qu'enseignante dans le cadre de quelques activités de français et de mathématiques. Ainsi, les élèves m'ont peut être perçue comme une enseignante ce qui expliquerait le fait qu'ils m'aient dit ce qui est attendu et non ce qu'ils avaient fait réellement.

Pour pallier tous ces problèmes que j'ai pu relever, j'ai donc essayé de parler avec les deux élèves afin de créer un meilleur climat de confiance avec eux. J'ai donc pris le temps de leur parler individuellement afin de leur préciser que dans le cadre des entretiens, je n'étais pas leur enseignante et que je n'étais pas là pour les juger ou même les noter, qu'il n'y avait pas de bonnes ni de mauvaises réponses. J'ai également ajouté que les entretiens étaient confidentiels. Cette discussion me semblait essentielle car instaurer un bon climat de confiance est primordial pour le bon déroulement d'un entretien d'explicitation. C'est la clé d'un bon entretien d'explicitation car ce n'est qu'avec ce bon climat de confiance que l'élève peut se remémorer et discuter d'un vécu personnel.

Néanmoins, lors de ces entretiens, j'ai pu relever quelques informations intéressantes. En effet, lors d'un entretien avec l'élève Y sur un moment de relaxation (annexe 10), l'élève m'a parlé de ce qu'il ressentait lors d'un exercice de relaxation :

« M : Et quand tu levais les bras, qu'est-ce qui se passait à l'intérieur de tes bras?

Y : Ça faisait mal...

M : Ça faisait mal, et après qu'est-ce que tu devais faire? Après avoir levé les bras?

Y : On devait les relâcher.

M : Et à ce moment là, qu'est-ce que tu ressentais?

Y : Ça faisait un petit peu mal...

M : Ça faisait quoi?

Y : Un petit peu mal.

M : Un petit peu mal de relâcher...Comment ça te faisait mal quand tu relâchais tes bras?

Y : Ça tirait puis après ça tirait plus.

M : Ça tirait plus, et donc au moment où ça tirait plus, qu'est ce que tu ressentais?

Y : Rien...

M : Et juste après ce petit exercice de détente, comment tu te sentais?

Y : Mieux... »

A travers cet extrait, on peut constater que l'élève a porté attention sur ce qui se passait dans son corps lors de la contraction et de la décontraction de ses bras. Il éprouvait des douleurs liées à la contraction. Il a notamment ajouté que ça tirait puis a terminé en exprimant qu'il se sentait mieux après l'exercice. Ainsi, même si par la suite, l'élève n'a pas réussi à exprimer en quoi il se sentait mieux, il l'a néanmoins affirmé. Ceci semble signifier que l'élève a perçu une modification de son état entre l'exercice de relaxation et après. Donc, on peut penser que l'exercice de relaxation, en travaillant sur le corps, a permis d'amener un certain apaisement, un sentiment de bien être chez lui.

De même, l'élève X a également pu exprimer des sensations qu'elle avait éprouvées en lien avec les exercices de relaxation. En effet, dans un entretien sur un moment de relaxation (annexe 10), alors qu'elle me parlait du moment où elle devait bouger les mains et les bras, elle a ajouté qu'il « iavait des fourmis dans les mains ». Ainsi, lors de l'entretien, l'élève a été en mesure d'exprimer une sensation qu'elle avait perçu dans ses mains. Son attention s'est donc penchée sur son corps.

Ainsi, je n'ai pas eu l'occasion d'obtenir beaucoup d'informations sur les élèves et leur vécu, à travers les entretiens d'explicitation. En effet, les élèves n'ont pas réellement

réussi à rentrer dans l'évocation. Je pense qu'avec plus de temps et d'entraînements avec ces élèves, je pourrais arriver à créer un climat de confiance propice à l'évocation et en apprendre plus sur les élèves. De plus, l'entretien d'explicitation qui est un outil particulier et complexe est encore nouveau pour moi et donc je ne possède peut-être pas encore toutes les ficelles pour mener un bon entretien d'explicitation et amener un élève à entrer en évocation. Cependant, j'ai pu observer certains phénomènes chez les élèves auxquels je n'avais pas pensé tel que celui de la normalisation à ce qui est attendu, ou encore celui de la formalisation qui poussent les élèves à se percevoir dans un groupe classe et non plus comme un individu. Ces deux phénomènes pourraient notamment faire l'objet d'une autre recherche. En revanche, à travers les entretiens d'explicitation, j'ai pu constater que les élèves avaient pu percevoir une différence entre leur état avant la relaxation et après. En effet, l'élève Y se sentait mieux après les exercices de relaxation. Ainsi, on peut penser qu'à travers la relaxation, le travail sur le corps et le fait de porter attention sur celui-ci, les élèves sont plus apaisés et détendus et donc par la suite dans de meilleures conditions pour écouter la consigne de l'activité qui suit et travailler.

### **3. Les productions des élèves**

J'ai notamment pu récolter quelques productions réalisées par les deux élèves avant et après les exercices de relaxation (annexes 11, 12, 13, 14). Cependant, ne connaissant pas assez les élèves et leur niveau, je n'avais pas assez de recul pour observer à travers leurs productions si leurs performances étaient meilleures après des exercices de relaxation. De plus, les productions ne portaient pas sur les mêmes connaissances et donc il me semblait difficile de les comparer. Ainsi, je suis allée me renseigner auprès de leur enseignante afin de savoir si elle avait pu remarquer une différence en terme de performance dans les productions de ces deux élèves suite aux exercices de relaxation. En règle générale, elle a pu constater que ces élèves semblaient commettre moins de fautes d'inattention liées à la lecture des consignes, en revanche, ils commettaient quasiment autant d'erreurs que sans les moments de relaxation. Ainsi, les deux élèves semblent plus attentifs à ce qu'ils font après les exercices de relaxation cependant, ils commettent toujours autant de fautes en terme de connaissances et de compétences. Ceci est peut-être dû au fait que les exercices de relaxation n'ont été pratiqués que pendant deux semaines. Il se peut qu'avec plus de

pratiques de ces exercices, les productions des élèves X et Y soient meilleures et donc leurs performances aussi.

L'enseignante a néanmoins constaté des différences lors d'une activité nécessitant l'écoute. En effet, avant que je ne vienne, l'enseignante avait réalisé une activité autour de l'écoute avec ses élèves. Elle consistait à écouter une histoire puis à répondre par la suite à quelques questions. Les résultats de l'ensemble de la classe étaient désastreux. Par la suite, elle a refait l'exercice juste après un moment de relaxation que j'ai animé. Elle a alors constaté une amélioration globale de l'écoute et une meilleure compréhension de l'histoire à travers les productions que les élèves ont rendues, dont celles de l'élève X et Y. Elle a également remarqué que les élèves X et Y participaient plus et terminaient plus rapidement leurs productions après les exercices de relaxation. En participant plus en classe, ces élèves finiront par accéder plus facilement aux apprentissages et donc par être plus performants par la suite notamment à travers leurs productions.

Ainsi, le manque de données ne me permet pas de généraliser sur les effets de la relaxation sur les productions des deux élèves. Néanmoins, il semblerait que les exercices de relaxation aient permis à ces élèves de travailler dans de meilleures conditions en étant plus attentifs et en participant plus.

#### **4. Les données prises sur l'ensemble de la classe**

Lors de mon recueil de données, j'ai également observé l'ensemble des élèves et j'ai pu constater que la relaxation avait eu un impact sur eux aussi.

Tout d'abord, quand j'ai réalisé les exercices de relaxation pour la première fois avec les élèves, j'ai pu observer que la majorité d'entre eux se prêtait au jeu dès le départ et que seule une faible minorité d'élèves ne prenait pas part aux exercices. Je ne les ai pas forcés car la relaxation ne peut être efficace que si elle est acceptée par le sujet. Il faut qu'il ait envie de le faire sinon elle n'a pas d'intérêt. Par la suite, cette minorité a fini par s'intégrer dans les exercices de relaxation de façon naturelle et à y prendre goût. Ainsi, l'ensemble de la classe a participé aux exercices de relaxation que j'ai menés.

J'ai d'ailleurs pu constater que les élèves de la classe avaient beaucoup apprécié ces moments de relaxation à un tel point qu'ils ont fini par réclamer pour en faire d'autres. Ceci peut exprimer un besoin réel de leur part de se détendre. Cette envie de vouloir pratiquer encore plus d'exercices de relaxation peut également témoigner de la prise de conscience de la part des élèves de l'intérêt que peut avoir ces moments de relaxation pour eux dans le cadre de l'école et des apprentissages. J'ai notamment eu beaucoup de retours de la part des élèves de la classe sur les exercices de relaxation. Plusieurs d'entre-eux m'ont signalé qu'ils se sentaient bien pendant les exercices de relaxation. Ils ont également ajouté qu'ils se sentaient mieux après les moments de relaxation. À travers ces témoignages, on peut donc penser que les exercices de relaxation ont permis d'apaiser les élèves.

En terme de comportements observables en classe, j'ai pu constater que l'ensemble de la classe était moins agitée et plus calme lors des activités qui se déroulaient juste après les exercices de relaxation. En effet, les élèves remuaient moins sur leur chaise, ils étaient moins distraits par leurs affaires ou encore leur voisin, ils regardaient plus l'enseignante notamment lors de la passation des consignes et ils participaient plus. Ces observations vont dans le sens que la relaxation à travers un travail sur le corps, l'attention, permet d'apaiser les élèves.

#### **IV. Conclusion**

A travers ma recherche, j'ai pu constater une évolution comportementale entre les activités réalisées avant et après les exercices de relaxation. En effet, les deux élèves que j'ai suivi durant trois semaines se sont avérés moins agités lors des passations de consigne et lors des activités après les exercices de relaxation. Ils se mettaient plus vite au travail. Ils étaient plus attentifs à ce que disait l'enseignante et étaient moins facilement distraits. J'ai également pu faire les mêmes observations sur l'ensemble de la classe. Ces comportements sont révélateurs d'une meilleure attention de la part des élèves. Ainsi, il semblerait que la relaxation ait permis d'améliorer l'attention des élèves en classe en intervenant notamment sur le corps et plus précisément sur les comportements des élèves. Elle permettrait alors de créer des conditions optimales de travail et donc de meilleures conditions d'apprentissage.

En effet, si les élèves sont plus attentifs en classe, les apprentissages sont meilleurs et plus solides.

De plus, la majorité des élèves a déclaré se sentir bien pendant les exercices de relaxation et même mieux après. Ils ont d'ailleurs fait part de leur envie de vouloir continuer les exercices de relaxation et d'en faire plus témoignant d'un besoin de leur part de se détendre. Ceci peut également signifier que les élèves ont pris conscience de l'intérêt pour eux à effectuer les exercices de relaxation en terme d'apprentissage. En effet, si les élèves se sentent mieux, ils seront plus enclins à travailler, à participer, à maintenir leur attention et donc à travailler dans de bonnes conditions facilitant les apprentissages.

Ainsi, on peut penser que la relaxation a un effet apaisant qui permet aux élèves de rentrer plus posément dans les activités qui suivent. À travers un travail sur le corps et sur l'attention portée sur celui-ci avec les exercices de relaxation, il y aurait eu une modification au niveau de l'activité mentale, de l'activité attentionnelle appartenant au domaine de l'activité cognitive.

Néanmoins, cet effet ne dure pas dans le temps et s'estompe progressivement. En effet, j'ai pu constater qu'au fur et à mesure des activités, les comportements d'agitation et de perturbation observés avant la mise en place des exercices de relaxation revenaient progressivement. Cet effet peut être dû au fait que les élèves n'ont pratiqué les exercices de relaxation que pendant deux semaines ce qui ne représente au final pas beaucoup de temps. De plus, il y a également un temps d'adaptation au début à prévoir car, pour les élèves, les exercices de relaxation sont tout nouveaux. Ainsi, avec le temps, en ritualisant les exercices de relaxation tout au de l'année, on peut penser que l'effet de la relaxation perdurait dans le temps. Cependant, on peut également penser qu'il y a peut être un autre élément plus complexe qui intervient, éventuellement lié au domaine de l'identité de l'enfant. En effet, peut-être que le sujet en tant qu'être singulier doit être pris en compte. On peut penser qu'une autre variable liée à l'élève, à son identité et à celle de sa famille joue un rôle. Ceci pourrait notamment faire l'objet d'une autre recherche.

Lors de ma recherche, je n'ai pas pu mettre en évidence à travers les productions écrites des deux élèves, des différences en terme de performance entre avant et après les moments de relaxation. En effet, plusieurs variables ont joué contre moi. Tout d'abord, je ne connaissais pas assez les élèves pour pouvoir observer des différences. De plus, les productions que j'ai pu recueillir ne portaient pas sur les mêmes compétences. Encore, les élèves n'ont pratiqué les exercices de relaxation que deux semaines ce qui n'est vraiment pas beaucoup. Ainsi, je pense qu'avec plus de temps, il est possible de constater des différences en terme de performance. Il serait donc intéressant de continuer ma recherche mais sur un laps de temps beaucoup plus long de l'ordre d'une année scolaire afin de pouvoir constater ou non de réels différences en terme de performances avec les exercices de relaxation. Néanmoins, on peut penser que comme les élèves sont plus attentifs, ils apprennent mieux et donc leurs performances finiraient par être meilleures par la suite.

Si la relaxation a eu des effets sur les élèves, elle en a également eu sur moi. En effet, non seulement les exercices de relaxation apaisaient les élèves mais ils m'apaisaient également. Lors de ma recherche, j'ai été amenée à pratiquer moi-même des exercices de relaxation et j'ai pu apprécier les effets bénéfiques qu'ils procuraient. En effet, comme les élèves, je me sentais plus détendue. De plus, au niveau du cadre scolaire, les élèves étant plus posés, l'enseignant et moi-même n'avions plus à intervenir sans cesse pour obtenir le calme et l'attention des élèves. L'enseignante perdait donc moins de temps à reprendre les élèves ou à attendre le silence et pouvait ainsi consacrer plus de temps aux apprentissages. L'ambiance de la classe était plus agréable. Les conditions de travail étaient meilleures et donc par la suite les apprentissages seront mieux construits et acquis. On peut penser qu'à l'année, une nouvelle relation peut se développer entre les élèves et l'enseignant, plus sereine. Ainsi, les exercices de relaxation sont profitables à tous. De plus, ils ne prennent pas beaucoup de temps et tout le monde en profite. On peut donc dire que les retombés pédagogiques liée à cette recherche sont très intéressantes. En effet, la pratique de la relaxation peut amener à une nouvelle forme d'enseignement plus sereine bénéfiques à la fois pour l'enseignante qui enseigne dans de meilleures conditions et à la fois pour les élèves qui sont plus posés et aptes à travailler dans des conditions optimales. En tant que future enseignante, cette recherche m'a donc été très bénéfique car elle m'a permis de me confronter à une nouvelle pratique que je ne connaissais pas et qui m'a amenée à avoir un

autre rapport à l'enseignement. Je vais d'ailleurs continuer à me renseigner sur les pratiques de la relaxation en milieu scolaire afin de pouvoir proposer à mes élèves par la suite, quand j'exercerai le métier de Professeur des écoles, des exercices de relaxation adaptés.

Je suis notamment restée en contact avec l'enseignante qui m'a accueillie dans sa classe. J'ai appris qu'elle avait écrit dans un carnet tous les exercices de relaxation que j'avais menés avec les élèves, qu'elle continuait à les pratiquer avec eux en classe et que les élèves étaient ravis. Ainsi, je pourrai savoir par la suite, grâce à cette enseignante, si, à long terme, les effets de la relaxation en terme d'attention sont présents et perdurent.

En tant que futur enseignante, il est vrai que la pratique de la relaxation ne figure pas dans les programmes de l'école maternelle et élémentaire. Néanmoins, elle participe à développer des compétences présentes dans le socle commun des connaissances et des compétences introduit dans la loi d'orientation et de programme pour l'avenir de l'École du 23 avril 2005. En effet, la relaxation peut permettre à l'élève d'avoir « une bonne maîtrise de son corps » qui correspond à une des capacités de la compétence 7 intitulée « l'autonomie et l'initiative » du socle commun des connaissances et des compétences. Elle développe également des compétences sociales et civiques renvoyant à la compétence 6 du socle commun tel que « le respect de soi ». Encore, elle contribue à développer une meilleure connaissance du schéma corporel développé à l'école maternelle. Dans le Bulletin Officiel hors série n°3 du 19 juin 2008, il est notamment précisé en maternelle que « l'activité physique et les expériences corporelles contribuent au développement moteur, sensoriel, affectif et intellectuel de l'enfant. Elles sont l'occasion d'explorer, de s'exprimer, d'agir dans des environnements familiers, puis progressivement, plus inhabituels. Elles permettent de se situer dans l'espace. L'enfant découvre les possibilités de son corps ». Ainsi, la pratique de la relaxation à l'école peut être justifiée à travers les textes officiels sur l'école maternelle et élémentaire car elle permet de développer des connaissances et des compétences figurant dans les programmes.



Ainsi, cette recherche a été très instructive sur de nombreux domaines. Elle m'a permis d'entrer dans le domaine de la recherche et de ses caractéristiques. J'ai notamment été amenée à me confronter à un sujet de questionnement en lien avec ma future profession. Cette recherche m'a permis d'évoluer dans ma conception du métier de professeurs des écoles et d'ouvrir de nouvelles voies dans le domaine de l'enseignement et de la pédagogie. J'ai appris de nouveaux concepts et de nouvelles approches comme la phénoménologie et la psycho-phénoménologie. J'ai pu découvrir un nouvel outil aux avantages nombreux dans le domaine de l'enseignement : l'entretien d'explicitation qui m'a également permis de faire évoluer ma conception de l'enseignement.

Pour conclure, ce mémoire fut très enrichissant tant au niveau professionnel qu'au niveau personnel.

## Bibliographie

- BOSKI S., 2008, *La relaxation active à l'école et à la maison*, Paris, Retz
- FLAK M., DE COULON J., 2008, *Des enfants qui réussissent, Le yoga dans l'éducation*, Paris, Desclée de Brouwer
- HUET B., GAL-PETITFAUX N., Ed., 2011, *L'expérience corporelle*, Paris, Éditions EP&S
- ISIMAT-MIRIN M., 2007, *Se détendre pour mieux apprendre, Accompagnement de l'élève à l'école, à la maison*, Lyon, Chronique Sociale
- MARQUIÉ-DUBIÉ H., BAIXAS M., 2010, *Pratique de la concentration et de la relaxation, Pour mieux apprendre à l'école*, Paris, Hachette Education
- MEIRIEU P., 2007, Concentration défi de l'école, *le Monde de l'éducation*, 354, p29
- VERMERSCH P., L'attention entre phénoménologie et sciences expérimentales : éléments de rapprochement, *Intellectica*, 2004, 1, 38, 325-362
- VERMERSCH P., 2011, *l'entretien d'explicitation*, Issy-les-Moulineaux, ESF éditeur

### **Autres documents :**

- Le socle commun des connaissances et des compétences (décret du 11 juillet 2006)
- Le Bulletin Officiel hors série n°3 du 19 juin 2008

## **ANNEXES**

## Annexe 1

### Description fine

**Date :** la première semaine, jeudi matin à 9h00

**Elève :** X

**Activité :** exercices de mathématiques

Pas de moment de relaxation avant

<b>Pendant la consigne</b>	<b>Les 10 premières minutes</b>	<b>Les 10 suivantes</b>	<b>Les 10 suivantes</b>	<b>Les 10 suivantes</b>	<b>Les 5 dernières minutes</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Elle regarde furtivement l'enseignante qui explique les consignes puis sa feuille tout en se penchant sur sa chaise et en mâchouillant son crayon.</li><li>- Elle regarde les autres.</li><li>- Elle accoste son camarade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elle regarde les autres travailler en mâchouillant son crayon.</li><li>- Elle joue avec son crayon.</li><li>- Elle gigote sur sa chaise.</li><li>- Elle regarde sa feuille et commence à lire et à compléter sa feuille.</li><li>- Elle se penche sur sa chaise et regarde par terre.</li><li>- Elle complète sa feuille.</li><li>- Elle regarde le plafond en mâchouillant son crayon.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elle va voir l'enseignante à son bureau pour avoir des explications sur un exercice et retourne à sa place.</li><li>- Elle met une jambe sous son postérieur.</li><li>- Elle pose sa tête sur sa main et souffle en regardant sa feuille.</li><li>- Elle complète sa feuille.</li><li>- Elle demande à un élève qui parle de se taire.</li><li>- Elle regarde sa table et joue avec son crayon tout en bougant les pieds.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- L'enseignante lui demande de travailler, d'aller plus vite.</li><li>- Elle se rassoit correctement.</li><li>- Elle regarde sa feuille et la complète.</li><li>- Elle bouge les pieds et fait du bruit avec.</li><li>- Elle s'arrête quand l'enseignante la reprend et se remet bien.</li><li>- Elle baïlle.</li><li>- Elle regarde son voisin et lui demande si il a fini.</li><li>- Elle complète sa feuille.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elle joue avec son crayon.</li><li>- Elle regarde les élèves qui se lèvent pour montrer leur travail.</li><li>- Elle se penche sur sa chaise.</li><li>- Elle complète sa feuille.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elle montre son travail à l'enseignant et retourne s'asseoir.</li><li>- Elle se retourne et parle avec celui qui est derrière elle.</li></ul>

## Annexe 2

### Description fine

**Date :** la deuxième semaine, jeudi matin à 10h45

**Elève :** X

**Activité :** exercice d'écoute et de compréhension d'une histoire

Il y a eu relaxation avant

<b>Pendant la consigne</b>	<b>Les 10 premières minutes</b>	<b>Les 10 suivantes</b>	<b>Les 10 suivantes</b>	<b>Les 10 suivantes</b>	<b>Les 5 dernières minutes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elle regarde l'enseignante qui donne la consigne.</li> <li>- Elle répond à une question de l'enseignante.</li> <li>- Elle est assise sur sa chaise, les mains sur la table (elle a gardé la même position qu'à la fin des exercices de relaxation).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elle écoute l'histoire en regardant l'enseignante lire.</li> <li>- Elle regarde l'album.</li> <li>- Elle s'installe bien sur sa chaise.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elle lève le doigt en levant les fesses pour répondre à la question.</li> <li>- Elle se retourne pour regarder et écouter son camarade.</li> <li>- Elle met un doigt dans sa bouche et se ronge l'ongle tout en regardant ses camarades parler.</li> <li>- Elle prend la parole.</li> <li>- Elle regarde un camarade qui réagit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elle écoute l'enseignante relire l'histoire en la regardant.</li> <li>- Elle met un coude sur la table et pose sa tête dessus.</li> <li>- Elle regarde le tableau.</li> <li>- Elle regarde l'enseignante et l'album.</li> <li>- Elle gigote les pieds.</li> <li>- Elle fait semblant de dessiner avec son crayon sur la table.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elle lève le doigt pour pouvoir parler.</li> <li>- Elle regarde ses camarades qui prennent la parole.</li> <li>- Elle se penche sur sa chaise.</li> <li>- Elle prend la parole.</li> <li>- Elle prend son crayon et le machouille.</li> <li>- Elle regarde dans le vide.</li> <li>- Elle lève le doigt pour répondre à une question.</li> <li>- Elle parle à son voisin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elle parle à son voisin.</li> <li>- Elle se penche sur sa chaise.</li> <li>- Elle regarde l'enseignante qui parle.</li> </ul>

## Annexe 3

### Description fine

**Date :** la troisième semaine, jeudi matin à 9h00

**Elève :** X

**Activité :** exercices de mathématiques

Il y a eu relaxation avant

<b>Pendant la consigne</b>	<b>Les 10 premières minutes</b>	<b>Les 10 suivantes</b>	<b>Les 10 suivantes</b>	<b>Les 10 suivantes</b>	<b>Les 5 dernières minutes</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Elle regarde sa feuille en même temps que l'enseignante explique les consignes.</li><li>- Elle regarde l'enseignante.</li><li>- Elle prend son crayon.</li><li>- Elle est assise correctement.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elle lit sa feuille et la complète.</li><li>- Elle met son crayon dans sa bouche tout en regardant sa feuille.</li><li>- Elle complète sa feuille.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elle complète sa feuille.</li><li>- Elle montre sa feuille à l'enseignante qui lui donne un autre exercice en lui expliquant la consigne.</li><li>- Elle s'assoit sur sa chaise et complète directement sa feuille.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elle bouge les pieds.</li><li>- Elle met son crayon à sa bouche tout en regardant sa feuille.</li><li>- Elle complète sa feuille.</li><li>- Elle écoute un élève qui pose une question.</li><li>- Elle regarde les autres.</li><li>- Elle met son crayon dans sa bouche et fixe un point dans le vide.</li><li>- Elle bouge les pieds</li><li>- Elle regarde sa feuille et la complète.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elle regarde son voisin montrer sa feuille à l'enseignante.</li><li>- Elle écrit sur sa feuille.</li><li>- Elle se lève, montre sa feuille à l'enseignante et va se rasseoir.</li><li>- Elle met une jambe sous son postérieur et se balance.</li><li>- Elle parle à son voisin.</li><li>- Elle joue avec ses crayons.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elle se dispute avec son voisin.</li><li>- Elle se fait reprendre par l'enseignante.</li></ul>

## Annexe 4

### Description fine

**Date :** la première semaine, vendredi matin à 9h35

**Elève :** Y

**Activité :** découverte de l'école d'autrefois à travers des photocopiés

Pas de moment de relaxation avant

<b>Pendant la consigne</b>	<b>Les 10 premières minutes</b>	<b>Les 10 suivantes</b>	<b>Les 10 suivantes</b>	<b>Les 10 dernières minutes</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Pendant que l'enseignante annonce l'activité, il fait du découpage.</li><li>- Sous la demande de l'enseignante, il range son découpage.</li><li>- Il regarde l'enseignante.</li><li>- Il joue avec ses crayons pendant la distribution des feuilles.</li><li>- Il bâille.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Il regarde la feuille.</li><li>- Il complète la feuille avec les réponses données à l'oral par ses camarade et écrites par l'enseignante au tableau.</li><li>- Il joue avec son crayon et sa gomme.</li><li>- Il regarde sur sa voisine pour compléter sa feuille.</li><li>- Il se retourne et regarde son camarade de derrière.</li><li>- Il répond à une des questions de la feuille sous la demande de l'enseignante.</li><li>- Il écrit la réponse.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pendant que l'enseignante distribue la feuille suivante, il parle avec sa camarade.</li><li>- Il regarde la feuille et rejoue avec son crayon et sa gomme.</li><li>- Il fait tomber son crayon et le ramasse.</li><li>- Il regarde ce qu'a écrit sa voisine et complète la feuille.</li><li>- Il regarde son camarade qui a pris la parole.</li><li>- Il complète la feuille.</li><li>- Il rejoue avec son crayon et sa gomme.</li><li>- L'enseignante lui prend sa gomme.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Il lit la consigne suivante de la feuille sous la demande de l'enseignante à voix haute.</li><li>- Il donne une réponse puis l'écrit sur la feuille.</li><li>- Il complète la suite avec les réponses des autres.</li><li>- Il gigote sur sa chaise et machouille son crayon.</li><li>- Il regarde ses camarades.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Il parle avec sa camarade.</li><li>- Il complète la feuille avec les réponses données à l'oral.</li><li>- Il range sa feuille dans son casier.</li></ul>

## Annexe 5

### Description fine

**Date :** la deuxième semaine, vendredi matin à 9h35

**Elève :** Y

**Activité :** exercices de mathématiques

Il y a eu relaxation avant

<b>Pendant la consigne</b>	<b>Les 10 premières minutes</b>	<b>Les 10 suivantes</b>	<b>Les 10 suivantes</b>	<b>Les 10 suivantes</b>	<b>Les 5 dernières minutes</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Il regarde l'enseignante distribuer les feuilles.</li><li>- Il est bien assis sur sa chaise, et prend son crayon.</li><li>- Il regarde ses feuilles en même temps que l'enseignante lit les consignes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Il se met tout de suite au travail et complète sa feuille.</li><li>- Ses pieds ne bougent pas.</li><li>- Il est penché sur ses feuilles et les complète.</li><li>- Il prend son crayon pour faire des mesures.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Il pose une question à l'enseignante.</li><li>- Il complète les feuilles.</li><li>- Il cache ses feuilles pour pas que sa voisine regarde.</li><li>- Il met son crayon à sa bouche et regarde sa feuille.</li><li>- Il complète ses feuilles.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Il se retourne et regarde un camarade qui pose une question à l'enseignante.</li><li>- Il regarde les autres travailler.</li><li>- Il se retourne, regarde sa feuille et la complète.</li><li>- Il va voir l'enseignante à son bureau pour lui montrer son travail.</li><li>- Il regarde les autres travailler en attendant de pouvoir montrer son travail.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Il retourne à sa place et corrige ses erreurs.</li><li>- Il pose son coude sur la table et sa tête sur sa main.</li><li>- Il met son crayon dans sa bouche, gigote les pieds et regarde la table.</li><li>- Il regarde sa feuille et rectifie une de ses erreurs.</li><li>- Il lève la tête et regarde autour de lui.</li><li>- Il regarde les élèves faire la queue devant le bureau de l'enseignante.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Il parle avec sa camarade.</li><li>- Il regarde les autres et bâille.</li><li>- Il joue avec ses crayons.</li><li>- Il se fait reprendre par l'enseignante et regarde sa feuille.</li><li>- Il se retourne et regarde autour de lui en bougant les pieds.</li><li>- Sa feuille est ramassée.</li></ul>



## Annexe 6

### Description fine

**Date :** la troisième semaine, jeudi matin à 10h45

**Elève :** Y

**Activité :** exercice d'écoute et réalisation d'une BD en dessinant des passages de l'histoire

Il y a eu relaxation avant

Pendant la consigne	Les 10 premières minutes	Les 10 suivantes	Les 10 suivantes	Les 10 suivantes	Les 5 dernières minutes
<p>- Pendant l'explication de la consigne, il regarde l'enseignante. - Il est correctement assis ( il a gardé la même position que pendant la relaxation)</p>	<p>- L'enseignante lit une première fois l'histoire, il la regarde les mains croisées. - Il se gratte le nez. - Il regarde l'enseignante. - Il pose son coude sur la table et pose sa tête sur sa main en regardant l'enseignante. - Il demande à sa camarade d'arrêter de faire du bruit avec ses pieds.</p>	<p>- Il regarde l'album de l'enseignante. - Il regarde dans le vide. - L'enseignante distribue la feuille de BD vide que les élèves doivent compléter progressivement pendant la deuxième lecture. - Il sort ses crayons de couleur. - Il regarde l'enseignante lire le premier passage, un crayon de couleur dans la bouche. - Quand, l'enseignante a fini de lire, il dessine sur sa feuille.</p>	<p>- Il regarde l'enseignante lire le deuxième passage. Il commence à dessiner avant la fin de la lecture. - Il dessine. - Il gigote les pieds. - Il pose son coude sur la table et sa tête sur sa main en regardant dans le vide pendant la lecture suivante. - Il dessine sur sa feuille. - Il regarde ce que fait sa voisine. - Il écoute l'histoire en regardant sa feuille. - Il fait semblant de dessiner sur la table.</p>	<p>- Il dessine - Il regarde l'enseignante lire le passage suivant. - Il gigote sur sa chaise en machouillant un crayon de couleur. - Il dessine en bougeant les pieds. - Pendant la lecture suivante, il regarde autour de lui , l'enseignante et ce que sa voisine a dessiné - Il dessine. - Il est penché sur sa table et gigote les pieds. - Il regarde le tableau et bouge sur sa chaise pendant la lecture suivante.</p>	<p>- Il dessine sur sa feuille. - Il regarde l'album de l'enseignante pendant la dernière lecture. - Il gigote sur chaise, change de position. - Il dessine sur sa feuille tout en bougeant les pieds. - Il rend sa feuille.</p>

## Annexe 7

### Entretien de l'élève X sur une activité réalisée en classe avant la relaxation

M : Je te propose, si tu es d'accord, de revenir sur l'activité de ce matin où tu devais classer en fonction des longueurs différents objets. J'aimerais que tu prennes le temps de te remémorer cette activité, que tu visualises dans ta tête ce que tu es en train de faire et dès que tu es prête tu peux m'en parler.

X : Ben on a fait des longueurs et on devait placer les chiffres les mettre correctement en ordre par exemple les outils ils étaient pas dans l'ordre et on devait les barrer ceux qui étaient pas dans l'ordre et alors après je sais plus, on devait mettre avec les crayons, on devait...les mesurer et après on devait marquer les chiffres...

*Silence...*

M : D'accord, maintenant j'aimerais que tu te concentres sur le moment où la maîtresse a donné la consigne, remémore-toi ce moment, laisse revenir...

X : Oui...

*Silence...*

M : Est-ce que tu peux m'en parler?

X : Ben j'écoutais...

M : Et comment tu écoutais?

X : Ben ... j'écoutais madame et je regardais devant moi et euhh.... ya Julien qui m'énervait...

M : Julien il t'énervait...

X : Parce qu'il arrêtait pas de bouger... dans tous les côtés...

M : Et pendant qu'il gigotait qu'est-ce que tu faisais?

X : J'écoutais....

M : D'accord... et qu'est ce que tu ressentais quand il bougait ?

X : Rien...

M : Maintenant, est-ce que tu veux bien retrouver le moment où tu fais l'activité ?

X : Oui...

M : Visualise ce moment, prends le temps de laisser revenir et dès que tu es prête tu peux m'en parler...

X : On faisait des serpents... qu'on devait mettre le serpent, le faire et yavait déjà la tête, on devait faire le reste...

*Silence...*

M : Et quand tu faisais le serpent, qu'est ce que tu faisais?

X : Je réfléchissais...

M : Et quand tu réfléchissais, tu réfléchissais à quoi?

X : A la réponse et je marquais les réponses...

M : D'accord, je te remercie pour ta participation.

## Annexe 8

### Entretien avec l'élève X sur un moment de relaxation

M : Je te propose, si tu es d'accord, de revenir sur la petite activité de ce matin, le petit moment de détente qu'on a fait. Donc j'aimerais que tu prennes le temps de te remémorer cette activité, que tu essaie de la visualiser dans ta tête. Si tu veux, tu peux fermer les yeux et quand tu es prête, tu peux m'en parler.

*Silence...*

X : Ben, ce matin on a allumé une bougie et on a fait un moment de détente...et on a fait des petits gestes...

M : Tu te vois faire ces petits gestes ? Est-ce que tu te vois en train de les faire ?

X : Oui...

M : Est-ce que tu peux me décrire ces petits gestes ?

X : Ben par exemple, on faisait une... On bougeait les épaules et après on les relâchait...

M : Et pour toi, qu'est-ce que tu fais toi ?

X : ...Ben je faisais le même...et...

*Grand silence...*

M : Tu te vois en train de bouger les épaules ? Tu veux bien retrouver ce moment ?

X : Oui...

*Grand silence...*

M : Alors qu'est-ce qui se passe à ce moment là, tu peux me décrire ?

X : Ben... ia...a je sais plus...Et après on faisait des \* encore... Et c'était...on faisait bouger les mains et les bras...

M : Et quand tu bouges les mains et les bras, est-ce que tu peux me décrire ce qui se passe pour toi ?

X : Ben il y avait des fourmis dans les mains quand on faisait secouer les mains et après on a arrêté et on a travaillé avec madame.

M : Et quand tu avais des fourmis dans les mains, qu'est-ce que tu ressentais ?

X : Rien...

M : Est-ce que tu peux me décrire un peu plus ?

X : Je sais pas plus...

M : Quand tu a des fourmis dans les mains, qu'est-ce que tu fais ? Tu te vois à ce moment là ? Ferme les yeux si ça peut t'aider, est-ce que tu te vois au moment où tu as des fourmis dans les mains ?

X : Non

M : Qu'est-ce que tu dois faire au moment où tu as des fourmis dans les mains ?

X : Ben on doit secouer ses mains, et après on a arrêté, après on a travaillé avec madame, après on a encore travaillé sur un exercice de calcul et après c'est fini...

M : C'est intéressant ce que tu me dis mais est-ce que tu peux me parler un peu plus de ce que tu fais pendant le moment de détente de ce matin ?

X : On fermait les yeux...

M : Tu te vois en train de fermer les yeux ?

X : Oui...

*Grand silence*

M : Et quand tu fermes les yeux, tu peux me décrire ce qui se passe à ce moment là quand tu fermes les yeux ?

X : Ben on devait entendre dans la classe les petits bruits et on devait entendre les bruits qui étaient dehors dans le hall...

M : Et à ce moment là pour toi qu'est-ce qui se passe, à l'intérieur de ta tête ?

X : Rien

M : Tu entends les bruits ? Comment tu te sens à ce moment là ?

X : Bien

M : Bien, est-ce que tu peux me décrire quand tu es bien, à ce moment là, juste à ce moment là ?

*Silence...*

M : Où tu dois fermer les yeux et écouter les bruits, est-ce que tu peux me décrire ?

X – Ben, parce que ça faisait le silence et iavait pas de bruit...Et on entendait tous les petits bruits dans la classe...

M – Qu'est-ce que tu entendais comme petits bruits dans la classe?

X – Ben des pieds qui faisaient ça sur le banc (bruit) et dans le hall, j'entendais des bruits que monsieur y faisait.

M – D'accord, et bien je te remercie pour ta participation.

## Annexe 9

### Entretien avec l'élève Y sur une activité réalisée en classe avant la relaxation

M : Je te propose si tu es d'accord, de revenir sur une activité qu'on a fait ce matin qui s'appelait la sécurité chez toi. J'aimerais que tu prennes le temps de te rappeler cette activité, que tu la laisse revenir en tête, que tu te vois en train de la faire et dès que tu es prêt tu peux m'en parler...

Y : On devait colorier en vert en rouge et en orange, en vert si c'était sûr et rouge si s'était pas sûr, en orange si t'étais pas sûr...

M : Et tu devais colorier quoi?

Y : Les triangles.

M : Et les triangles c'était par rapport à quoi ?

Y : On devait écouter les consignes que madame elle disait et lire la phrase avec les autres.

M : Et donc pendant que madame elle donnait les consignes, toi qu'est-ce que tu faisais à ce moment là ?

Y : J'écoutais...

M : Tu écoutais et comment tu écoutais ?

Y : Avec mes oreilles et ma tête et les yeux ...

M : Les yeux, tu fais quoi avec les yeux ?

Y : Je regarde

M : et tu regarde qui ?

Y : Madame

M : d'accord et comment tu te sens à ce moment là pendant la consigne ?

Y : Bien

M : Tu te sens bien, d'accord, maintenant j'aimerais que tu te concentre plus sur l'activité, quand tu fais l'activité, qu'est-ce que tu fais ?

Y : Je colorie comme les autres y disent, comme y disent la phrase eh ben je dois colorier en rouge en orange ou en vert.

M : D'accord donc quand les élèves disent tout haut la phrase tu attends qu'ils aient fini après tu colories.

Y : Oui

M : Et pendant que tu colories comment tu te sens ?

Y : Bien

M : Tu te sens bien, prends le temps de laisser revenir ... quand tu fais l'activité, qu'est-ce que se passe autour de toi ?

Y : Ya ma voisine qui me dérange.

M : T'es dérangé par ta voisine et quand t'es dérangé qu'est-ce qui se passe ?

Y : Je sais plus ce que je fais.

M : Et quand tu sais plus ce que tu fais qu'est ce que tu fais?

Y : Je relis la phrase.

M : D'accord et quand tu relis la phrase qu'est ce qui se passe ?

Y : Je suis reparti...

M : d'accord, je te remercie pour ta participation !

## Annexe 10

### Entretien avec l'élève Y sur un moment de relaxation

M : Je te propose si tu es d'accord de revenir sur le petit moment de détente que l'on a fait tout à l'heure juste avant le savoir écouter ... Laisse le temps de revenir, de te voir faire l'activité et dès que tu es prêt tu peux m'en parler...

Y : On a dû allumer la petite bougie, on a dû fermer les yeux, madame elle prenait son bic, elle prenait son bic et elle euh...Je sais plus ... Et alors...On a dû serrer les fesses, lever l'épaule gauche et la droite après lever les deux épaules... euh...on a dû faire avec les bruits...et on a écouté...

*Silence....*

M : Au moment de ses bruits, tu peux m'en dire un peu plus? Qu'est-ce que tu devais faire ?

Y : Ben on devait écouter on devait mettre les mains sur les yeux et dire ce qu'il y avait dans le préau, qu'il y avait des bruits dans le préau...

M : Et à ce moment là qu'est ce que tu entendais ?

Y : Des petits qui parlaient.

M : Et pendant que tu écoutais, comment tu te sentais ?

Y : Bien..

M : Tu peux m'en dire plus sur ce moment où tu écoutais? Laisse le temps de revenir....

*Silence...*

M : Tout à l'heure, tu m'as dit que tu as dû contracter, tu peux m'en dire plus sur ce que tu devais faire à ce moment là?

Y : On devait serrer les fesses, lever les bras...

M : Et quand tu levais les bras, qu'est-ce qui se passait à l'intérieur de tes bras?

Y : Ça faisait mal...

M : Ça faisait mal, et après qu'est-ce que tu devais faire? Après avoir levé les bras?

Y : On devait les relâcher.

M : Et à ce moment là, qu'est-ce que tu ressentais?

Y : Ça faisait un petit peu mal...

M : Ça faisait quoi?

Y : Un petit peu mal.

M : Un petit peu mal de relâcher...Comment ça te faisait mal quand tu relâchais tes bras?

Y : Ça tirait puis après ça tirait plus.

M : Ça tirait plus, et donc au moment où ça tirait plus, qu'est ce que tu ressentais?

Y : Rien...

M : Et juste après ce petit exercice de détente, comment tu te sentais?

Y : Mieux...

M : Mieux, tu peux m'en dire un peu plus?

Y : je sais pas ... quoi dire ...

M : Tu peux me décrire quand tu es mieux à ce moment là, juste après le petit exercice de détente où tu devais contracter et relâcher, laisse le temps de revenir....

*Silence....*

Y : je sais plus...

M : D'accord, donc je te remercie pour ta participation.

## Annexe 11

### Production de l'élève X avant les moments de relaxation

*ma gentille zuthe*

Evaluation

Savoir écrire

Complète les groupes nominaux.

Le bon garçon

une jolie maison rose

Mon de cartable rouge

Cette grande maison blanche

Savoir calculer

Complète

$2 \times 5 = 10$

$4 \times 9 = 36$

$16 = 4 \times 4$

$5 \times 6 = 30$

$25 = 5 \times 5$

Savoir calculer

$54 + 5 = 59$

$61 + 7 = 68$

$29 - 9 = 20$

$33 - 2 = 31$

$59 - 8 = 51$

## Annexe 12

### Production de l'élève X après un moment de relaxation

S. Erre 9/25  
S. calculer 8/17

Evaluation.

**Savoir écrire**

**Conjugaison**

Verbes conjugués	→	Verbes à l'infinitif
Tu racontes une histoire		raconter
Vous êtes à l'abri		être à l'abri
Tu étudies ta leçon		étudier
Nous mangeons des frites		manger <span style="float: right;">3/5</span>
Ils partent en vacances		partir en vacances

**LES ADJECTIFS QUALIFICATIFS**

**RETROUVER LES ADJECTIFS QUALIFICATIFS**

1 Complète les phrases en choisissant les adjectifs qualificatifs parmi la liste suivante : 3/10

splendides - chaud - heureux - agréables - joyeuses - immense - fantastique - tiède - belle - grande

Chaque soir, je prends un bain d'eau chaud. Avec la mousse, je fais une belle et grande bulle. Maman dit que je suis un enfant grand. Moi, je lui répète sans cesse qu'elle, elle est grande. Ces belle moments, j'en profite au maximum. Quand je sors de l'eau baignoire, c'est un agréable lait fruit qui m'attend. Je voudrais que ces journées-là soient toujours aussi l'eau et

2 Souligne les adjectifs qualificatifs et relie-les par une flèche au nom qu'il qualifie. 0/5

✓ Ma peau douce brûle facilement.  
 ✓ Les belles journées du printemps annoncent un été formidable.  
 ✓ On peut espérer des jours splendides dans les semaines à venir. On vivrait des vacances géniales !

3 Retrouve l'adjectif le plus adéquat pour les différents noms. 3/5

triste	✕	un hiver ...
heureux		un ... élève
neigeux		de ... fleurs
jolies		un ... mariage
jeune		une ... journée

**Savoir calculer**

Etude du nombre 20

Complète les différentes décompositions de 20.

20									
10					10				
2		3			2		3		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2		2			2		2		

20

10      10

5      5      5      5

2      2      2      2      2      2      2      2

1      1      1      1      1      1      1      1

20 =

~~2 x 10~~

~~5 x 2~~

~~40 x 2~~

~~1 x 2~~

~~2 x 10~~

20 =

20: ~~2 = 5~~

20: ~~5 = 2~~

20: ~~10 = 4~~

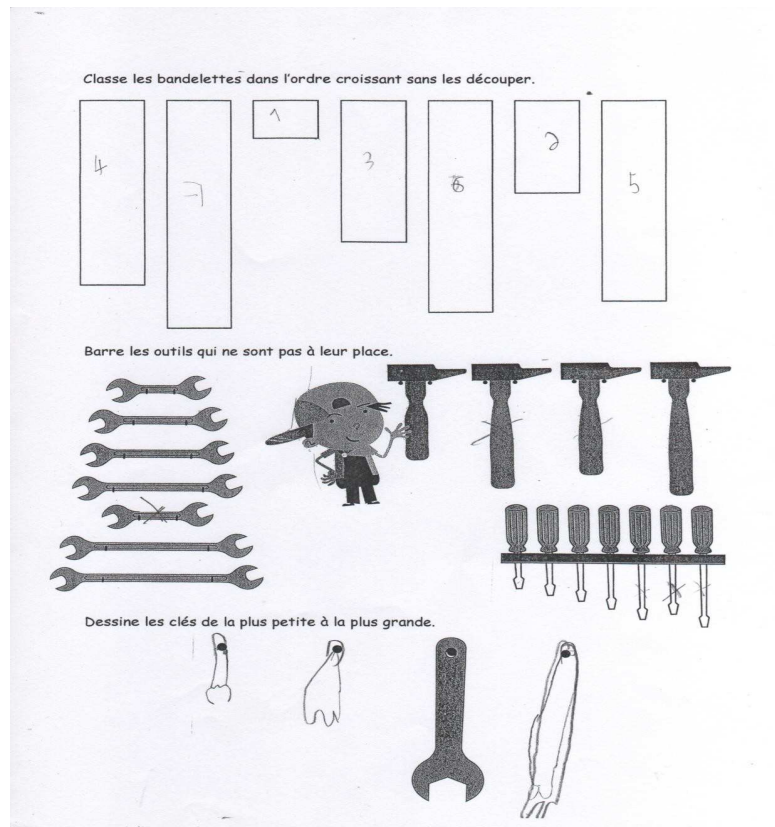
20: ~~4 = 10~~

20: ~~2 = 10~~



# Annexe 13

## Production de l'élève Y avant les moments de relaxation




## Annexe 14

### Production de l'élève Y après un moment de relaxation

*Le soir écouter : le déguisement de Julie*

1. Relie chaque personnage à son déguisement. 3 / 5

Ludovic	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	souris
Tong	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	fée
Anita	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	danseuse
Gilles	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	robot
Aziza	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pierrot




2. Où habite Julie? Entoure la bonne réponse. 1 / 1

Au bord de la mer.      Près de la montagne.      Au bord de la rivière.

3. Avec quel objet Julie capture-t-elle la lumière? 0 / 1

Julie en dirr le panier

4. Que découpe Julie avec de grands ciseaux? Dessine-le. 0 / 1




5. Qui dit cette phrase? 1 / 2

« Julie ! Julie ! Ne t'échappe pas aussi vite ! »

Il s'agit d'un maître la en forme de Julien

6. A quel moment la robe de Julie perdra-t-elle toutes ses couleurs? Entoure la bonne image. 1 / 1



7. Vrai ou faux? 1 / 3


	Vrai	Faux
La fée Mélusine décroche la lune qui brille au sommet de sa baguette.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les robots donnent à Julie leurs lumières clignotantes.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les souris et les chats lui offrent leurs bourgeons dorés.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Quel autre titre donnerais-tu pour cette histoire? Souligne la bonne proposition. 0 / 1

Julie est triste

Une soirée aux couleurs de l'ami.

Le carnaval de Binche.



7 / 15

De plus en plus d'enseignants s'accordent pour dire que les élèves sont de plus en plus agités en classe. Ils déplorent un manque d'attention de la part de leurs élèves. Pour pallier ce problème, certains pratiquent la relaxation en classe avec leurs élèves. À travers cette recherche, j'ai été amenée à m'interroger sur les effets de la relaxation sur les élèves et notamment en terme d'attention et par la suite en terme d'apprentissage. J'ai donc suivi deux élèves de 7 ans dans une école pendant trois semaines et j'ai pratiqué avec eux des exercices de relaxation. À travers différentes données que j'ai pu récolter à partir de ces deux élèves, j'ai pu constater en quoi un travail sur le corps et sur l'attention tournée sur celui-ci pouvaient avoir un impact sur les élèves et leurs comportements en classe. En effet, il semblerait que les exercices de relaxation ont un effet sur le comportement des élèves. Grâce à ces petits exercices, leur corps est plus apaisé et donc les élèves sont plus détendus, moins agités et plus attentifs par la suite, lors d'une activité scolaire menée après les exercices de relaxation. Ainsi, pratiqués régulièrement, les exercices de relaxation peuvent améliorer l'attention des élèves leur permettant ainsi de travailler dans de bonnes conditions.

Liste des mots-clés :

- Relaxation / Attention / Phénoménologie / Psycho-phénoménologie / Expérience corporelle / Corps / Esprit / Apprentissage