



**HAL**  
open science

# Méditer à l'école maternelle : quand la pleine conscience devient un outil pédagogique

Lou Latil

► **To cite this version:**

Lou Latil. Méditer à l'école maternelle : quand la pleine conscience devient un outil pédagogique .  
Education. 2017. dumas-01622515

**HAL Id: dumas-01622515**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01622515>**

Submitted on 15 Nov 2017

**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.



École supérieure  
du professorat  
et de l'éducation  
Académie de Paris

**ÉCOLE SUPÉRIEURE DU PROFESSORAT ET DE L'ÉDUCATION  
DE L'ACADÉMIE DE PARIS**

**MÉDITER À L'ÉCOLE MATERNELLE**  
**Quand la Pleine Conscience devient un outil pédagogique**

Lou Latil

**MÉMOIRE DE MASTER MEEF**  
Mention Premier degré

Sous la direction d'Isabelle Delhaye

2016-2017

Mots-clés : Méditation, Maternelle, Pleine-conscience, Gestion de classe



# REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier mes élèves, les premiers, sans qui rien de tout cela n'aurait été possible. Leur joie de vivre, leur soif d'apprendre m'ont conforté dans mon choix professionnel et m'accompagneront tout au long de ma carrière. Je remercie par ailleurs toute l'équipe de l'école maternelle Saint-Bernard, qui m'a apporté des outils professionnels et un grand soutien personnel.

Je remercie ma directrice de mémoire Mme Delhaye Isabelle, qui m'a guidée et conseillée tout au long de la rédaction de ce mémoire.

Je remercie mes tutrices de terrain, Mme Montpellier Anne-Françoise et Mme Bourhis-Lainé Nat, pour leurs visites, leurs conseils et leur bienveillance.

Enfin un grand merci à ma mère, pour ses relectures, et à tous mes amis PES pour leur soutien dans cette grande aventure.

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>5</b>
<b>PARTIE THEORIQUE.....</b>	<b>6</b>
1. La méditation : définition générale .....	6
2. Mindfulness / Pleine conscience.....	7
3. Éline Snel et « l'attention ça marche ».....	9
4. Pourquoi méditer ?.....	10
5. La méditation à l'école.....	11
6. Les troubles du comportement .....	13
<b>PARTIE PRATIQUE.....</b>	<b>15</b>
1. Contexte.....	15
2. Présentation des résultats.....	18
2.1. K.....	19
2.2. E.....	20
2.3. J.....	21
2.4. C.....	21
2.5. M.....	22
2.6. I.....	22
3. Analyse des résultats.....	23
4. Limites.....	26
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>28</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>29</b>
<b>ANNEXES.....</b>	<b>30</b>
1. Annexe 1 : Contenu des exercices de méditation.....	30
2. Annexe 2 : fiches d'observation.....	32
3. Annexe 3 : Transcription des entretiens menés individuellement avec les élèves.....	35
<b>RÉSUMÉ/ABSTRACT.....</b>	<b>37</b>

# INTRODUCTION

Depuis septembre 2016, je suis professeure stagiaire, affectée dans une école maternelle du 11<sup>ème</sup> arrondissement de Paris. Dans ma classe de 23 élèves de moyenne section une constatation s'impose rapidement : de l'agitation, encore et beaucoup l'après-midi ! Difficile d'entrer dans les apprentissages, de se concentrer, d'être réceptifs. La fatigue commence à m'affecter ; alors une évidence s'impose à son tour : éviter à tout prix la « spirale infernale » d'une relation conflictuelle. Il faut trouver des solutions pour un apaisement salutaire pour chacun ! La musique, des histoires puis la découverte d'un livre : « **Calme et attentif comme une grenouille** » d'Eline SNEL. Se met alors en place un protocole, un rituel, une boussole à partir des exercices de méditation proposés dans ce livre.

Ce mémoire propose une expérience, celle de permettre à des élèves de moyenne section de maternelle de pratiquer la méditation au quotidien et d'observer les conséquences de cette pratique sur les entrées dans les apprentissages de l'après-midi d'une part et sur la réduction de l'agitation générale de la classe d'autre part. Puis il permettra de se pencher sur le cas de certains enfants présentant des troubles du comportement et de constater si cette technique peut les aider sur un plus long terme. C'est aussi une découverte personnelle, car la méditation se pratique ensemble, enseignant et élève, chacun débutant dans cette pratique. Elle peut se définir, nous allons le voir, comme une véritable façon d'être. Et enfin ce sera un questionnement : quels apports/bénéfices la méditation de « pleine conscience » peut-elle apporter dans une classe de moyenne section de maternelle ? À partir du protocole mis en place au moment du temps calme, qui consistera à s'allonger sur des tapis et à pratiquer un exercice de méditation quotidiennement (à partir du CD d'Eline Snel) je tenterai de montrer en quoi cette pratique peut influencer positivement sur l'agitation globale de la classe et ainsi favoriser l'entrée dans les apprentissages de l'après-midi en permettant un climat de classe plus serein. Pour cela, je mettrai donc en place le protocole présenté ci-dessus et j'observerai le comportement de certains élèves. Grâce à des grilles d'observation, je pourrai ensuite analyser mes résultats afin de livrer une conclusion et une réponse à mon questionnement. Je demanderai également aux élèves de verbaliser leurs ressentis et analyserai les miens quant au climat de la classe.

Pour mener à bien cette recherche, je présenterai donc en premier lieu le cadrage théorique dont je me suis servie pour soutenir mon questionnement, puis je proposerai une partie pratique dans laquelle j'exposerai le contexte de ma recherche, mes résultats et leur analyse.

# PARTIE THÉORIQUE

## 1. La méditation : définition générale

La méditation se définit comme une pratique **mentale** et **spirituelle** qui consiste en « l'action de réfléchir, de penser profondément à un sujet ou à la réalisation de quelque chose »<sup>1</sup>. C'est également une « attitude qui consiste à s'absorber dans une réflexion profonde »<sup>2</sup>.

Deux termes de cette définition sont à préciser :

**MENTALE** : selon le Larousse c'est « ce qui se passe dans l'esprit, intérieurement, sans se manifester ou s'exprimer extérieurement »<sup>3</sup>. Si nous nous tournons vers le sens « psychologique » du terme, c'est une attitude, un exercice durant lequel le sujet est tourné vers lui-même et dans laquelle il observe une idée, une pensée, ou une image qu'il intériorise.

**SPIRITUELLE** : la méditation a également un sens religieux pour lequel elle est un exercice permettant d'atteindre un état supérieur au regard de la foi. Dans le cadre de notre institution laïque, nous laisserons le sens religieux de ce terme de côté. Cependant, pour donner un bref et non exhaustif historique, nous aborderons quand même la notion de religion car la méditation y est, à l'origine, étroitement liée, sans toutefois, nous arrêter sur toutes les pratiques qu'elle entraîne.

La méditation nous vient principalement de l'Orient et du Bouddhisme. Elle fait partie des enseignements du Bouddha en 500 av. JC qui ont ensuite été retranscrits. Elle est très présente dans la philosophie hindouiste ainsi qu'en Chine et au Japon à travers le Taoïsme. Puis, peu à peu, la méditation se pratique et se développe en Occident et dans le monde entier. Les trois religions monothéistes, l'Islam, Le Judaïsme et le Christianisme, l'utilisent dans la prière et en tant qu'exercice spirituel.

Plus récemment s'est développée une multitude de formes de méditation comme la « méditation zen », issu du bouddhisme, la « méditation dynamique », la « méditation Vipassana » avec utilisation de mantra (phrases ou mots répétés), la « méditation transcendantale », et la « **méditation de pleine conscience** », qui nous intéresse plus particulièrement pour ce mémoire et que nous allons développer.

---

1 Définition du Larousse en ligne : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/m%C3%A9ditation/50158> dernière visite le 22/03/2017

2 Idem

3 [http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/mental\\_mentale\\_mentaux/50507](http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/mental_mentale_mentaux/50507)

Bien qu'ayant des significations différentes selon les religions ou croyances, nous pouvons trouver deux points communs à toutes les définitions.

- la méditation se base sur la prise de conscience de la respiration
- elle est une centration vers soi.

Pour les bouddhistes elle permet de « ramener l'esprit en lui-même, le relâcher et se détendre »<sup>4</sup>.

Nous venons de définir assez globalement la méditation, nous allons donc à présent nous pencher sur la définition plus précise de la forme de méditation qui nous intéresse : La Pleine Conscience.

## 2. Mindfulness / Pleine conscience

Avant de définir cette pratique, je donnerai ici une définition générale du terme de conscience selon le dictionnaire Larousse en ligne : la conscience est une « connaissance, intuitive ou réflexive immédiate, que chacun a de son existence et de celle du monde extérieur »<sup>5</sup>.

La méditation de pleine conscience ou Mindfulness en anglais, est une forme de méditation consistant à prendre conscience de l'instant présent, de faire « attention » à sa respiration afin de s'affranchir, autant que possible, du flot incessant de nos pensées, qui nous font ressasser le passé ou espérer le futur.

Elle tente d'approcher un état dit « éveillé », qui permettrait de prendre conscience et de vivre pleinement chaque instant.

L'expression « pleine conscience » nous vient du bouddhisme : elle désigne un état de calme et d'extrême vigilance, l'un des piliers qui permettrait d'atteindre la «vision profonde», la délivrance (nirvana).

En occident elle se retrouve dans deux applications de thérapie cognitive :

- *Mindfulness-Based Stress Reduction*, développé par Jon Kabat-Zinn qui définit la pleine conscience comme un état de non-jugement où l'attention doit être focalisée sur le moment présent.
- *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* qui travaille sur la prévention des rechutes dépressives.

---

4 DUCROCQ A. *Le guide de la méditation*, p. 54

5 <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/conscience/18331>

Si nous recoupons les différentes définitions<sup>6</sup> énoncées entre 1982 et 2005 par des auteurs tels que Ellen Langer, Jérémy Safran et Zindel Segal, Kirk Warren Brown et Richard M. Ryan, nous pouvons en déduire que la pleine conscience est pour eux un processus cognitif qui se traduit par un état de vigilance et d'attention soutenue, qui vise à être pleinement dans le présent et à accepter le flux des pensées, des émotions et des perceptions (y compris celles plus négatives).

L'attention est le fondement de la méditation, mais « faire attention » est en réalité difficile et semble nécessiter un entraînement. Pour Sandrine Deplus et Magali Lahaye<sup>7</sup>, la pleine conscience permet de passer du mode « faire » au mode « être », de sortir des automatismes pour accéder à l'essentiel de notre existence et à nos perceptions immédiates.

Selon la définition de Jeanne Siaud-Facchin<sup>8</sup>, notée sur son site meditez.com, la méditation de pleine conscience est « un exercice d'attention consciente aux sensations corporelles, aux émotions, au vécu intérieur, aux mouvements de la pensée. C'est un entraînement à centrer son attention, consciemment, sur ce qui se passe dans le présent de la situation vécue en accueillant et acceptant avec bienveillance toute émergence de pensée ou d'émotion. »<sup>9</sup> Elle part du postulat que chacun a en lui les ressources pour gérer le stress et faire face aux ruminations de la pensée, et qu'il suffit de les réactiver. Selon elle, la pleine conscience aurait de nombreux bienfaits dans le domaine intellectuel comme l'amélioration des capacités de concentration et d'attention, la consolidation de la mémoire, la dynamisation de la créativité, entre autre. Par ailleurs, elle rappelle qu'être calme n'est pas évident pour un enfant, que cela n'est pas nécessairement acquis. Qu'est-ce-qu'être calme ? Comment répondre à cette injonction « calme-toi », quand on est un enfant ? La pratique de la méditation propose à l'enfant une réponse et une pratique qui permet d'avoir des outils pour tenter de se calmer. En parallèle, il faut pouvoir aider l'enfant à reconnaître ses émotions, les accepter, les comprendre. L'objectif de la pleine conscience avec les enfants est qu'ils puissent intégrer les principes de la pratique pour être plus autonomes, d'abord par un apprentissage guidé, accompagné pour ensuite les mener vers la conscience qu'ils peuvent aller puiser les ressources en eux lorsqu'ils en ont besoin.

---

6 Relatées dans l'ouvrage *Mener une démarche de pleine conscience* (Cf. bibliographie)

7 Dans l'ouvrage *La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent*

8 Psychologue clinicienne et psychothérapeute française.

9 [http://www.meditez.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14:quest-ce-que-la-meditation-de-pleine-conscience&catid=15&Itemid=129](http://www.meditez.com/index.php?option=com_content&view=article&id=14:quest-ce-que-la-meditation-de-pleine-conscience&catid=15&Itemid=129) dernière visite le 16/02/2017

### 3. Éline Snel et « l'attention ça marche »

« Vous ne pouvez pas retenir les déferlements dans votre vie, mais vous pouvez apprendre à surfer sur ces vagues. »<sup>10</sup>

Pour mon expérimentation, j'ai décidé d'utiliser l'ouvrage d'Eline Snel : « *Calme et attentif comme la grenouille*<sup>11</sup> ». Cette auteure, née en 1954 au Pays-Bas, est thérapeute depuis 1980<sup>12</sup>. Elle est formatrice certifiée pour l'enseignement de la pleine conscience. Elle a fondé récemment l'*Internationale Academie voor mindful Teaching* (L'académie internationale pour l'enseignement de la pleine conscience) pour former des professionnels de l'enseignement et du psycho-médico-social. Elle a écrit plusieurs ouvrages, adressés aux enfants, adolescents, et à leurs parents qui sont traduits et vendus dans 27 pays. Pour Eline Snel, la pleine conscience, c'est être « présent avec bienveillance à ce qui se passe maintenant, à chaque moment »<sup>13</sup>. Pour elle, cet état permet de réellement saisir son existence et son environnement, d'économiser son énergie et permet de changer soi-même son attitude vis-à-vis du monde et des autres.

Dans son ouvrage, Eline Snel nous livre des témoignages, des histoires, des exercices à mener au quotidien. Son livre est une boîte à outils pour les parents, enfants et enseignants, qui transmet sa méthode d'apprentissage de la sérénité pour les enfants, directement inspirée de la pratique de la pleine conscience élaborée par Jon Kabat-Zinn. Eline Snel nous propose des exercices de respiration simples, qui aident peu à peu à se recentrer sur l'instant présent et à prendre du recul par rapport à l'agitation et aux ruminations.

Sa méthode « l'attention ça marche » vise à apprendre aux enfants, dès leur plus jeune âge, à stabiliser, déplacer et diriger leur attention afin d'apaiser leur esprit et de le libérer du stress. Car sans stress, on apprend mieux et on agit de manière moins impulsive. Elle apprend aux enfants à reconnaître leurs pensées négatives, à les accepter et surtout à prendre conscience que ce ne sont que des pensées et non des faits. Cela permet d'apprendre à s'apaiser, se calmer, et à augmenter la confiance en soi.

Ces propos nous permettent à présent de nous poser la question de l'intérêt de la méditation.

En effet, pourquoi cet attrait ?

---

10 SNEL Eline sur <http://www.elinesnel.com/fr/pleine-conscience/>

11 SNEL E.(2012), *Calme et attentif comme une grenouille*, Paris :Les Arènes

12 <http://www.elinesnel.com/fr/eline-snel-4/> Dernière visite le 22/03/2017

13 SNEL Eline, *Calme est attentif comme une grenouille*, introduction, p. 20

## 4. Pourquoi méditer ?

Si nous nous intéressons à son étymologie, le terme méditer vient du latin « médéor » qui signifie soigner. Cela rejoint ce que nous pouvons lire dans le guide la méditation d'Anne Ducrocq, à savoir que c'est un état paisible, naturel, libéré du désir et qui permet d'abandonner les tensions.

Les neurosciences se sont intéressées aux effets de la méditation sur le cerveau. Voici les résultats d'une recherche, menée par le docteur Richard Davidson dans le Wisconsin et énoncés par Antoine Lutz : cette recherche a « montré qu'un entraînement soutenu à la méditation de "pleine conscience" accroît les capacités à maintenir son attention sur un objet, sans être distrait. Une autre montre que la pratique de la compassion chez des méditants très avancés augmente la synchronisation des ondes cérébrales entre des parties très éloignées du cerveau. Or, la synchronisation est l'un des phénomènes essentiels de la conscience. »<sup>14</sup>

Les bienfaits de la méditation ont également été étudiés par Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire et professeur de médecine à l'Université du Massachusetts, qui a créé des programmes cliniques basés sur la pleine conscience : *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, visant à réduire le stress. Les scientifiques se penchent de plus près sur cette pratique et se rencontrent lors de journées de dialogue comme en 2005 lors d'un congrès organisé par le Mind & Life Institute entre des scientifiques et le Dalaï-Lama. Leurs échanges, auxquels ont pris part Jon Kabat-Zinn et Richard Davidson ont été retranscrits dans un ouvrage : *L'esprit est son propre médecin, le pouvoir de guérison de la méditation*.

Dans cet ouvrage, il ressort que les chercheurs ont pu trouver une corrélation entre la méditation et la réduction du stress ainsi qu'une plus grande attention sur une tâche et une meilleure réactivité.

La méditation améliorerait donc le bien-être, le sommeil, développerait l'attention, la concentration et même la conscience. Cependant, la multitude de formes de méditation, ainsi que leurs différentes pratiques à différents niveaux - en effet la pratique de la méditation se rapprocherait de la pratique d'un sport : il faut s'exercer, s'entraîner pour acquérir de l'expérience - rend difficile les recherches scientifiques qui doivent prendre en compte en grand nombre de facteurs et de variables.

---

14 [http://www.lepoint.fr/sante/la-meditation-ameliore-le-cerveau-05-07-2014-1843575\\_40.php](http://www.lepoint.fr/sante/la-meditation-ameliore-le-cerveau-05-07-2014-1843575_40.php). Dernière visite le 16/02/2017

## 5. La méditation à l'école

La méditation à l'école est apparue il y a une dizaine d'années, principalement au Canada et dans les pays d'Europe du Nord où elle fait actuellement partie du programme scolaire. Au Canada par exemple, la « pleine conscience » permettrait d'améliorer les performances scolaires ainsi que le bien-être des élèves. C'est ce que tentent de prouver les recherches de Kimberly Schonert-Reichl, chercheuse en psychologie, qui a participé à la conception du programme éducatif MindUP<sup>15</sup>, largement inspiré de la « pleine conscience ». Ce dispositif est utilisé aux Etats-Unis, au Canada, au Royaume-Uni, au Mexique, en Serbie, à Hong-Kong, en Australie et en Nouvelle-Zélande. Il vise à réduire le stress et les incivilités présents à l'école. Les enfants acquièrent avec ce programme des compétences sociales et émotionnelles en travaillant sur l'empathie ou la gestion des émotions par exemple.

En France, rien de tel aujourd'hui et la méditation ne fait pas partie des programmes scolaires. Jeanne Siaud-Facchin estime que « l'introduction de la méditation à l'école devrait être inscrite au programme de l'Education Nationale. C'est de l'éducation préventive qui ne nécessite aucun moyen ni aucun poste supplémentaire et qui permettrait d'enrayer tellement de difficultés scolaires »<sup>16</sup>. En effet, comme elle le décrit dans son livre « *Comment la méditation a changé ma vie... et pourrait bien changer la votre* », elle a récemment fait un essai dans une classe de 6ème qui a porté ses fruits. Cette expérience de pleine conscience a permis de mettre en lumière le stress, le manque de confiance en eux des élèves, leur difficulté à prendre la parole ou encore leur peur de l'échec. Son expérience pratique a permis aux élèves de se recentrer et de retrouver confiance en eux grâce à de petits exercices ritualisés. Dans son ouvrage « *Tout est là, juste là* », elle décrit deux mises en œuvre de son programme Mindful Up, la première avec des enfants âgés de 7 à 12 ans et la seconde avec des adolescents de 13 à 17 ans. Elle utilise ces programmes dans le cadre de sa pratique de psychologue clinicienne mais l'adapte également pour des interventions dans des classes en tant que formatrice de pleine conscience. Pour Jeanne Siaud-Facchin, la méditation est la solution face aux problèmes d'attention, de concentration et de mémorisation rencontrés par les élèves et qui peuvent mettre à mal la patience tant des parents que des enseignants. Mais c'est un changement de paradigme. En effet, elle ne cherche pas à changer la forme mais le fond. La méditation de pleine conscience à l'école change la façon d'être avec ses élèves. C'est changer sa posture : « Réfléchir sur soi pour faire réfléchir les élèves. Développer une qualité de présence à soi-même pour être présent avec les enfants, et qu'ils ressentent pleinement cette présence bienveillante. Enrichir sa propre

---

15 <https://mindup.org/> Dernière visite le 28/03/2017

16 Tiré de l'article [La méditation dans les classes pour remédier au mal de l'apprentissage !](http://www.techniquesdemeditation.com/la-meditation-dans-les-classes/)  
<http://www.techniquesdemeditation.com/la-meditation-dans-les-classes/> Dernière visite le 02/03/2017

qualité d'être pour pouvoir repérer les qualités d 'être chez ses élèves »<sup>17</sup>.

Même si pour l'instant cette pratique n'est pas incluse dans nos programmes (sauf pour quelques enseignants convaincus qui l'exercent grâce à la liberté pédagogique), l'Éducation Nationale reconnaît que des techniques de relaxation seraient les bienvenues et soutient le RYE (recherche sur le yoga dans l'éducation).

Une Association « Méditation dans l'Enseignement » existe également depuis 2014. Fondée par Candice Marro (psychothérapeute, ostéopathe, praticienne en mindfulness), elle « conçoit, met en place et diffuse des programmes de Pleine Conscience au sein des établissements scolaires (de la maternelle à l'enseignement supérieur) »<sup>18</sup>. Son programme P.E.A.C.E (Présence, Ecoute, Attention et Concentration dans l'Enseignement) propose de développer l'attention, le bien-être, la citoyenneté, la bienveillance, le vivre-ensemble et par conséquent influe sur les apprentissages et la réussite scolaire.

Pourquoi la méditation serait-elle si utile et bienfaitrice pour les enfants ?

Selon Christophe André<sup>19</sup>, les enfants disposent, de manière naturelle, de capacités de pleine conscience. En effet, ils jouissent de leur existence bien plus spontanément que les adultes. Pour lui, tous les enfants ont des prédispositions à la pleine conscience mais elles sont effacées par la maturation de leurs aptitudes cérébrales: plus nous grandissons et plus nous cessons d'utiliser ces prédispositions. Or il est primordial, pour lui, de permettre aux enfants de cultiver et de préserver ces prédispositions, que nous allons parfois re-convoquer avec plus de difficulté une fois devenus adultes.

Par ailleurs, la méditation, par une pratique régulière, peut être ritualisée et donc devenir un repère pour les enfants. C'est un véritable apprentissage.

Il n'y a rien à réussir mais seulement à « être là », « juste là » comme le dit Jeanne Siaud-Facchin. Il ne s'agit pas de vider son esprit mais de ressentir sa respiration, son corps, ses pensées, de les laisser venir, de les accueillir. En effet, comme le remarque Jeanne Siaud-Facchin, nous demandons souvent aux enfants ou à nos élèves de « se calmer », mais nous sommes-nous demandés s'ils savaient comment faire ? Si quelqu'un leur avait appris à « se calmer » ? La méditation peut être une solution et une technique que l'enfant peut s'approprier et dont il peut se servir lorsque ses émotions débordent.

Pour Christophe André, la méditation va encore plus loin et permet à nos élèves, outre de s'apaiser et de gérer leur stress, de « préserver toutes leurs capacités d'humanité »<sup>20</sup>.

---

17 SIAUD-FACCHIN Jeanne, *Tout est là, juste là*, Chapitre 5 : Inviter la méditation à l'école, p.201

18 <http://meditation-enseignement.com/presentation/> Dernière visite le 02/03/2017

19 Médecin psychiatre à l'hôpital Saint-Anne à Paris.

20 SNEL Eline, *Calme et attentif comme une grenouille*, Préface, p. 15

Cependant il est parfois difficile de trouver des exercices adaptés pour les enfants de l'école maternelle, c'est pour cela que j'ai choisi le livre d'Eline Snel « *Calme et attentif comme une grenouille* » dont les exercices conviennent aux enfants à partir de 5 ans.

*Message pour les enfants*<sup>21</sup> : « La pleine conscience est une façon d'apprendre à être le plus présent possible à tout ce que nous vivons. En étant très attentif à ce que nous pensons, à ce que nous ressentons, nous savons beaucoup mieux ce qu'il se passe dans notre tête, dans notre corps et on peut beaucoup plus facilement choisir ce qui est le mieux pour nous. La pleine conscience nous apprend à mieux nous connaître. Les exercices apprennent à être plus calme, plus concentré, à se sentir plus fort en classe, plus compétent, à se faire moins de soucis sur plein de petites choses. Cela donne confiance en soi et dans les autres. La méditation aide à être beaucoup plus tranquille dans sa vie et souvent beaucoup plus heureux ».

Ayant défini le cadre dans lequel j'inscris ma pratique de la méditation, je vais à présent faire un rappel théorique sur ce que nous pouvons appeler « les troubles du comportement ».

## 6. Les troubles du comportement

Nous définirons ici les troubles du comportement selon l'article du docteur psychiatre Pierre Defradat, disponible en ligne sur le site de l'académie de Grenoble<sup>22</sup>.

Le comportement est un langage. C'est une manière d'agir correspondant à des conduites. Parfois, ces conduites sont inadaptées, troublées.

Ces troubles peuvent être de deux ordres :

- qualitatif quand il s'agit d'une inadéquation à la réalité
- quantitatif quand la conduite est jugée excessive ou au contraire en défaut. Dans ces cas là, nous pouvons observer soit de l'agitation, de l'agressivité, de l'hyperactivité soit une inhibition, un repli sur soi, une grande discrétion.

Le trouble du comportement est un symptôme qu'il faut prendre en compte et tenter de comprendre. Ce peut être le signe d'une maladie physique mais également l'expression d'une angoisse, d'un mal-être. Les troubles du comportement sont des pathologies de l'acte. Lorsqu'un enfant présente un trouble du comportement c'est parce que l'acte remplace la parole et la pensée. Lorsque l'enfant ne parvient pas à formuler sa pensée par la parole, avec des mots, il va alors agir, de façon pulsionnelle et immédiate.

---

21 SIAUD-FACCHIN Jeanne, *Tout est là, juste là*, Chapitre 6 : la méditation pour les enfants et les ados en pratique, p.250

22 [http://www.ac-grenoble.fr/savoie/pedagogie/docs\\_pedas/troubles\\_comportement\\_2/index.php?num=930](http://www.ac-grenoble.fr/savoie/pedagogie/docs_pedas/troubles_comportement_2/index.php?num=930) Dernière visite le 02/03/2017

Reprenons l'exemple de l'hyperactivité, proposé par le Docteur Defradat, puisque c'est un symptôme qui se remarque souvent dans les classes. Pour le Docteur Defradat donc, les enfants hyperactifs ne parviennent pas à se poser. Cette hyperactivité est le moyen pour eux de se défendre contre un flux de pensées, de réflexions et de ressentis trop important.

C'est également, selon lui, une défense pour ne pas prendre conscience des problèmes, de la frustration, et sans doute tout ce qui permet de grandir. Car « grandir c'est faire des deuils ».

Pour agir contre ces troubles, il va falloir écouter l'enfant, le comprendre, l'aider à verbaliser et à trouver d'autres moyens de défense ainsi que travailler avec lui pour lui apprendre à dépasser ses frustrations.

Le cadre théorique dans lequel je m'inscris étant ainsi défini, je vais à présent décrire le cadre pratique dans lequel s'est inscrit mon questionnement et je vous livrerai ensuite les observations et conclusions que j'ai pu obtenir.

# PARTIE PRATIQUE

## 1. Contexte

Cette année, j'ai été affectée, pour rappel, dans une classe de moyenne section de maternelle, dans une école du 11<sup>ème</sup> arrondissement. Je suis professeure des écoles stagiaire : j'effectue une alternance entre la prise en charge de la classe en responsabilité pendant la moitié des périodes (environ 3 semaines) et des cours à l'ESPE de Paris, l'autre moitié de la période (environ 3 semaines également).

Ma classe est composée de 23 élèves, 10 garçons et 13 filles, nés de janvier à décembre 2012. L'école Saint-Bernard, dans laquelle j'enseigne, comporte 7 classes : 2 classes de petite-section, 2 classes de moyenne-section, 1 classe de double niveaux, petits-moyens et 2 classes de grande-section. Elle accueille 170 élèves.

Lors de ma première période en classe, j'ai rapidement constaté que beaucoup de mes élèves étaient très agités et avaient énormément de mal à canaliser leur énergie. J'ai dans ma classe un élève en particulier, qui est suivi à l'extérieur par une pédopsychiatre pour des troubles importants du comportement ainsi que par une orthophoniste et une psychomotricienne. Puis j'ai observé un deuxième élève qui est très agité et a de grandes difficultés pour s'apaiser. Ce dernier ne bénéficie d'aucun suivi en début d'année, ni par le RASED, ni à l'extérieur.

Par ailleurs, de nombreux autres enfants ont des tendances fortes à l'excitation et entraînent le reste des élèves. La gestion de classe qui en résulte est difficile et tendue, assez épuisante pour moi ainsi que pour eux, et il faut rapidement trouver des solutions pour améliorer le climat de classe car ma tension grandissante et ressentie par les enfants, ne favorise pas cette amélioration, bien au contraire. Un des temps les plus difficiles est celui qui suit la pause méridienne. Les élèves sont très turbulents et cela a des conséquences néfastes sur l'entrée dans les apprentissages de l'après-midi. De plus, ils s'épuisent et les fins de journées longues (lundi et jeudi) sont particulièrement éprouvantes. Les petits incidents arrivent vite.

Avec ma collègue en binôme, nous nous étions mises d'accord pour instaurer dès le premier jour un moment appelé « temps calme » lors du retour de l'interclasse.

Nous disposions alors des tapis sur le sol sur lesquels les élèves étaient invités à s'allonger. Puis nous leur faisons écouter une histoire. Nous avons utilisé ce mode de fonctionnement durant toute la 1<sup>ère</sup> période. Les élèves n'étaient pas tous à l'écoute, ils continuaient souvent à bouger sur leur tapis et surtout, après le temps calme, nous ne constatons pas un réel changement dans l'ambiance de la classe. Le moment de regroupement qui suivait, restait souvent difficile à mener.

En début de la période deux, j'avais donc décidé de transformer ce temps calme : je passais une musique de type « musique de relaxation »<sup>23</sup>. Mais j'ai rapidement constaté que les élèves, passifs, ne parvenaient pas à saisir ce moment.

Ayant entendu parler, par des collègues, du livre d'Eline Snel « *Calme et attentif comme une petite grenouille* », j'ai décidé, me l'étant procuré, d'essayer d'introduire les exercices « de la petite grenouille », lors de ce temps calme.

Le protocole, mis en place alors, consistait donc, en un premier temps, de s'installer sur les tapis en écoutant une musique douce et calme (que je diversifiais). Suivait un moment de respiration tous ensemble « *Maintenant prenez conscience de votre respiration, j'inspire l'air et cela fait gonfler mon ventre comme un ballon, puis je souffle l'air, j'expire pour dégonfler mon ballon puis je recommence, tranquillement, en faisant attention à cette respiration* ».

Enfin j'ai introduit le premier exercice adapté aux élèves de 5 ans : La petite grenouille .

Avant de lancer l'exercice la première fois, j'explique que nous allons faire un exercice, qui va être difficile, mais avec lequel nous allons pouvoir nous entraîner pour parvenir à réussir à être calme et tranquille, comme la petite grenouille, qui reste immobile pour ne pas se faire repérer. Pour cela il faut être attentif et bien écouter. Il faut essayer mais c'est normal si nous n'y parvenons pas du premier coup. Nous allons nous entraîner. J'insiste sur le Nous, car moi aussi, je fais l'exercice avec eux, c'est un des grands principes de cette pratique, absolument nécessaire pour que les enfants y adhèrent. J'y reviendrais un peu plus tard. Puis je lance la piste du CD. Le début et la fin de l'exercice sont matérialisés par le son d'une clochette.

Depuis la période 2, tous les jours, nous faisons l'exercice de la petite grenouille. J'ai ensuite introduit en période 3 l'exercice du Spaghetti cuit.

Les contenus complets de ces deux exercices sont en annexe 1, page 30, mais en voici un résumé.

Le premier, la petite grenouille, est une invitation à la méditation de Pleine conscience. Il invite les élèves à faire « attention » ; ils doivent focaliser leur attention sur leur corps, leur ressenti, et enfin la respiration. L'exercice utilise l'image d'une petite grenouille qui parfois saute très loin mais qui peut également être parfaitement immobile. Les élèves se centrent sur leur respiration et sur l'écoute de leur corps.

Le second, le spaghetti cuit, est un exercice visant à décharger les tensions. Il permet aux élèves d'être plus actifs et de travailler sur les parties du corps, ce qui permet d'aider à prendre conscience de leur schéma corporel. Il fait alterner des actions de mise en tension du corps et des actions de relâchement de ces tensions. Il vise à faire prendre conscience aux élèves comment détendre leur corps et leur faire ressentir la différence entre corps tendu et corps détendu.

---

23 Tirées du CD *Détente et relaxation*, de Gilles Diederichs, Nathan

Après l'exercice, les élèves sont invités à se lever et à aller ranger leur tapis puis à venir s'asseoir au coin regroupement. Un temps de verbalisation est pris pour exprimer ce que nous avons ressenti, si nous avons trouvé cela difficile ou non, si nous avons pensé à quelque chose. Les élèves qui le souhaitent s'expriment. Nous nous écoutons, sans jugement, avec bienveillance et avec respect, puis quand chacun a terminé, nous pouvons lancer les ateliers ou activités de l'après-midi. Ce temps est très important car mettre des mots sur l'expérience permettra aux enfants de conscientiser leurs ressentis, de partager des points de vue différents et de s'approprier ce vécu.

Ce protocole est toujours le même, seule la musique d'amorce est différente pour éviter une répétition trop stricte qui pourrait ennuyer les élèves.

Après la première séance, nous avons repris ensemble l'exercice en expliquant les mots ou phrases qui n'avaient pas été bien compris par les élèves. Certains concepts sont difficiles à saisir pour des élèves de maternelle (être attentif à soi-même par exemple), mais cela n'est qu'une introduction à cette pratique de méditation et nous avons explicité en classe cette notion de « faire attention », de se concentrer sur soi, sur ses ressentis.

J'ai choisi ces exercices pour deux raisons :

- ils rendaient les élèves plus actifs.
- ils étaient adaptés à l'âge des élèves.

Ce choix d'utiliser la méditation de « pleine conscience » a été motivé et soutenu par la lecture de l'ouvrage « *Tout est là, juste là* », de Jeanne Siaud-Facchin. Son protocole s'adressant à des enfants à partir de 7 ans, je lui ai préféré les exercices d'Eline Snel, mais elles s'accordent toutes deux sur les grands principes de la pratique. La pleine conscience est une véritable façon d'être et de percevoir le monde. Elle permet de s'accorder des temps de « pause » où nous nous libérons du stress et de l'agitation du monde extérieur ainsi que de notre flux incessant de pensée. C'est une technique visant à se ressourcer, à gérer ses émotions et à agir, face aux situations, de façon adaptées et non impulsivement.

Si les élèves sont agités, excités, cela est tout d'abord dû à un stress. Apporté par la famille ou l'enseignant, ils le ressentent et le subissent, et cela est peu compatible avec leur jeune âge. Ce stress influe sur leurs comportements. En effet, ces derniers sont souvent leur seule réponse, car ils n'ont pas encore les mots pour décrire ce ressenti. Cela aboutit donc à des attitudes jugées inadaptées qui peuvent alors stresser l'enseignante et nourrir une spirale sans fin. Or la pleine conscience permet de se recentrer, de s'arrêter un instant sur le moment présent, de se reconnecter avec soi-même aussi bien pour l'enseignant que pour les enfants. Pour l'enseignant c'est une façon de se ressourcer au milieu d'une journée très chargée et d'essayer d'agir toujours avec une grande bienveillance, calme et positivement. C'est une pratique qui, sur le long terme, vise à rendre autonome les enfants, qui va

leur permettre de trouver seuls, en eux, les outils pour être calme et retrouver une certaine sérénité. Ils apprendront à se focaliser sur leur respiration, à prendre un temps de « pause », à se détendre. Parce qu'ils auront pris conscience, grâce à l'expérience des exercices quotidiens et aux verbalisations, qu'être calme fait beaucoup de bien et que cela nous permet de bien mieux travailler, de mieux réfléchir et de profiter des moments de l'école. Ils verront également que l'enseignante sera elle aussi plus sereine. Les injonctions « calme toi », « arrête de bouger » ne seront plus des ordres extérieurs privés de sens : pour certains enfants, cela résulte d'une réelle difficulté ou d'une souffrance car ils ne peuvent simplement pas s'arrêter. Ces injonctions devront par ailleurs être le moins possible énoncées par l'enseignante ; en effet, les élèves qui auront su s'approprier les exercices pourront, dans l'idéal, s'auto-réguler. Pour cela, les exercices répétés quotidiennement sont invités à être réinvestis. Cela est exprimé par l'enseignante par des formulations telle que « Tiens, je me sens un peu énervée, je vais faire l'exercice de la grenouille », ou à l'adresse des élèves « Tu es en colère, je t'invite à faire l'exercice de la grenouille pour que nous puissions discuter calmement par la suite ».

## **2. Présentation des résultats**

Les premières séances n'ont pas été faciles mais les élèves avaient été attirés par l'histoire de la petite grenouille. À la fin de la période 3, ils s'étaient tous investis, chacun à leur rythme.

Pour mener à bien ma recherche, j'ai décidé de cibler mes observations sur certains élèves en particulier. J'observais leur comportement durant le temps calme, puis s'ils entraient facilement dans l'activité qui suivait le temps calme et je calculais leur temps d'attention lors de l'activité. Je vais à présent détailler sous forme de courte étude de cas les raisons du choix des élèves que j'ai pu observer et l'évolution que j'ai pu constater pour chaque élève suite à la mise en place du protocole. Pour ces études de cas, je nommerais mes élèves par leur seule initiale.

Les fiches d'observation utilisées sont en annexe 2, page 32. Mes critères d'observation visent à vérifier si :

- le niveau d'agitation baisse après le temps calme
- les élèves, de par leur moindre agitation, entrent dans l'activité
- les élèves restent plus concentrés lors de l'activité

Cela permettra de montrer si les exercices de méditation favorise un retour au calme qui permet aux élèves de mieux se concentrer et de s'impliquer dans les activités qui suivent.

## 2.1. K

K. est une élève née en fin d'année 2012. C'est une petite fille très dynamique et très curieuse. Ses parents sont divorcés et son père est très peu présent. K. réclame beaucoup d'attention. Elle sollicite énormément l'adulte et ne cesse de remuer ou de s'agiter, de parcourir la classe de long en large. Elle se plaint tous les jours de maux différents (mal de ventre, mal aux oreilles, mal de tête). En regroupement, elle taquine les autres enfants assis autour d'elle. Enfin, elle se positionne souvent en opposition avec l'adulte et n'écoute pas les consignes ou les règles à la première énonciation. Il faut les lui répéter plusieurs fois pour qu'elle accepte d'obéir, de les suivre.

Avant l'introduction des exercices de méditation, le temps calme est un moment difficile pour elle. Elle ne reste pas allongée sur le tapis, elle se lève et m'interpelle. Elle dit vouloir aller aux toilettes, mais après un test (je l'ai laissée aller aux toilettes avec l'ASEM et cette dernière m'a dit qu'elle n'avait plus envie une fois arrivée aux toilettes), j'ai pu constater que cela pouvait être une technique de fuite. Au début de l'introduction des exercices de méditation de pleine conscience, K. n'écoutait pas le CD, continuait à déranger les élèves à proximité. Elle ne parvenait pas à se poser, bien qu'elle dise souvent après qu'elle était fatiguée. N'ayant pas fait les exercices, elle monopolisait toutefois la parole lors des temps de verbalisation. Lors des activités, elle ne se concentrait pas, faisait très vite son travail pour pouvoir aller jouer. Dans sa précipitation, elle passait la plupart du temps à côté de la consigne ou de l'apprentissage.

Mais lors de la troisième période, un événement semble avoir été un déclencheur pour K. Un jour où elle se plaignait d'avoir très mal à la tête, je lui ai suggérée de profiter de ce moment pour se reposer sur le tapis. Elle a, pour la première fois, fait l'exercice et s'est exprimée ensuite : « je me suis rendue compte que j'étais fatiguée. Je me suis reposée. Je suis restée immobile comme la grenouille, maintenant ça va mieux ». Cet événement s'est déroulé à la fin de ma prise en charge de la classe. Ma collègue en binôme m'a dit par la suite que K. avait cessé de solliciter sans cesse l'adulte, qu'elle respectait le temps calme, faisait les exercices (y compris le spaghetti cuit) et s'impliquait plus longtemps dans les activités proposées. J'ai pu constater cette évolution en période 4. Et bien que certains jours, son ancienne attitude réapparaisse, elle est plus appliquée lors des activités et sa capacité de concentration a augmenté.

J'ai choisi d'observer le comportement de K. pour plusieurs raisons : sa demande insistante d'attention, sa difficulté de se reposer lors du temps calme et son manque de concentration lors des activités de l'après-midi.

## 2.2. E.

E. est un élève né en début d'année 2012. Il est l'aîné d'une fratrie de trois garçons. Il présente des capacités certaines d'apprentissage mais son comportement présente des troubles importants. Je n'ai pas eu connaissance du diagnostic exact mais il est suivi par une structure externe à l'école par des rendez-vous hebdomadaires avec une psychomotricienne et une orthophoniste ainsi que des rendez-vous mensuels avec un pédopsychiatre.

E. supporte très mal la frustration, les règles sont difficilement acceptées et suivies, toute émotion s'exprime de manière amplifiée. Un élément infime peut le toucher profondément que ce soit négativement ou positivement. Ses émotions semblent l'envahir, débordent et s'expriment soit par des crises de larmes, des insultes ou un fou rire de style nerveux, qu'il a beaucoup de mal à maîtriser. Il a parfois du mal à débiter une phrase et (re)bégaye depuis la rentrée 2017 suite à un problème familial.

En début d'année, le temps calme est un moment difficile, mais ses parents me confient qu'ils sont très contents « qu'on en fasse un en classe car E. en a besoin ». Grâce aux exercices de la petite grenouille, E. découvre un sens au temps calme et le réclame chaque jour. Dès mon arrivée dans la cour, après l'interclasse, il me demande si c'est l'heure du temps calme. Il fait les exercices et parvient à verbaliser ensuite ce qu'il a ressenti « j'étais fatigué », « j'ai pensé à mes parents et je me suis senti bien ».

Lors des activités en début d'année, E. est très impliqué mais seulement dans celles qui l'intéressent. Si l'activité prévue pour son groupe ne lui convient pas, il ne rentre pas dans l'activité et se met à bouder ou manifeste son opposition avec colère. En période 4, E. a de moins en moins recours à ces états réactionnels, il supporte beaucoup mieux la frustration, même si ne pas bouger reste encore difficile, il contrôle mieux ses émotions et respecte la consigne de calme demandée. Il s'est même parfois endormi. Et lorsque E. est très agité, je lui conseille de « faire la petite grenouille ». Il se met alors à se concentrer sur sa respiration et parvient à diminuer son agitation. Il est beaucoup plus calme lors des temps de regroupement et descend les escaliers correctement au lieu de les sauter et de bousculer ses camarades.

Observer E. et son comportement m'a permis de constater les effets de la mise en place du protocole sur un cas de troubles du comportement diagnostiqués et sur la gestion possible des émotions.

### **2.3. J.**

J. est un enfant né en milieu d'année 2012. C'est un enfant unique, très éveillé et avec un très bon niveau de langage. Cependant, c'est un élève qui est sans cesse en demande d'attention. Il ne reste pas assis sur le banc lors des temps de regroupement. Il ne respecte pas les règles, il a des comportements agressifs envers ses pairs. J. ne participe vraiment à aucune activité et lorsqu'il est devant l'une d'elle, il détourne la consigne. Lors du temps calme, J. rampe par terre, va sous les tables, fait des bruits avec sa bouche qui empêchent les autres de se concentrer. Pour lui, depuis le début d'année, la vie en collectivité a été très difficile, y compris pendant les temps périscolaires. Lors de l'introduction des exercices, J. continue à se comporter comme avant. Il lui faudra beaucoup de temps pour comprendre l'intérêt du temps calme. Lors de la fin de la période 4, le comportement de J. a évolué positivement : il respecte en majorité les temps calmes, parvient à rester beaucoup plus longtemps assis en regroupement, et s'engage dans les activités dès leur annonce, en s'impliquant dans les exercices proposés. Il est également plus appliqué lors des activités périscolaires. Par ailleurs, nous avons pu observer une baisse des comportements de type agressif envers ses pairs y compris dans la cour de récréation.

J'ai choisi d'observer J. car il présentait un rapport complexe à l'école en début d'année avec semblait-il une perte de sens et des comportements inadaptés.

### **2.4. C.**

C. est une élève très calme, attentive et curieuse. Elle est née en fin d'année 2012 et est fille unique. Bien que manifestant un intérêt certain pour les activités et étant appliquée dans son travail, elle a un rapport difficile à l'échec et ne persévère pas quand elle se sent en difficulté. Elle se met alors à bouder et met beaucoup de temps à réinvestir le cours des activités.

C. a su utiliser le temps calme comme un temps de repos et de ressourcement. Elle adhère tout de suite aux exercices de la grenouille et apprécie de les faire. Lors des activités suivant le temps calme, C. intègre facilement l'activité mais continue de renoncer facilement si elle est en échec. Pour l'instant j'ai quand même pu observer plus de persévérance quand je suis là pour l'encourager et la valoriser.

J'ai choisi d'observer C. car contrairement aux autres élèves cités plus haut, son attitude est très calme. Cependant elle a des difficultés à gérer son rapport à l'erreur, à l'échec qui renvoient à un manque de confiance en elle. C. s'étant approprié volontiers les exercices de la grenouille et le

temps calme, il était constructif d'observer les conséquences sur son accès aux activités et ses apprentissages.

## **2.5. M.**

M. est un élève né en milieu d'année 2012. Il est le benjamin d'une fratrie de trois garçons. M. veut toujours se faire remarquer, il parle très fort, est très agité, ne respecte pas les règles. Il « fait le clown » comme il le dit lui-même. Son comportement est très dérangeant lors des temps de regroupement. Par ailleurs, il est très peu motivé dans les apprentissages. Il ne veut pas s'impliquer dans les activités. Son niveau en dessin et graphisme est très faible et amène peu de matériel sur le plan imaginaire. Il est pris en charge par une professeure spécialisée à dominante rééducative (Maitre G) depuis le début de l'année, en petit groupe, une fois par semaine. Le temps calme est un temps difficile pour lui en début d'année. Il déchire son tapis, se lève, gêne les autres enfants, parle. Les exercices ne sont pas respectés. Lors de l'entrée dans les apprentissages, il n'est jamais motivé, il ne veut pas faire les activités ou ne s'implique pas du tout dans la tâche demandée.

En période 4, des progrès sont à noter : le temps calme est à présent respecté même si les exercices ne sont pas nécessairement suivis. M. a cependant cessé d'attirer l'attention lors des temps de regroupement et témoigne de comportements de plus en plus adaptés. Il s'implique dans les activités et se concentre bien plus pour un résultat plus performant.

J'ai choisi d'observer M. car il ne s'impliquait pas dans les activités après le temps calme, qui n'était pas un moment de repos pour lui mais un moment d'excitation et un moyen d'attirer l'attention.

## **2.6. I.**

I. est un élève né en début d'année 2012. Il est l'aîné d'une fratrie de deux enfants. Il est très vif et très performant intellectuellement. Mais il est extrêmement agité et ne cesse de bouger. Il parle fort, court dans la classe malgré l'interdiction. Il a des mouvements très brusques qui aboutissent parfois à des gestes blessants involontaires. En regroupement, il ne cesse de remuer et parle sans lever le doigt. Il a toujours les bonnes réponses mais ne respecte pas le temps de réflexion des autres. Il fait des cascades dans le couloir et saute dans les escaliers. Il est sans cesse en mouvement. Le temps calme est un moment particulièrement difficile. Il ne parvient pas à s'apaiser, rampe, se lève, bouge, tape des pieds. Il n'écoute pas les consignes des exercices. Quand il participe aux exercices, son temps de concentration est très court. Son travail n'est pas très appliqué. Dès le

début de la période 4, je remarque un changement de comportement : I. est devenu calme mais cela va de paire avec un rapprochement de sa part auprès de moi. Il me suit partout, principalement à l'accueil. Cependant, il est bien plus appliqué dans les activités et s'implique dans les exercices du temps calme. Et même si ce dernier reste un peu difficile, nous pouvons constater de gros efforts de sa part.

J'ai choisi d'observer I. car son comportement de sur-activité constante me permettrait d'observer une éventuelle transformation de son comportement (un retour au calme étant très facilement observable chez lui) avec des conséquences ou non sur les apprentissages qui suivent.

Malheureusement, I. était absent lors de mon passage à l'école et n'a pas pu répondre à mes questions (relatée en annexe 3 page 35).

Ces élèves ont tous présenté une évolution dans leurs comportements. Je vais à présent tenter d'analyser ces évolutions au travers du protocole mis en place et de la théorie qui a servi de cadre pour ce protocole.

### **3. Analyse des résultats**

Grâce aux fiches d'observation, j'ai pu constater que tous les élèves observés qui ne respectaient pas le temps calme en période 2 ont peu à peu réussi à s'approprier ce temps et à lui trouver une raison d'être en période 4. Si le temps calme n'était pas respecté, c'était sans doute qu'il ne faisait pas sens pour eux, qu'ils n'y voyaient pas d'intérêt. En effet, notre premier temps calme, qui ne comportait pas les exercices de la grenouille, les laissait très passifs. Les élèves devaient seulement restés allongés sur les tapis et écouter l'histoire. Il n'y avait pas d'enjeux, et certains ne trouvaient donc aucune raison de l'écouter. Rester allongés ne leur convenaient pas et ils n'appréciaient pas ce moment. Cela ne favorisait pas une détente et un retour au calme mais au contraire pouvait être un moment d'excitation pour certains. Par conséquent, je devais souvent faire acte d'autorité et cela ne favorisait pas le repos des élèves qui en avaient besoin. Les exercices de la grenouille ont permis aux élèves d'être actifs et de comprendre ce moment. Ils ont pu agir avec et sur leur corps et verbaliser ensuite les conséquences sur leurs ressentis.

Le niveau d'agitation des élèves que j'ai pu observer avant le temps calme en période 2 était important et ne diminuait pas après. À partir de la période 3 et avec l'introduction des exercices, les élèves manifestent une attitude bien plus calme au moment du regroupement qui suit le temps calme. Ils remuent moins sur les bancs, parlent moins fort, font beaucoup moins de gestes brusques et sont plus à l'écoute.

Ce qui est significatif, c'est l'entrée dans les activités et le temps de concentration des élèves qui pour certains s'est nettement amélioré. Avec J., par exemple, qui ne voulait pas participer aux activités et dont le comportement posait des problèmes de gestion de classe, nous avons pu observer, ma collègue et moi, une véritable évolution. Mais cette dernière n'a été possible que grâce au cadre mis en place lors de ce protocole. J. a encore du mal, parfois, à le respecter mais en tire des bienfaits certains lors des situations d'apprentissage qui lui sont proposées.

Cela nous a permis de pouvoir réellement évaluer ses compétences car avant cela, nous ne savions pas s'il n'était pas motivé par les activités, s'il ne voulait simplement pas les faire (parce qu'il ne voulait faire que ce qu'il voulait et se placer en opposition) ou s'il n'y arrivait pas. Nous avons tenté de savoir si l'apparition de ces améliorations pouvait se corrélérer avec l'appropriation des exercices par les élèves.

Pour cela il fallait que les élèves puissent :

- Reconnaître quand ça ne va pas : le travail sur les émotions conduit en période 2 a pu leur donner des pistes. En effet, il était primordial de faire un travail en amont de reconnaissance des émotions et de leur possible expression sur et dans le corps. Car la pleine conscience se base aussi sur l'acceptation des émotions et sur les ressentis que nous éprouvons.
- Comprendre que l'on doit faire l'exercice pour se calmer : il s'agit là de comprendre le sens des exercices de la grenouille. J'ai pu constater, lors des entretiens avec les élèves (voir annexe 3 page 35) que tous, sauf un, étaient capables de me dire que nous faisons ces exercices pour nous calmer, pour nous détendre.
- Se débrouiller tout seul pour faire l'exercice : être capable de faire l'exercice sans le support du CD. Pour cela, j'ai demandé aux élèves (voir annexe 3) ce qu'ils faisaient lors de cet exercice et ils ont su dire, pour la plupart, qu'ils respirent et que cela les calme. Certains sont capables de répéter les actions à faire. Ainsi lorsque E. faisait une crise lors des périodes précédentes ou que I. était particulièrement agité, il m'arrivait de leur dire « fais la petite grenouille » ou « fais le spaghetti », je pouvais alors observer qu'il reproduisait l'exercice. Une autre élève a su me dire « je fais la grenouille pendant la musique » (elle fait allusion à la musique du début de temps calme) lors des temps calmes où nous ne faisons que l'exercice du spaghetti. Elle a su, quand je lui ai posé la question, me dire exactement ce qu'elle faisait « je fais attention à ma respiration et je reste immobile ». Mais cela n'est pas encore le cas pour tous. Par exemple, un autre élève m'a dit : « je ne peux pas le faire à la maison car je n'ai pas le CD ». Il faudra donc pour certains un peu plus de temps pour prendre conscience qu'ils peuvent s'appropriier l'exercice et le faire sans support sonore.

- Faire l'exercice quand ils se sentent en difficulté : il est très ardu d'observer cela. J'ai donc posé la question en entretien individuel auprès des élèves que j'avais choisis d'observer. Tous pensent que faire les exercices pourrait les aider dans des moments difficiles mais ils sont encore peu nombreux à réellement les réaliser. Cependant les résultats observés montrent que même pour des élèves de 4/5 ans, ces exercices sont propices à un retour au calme, qu'ils peuvent se les approprier et en comprennent le sens et l'utilité.

L'observation de J. m'a permis de mettre en lumière que chaque élève a son rythme propre dans ce processus d'appropriation. Alors que C. les a tout de suite suivis, elle n'a néanmoins pas su les réinvestir lors de moments difficiles, et cela n'a pas eu de réelles conséquences sur son rapport à l'échec dans les apprentissages. J., lui, a mis beaucoup de temps à s'approprier les exercices mais contre toute attente, il me dit spontanément qu'il les utilise pour essayer de se calmer à la maison. Par ailleurs, depuis qu'il semble avoir trouvé un sens à ces exercices, il rentre plus facilement dans les activités, est motivé et ne détourne plus les consignes. Son comportement envers ses pairs a évolué. Peut-être a-t-il compris qu'il venait à l'école pour apprendre et non pas uniquement pour vivre des conflits. L'école n'est plus seulement une source d'angoisse à laquelle il répondait par des comportements inadaptés mais un lieu d'expérience et de savoir, qui a retrouvé un sens et où il se sent en sécurité. Ces exercices permettent aux élèves de trouver les ressources en eux pour se mettre dans des dispositions favorisant les apprentissages et le travail, et visent à leur faire comprendre que grâce à cet outil, ils peuvent se sentir bien. S'il est difficile d'évaluer la part réelle des effets de ces exercices sur les apprentissages, je pense que cette pratique permet d'influer sur les comportements des élèves et sur ma posture d'enseignante. Elle me permet d'être le plus souvent à l'écoute de mes élèves, d'être sans cesse bienveillante et de ne pas me laisser envahir par le stress, l'énervement. Et c'est cela que ressentent les élèves aussi. Ne l'oublions pas, nous sommes un modèle pour eux, et c'est toute l'importance de faire ces exercices avec eux, d'appliquer leurs principes à soi-même. Ainsi, cela influence la façon dont je formule mes phrases, mes réactions et mon langage corporel et donc a des répercussions sur les réponses des élèves.

Lors des entretiens individuels que j'ai menés, j'ai été très agréablement surprise car je ne pensais pas que mes élèves pourraient me fournir de réponses aussi précises. Nous pouvons voir que C. utilise le terme « respiration » pour décrire ses ressentis de tristesse et de colère, elle fait donc des liens entre ses émotions et la manière dont elle perçoit sa respiration à ce moment-là. Elle semble avoir compris que la respiration est au cœur du travail que nous avons mis en place et que c'est elle qui peut nous aider à réguler les effets de nos émotions. J. et K. semblent également avoir compris que la colère était liée à une tension dans le corps et que les exercices visent à détendre cette tension. Pour E. être agité est quelque chose qui lui semble bien, son comportement tend à soutenir

cela (toutes ses réponses motrices sont brusques et mouvementées) : il est donc important pour nous de l'aider à comprendre que l'on peut être bien en étant plus calme. Par ailleurs, nous constatons « qu'être calme » n'a pas la même signification pour tous et doit être l'objet d'explications au préalable.

## 4. Limites

J'expose ici trois limites que j'ai pu rencontrer lors de la mise en place du protocole :

- La première est la difficulté à mener un protocole d'observation tout en étant la personne qui guide, qui conduit le groupe. Enseignante responsable de ma classe, il est en effet difficile d'avoir une posture d'observation uniquement, surtout que le protocole nécessite une intervention active de ma part. Cela est également difficile en atelier de mener ce dernier tout en calculant le temps de concentration de chaque élève.  
Pour cela, j'ai choisi d'observer deux élèves maximum de groupes différents (nous avons mis en place 3 groupes de travail dans la classe) et je calculais le temps d'attention seulement lorsqu'ils étaient en atelier dirigé avec moi.
- La deuxième est l'interruption partielle du protocole mis en place lors de la prise en charge de la classe par ma collègue, les 3 semaines où je suis à l'ESPE. Bien qu'en ayant parlé avec elle, je sais que le temps calme, mené par elle, était différent du mien. Les exercices de la petite grenouille ont normalement été proposés et continués au quotidien mais ils étaient couplés d'une lecture (sans images) et n'étaient pas suivis d'un temps de verbalisation.
- Enfin la troisième a été rencontrée lors des temps de verbalisation. Les enfants de 4 ans sont jeunes et ils sont très influençables. Ainsi, bien que beaucoup d'élèves souhaitent s'exprimer, la plupart répétaient ce qu'ils avaient entendu et n'exprimaient pas nécessairement leur propre ressenti. Cela était difficile de faire la part des choses. Pour cela, j'ai mené des petits entretiens individuels avec certains élèves en leur posant des questions de type méta-cognitif et parfois en différé, pour tenter de récolter leur propre ressenti, leur propre avis. J'ai pu ainsi évaluer si la pratique de la méditation pouvait avoir été intériorisée et si elle pouvait être transférée sur d'autres temps personnels par les élèves.

Les effets du protocole sont difficiles à évaluer car il faut prendre en compte de multiples facteurs qui viennent parasiter (positivement ou négativement) la démarche de pleine conscience. Ces facteurs sont par exemple : le taux de fatigue des élèves ou le mien, un événement extérieur du cadre scolaire qui viendrait influencer les comportements d'un élève, les événements exceptionnels

comme par exemple une sortie, la cinémathèque à l'école. Ce peut-être aussi une visite d'une de mes tutrices, l'absence de mon ASEM, l'absence de certains élèves, ou enfin le type d'activités proposées. Malgré les retours des élèves et mes observations, il est difficile de pouvoir évaluer ce qui relève essentiellement des effets de cette pratique. Ce qui était donc important pour moi, c'était d'observer un changement réel sur l'implication et la concentration dans les activités de l'après-midi afin de favoriser les apprentissages et l'acquisition de compétences chez mes élèves. La recherche de véritables observables a été une difficulté. En effet, comment mesurer la concentration ? L'attention ? D'autant plus quand nous sommes nous même immergés dans l'action. J'ai donc choisi des élèves de groupes différents afin de ne pas les avoir tous en même temps lors des ateliers dirigés. Durant ces temps choisis, je chronométrais le temps passé sur l'activité et leur application à faire ce qui était demandé. Je cherchais également à observer un engagement de la part des élèves dans le temps calme afin que ce moment devienne pour eux un espace de détente et de repos pour se recentrer et être donc plus concentrés pour la suite. Cela était plus facilement observable (grâce à des critères précis relatifs à l'agitation visible des élèves) par rapport à leurs attitudes et à leurs réponses quant aux exercices de pleine conscience.

Enfin je visais à observer si la pratique pouvait être transférable par des élèves de moyenne section, une ambition certaine, certes, mais qui tend à être potentiellement vérifiable grâce à quelques réponses des élèves en entretien individuel. Cependant, cela est difficilement repérable sans passer par la verbalisation et un questionnement de type méta-cognitif.

Je n'ai pas trouvé d'écrits qui critiqueraient la pratique de pleine conscience mais nous pouvons signaler l'une des dérives possibles : la commercialisation de masse des techniques de méditation. En effet, il est possible de se procurer très facilement des ouvrages, munis de CD de relaxation, de méditation, de yoga. Cela paraît simple, il suffirait de mettre le CD et d'écouter. Il est alors important de revenir à la théorie. En effet, la posture de l'enseignant n'est pas passive dans la pratique de Pleine Conscience. Les enseignants doivent FAIRE AVEC, pratiquer avec leurs élèves. Par ailleurs, ce n'est pas une « solution magique » contre le stress. C'est une pratique pour laquelle il faut s'entraîner au quotidien, c'est une transmission sur le mode d'ÊTRE, qui nécessite une attitude bienveillante de l'adulte, qui a lui même pratiqué la méditation. Cela ne fonctionne pas tout de suite, il faut laisser le temps aux élèves de s'approprier les exercices.

Pour finir et pour rappel, dans le cadre de la classe, la méditation de pleine conscience n'est absolument pas utilisée dans une visée thérapeutique, qui nécessiterait alors des thérapeutes ou formateurs qualifiés et agréés par l'Éducation Nationale. C'est plutôt une pratique permettant à l'élève d'apprendre à recevoir, gérer et réguler ses émotions afin de contrôler ses réponses et favoriser alors un climat de classe serein, propice à un véritable vivre-ensemble.

# CONCLUSION

Au terme de ce mémoire, il est donc apparu que la pratique de la méditation de Pleine Conscience, tel que définie par Éline Snel, et mise en place grâce à un protocole particulier dans une classe de moyenne section de maternelle peut influencer sur l'investissement des élèves dans les activités. Cela se traduit par différents apprentissages : le premier, de reconnaissance et d'appréhension des émotions et le second de gestion de sa respiration et des idées qui peuvent s'agiter dans notre tête. Cela va de paire avec un travail de clarification de la notion « d'être calme » : qu'est-ce-que c'est ? Pourquoi ? Comment ?

La pratique des deux exercices proposés par Éline Snel permet aux élèves de trouver une méthode pour s'apaiser et ainsi d'être plus concentrés et plus attentifs aux consignes qui leur sont proposées. Après le temps d'interclasse, qui est très bruyant, les fatiguent et produit souvent de l'excitation, les élèves ont un réel moment de « pause », où ils vont pouvoir se recentrer et trouver en eux les moyens pour être tranquilles et se reposer. C'est un réel apprentissage qui va les mener, avec une pratique régulière, à de plus en plus d'autonomie. En effet, comme nous avons pu l'observer, non seulement les élèves sont plus concentrés, appliqués et paisibles lors des activités qui suivent le temps calme mais ils ont aussi réussi, pour certains, à s'approprier la pratique jusqu'à la transférer à d'autres moments de vie, dans et hors de la classe. Cela semble témoigner d'un intérêt véritable qu'ont les enfants à trouver des outils qui peuvent participer à les aider à s'auto-réguler. Être calme ne va pas de soi : il est donc important d'apporter des mots et des techniques. Ces moyens sont aussi transmis par notre façon d'être, c'est à dire le calme que nous allons induire dans nos paroles et nos actes. Ainsi pratiquer ensemble la méditation a permis aux élèves de trouver un sens au temps calme et plus de motivation aux apprentissages. A été mis en évidence alors l'importance de pouvoir gérer ses émotions pour favoriser un climat de classe serein, pour un meilleur vivre-ensemble. Ils ont peut-être aussi compris qu'ils étaient écoutés, que les mots sur les ressentis sont importants et que les idées négatives ne sont que des idées qui ne nous caractérisent pas, comme le soutiennent Jeanne Siaud-Facchin et Éline Snel. Les « je suis nul », « je n'y arrive pas », déjà présents en moyenne section ne sont pas des faits, des réalités mais des idées qu'il est possible de dépasser si nous trouvons en nous une certaine force, accompagnée et soutenue par une présence bienveillante et à l'écoute pour nous aider. Car comme nous le dit Janusz Korczak<sup>24</sup>: « Les chagrins des petits ne sont pas des petits chagrins [...] Les idées des petits ne sont pas des petites idées. »<sup>25</sup>

---

24 Médecin-pédiatre et écrivain polonais, de son vrai nom Henryk Goldszmit.

25 Citation relatée par Philippe Meirieu dans *Korczak : pour que vivent les enfants*, Editions Rue du monde, 2012, tirée de l'ouvrage *Le droit de l'enfant au respect*

# BIBLIOGRAPHIE

A.M.E, Présentation, dernière visite le 28 mars 2017, disponible sur <http://meditation-enseignement.com/presentation/>

Auteur non renseigné (2012), « La méditation comme remède au mal de l'apprentissage », dernière mise à jour 15 juin 2012, <http://lemonde-educ.blog.lemonde.fr/2012/06/15/la-meditation-comme-remede-au-mal-de-lapprentissage/>

CARTIER R. et J.P.(2001), *Thich Nhat Hanh : Le bonheur de la pleine conscience*, Paris : La table ronde

DEFRADAT P.(2011), « Troubles du comportement », dernière mise jour en janvier 2011, disponible sur [http://www.acgrenoble.fr/savoie/pedagogie/docs\\_pedas/troubles\\_comportement\\_2/index.php?num=930](http://www.acgrenoble.fr/savoie/pedagogie/docs_pedas/troubles_comportement_2/index.php?num=930)

DEPLUS S. et LAHAYE M.(2015), *La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent*, Bruxelles : Mardaga

DUCROCQ A. et GUETNY J.P.(2003), *Guide de la méditation : guide pratique religion par religion*, guide hors série n°2, Paris : Actualités des religions

KABAT-ZINN J. et DAVIDSON R.(2014), *L'esprit est son propre médecin*, Paris : Les Arènes

MIRABEL-SARRON C., DOCTEUR A., SALA L., SIOBUD-DOROCANT E.(2012), *Mener une démarche de pleine conscience*, Paris : Dunod

RESCAN M.(2015) « La méditation comme outil pédagogique », dernière mise à jour le 19 mars 2015, disponible sur [http://www.lemonde.fr/m-perso/article/2015/03/16/la-meditation-comme-outil-pedagogique\\_4592039\\_4497916.html](http://www.lemonde.fr/m-perso/article/2015/03/16/la-meditation-comme-outil-pedagogique_4592039_4497916.html)

RICARD M.(2015) « La pleine conscience bienveillante », dernière mise à jour le 29 octobre 2015, disponible sur <http://www.matthieuricard.org/blog/posts/la-pleine-conscience-bienveillante>

SIAUD-FACCHIN J.(2014), *Tout est là, juste là*, Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi, Paris : Odile Jacob

SNEL E.(2012), *Calme et attentif comme une grenouille*, Paris : Les Arènes

# ANNEXES

## 1. Annexe 1 : Contenu des exercices de méditation

### La petite grenouille (4min02)

« Dans cet exercice, je vais t'apprendre à rester aussi tranquille qu'une grenouille. Tu dois seulement t'asseoir quelque part, avec le dos droit, les jambes devant toi et toute ton attention auprès de toi. Les grenouilles peuvent sauter très loin. Elles peuvent coasser très fort mais elles peuvent aussi rester complètement immobiles et ne rien faire. Même les grenouilles trouvent que c'est difficile, au début, de rester tranquille comme ça. Les bras veulent bouger, les jambes aussi, tout le temps, mais plus tu feras cet exercice mieux ça marchera et alors, alors cela devient agréable de ne rien avoir à faire, de ne rien faire d'autre que rester tranquille, aussi tranquille qu'une grenouille. Si c'est agréable, tu peux baisser les paupières ou bien fermer complètement les yeux. Fais seulement ce que toi tu trouve agréable et reste tranquille comme la grenouille, aussi tranquille que possible. Et pour pouvoir rester assis aussi tranquille, tu as besoin de faire attention. Faire attention et rester tranquille. Tes jambes sont tranquilles, tes bras sont tranquilles, tes cuisses sont tranquilles et même ta tête se tient tranquille. Elle est en repos. Et quand tu es ainsi tranquille, tu remarque peut-être qu'il y a toujours quelque chose qui bouge en toi, peut-être les yeux ou un doigt, ou tes cuisses qui ne peuvent pas s'arrêter de remuer, mais ce n'est pas grave. Il ne s'agit pas d'être complètement immobile, mais de se rendre compte quand quelque chose bouge. Et sais-tu ce qui continue de bouger ? Même quand tu es tout à fait calme ? C'est la respiration. La respiration dans ton ventre. Pose maintenant les mains sur ton ventre. Sens comme il monte et comme il descend avec la respiration. Un peu en haut, un peu en bas. Ainsi va ton ventre. Un peu en haut, un peu en bas. Sens bien cette respiration calme. Et tout comme la grenouille, tu es encore tranquille, aussi tranquille que tu peux l'être en ce moment. Et tu continues à faire attention à ta respiration, dans ton ventre. C'est bien. Faire attention à sa respiration, c'est très utile lorsqu'on s'est fait mal, lorsqu'on est fâché, fatigué ou qu'on veut tout simplement se reposer et qu'on n'y arrive pas. Demain, peut-être auras-tu encore envie de t'exercer à être tranquille comme une grenouille. Qui sait ? Quand tu entendras la clochette, tu te lèveras lentement et tu continueras ta journée. Je te souhaite beaucoup de plaisir aujourd'hui. »

### Le spaghetti cuit (5min52)

« Avec cet exercice, tu vas apprendre à détendre complètement ton corps. A le rendre aussi mou qu'un spaghetti cuit. C'est important de pouvoir se détendre. Cela permet de reposer ton corps. Tu

*peux faire l'exercice assis dans un fauteuil, couché sur le sol ou sur un matelas. Choisi un endroit ou tu peux être assis ou couché de façon détendue. Attentif à toi-même, tout à fait présent à toi et à ton corps. Et quand tu entends la clochette, nous commençons l'exercice. Quand tu es assis ou couché, tu peux observer que tu es assis ou couché. Et qu'est-ce que tu remarques à ce moment là ? Peut-être observes-tu quelque chose dans tes jambes ou dans tes bras. Peut-être observes-tu que ta tête est fatiguée d'avoir travaillé, ou d'avoir réfléchi. Peut-être ne ressens-tu pas grand chose, c'est bien aussi. Maintenant tu vas fermer les yeux complètement, les serrer bien fort, comme si tu avais du soleil dans les yeux. Puis, tu serres bien les mâchoires, les lèvres, l'une contre l'autre et tu serres tous les muscles de ton visage. Et maintenant, tu relâches toutes les tensions. Tu relâche tout. Tes yeux se détendent, tes joues se détendent. Ta bouche, tes lèvres et tes joues deviennent toutes molles. Ton visage devient doux et gentil, sens le bien. Puis, quand ton visage est tout à fait détendu, tu serres les poings. Serre tes poings aussi fort et dur que tu le peux. Et contracte aussi tes bras, bien fort. Tu sens la tension dans tes mains mais aussi dans tes bras. Sans la bien. Les muscles sont tendus et deviennent durs. Peut-être remarques-tu maintenant que tu retiens ta respiration. Expire doucement et laisse partir la tension qui est dans les bras. Relâche complètement les muscles des bras, des mains, des doigts. Même ton petit doigt se détend. Doucement tu laisses partir toutes les tensions. Lorsque les bras et les mains sont détendus, alors tu peux diriger ton attention vers ton ventre. Rentre bien le ventre, jusqu'à ce qu'il soit tout à fait plat et dur comme une planche. Contracte le bien. Et quand tu remarques que tu retiens ta respiration, tu expires et tu laisses partir la tension qui est dans le ventre. En soupirant, tu détends ton ventre. Il devient mou. Peut-être encore un peu plus mou. Quand ton ventre est détendu, tu remarques que tu respire plus facilement. Un doux mouvement d'inspiration et d'expiration. Sens le bien. Le ventre monte et il descend, doucement. Il monte, doucement, il descend, doucement. Et comment vont tes jambes maintenant ? Pour détendre tes jambes, tu peux contracter les orteils et serrer les genoux l'un contre l'autre, très fort. Contracte bien les muscles des jambes et des orteils et sens la tension. Et puis, tu relâches. La tension s'écoule. Tes jambes sont à nouveau souples et molles, tes genoux sont relâchés, tes orteils détendus. Tout ton corps est détendu. Reste encore un peu assis ou couché, comme tu es maintenant. Peut-être veux-tu encore observer ta respiration, ta respiration qui met un léger mouvement dans ton corps. Ne bouge pas tout de suite, ce n'est pas le moment de faire déjà quelque chose. Tu peux être content d'avoir fait l'exercice du spaghetti et dès que tu en auras besoin, tu pourras recommencer, par exemple avant un devoir à l'école ou avant un examen ou avant un moment difficile ou bien tout simplement quand tu en auras envie. Quand tu entendras la clochette, tu pourras reprendre l'activité de ton choix. Je te souhaite une belle journée. »*

## 2. Annexe 2 : fiches d'observation

### PERIODE 2

Élèves	Respect du temps calme	Entre dans l'activité	Moyenne du temps passé sur l'activité → concentration	Niveau d'agitation		remarques
				avant	après	
<b>C.</b>	oui	oui	Long si l'activité ne lui demande pas trop d'effort mais moins de 2 min si elle doit fournir un effort plus conséquent	1	1	Peur de l'échec → abandonne si elle se sent en échec voir ne rentre pas dans l'activité
<b>E.</b>	Non	Seulement si l'activité l'intéresse	Très variable. Peut être très long si l'activité l'intéresse.	4	4	Déborde, ne supporte pas la frustration, veut toujours faire les activités des autres groupes
<b>I.</b>	Non	Oui	Très court : moins de 5 min.	4	4	Ne tient pas en place, gigote tout le temps, veut aller trop vite, ne se concentre pas
<b>J.</b>	Non	Non	1 min	3	3	Détourne la consigne. Ne se concentre pas sur la tâche demandée.
<b>K.</b>	Non	Non	10 min (grand max)	4	3	Veut toujours aller jouer donc « termine » son travail très rapidement sans s'être appliquée ni impliquée.
<b>M.</b>	Non	Non	5 min	4	4	Très peu de motivation pour les activités, « râle » toujours, dit que « tout est nul ». S'implique peu

1: pas du tout agité

2: un peu agité

3: agité

4: très agité

Temps calme = musique type «relaxation» : *Détente et relaxation*, de Gilles Diederichs, Nathan + exercice de méditation d'Eline Snel : « immobile comme la petite grenouille », exercice pour ressentir et prendre conscience de sa respiration.

## PERIODE 3

Élèves	Fait les exercices de méditation → grenouille (introduit en P2) → spaghetti (nouveau)	Verbalise ses ressentis	Entre dans l'activité	Moyenne du temps passé sur l'activité → concentration	Niveau d'agitation		remarques
					avant	après	
C.	Oui	Oui	Oui	15 min	1	1	Si elle se sent soutenue et motivée, elle fait des efforts même dans les tâches plus difficiles
E.	Oui	Oui	Oui	Long	4	2	Gros progrès.
I.	Peu souvent	Oui	Oui	10 min mais ça reste variable	4	3	Fais des efforts lors du temps calme mais cela se voit que ça le dépasse. Parvient à se concentrer un peu plus longtemps
J.	Parfois	Non	Plus facilement	De plus en plus long	3	2	En progrès mais il faut le surveiller lors du temps calme. Il fait les exercices si on s'occupe de lui. Néanmoins il parvient plus facilement à se poser et les conséquences sur son comportement l'après-midi sont visibles.
K.	Non	Oui	Oui	Idem période 2	3	2,5	Idem période 2
M.	Parfois	Non	Variable	Variable	3	3/2	Corrélation entre un temps calme respecté et une plus grande concentration lors des regroupement et exercices ainsi qu'une application

E.	Cela lui a permis de mieux contrôler ses émotions. Aucune crise en période 3 Comportement bien moins agité et rentre dans les apprentissages plus facilement l'après-midi. Supporte mieux la frustration
J.	Quand il accepte de faire l'exercice, parfois il s'endort (prise de conscience de la fatigue (pareil pour E.)) il tient mieux en place lors des regroupements de l'après-midi et rentre dans les activités plus facilement qu'en période 1 et 2. Ne détourne plus systématiquement les consignes
M.	Comportement très difficile si le temps calme n'est pas respecté. Lorsque l'exercice est effectué, une motivation plus grande est observée ainsi qu'un meilleur respect des règles
C.	Respecte totalement l'exercice. Prend la parole en regroupement
I.	On voit une différence quand il se met dans l'exercice mais ça reste très difficile pour lui
K.	Ne fait pas les exercices, embête les autres, sollicite sans arrêt l'adulte, a toujours mal quelque part. → précision apportée par ma binôme en deuxième partie de période : K. fait les exercices et sollicite bien moins l'adulte. Elle respecte le temps calme et a cessé de dire qu'elle avait mal tous les jours

Le climat de classe est globalement meilleur et plus apaisé/serein l'après-midi, notamment le jeudi, journée longue. Y compris pour moi, le temps calme n'est plus une surveillance autoritaire ou je passe mon temps à dire « chut » mais un temps de recentrage, d'apaisement. Les enfants réellement fatigués peuvent en profiter et certains se sont même endormis lors de cette période. Le temps de verbalisation permet aussi de mettre des mots sur l'expérience. Se rendre compte que si on était énervé c'était parce qu'on avait mal à la tête, etc.

# PERIODE 4

Élèves	Fait les exercices de méditation → grenouille (introduit en P2) → spaghetti (nouveau)	Verbalise ses ressentis	Entre dans l'activité	Moyenne du temps passé sur l'activité → concentration	Niveau d'agitation		remarques
					avant	après	
<b>C.</b>	Oui	Oui	Oui	15 min	1	1	Si elle se sent soutenue et motivée, elle fait des efforts même dans les tâches plus difficiles
<b>E.</b>	Oui	Oui	Oui	Long	4	3	Fait bien les exercices mais une petite rechute au niveau du comportement, a tendance a vouloir faire les ateliers que font les autres.
<b>I.</b>	Le premier oui mais ne fait pas la gestuelle du deuxième	Oui	Oui	10 min	4	2	Parvient de mieux en mieux à se contrôler et à rester calme.
<b>J.</b>	Parfois	Oui	Oui	De plus en plus long	3	1,5	Des énormes progrès et une nette évolution lors de cette période. Se met au travail. Respecte les autres en regroupement.
<b>K.</b>	Parfois	Oui	Oui	Idem période 3	3	2	Sollicite souvent l'adulte, a besoin de se faire remarquer. Entre dans l'activité mais ne se concentre pas (fais vite pour aller jouer). Ne s'applique pas dans les activités. Cependant, lors des rares fois où elle rentre dans les exercices de méditation, elle peut verbaliser qu'elle était fatiguée, que ça lui a fait du bien, ou que ça lui a permis de se rendre compte qu'elle avait mal quelque part.
<b>M.</b>	Oui beaucoup plus souvent	Non	Oui	Variable mais du plus en plus longue avec une implication plus grande dans l'activité.	3	2	Corrélation entre un temps calme respecté et une plus grande concentration lors des regroupement et exercices ainsi qu'une application toujours observable. Il respecte mieux le temps calme (assis sur une chaise). Il s'applique bien plus. Reste « moqueur » en regroupement. S'intéresse plus aux activités proposées.

### **3. Annexe 3 : Transcription des entretiens menés individuellement avec les élèves**

#### **Que ressens-tu quand tu es triste ?**

M: « Je pleure »

C: « ma respiration me manque »

K: « Je le ressens dans mon cœur, ça fait mal »

E: « J'ai des gouttes qui sortent de mes yeux »

#### **Que ressens-tu quand tu es en colère ?**

C: « Je sens que ma respiration est bloquée »

E: « Je fronce les sourcils et mon cœur bat plus fort »

J: « Mes muscles sont très serrés. J'ai envie de faire des bêtises. C'est le seul moyen de pouvoir les desserrer. C'est très difficile, tu sais, de contrôler ma colère ».

K: « Je serre mes poings ».

#### **Que se passe-t-il dans ton corps quand tu es agité ?**

M: « Je fais beaucoup de gestes et je parle fort »

J: « Je tape des pieds »

E: « Je suis bien, c'est drôle ».

C: « Je fais du bazar ».

K: « Je pleure ».

#### **Qu'est-ce-que ça signifie être calme pour toi ?**

M: «Être bien, ne plus bouger ».

C: « C'est le temps calme. C'est quand je souffle, je sens ma respiration et je commence à fermer les yeux ».

K: « c'est quand je m'endors ».

E: « Je suis calme quand je joue au parc et qu'on ne me demande plus de faire des travaux ».

J: « Quand je suis joyeux et que je ne fais pas de bêtises. C'est rare que je suis calme. Être calme, c'est faire moins de bêtises. Mais quand je n'ai pas ce que je veux ça m'énerve ».

#### **Que fais tu quand une grande personne dit « calme toi » ?**

M: « Je m'arrête tout de suite ».

C: « Je souffle et ensuite je me calme ».

K: « Je m'assois en pause ».

E: « Je ne bouge plus ».

J: « Je fais la petite grenouille pour me calmer mais ça ne suffit pas ».

### **A ton avis, à quoi servent les exercices de la grenouille ?**

M: « Je ne sais pas ».

C: « ça sert à se sentir bien ».

K: « ça sert à nous calmer ».

E: « à être calme ».

J: « à se détendre ».

### **Que fais tu pendant les exercices de la grenouille ?**

M: « Je respire, je gonfle mon ventre et je souffle ».

C: « Des trucs mais quand je n'y arrive pas, je parle à mon cœur et ensuite j'arrive à me calmer ».

K: « Je me sens courageuse, je respire et j'écoute ».

E: « Je reste calme, je respire ».

J: « je me balance, parfois je m'endors ».

### **Comment tu sens-tu après ces exercices ?**

M: « Je me sens bien, très très très bien. Parce que j'aime bien. »

C: « Des fois je me sens heureuse et des fois triste ou énervée. C'est parce que je pense à quelque chose qui m'énerve ou qui me rend triste ou contente ».

K: « Je sens la maitresse qui me touche l'épaule alors je peux me lever. Parfois j'ai mal. Je respire mais je suis plutôt mieux après ».

E: « Bien ».

J: « Un petit peu bien, ça m'aide un petit peu à respirer ».

### **Dans des moments difficiles, penses-tu que faire les exercices de la grenouille pourrait t'aider ? Pourquoi ? Les as-tu déjà fait ?**

M: « Oui parce que j'aime bien. Oui parfois ».

C: « Oui. Non ».

K: « Oui parce que ça me rend heureuse. Oui je les ai déjà fait ».

E: « Oui ».

J: « Oui parce que ça fait du bien au corps. Oui je fais les exercices pour me calmer ».

# RÉSUMÉ

Ce mémoire a pour objectif de relater l'introduction d'exercices de méditation de pleine conscience dans une classe de moyenne section de maternelle et de montrer quels effets ils ont pu avoir d'une part sur la gestion de classe et d'autre part sur les apprentissages. Il tentera de démontrer comment, à partir d'un protocole mis en place par l'enseignante et de ses observations, des élèves, bien qu'encore très jeunes, ont pu s'approprier ces exercices jusqu'à pouvoir les transférer et les réinvestir dans d'autres situations. Il est le fruit d'un travail quotidien et de long terme qui ne se prétend pas totalement aboutir. Cependant, il témoigne d'une mise en œuvre aux effets parfois surprenants et positifs participant à l'amélioration du climat de classe et des comportements des élèves.

# ABSTRACT

This report has for objective to tell the introduction of exercises of mindfulness in a class of second year of nursery school and to show which effects they had, on one hand, on the management of class, and on the other hand, on the learnings. It will try to demonstrate how, from a protocol set up by the teacher and from its observations, pupils, although still very young, were able to appropriate these exercises until being able to transfer them and reinvest them in other situations. It's the result of a daily and long-term work which does not claim itself totally succeeds. However, it shows an implementation that have sometimes surprising and positive effects participating in the improvement of the climate of class and the behavior of the pupils.