HAL
open science

En quoi la relaxation et la méditation permettent-elles une meilleure entrée dans les apprentissages ?

Lise Lebrun

To cite this version:

Lise Lebrun. En quoi la relaxation et la méditation permettent-elles une meilleure entrée dans les apprentissages ?. Education. 2017. dumas-01643471

HAL Id: dumas-01643471

https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01643471v1

Submitted on 5 Feb 2018

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.

Université de Nantes
École Supérieure du Professorat et de l'Éducation
de l'Académie de Nantes
Site de Nantes
Année universitaire 2016-2017

En quoi la relaxation et la méditation permettent-elles une meilleure entrée dans les apprentissages ?

Lise Lebrun

Sous la direction de

M. Guillaume Durand

Université de Nantes
École Supérieure du Professorat et de l'Éducation
de l'Académie de Nantes
Site de Nantes
Année universitaire 2016-2017

En quoi la relaxation et la méditation permettent-elles une meilleure entrée dans les apprentissages ?

Lise Lebrun

Sous la direction de

M. Guillaume Durand

Table des matières

Introduction 6

1. Partie scientifique.....7

1.1 Distinction entre les pratiques 7
1.1.1 La relaxation..... 7
1.1.2 Carpe diem ou la méditation 9
1.2 Justification d'un tel sujet dans le métier de professeur des écoles 10
1.2.1 Programmes officiels de 2016 et Socle Commun de Connaissances, de Compétences et de Culture 10
1.2.2 Référentiel de compétences du Professeur des Écoles..... 12
1.2.3 Pourquoi la relaxation et la méditation sont-elles d'actualité pour la réussite des élèves ? 13
1.2.3.1 Un constat : le bien-être à l'école 13
1.2.3.2 La place du Parcours Éducatif de Santé (PES) 14
1.3 Un « état propice aux apprentissages », qu'est-ce que c'est ? 16
1.4 En quoi de telles pratiques seraient-elles bénéfiques, et nécessaires, pour l'entrée dans les apprentissages ?..... 17
1.4.1 Nécessité de ces pratiques : pourquoi les élèves ne sont-ils pas dans un état propice aux apprentissages toute la journée ?..... 17
1.4.2 Quels bénéfices peut-on tirer de ces pratiques ?..... 18

2. Partie pratique, d'observation et mise à l'épreuve des hypothèses 20

2.1 Outils, modalités du recueil de données et historique des observations..... 20
2.2 Les variables mises à l’épreuve 22
2.3 Exposé et analyse des observations..... 23
2.3.1 Séance n°1 24
2.3.1.1 Description de la séance..... 24
2.3.1.2 Variable temporelle 24
2.3.1.3 Autres variables et impressions recueillies..... 25
2.3.2 Séance n°2 26
2.3.2.1 Description 26

2.3.2.2 Temporalité 27
2.3.2.3 Autres variables et impressions recueillies..... 28
2.3.3 Séance n°3 29
2.3.3.1 Description 29
2.3.3.2 Variable temporelle 30
2.3.3.3 Autres variables 30
2.3.4 Séance n°4 32
2.3.4.1 Description 32
2.3.4.2 Autres variables et impressions recueillies..... 34
2.3.5 Séance n°5 35
2.3.5.1 Description 35
2.3.5.2 Variable temporelle 36
2.3.5.3 Autres variables et recueil d'impressions 36
2.3.6 Débat philosophique 37
2.3.7 Séances spontanées..... 38
2.3.7.1 Séance spontanée : méditation de pleine conscience 38
2.3.7.2 Séance spontanée : méditation de pleine conscience avec dispositif boîte à mots 39
2.3.7.3 Séance spontanée : méditation de pleine conscience en demi-classe..... 40

3. Questionnement suite aux observations.....41

3.1 Les élèves qui n'y trouvent pas leur compte : éléments de réponse 41
3.1.1 Ne pas entrer dans l'activité, c'est-à-dire ? 41
3.1.2 Hypothèses pour justifier ces comportements..... 42
3.2 Mise en perspectives : la pratique de la relaxation et méditation dans le métier de professeur des écoles 43

4. Conclusion.....45

5. Bibliographie.....46

Introduction

Il est courant d'entendre que les élèves doivent être, concentrés, disponibles et motivés pour apprendre. Ce type d'affirmation paraît en effet évident, mais la question se pose de savoir comment les élèves peuvent parvenir à cet état. La place du bien-être à l'école grandit de plus en plus que ce soit dans les textes officiels ou dans les textes de recherche. La relaxation et la méditation sont des pratiques qui se disent être source de ce type d'effet sur les individus, il convient donc de les observer afin de comprendre ce qu'elles peuvent donner en contexte scolaire : pourraient-elles permettre d'atteindre un état propice à l'apprentissage ?

Cette réflexion m'est venue dès mes premiers jours de classe en tant que Professeure des Écoles Stagiaire dans une classe de CE1 de 28 élèves. Les élèves me sont apparus agités, énervés, fatigués sans pouvoir se maîtriser à certains moments de la journée. Je devais alors les reprendre afin qu'ils puissent avancer dans les apprentissages, mais les méthodes utilisées ne donnaient pas satisfaction. En effet, les élèves restaient très agités et pas du tout concentrés sur leur tâche, ne comprenant plus pourquoi ils étaient là. C'est donc très rapidement que j'ai ressenti le besoin de faire des séances de relaxation pour les enfants, en débutant très simplement par se reposer en écoutant une musique, la tête posée sur les mains, pendant quelques minutes. Les effets furent immédiats, bénéfiques, mais certes pas représentatifs du bénéfice général que pourrait apporter ce type de pratique de façon plus rigoureuse. Je me suis alors posée beaucoup de questions sur ces pratiques alternatives : quelles sont-elles ? Comment fonctionnent-elles ? Quels sont leurs bénéfices ? Leur utilisation ? Quelles sont les plus efficaces ? Comment construire des séances en corrélation avec les programmes ? De quelle manière concilier la chronobiologie avec ces pratiques ? Ainsi, on peut résumer ces interrogations en une question plus générale : en quoi la relaxation et la méditation permettent-elles une meilleure entrée dans les apprentissages ?

Pour répondre à cette question, nous verrons dans un premier temps comment les programmes et rapports ainsi que les scientifiques voient ces

pratiques. Puis, dans un second temps, nous mettrons à l'épreuve ces hypothèses à travers les observations des pratiques mises en place en classe.

1. Partie scientifique

1.1 Distinction entre les pratiques

1.1.1 La relaxation

Le mot « relaxation » vient de l'étymon latin *relaxare* qui veut dire relâcher. Dans le dictionnaire Larousse, la relaxation comporte notamment deux sèmes différents : la relaxation comme état, et la relaxation comme action. En effet, le dictionnaire donne comme première définition : « détente physique et mentale résultant d'une diminution du tonus musculaire et de la tension nerveuse »[1]. La deuxième définition fait donc davantage référence à une action : « méthode visant à obtenir cette détente par le contrôle conscient du tonus physique et mental, afin d'apaiser les tensions internes et de consolider l'équilibre mental du sujet ».

Je me suis donc attardée sur les termes de la définition axée sur l'état de la relaxation, afin de préciser davantage tout ce que comportait le mot « relaxation ». L'idée principale concerne la détente, il s'agit d'une décontraction, d'un repos, d'un délassement du corps ou de l'esprit. Cette idée est inhérente à la relaxation, puisque dans ce mot on retrouve le préfixe « rela- », qui rappelle le relâchement. Le relâchement fait référence de façon intrinsèque à une chose tendue qui se relâche. Dans notre situation, les élèves pour se relaxer, se détendre, sont donc en amont en situation de tension (physique et/ou mentale), il s'agira d'en déterminer les causes plus tard. Cela a un lien avec le « tonus » évoqué précédemment. Le tonus est un « état de tension permanente dans lequel se trouve normalement les muscles du

1 Définition relaxation. n.d. Retrieved from http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/relaxation/67859?q=relaxation#67107

squelette »[2]. Le tonus n'est donc pas forcément une tension négative, mais un phénomène naturel de base. Il varierait alors selon la tension nerveuse, c'est-à-dire l'état de quelqu'un qui est tendu, contracté (physiquement), nerveux (mentalement). En d'autres termes, un état de relaxation est un état de relâchement d'une tension corporelle et psychique pas forcément volontaire.

La seconde définition, concernant une « méthode » active, comporte plusieurs traits importants. Tout d'abord, l'idée qu'il s'agit d'une action ayant un objectif (apaiser les tensions internes et de consolider l'équilibre mental), et des moyens (contrôle conscient du tonus physique et mental). Cela implique que la relaxation comme action naît d'une volonté, d'un contrôle de soi pour agir sur son corps. De plus, avec une définition de ce type, c'est le corps qui est détendu volontairement au service d'une détente mentale, ce qui n'est pas le cas de la relaxation vue précédemment qui pouvait survenir sans action du sujet consciente et parvenir à une détente générale.

Si j'essayais d'illustrer ces deux types de relaxation, je pourrais évoquer quelques situations. La première serait celle d'une personne qui sort d'un sommeil réparateur, son corps et son esprit sont relâchés, pas forcément consciemment ni volontairement. Il en va de même à la suite d'un échauffement avant de pratiquer une activité sportive, ou après un effort physique qui va réchauffer les muscles, et qui peut clarifier l'esprit. Il s'agit donc de la première relaxation que nous avons abordée. Concernant la relaxation que je dirais « active », je pourrais mentionner une des séances de relaxation pratiquée en classe : les élèves savent ce que l'on fait et pourquoi : c'est une méthode consciente et comportant un objectif. La même utilisation de la relaxation peut être observée de manière autonome chez des individus qui tenteraient, à l'approche d'un événement stressant, de relaxer la tension de leur corps en faisant des étirements par exemple.

Ainsi, la relaxation peut être état ou méthode passant par le contrôle du corps pour parvenir à cet état de détente physique, mentale et d'équilibre pour apaiser des tensions.

2 *Ibid.*

1.1.2 *Carpe diem* ou la méditation

Toujours selon le Larousse, la méditation est « l'action de réfléchir, de penser profondément à un sujet, à la réalisation de quelque chose », « une attitude qui consiste à s'absorber dans une réflexion profonde ». C'est donc une activité entièrement mentale, consciente et volontaire, contrairement à la relaxation.

D'après le sophro-relaxologue et musicothérapeute Gilles Diederichs dans son ouvrage *Temps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer*, la méditation est l'acte de « se mettre à l'écoute du langage du corps […] laisser filer les pensées perturbatrices […] et revenir à l'essentiel : être en paix, émotionnellement et mentalement, donc disponible à soi-même et à ses véritables besoins »[3]. Il fait également référence, comme Christophe André et Eline Snel dans leurs ouvrages respectifs *Imparfaits libres et heureux*[4] et *Calme et attentif comme une grenouille*[5], à la méditation de pleine conscience.

Gilles Dierderichs explique que la méditation de pleine conscience va « réguler l'influx nerveux et harmoniser le tonus musculaire »[6]. Par une libération d'hormones la méditation génère « un apaisement général et un heureux sentiment positif »[7]. Il s'agit selon lui de « se poser avec un but précis, celui de s'accorder du temps pour se reconnecter »[8]. On retrouve ici des idées communes avec la relaxation : l'apaisement et l'harmonie du tonus musculaire, une méthode avec un but précis, et donc une conscience de ce qui y est fait. Il y a donc également l'idée de la détente du corps, mais ici elle passe par l'esprit, alors qu'en relaxation c'est le chemin inverse : relaxer le corps pour détendre l'esprit. Par ailleurs, la méditation s'apprend. En effet, les trois auteurs précédemment cités s'accordent pour dire que la méditation est bénéfique notamment si elle est pratiquée régulièrement.

---

3 Dierderichs, G. (2015). *Temps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer.* Larousse. Paris.
4 André, C. (2009). *Imparfaits, libres et heureux.* Odile Jacob. Paris.
5 Snel, E. (2012). *Calme et attentif comme une grenouille*. Editions des Arènes. Paris.
6 Dierderichs, G. (2015). *Temps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer.* Larousse. Paris. p.11
7 *Ibid*.
8 *Ibid,* p10.

La méditation de pleine conscience reste malgré tout assez opaque, Christophe André donne un parfait exemple de ce qu'elle peut être, très simplement, dans la préface du livre d'Eline Snel :

« Lorsque j'étais petit garçon, j'adorais prendre mon vélo, rouler seul à travers la campagne, m'arrêter dans un champ ou une clairière, pour m'allonger dans l'herbe et regarder passer les nuages dans le ciel. Je pouvais rester là des heures et des heures, pratiquant la pleine conscience, sans même savoir que je le faisais. »[9]

Cette anecdote met en avant le fait que la méditation de pleine conscience, contrairement à l'action de relaxation, n'est pas toujours consciente. Plus généralement, ce type de méditation entraîne un détachement de l'individu du futur et du passé, pour se concentrer uniquement sur le moment présent, les sensations que le lieu, la chaleur, les couleurs, les odeurs font sur chaque sens.

Enfin, la méditation peut aussi avoir comme pratique la visualisation, c'est-à-dire le fait de se représenter mentalement un phénomène, un événement et de se concentrer sur cette scène pour en ressentir les effets.

Pour résumer, je citerai un extrait de Christophe André : la méditation est un « entraînement de l'esprit vers davantage de libertés, pour choisir sur quoi porter et maintenir son attention. Être libre, c'est être maître de soi-même et des mouvements de son âme. »[10].

1.2 Justification d'un tel sujet dans le métier de professeur des écoles

1.2.1 Programmes officiels de 2016 et Socle Commun de Connaissances, de Compétences et de Culture

Tout d'abord, ce sujet s'inscrit dans les programmes dans plusieurs disciplines. En effet, l'Éducation Physique et Sportive a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le

9 Snel, E. (2012). *Calme et attentif comme une grenouille*. Editions des Arènes. Paris. p.13

10 André, C. (2009). *Imparfaits, libres et heureux*. Odile Jacob. Paris. p.401.

souci du vivre ensemble. Elle amène les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. Les activités de relaxation et de méditation ont pour conséquence une détente du corps et de l'esprit, et pour objectif d'être dans un état de bien-être. Ce mémoire comportera des observations menées en cycle 2 (CE1), ainsi, les élèves du cycle 2, selon les programmes de 2016, accèdent à des valeurs morales et sociales comme le respect de règles, de soi-même et d'autrui, par des pratiques physiques individuelles et collectives. En effet, la relaxation et la méditation sont des activités individuelles qui amènent les élèves à une écoute du corps et de l'esprit, dans le même sens qu'un respect de soi-même. De plus, en EPS, une des compétences travaillées est d'apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, en découvrant les principes d'une bonne hygiène de vie à des fins de santé et de bien-être. La relaxation et la méditation sont des activités qui permettent de se contrôler psychiquement et physiquement, en ce sens, elles contribuent à être dans un état de bien-être et de bonne santé. Par ailleurs, en articulation avec l'enseignement moral et civique, les activités de l'EPS créent les conditions d'apprentissage de comportements citoyens pour organiser un groupe, respecter les règles et autrui, accepter l'autre avec ses différences, développer l'estime de soi et regarder avec bienveillance la prestation de camarades. Par le contrôle sur le corps, les émotions et les pensées, provoqué par les pratiques de la relaxation et de la méditation, l'estime de soi peut être un élément renforcé pour les élèves.

Ensuite, on retrouve cette problématique dans les programmes d'Éducation Morale et Civique. En effet, il est question de l'éducation à la sensibilité visant à mieux connaître et identifier ses sentiments et émotions, à les mettre en mots, à en discuter, et à mieux comprendre ceux d'autrui. Or la méditation demande une écoute de ses émotions particulière. Par ailleurs, cette sensibilité est en lien avec des objectifs de formation tels qu'identifier et exprimer en les régulant ses émotions et sentiments. Il est également fait mention d'estime de soi en étant capable d'écoute et d'empathie. De plus, l'EMC fait référence à la connaissance et reconnaissance des émotions de base comme la peur, la colère, la tristesse ou la joie. La méditation permet justement de reconnaître les émotions ressenties en s'écoutant. Enfin, cette

discipline évoque l'importance de prendre soin de soi et de prendre conscience de son corps, ce sont des objectifs communs à la relaxation et à la méditation également.

Enfin, dans le Socle Commun de Connaissances, de Compétences et de Culture, le Domaine 4 « Systèmes naturels et systèmes techniques » met en évidence que la santé repose notamment sur des fonctions biologiques coordonnées, susceptibles d'être perturbées par des facteurs physiques, chimiques, biologiques et sociaux de l'environnement et que certains de ces facteurs de risques dépendent de conduites sociales et de choix personnels. L'élève doit être conscient des enjeux de bien-être et de santé des pratiques alimentaires et physiques. Cela fait également partie des conséquences et objectifs des pratiques de la relaxation et de la méditation.

1.2.2 Référentiel de compétences du Professeur des Écoles

On peut lire dans le référentiel de compétences du Professeur des Écoles, que les professeurs et les personnels d'éducation, pédagogues et éducateurs sont au service de la réussite de tous les élèves. La compétence 4 « Connaître les élèves et les processus d'apprentissage » implique de savoir quand les enfants sont plus aptes à travailler dans tel ou tel type d'activité, il s'agit donc d'avoir des connaissances de base en chronobiologie de l'enfant pour une meilleure efficacité des apprentissages. La relaxation et la méditation interviennent dans ce sens, car le professeur les met en pratique lorsque les élèves ont un pic d'inattention, qui peut être expliqué par la chronobiologie. En d'autres termes, ces pratiques peuvent être exercées à des moments spécifiques de la journée pour un bienfait sur l'efficacité des apprentissages.

Par ailleurs, la compétence 5 « Prendre en compte la diversité des élèves » induit la nécessité de prendre en compte les besoins physiologiques, émotionnels et psychologiques des enfants dans leur diversité.

Enfin, la compétence 6 « Accompagner les élèves dans leur parcours de formation » comporte l'idée d'adapter l'enseignement aux élèves, et donc à leur état physique et psychologique. La relaxation et la méditation peuvent, lorsque les élèves sont en situation de fatigue ou d'énervement, être un appui pour reprendre les apprentissages dans de meilleures conditions.

1.2.3 Pourquoi la relaxation et la méditation sont-elles d'actualité pour la réussite des élèves ?

1.2.3.1 Un constat : le bien-être à l'école

Si nous donnons une définition du bien-être de l'élève à l'école, l'article « Le bien-être des élèves à l'école et au collège » de 2015 expose une définition relativement complète : « la résultante d'un ensemble de dimensions spécifiques telles que le climat de la classe, le mode de regroupement des élèves, le sentiment de compétence, […] le degré de satisfaction à l'égard de l'école etc. »[11]. Or, la France se place relativement mal dans l'évaluation du bien-être des élèves à l'école, notamment « sur quelques indicateurs du bien-être, comme le stress ressenti pour le travail scolaire ou le soutien social perçu à l'école »[12]. Ainsi, les pratiques de la relaxation et méditation semblent tout à fait appropriées pour lutter contre ces faits, puisqu'elles permettent notamment une diminution du stress.

La relaxation et la méditation ont pour objectif principal d'améliorer le bien-être de l'individu qui les pratique. Or, ce même article indique que « l'éducation et la formation doivent également œuvrer à l'épanouissement des personnes afin qu'elles puissent réaliser leur potentiel et vivre pleinement leur

---

11 Guimard, P., Bacro, F., Ferrière, S., Florin, A., Gaudonville, T., & Thanh Ngo, H. (2015). Le bien-être des élèves à l'école et au collège, Validation d'une échelle multidimensionnelle, analyses descriptives et différentielles. *Education & Formations*, (88-89), p.163–184.

12 Currie, C., Gabhainn, S.-N., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., … Barnekow, V. (2008). Inequalities in Young People's Health : Health Behaviour in School-Aged Children International Report from the 2005/2006 survey. *Health Policy for Children and Adolescents*, (5).

vie et, au-delà, participer activement à la vie économique et sociale »[13]. De plus, cet article fait le lien entre réussite scolaire, - synonyme d'apprentissages efficaces -, et bien-être : « la réussite des élèves ne se réduit pas à leurs performances académiques, mais […] elle renvoie aussi à leur bien-être dans leurs contextes de vie, à l'école en particulier »[14]. Les pratiques précédemment évoquées étant, comme nous l'avons dit, à la source d'une amélioration du bien-être de l'élève, elles semblent ici avoir une influence directe sur la réussite des élèves.

1.2.3.2 La place du Parcours Éducatif de Santé (PES)

Sur le site d'eduscol, le Parcours Éducatif de Santé est expliqué comme devant être mis en œuvre dans toutes les écoles et établissements scolaires. Il est structuré en trois axes : « l'éducation à la santé, fondée sur le développement des compétences psychosociales en lien avec le socle commun de connaissances, de compétences et de culture ; la prévention : conduites à risques, conduites addictives, etc. ; et la protection de la santé : environnement favorable à la santé et au bien-être. »[15].

D'après Dominique Berger, le PES doit « conduire l'élève à opérer des choix éclairés et responsables en matière de santé »[16] selon trois pôles :

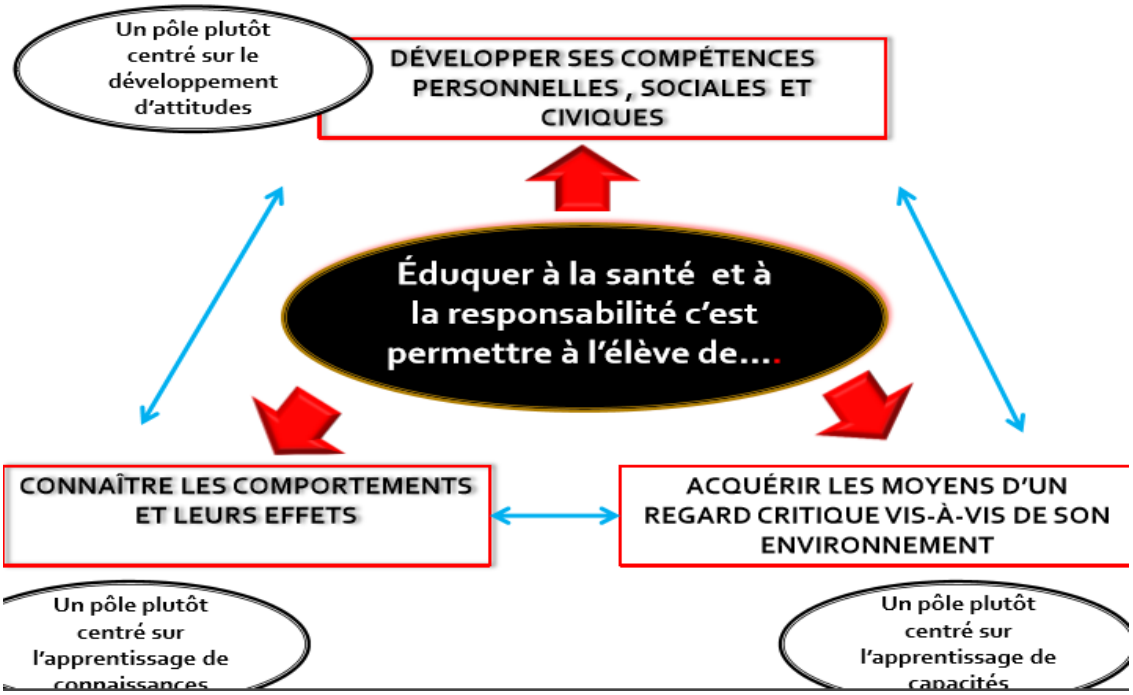
---

13 *Ibid.*

14 *Ibid.*

15 Eduscol. (2017, 11 janvier). Le Parcours éducatif de santé. Retrieved from http://eduscol.education.fr/cid105644/le-parcours-educatif-de-sante.html#lien2

16 Berger, D. (2016, mai). *Prévention, éducation, promotion de la santé en milieu scolaire*. Diaporama. Retrieved from http://cache.media.eduscol.education.fr/file/parcours_sante/34/0/Concepts_PES_31mai-2016_Dominique-Berger_631340.pdf (p.34)



La relaxation et la méditation peuvent permettre aux élèves de développer des compétences personnelles, sociales et civiques notamment par la maîtrise de leurs émotions. En effet, ces pratiques permettent de faire attention à ce que l'on éprouve, reconnaître et contrôler ses émotions, ce qui permet de mieux vivre avec les autres.

Dominique Berger fait également référence aux compétences psychosociales. Selon l'OMS, « elles sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne... C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien être en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. »[17]. Parmi les dix compétences psychosociales énumérées par l'OMS dans cet ouvrage, on trouve : « avoir conscience de soi et avoir de l'empathie pour les autres » ainsi que « faire face au stress et faire face aux émotions », ce sont justement des conséquences des pratiques que nous étudions, ainsi la relaxation et la

17 Division de la santé mentale et de la prévention des toxicomanies. (1993). *Life skills education in schools*.

méditation peuvent être un moyen d'accroître l'acquisition de ces compétences psychosociales.

De plus, Dominique Berger explique la nouvelle définition de la santé : « être en capacité psychologique et physiologique de prendre du pouvoir sur soi, sur son environnement et en capacité de le faire à titre collectif. »[18]. Cette capacité se base notamment sur la reconnaissance et le contrôle de ses émotions et donc la connaissance de soi (par la méditation par exemple). C'est aussi une capacité à agir sur son corps, et sur son esprit pour relâcher la tension (par la relaxation par exemple).

1.3 Un « état propice aux apprentissages », qu'est-ce que c'est ?

A présent que nous avons justifié l'intérêt de ce sujet dans le métier de professeur des écoles, il s'agit de définir ce à quoi nous souhaitons parvenir avec la pratique de la relaxation et de la méditation en classe. Pour que les enfants apprennent efficacement, ils ont besoin d'être dans un état « propice aux apprentissages ». Tout d'abord, dans cet « état », on peut évoquer le bien-être de l'élève qui, comme nous l'avons déjà expliqué, est crucial pour la réussite de l'élève. De plus, les compétences psychosociales que nous avons détaillées plus haut sont également des vecteurs de cet état, puisqu'il s'agit de mieux vivre ensemble, mais aussi de mieux vivre soi-même, en apprenant à reconnaître et contrôler ses propres émotions. Ces éléments permettent aux élèves de libérer leur esprit de pensées annexes, parasitant les apprentissages. On peut en effet souvent oublier, lorsque l'on est devant ses élèves, qu'ils ne sont pas une page blanche, ou un vase vide qu'il suffirait d'alimenter à n'importe quel moment de la journée pour le remplir. Les élèves ont chacun un bagage émotionnel, physiologique, sentimental à tout moment de la journée, il s'agit alors de les faire entrer dans les apprentissages en veillant à ce qu'ils soient le plus disponibles possible. Il faut donc qu'ils se sentent physiquement à l'aise,

---

18 Berger, D. (2016, mai). *Prévention, éducation, promotion de la santé en milieu scolaire*. Diaporama. Retrieved from http://cache.media.eduscol.education.fr/file/parcours_sante/34/0/Concepts_PES_31mai-2016_Dominique-Berger_631340.pdf (p.40)

qu'ils soient en sécurité physique, affective et émotionnelle. C'est d'ailleurs ce qui est demandé au professeur des écoles dans la compétence 6 du Référentiel du Professeur des Écoles : « Agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques », cela implique d'assurer la sécurité des élèves.

1.4 En quoi de telles pratiques seraient-elles bénéfiques, et nécessaires, pour l'entrée dans les apprentissages ?

1.4.1 Nécessité de ces pratiques : pourquoi les élèves ne sont-ils pas dans un état propice aux apprentissages toute la journée ?

Comme nous le disions, un enfant a un bagage à chaque moment de la journée. Hubert Montagner explicite l'importance de prendre en considération l'état des élèves au fur et à mesure de la journée sous le prisme de la chronobiologie. En effet, « le pourcentage des enfants qui bâillent est de 68% entre 09h.00 et 09h.30, et de 59% entre 11h.00 et 11h.30 »[19], les élèves de CP, d'après Montagner, ont donc une baisse d'attention visible pendant ces horaires ainsi que de 14h30 à 15h00. Il se base également sur des comportements comme : s'affaler sur la table, ne pas réagir aux sollicitations de l'enseignant, somnoler, fermer les yeux... Selon lui, « on peut estimer à trois heures trente minutes la durée vraiment utile des activités pédagogiques ». Par conséquent, l'organisation des enseignements doit être pensée en fonction de la chronobiologie de l'enfant. Pendant les plages de temps où l'élève est en perte d'attention, état de fatigue naturelle d'après ces recherches, il apparaît alors une éventualité possible pour remettre les élèves en état d'apprentissage : la pratique de la relaxation et de la méditation, dont nous verrons les bienfaits concrets ensuite. Ainsi, les élèves sont forcément à certains moments de la journée en situation de déconcentration, d'inattention, d'indisponibilité mentale et physique, que ce soit en lien avec la chronobiologie, ou avec leur bien-être à

---

19 Montagner, H. (2008, September 17). Les rythmes scolaires sont-ils adaptés aux besoins des enfants ? Retrieved from http://www.cafepedagogique.net/lexpresso/Pages/2008/09/Montagner_rythmesscolaires.aspx

l'école qui peut être entravé par toutes sortes d'événements parasites sociaux, personnels ou physiques (maladie, dispute avec ses pairs, soucis familiaux...).

1.4.2 Quels bénéfices peut-on tirer de ces pratiques ?

La psychologue Clara Masloff explique que les êtres humains, et donc les élèves, ont des « habitudes de fonctionnement »[20]. Ceci veut dire que les élèves vivent des situations quotidiennes, qui engendrent des pensées automatiques comme par exemple « je suis mauvais en mathématiques » face à un exercice nouveau. Ces pensées non contrôlées engendrent à leur tour des émotions, et donc par la même occasion des réactions de l'organisme. Très souvent, la réaction provoquée est celle du stress. Selon la psychologue, le stress prend alors toute la place dans le cerveau, ce qui implique que l'hormone du stress, le cortisol, est dans « tout le corps, provoquant ainsi de l'agitation, des maux de ventre ou encore de tête »[21]. Pour remédier à cet état, Clara Masloff s'appuie notamment sur la méditation de pleine conscience. Elle cite les neurosciences en expliquant que le fait de respirer de façon consciente, de porter son attention sur ses sensations provoque la libération d'hormones comme la sérotonine, ou l'ocytocine. Ces dernières permettent une augmentation de la concentration, une diminution du stress et de l'anxiété, une augmentation de la performance du système immunitaire, une régulation émotionnelle. D'autre part, une étude suédoise de 2005 rapporte que l'exercice de la relaxation en classe permet d'augmenter « le niveau de concentration […] d'aiguiser les sens et en outre de faciliter une restauration plus rapide suite au stress »[22].

De fait, la pratique de la relaxation et de la méditation entraîne la production d'hormones comme l'ocytocine, la sérotonine, mais aussi la dopamine et l'adrénaline. Nous allons étudier de manière plus précise leurs

---

[20] Masloff, C. (2017). *Atelier n°23 : Apports de la méditation de pleine conscience à l'école, Colloque Santé*.

[21] *Ibid*.

[22] Norlander, T., Moas, L., & Archerb, T. (2005). Bruit et stress dans les écoles primaires et enseignement secondaire : Bruit, réduction et concentration accrue, capacité à travers un court mais régulier programme d'exercice et de relaxation. *School Effectiveness and School Improvement, 16*(1), p.91–99.

effets et leurs causes.

L'ocytocine est produite par interactions sociales positives comme par exemple le fait de caresser un animal, d'enlacer un être proche. Il faut savoir que les situations provoquant du stress inhibent la production d'ocytocine. Par ailleurs, cela augmente la fréquence de comportements amicaux envers les autres[23].

La sérotonine, aussi appelée l'hormone du bien-être, est sécrétée lors d'activités sportives, comme la relaxation active, mais aussi lors de pensées positives, comme pendant la méditation. Cette hormone permet d'améliorer l'endormissement, mais une faible quantité de cette hormone est reliée à un état de dépression, d'anxiété et de comportements violents. De fait, lorsque le corps produit de la sérotonine, l'individu se sent plus apaisé et serein.[24]

La dopamine est une hormone vue couramment comme étant celle de la récompense et du plaisir, impliquant une sensation de bien-être[25]. Elle est sécrétée notamment par l'activité sportive, comme la sérotonine, mais aussi à des moments de réussite personnelle, comme réaliser des objectifs. Dans les apprentissages, cette hormone permet la réflexion et la mémoire de travail[26]. Enfin, tout comme la sérotonine, une faible quantité de dopamine dans l'organisme peut être associée à une dépression.

Enfin, l'adrénaline est une hormone sécrétée en situation de stress mais aussi d'excitation. Cela entraîne une accélération du rythme cardiaque, une hausse de la pression artérielle, et peut participer à engendrer un état dépressif. De fait, l'adrénaline, combinée à une baisse de la sérotonine et de la dopamine, peut être un facteur allant à l'encontre du bien-être des élèves en classe. A l'opposé, une plus grande quantité de sérotonine, d'ocytocine et de dopamine dans l'organisme contribue à un meilleur état émotionnel et physique de l'individu, favorisant ainsi la disponibilité de l'élève à entrer dans les apprentissages[27]. Or, ces hormones sont produites notamment dans l'activité

---

23 Belleau, J. (2015, March 21). https://neuropedagogie.wordpress.com/2015/03/21/hormones-et-apprentissage/#_ftnref16. Retrieved from https://neuropedagogie.wordpress.com/2015/03/21/hormones-et-apprentissage/#_ftnref16

24 *Ibid*.

25 Eagleman, D. (2013). *Incognito. Les vies secrètes du cerveau.* Robert Laffont. Paris.

26 Giros, B. (2014, avril). Le chercheur Bruno Giros parle de sa découverte dans les médias. Retrieved from http://www.douglas.qc.ca/news/1252

27 Belleau, J. (2015, March 21). https://neuropedagogie.wordpress.com/2015/03/21/hormones-et-apprentissage/#_ftnref16. Retrieved from

physique pour certaines (comme la relaxation), et dans des activités de relâchement mental (méditation de pleine conscience). Ainsi, la pratique de ces activités permettrait d'améliorer la condition des élèves en classe, leur maîtrise de leurs émotions, par conséquent elle améliorerait également la vision qu'ils ont d'eux-mêmes en tant qu'individu et en tant que membre d'un groupe, ce qui implique une meilleure estime de soi. Tous ces effets réunis permettraient donc une meilleure entrée dans les apprentissages, en étant disponible et serein.

2. Partie pratique, d'observation et mise à l'épreuve des hypothèses

2.1 Outils, modalités du recueil de données et historique des observations

Pour faire ce travail d'observation, j'ai utilisé plusieurs ouvrages proposant des activités de méditation et de relaxation pour les enfants et pour les adultes. Par exemple, *Calme et attentif comme une grenouille* (Snel, Mars 2012), ou encore *Temps calme* (Diederichs, Février 2015). J'ai pu ainsi construire des séquences d'enseignement mettant en œuvre différentes variables sur une période donnée de l'année.

Concernant l'observation sur le terrain, j'ai procédé par questionnaires oraux avec mes élèves en notant leurs réponses, en les observant seule sans leur poser de questions, et par des questionnaires oraux à choix multiples afin de répondre à des objectifs plus précis. J'ai également organisé entre mes élèves un débat philosophique sur la notion de bien-être à l'école auprès de mes élèves. Mon but a été de rechercher si les activités mises en place apportaient bien un état de bien-être aux enfants, mais aussi de voir comment cela est applicable dans la réalité du métier de professeur des écoles, et donc dans le quotidien d'une classe.

Mes premières séances ont été effectuées sans préparation, en réaction aux besoins de la classe agitée ou nerveuse. Ensuite, j'ai commencé à mettre

https://neuropedagogie.wordpress.com/2015/03/21/hormones-et-apprentissage/#_ftnref16

en place une série de séances journalières ou hebdomadaires afin de tester plusieurs éléments. Ces observations progressives ont été organisées sur une période de 6 semaines, de début novembre à mi-décembre. Cette période est un moment difficile pour les élèves. En effet, les jours se font de plus en plus courts, les températures ne sont pas clémentes, Noël et son émulation approchent, et la plupart des collègues procèdent à beaucoup d'évaluations, étant donné que les livrets de suivi des élèves sont souvent rendus aux familles autour des vacances de Noël. Ces paramètres assemblés rendent les élèves fatigués, potentiellement agités et stressés. C'est donc volontairement que j'ai choisi cette période pour mettre à l'épreuve les pratiques de la relaxation et de la méditation pour mes élèves. Voici le découpage de ces préparations :

Séance et date	**Contenu**	**Modalité de recueil**	**Durée et moment de la journée**
Séance n°1 7/11/16	Relaxation active	Recueil d'impressions orales.	10 minutes Juste après la récréation de 10h30.
Séance n°2 14/11/16	Relaxation par la respiration	Questionnaire à choix multiple oral.	10 minutes Juste après le repas de midi (13h50-14h00).
Séance n°3 21/11/16	Relaxation par tension-détente	Recueil d'impressions orales.	10 minutes A l'arrivée en classe après les rituels (9h15-9h25).
Séance n°4 28/11/16	Méditation par visualisation	Questionnaire à choix multiples à l'oral.	20 minutes Après la récréation de 10h30

Séance n°5 5/12/16	Méditation par visualisation et sons	Recueil d'impressions orales.	5 minutes Après la récréation de l'après-midi (15h-15h05).
Séance n°6 12/12/16	Débat philosophique sur le bien-être à l'école	Recueil des avis au tableau	25 minutes.

J'ai ensuite expérimenté les pratiques de la relaxation et de la méditation sur des moments non programmés de façon ponctuelle afin de les utiliser selon l'état de la classe. Cela m'a également permis de voir les effets de ces pratiques de façon régulière ou irrégulière.
Ces séances ont été construites et testées afin de mettre à l'épreuve certaines variables, que je vais détailler ci-après.

2.2 Les variables mises à l'épreuve

Beaucoup de variables sont présentes dans la pratique de la relaxation et de la méditation en classe selon mes expériences. J'ai donc voulu les distinguer et les tester de façon à observer les différentes réactions que cela produisait, et ainsi tenter de déterminer la ou les meilleures façons de faire. Voici un tableau des variables expérimentées en fonction de la séance :

Variable	Détails de la mise en œuvre
Moment de la journée	- En arrivant à l'école (S3) - Après la récréation de 10h30 (S1 et S4) - Après le repas de midi (S2 et beaucoup de séances spontanées) - Après la récréation de l'après-midi 15H (S5) - En milieu d'une séance disciplinaire (séance spontanée)
Type de	- Relaxation active, par respiration, par tension-détente (S1,

pratique	S2, S3) - Méditation par visualisation (S4 et S5) - Méditation de pleine conscience (séances spontanées)
Position des élèves	- Assis (S2, S4 et S5) - Assis, la tête posée sur un coussin (S4 et S5) - Couché sur des coussins au sol (S3) - Debout (S1)
Lieu	- Dans la classe : lumière, sans lumière - Dans la BCD (mezzanine avec moquette)
Son	- Voix d'un CD (*Calme et attentif comme une grenouille,* autres sources… pendant la première période de l'année septembre-octobre de façon ponctuelle) - Ma propre voix (S1 à 5 et toutes les autres séances depuis) - Avec musique (types de sons différents : guitare, oiseaux, ronronnement de chat…) - Sans musique.
Position du professeur	- En train de faire l'activité avec les élèves - En circulant dans le groupe en donnant les instructions, sans pratiquer.
Volontariat	- Sans laisser le choix aux élèves - En laissant le choix aux élèves, avec un dispositif pour recueillir les justifications de ceux qui ne veulent pas participer. - En décidant de qui ne participe pas à l'activité.
Nombre d'élèves	- Classe entière (28 élèves) - Demi-classe

2.3 Exposé et analyse des observations

Voici le recueil d'observations que j'ai pu faire au fil de ces séances.

2.3.1 Séance n°1

Séance n°1 7/11/16	Relaxation active	Recueil d'impressions orales.	10 minutes Juste après la récréation de 10h30.

2.3.1.1 Description de la séance

Dans cette séance de relaxation, les élèves ont pratiqué des échauffements et étirements de différentes parties du corps. Debout, ils ont pu s'appliquer à ressentir ce que ces mouvements procuraient à leur corps : la chaleur, les picotements, relâchement… J'ai fait l'activité avec eux pour leur montrer l'exemple en même temps que j'expliquais les mouvements, et ce à quoi ils devaient faire attention. J'ai choisi de passer une musique douce du Yoga des Petits, cela a permis aux élèves d'entrer dans l'activité plus facilement, faisant de ce moment un moment particulier, dédié à la relaxation et hors du temps de classe habituel.

2.3.1.2 Variable temporelle

Cette séance a donc été pratiquée juste après la récréation de 10h30. Les enfants ont évoqué le bénéfice du repos vis-à-vis du travail effectué précédemment.

Comme dit Nathan : « *On a travaillé, alors j'étais fatigué. Mais là cela m'a reposé.* »

La pratique de la relaxation enmilieu de matinée a permis de rendre les élèves globalement plus calmes, surtout au retour d'une récréation assez longue (15 minutes) qui ne manque pas d'agiter bon nombre d'enfants (conflits, activités physiques, excitation collective). Cela a également permis de couper

avec la récréation et de commencer une nouvelle séance d'apprentissage de manière plus apaisée.

2.3.1.3 Autres variables et impressions recueillies

Il s'agissait d'une séance de relaxation active en classe entière, sans possibilité de ne pas participer. Sur fond musical, cette séance a été effectuée dans la classe, toutes lumières allumées. Cela était indispensable pour effectuer les mouvements et n'impliquait pas une ambiance plus confinée comparable à une chambre, comme on peut le faire dans des séances de méditation par exemple.

Les impressions recueillies des élèves sont de deux ordres : le ressenti général, et le ressenti physique.

Yanis : « *Quand on est rentré, on avait froid. Maintenant on a le corps tout chaud. C'est plus agréable.* »

Manon : « *Je me sens bien, cela m'a fait du bien*. »

Axel : « *Mon corps est tout détendu maintenant*. »

Pour l'avoir éprouvé moi-même, en effet, les tensions qu'on ne sentait peut-être pas consciemment auparavant, se sont relâchées par les mouvements notamment d'enroulement de la colonne vertébrale, ainsi que les étirements. Le corps est plus chaud, plus libre de ses mouvements. On pourrait comparer cet état à une mécanique rouillée que l'on vient d'huiler.

On est également à mi-chemin de la méditation de pleine conscience. En effet, afin d'optimiser l'activité, j'ai demandé aux élèves de vraiment faire attention à ce qu'ils ressentaient :

« Sentez vos mains sur vos joues, y-a-t-il des picotements ? Est-ce

chaud ? Froid ? Sec ? Humide ? »

« Frottez vos jambes, est-ce chaud ? Sur les mains ? Sur les cuisses ? »

« Essayez de sentir chaque vertèbre en train de s'enrouler, tout doucement. »

Ces demandes régulières entraînent les élèves à se concentrer sur ce qui se passe dans leur corps. Ils font donc abstraction de ce qui s'est passé avant, de ce qui se passera après, pour être pleinement conscient de l'instant présent et de ce que cela provoque, en s'écoutant soi-même.

On aurait pu penser que les élèves seraient moins apaisés après de la relaxation active, basée donc sur les mouvements du corps, et debout dans la classe. Cette activité a en effet détendu physiquement le corps et le tonus musculaire, comme nous l'avons évoqué précédemment. Cela amène un bien-être corporel réel qui est différent d'une sérénité amenée par la méditation. Il n'y a pas par ailleurs de somnolence, élément que l'on peut observer dans la plupart des séances d'inactivité physique. Ainsi, la relaxation active permet un regain d'énergie physique en détendant les muscles et articulations du corps.

2.3.2 Séance n°2

Séance n°2 14/11/16	Relaxation par la respiration	Questionnaire à choix multiple oral.	10 minutes Juste après le repas de midi (13h50-14h00).

2.3.2.1 Description

Dans cette séance, les élèves se sont relaxés par la respiration. Assis sur leur chaise, ils ont inspiré très profondément par le nez, bloqué leur respiration 3 secondes, puis expiré par la bouche d'un seul coup en relâchant le

corps. Ensuite, ils devaient placer les mains sur les épaules et refaire le même exercice. J'ai demandé ce qu'ils ressentaient au niveau de leurs épaules, ils m'ont répondu qu'elles se soulevaient. Le but a été ensuite que le ventre se soulève à la place des épaules pour concentrer son attention sur sa respiration abdominale.

« On va essayer de faire descendre la respiration dans le ventre, là où tout est calme. Les mains ne doivent plus se soulever, mais les coudes sur le ventre oui. »

Après plusieurs inspirations mains sur les épaules, les élèves ont placé leurs mains sur le ventre, pour le sentir se soulever et s'abaisser sous leurs paumes, en étant conscients de ces mouvements d'air dans leur corps.

Enfin, dans la même position, ils ont procédé à un exercice de contrôle respiratoire en inspirant fortement, pour expirer le plus lentement possible. Je comptais pour eux le nombre de secondes d'inspiration (3 à 6), et celui pour l'expiration (augmentant progressivement de 4 à 12 secondes).

2.3.2.2 Temporalité

L'horaire suivant la pause méridienne a été beaucoup utilisé pour de la relaxation et de la méditation à ce moment de la journée, de façon programmée dans cette séance, mais surtout spontanément, lorsque j'ai ressenti le besoin de le faire pour mes élèves. En effet, la pause méridienne est dans mon école relativement longue : de 12h00 à 13h50. Certains enfants rentrent manger chez eux, environ 95% restent manger à la cantine, avec environ 200 autres élèves minimum. Ce laps de temps est bien sûr une source de détente intellectuelle dans le sens où les élèves ne sont presque pas sollicités pour participer à des activités scolaires. Néanmoins, le midi est un moment long qui s'accompagne souvent d'attente pour manger, d'agitation sur la cour et de beaucoup de relations sociales plus ou moins calmes. Les élèves peuvent également participer à des activités proposées par la mairie.

Au regard de ces éléments, la pause méridienne est un moment qui peut être excitant et source de détente pour certains. Mais ce peut aussi être stressant pour d'autres, ayant peur de se retrouver seuls au milieu des autres,

ou encore pressés pour aller manger à la cantine. C’est aussi un moment où les élèves se dépensent physiquement, et où il y a beaucoup de situations propices aux conflits entre eux.

De fait, au retour en classe, les élèves sont souvent très agités, et peu concentrés, emmenant avec eux les problèmes qu’ils ont pu rencontrer sur la cour au sein de la classe. C’est aussi la phase de digestion qui commence. Ainsi, j’ai dû souvent mettre en place mes séances de relaxation et de méditation sur ce moment, où les élèves sont particulièrement peu disponibles que ce soit mentalement ou physiquement.

Ainsi, 89% d’entre eux se disent plus détendus après la séance de relaxation par la respiration après le midi. 42% expliquent se sentir plus détendus que lors d’une séance de relaxation après la récréation de 10H30. J’ai pu observer dans les séances spontanées un apaisement de la classe significatif sur le plan du volume sonore et concernant l’agitation physique des élèves. Il y a donc une majorité d’élèves tirant des bénéfices de cette pratique. Nous reparlerons de la minorité qui ne réagit pas de la même façon un peu plus loin.

2.3.2.3 Autres variables et impressions recueillies

Cette séance a été réalisée de façon obligatoire pour tous également, assis en classe toutes lumières allumées. J’ai effectué la séance devant et avec eux pour leur montrer les placements des mains et diriger leur attention sur leur respiration grâce aux questions posées.

Le recueil d’impressions a été effectué avec un QCM oral que je donnais. Ainsi, à la suite de cette séance, 67% des élèves sentaient leur corps plus chaud, 89% se sentaient détendus et trouvaient que l’exercice avait fonctionné pour les apaiser. En revanche, 68% ont trouvé qu’ils n’étaient pas plus détendus qu’à la suite de la première séance.

Par ailleurs, certains élèves ont baillé, signe de détente et réaction habituelle à une bonne respiration abdominale. Cela témoigne d’une détente corporelle.

Concernant la concentration et l'apaisement psychique, cette séance implique de se concentrer exclusivement sur sa respiration, sur sa forme et sa durée. En contrôlant cette respiration, les élèves ont moins de pensées parasites qui peuvent les distraire habituellement.

2.3.3 Séance n°3

Séance n°3 21/11/16	Relaxation par tension-détente	Recueil d'impressions orales.	10 minutes A l'arrivée en classe après les rituels (9h15-9h25).

2.3.3.1 Description

Dans cette troisième séance, il s'agissait d'une relaxation par tension et détente successives. En effet, les élèves étaient couchés sur le dos au sol, tête sur leur oreiller, yeux fermés s'ils le souhaitaient. Dans un premier temps, ils devaient serrer très fort le poing en inspirant, bloquer leur respiration, puis relâcher en expirant. Ils ont réalisé cette action deux à trois fois pour les deux poings, les bras chacun leur tour, le visage, chaque pied et chaque jambe pour finir avec une contraction totale de tout le corps en reprenant ainsi tout ce qu'ils avaient mobilisé séparément jusqu'alors. Enfin, pour clore la séance, suivait un moment de détente sans mouvement en écoutant de la musique.

Par ailleurs, après chaque relâchement, il était demandé aux élèves les questions suivantes de manière systématique :

« Comment sentez-vous vos jambes ? Vos bras ? Sont-ils froids ? Légers ? Chauds ? Lourds ? Avec des picotements ? »

Ceci permettait aux élèves non seulement d'agir sur leur corps, mais

aussi d'accorder de l'attention aux sensations du moment présent.

2.3.3.2 Variable temporelle

Le matin, à l'arrivée des élèves, cela permet de les réveiller doucement pour certains, pour d'autres, qui viennent déjà de se lever très tôt, cela les repose et les détend pour commencer la journée.

Comme dit Agnès : « *C'est plus reposant, je n'ai pas pu me reposer chez moi* » ou encore Anaïs : « *J'ai été réveillée de bonne heure, j'étais fatiguée, je suis reposée maintenant.* ».

J'ai pu constater que les élèves mentionnaient davantage une sensation de repos physique après une séance lorsqu'elle est faite arrivant le matin. On peut donc penser que la pratique de la relaxation au commencement de la journée permet de donner plus d'énergie aux élèves pour démarre la journée.

2.3.3.3 Autres variables

Cette séance a été réalisée en position couchée, en classe, sur des coussins et rideaux tirés. Il y avait un fond de musique de guitares acoustiques douces. Je n'ai pas participé à l'activité en faisant les mêmes actions que les élèves cette fois-ci, mon rôle était de donner les directives concernant les tensions et détentes du corps, de faire réfléchir les élèves sur ce qu'ils ressentaient, et d'aider les élèves au cas par cas en circulant dans toute la classe. J'ai également passé un certain temps à réduire les bruits de rires d'un noyau d'élèves plus excités que relaxés.

En effet, dans cette séance, les effets ont été plus extrêmes dans les deux sens.

Tout d'abord, beaucoup d'enfants se sont sentis plus relaxés et reposés par rapport aux autres séances réalisées.

Zoé : « Cela m’a plus détendue. »

Anaïs : « J’ai été réveillée de bonne heure, j’étais fatiguée, cela m’a reposée. »

Yanis H. : « C’est la meilleure relaxation que l’on ait faite. Au début j’avais les yeux tendus, et à la fin ils étaient tout détendus. »

D’autre part, la position allongée a davantage permis une relaxation corporelle que celle assise, notamment par le confort qu’elle procure.

Yanis B. : « C’est mieux quand on est au sol, parce qu’on est allongé. »

Axel : « C’est comme dans mon lit ! Quand on est couché, on voit moins la classe, on est comme si on était dans notre chambre. »

On voit ici l’importance de cette position comme étant privilégiée pour se couper de la sphère scolaire de la journée habituelle de classe, en créant des conditions propices à l’évasion mentale, à l’imagination et au lâcher-prise.

D’autre part, les effets sur le corps ont été positifs pour la totalité des élèves quasiment :

François et Yanis B. : « On a le corps lourd et chaud. »

Zoé et Angèle : « Nous il est plus léger qu’avant. On se sent plus calme. »

Sarah B. : « Je me sens plus libre qu’avant. »

Néanmoins, cette séance a été également plus agitée pour un plus grand nombre d’élèves, qui étaient très conscients de cette agitation.

Nathan : « J’ai parlé, donc c’était moins bien, j’ai dérangé les autres. »

Cette agitation était due principalement au fait qu’ils n’avaient pas l’habitude de pratiquer des séances de façon allongée, mais aussi au fait qu’ils sont plus

proches les uns des autres et se voient sous des angles différents de la classe. J'ai discuté avec ces 5 élèves ensuite :

« P.E : Pourquoi vous êtes-vous agités pendant la séance ?

Elève(s) : On ne sait pas.

P.E : Vous ne vouliez pas participer à la relaxation ?

Elève(s) : Si ! Mais on n'a pas réussi à se concentrer. On n'a pas pu s'empêcher de rigoler de bouger avec les copains.

P.E : Est-ce que cette séance vous a quand même été bénéfique ?

Elève(s) : Oui, cela nous a détendus.

Autre élève : Mais si j'avais moins parlé et rigolé j'aurais plus été détendu. »

Ainsi, cette séance de relaxation en changeant de position est source de paradoxes puisque la grande majorité des élèves a apprécié la séance et en a ressenti les bénéfices, mais un petit nombre n'a pas réussi à suffisamment se maîtriser pour profiter de tous ces bienfaits. Ils disent néanmoins sentir des effets bénéfiques. Le disent-ils pour me faire plaisir ou parce qu'ils le pensent vraiment ? Je ne peux pas en être certaine.

2.3.4 Séance n°4

Séance n°4 28/11/16	Méditation par visualisation	Questionnaire à choix multiples à l'oral.	20 minutes Après la récréation de 10h30

2.3.4.1 Description

Dans cette séance de méditation, les élèves étaient amenés à visualiser une scène avec un « arbre à souhaits », dans lequel ils imaginent un souhait sous forme d'oiseau et le laissent s'envoler pour qu'il se réalise, ou non.

1. Visualisation de souhaits

(collectif) | découverte | **10 min.**

- Asseyez-vous confortablement, dos droit, yeux fermés ou légèrement entrouverts.

- Sentez votre respiration, l'air qui entre, traverse le nez, descend dans la gorge, remplit les poumons, puis remonte vers la gorge, passe par la bouche ou le nez, puis sort... Vous êtes ici, assis, en ce moment.

- Maintenant vous pouvez m'accompagner vers un bel endroit, dans la nature. C'est peut-être un lieu où vous êtes déjà allés, ou que vous imaginez. Prends le temps de regarder, c'est calme et joli, on est en sécurité. On peut regardez au loin, voyez-vous l'horizon ?

- Si vous regardez bien, vous voyez un vieil arbre, peut-être est-il au milieu d'une clairière, dans un une forêt, au bord d'un chemin, dans un parc... Tout dépend de l'endroit où vous voulez aller. Regardez tout autour de l'arbre, visualisez tout ce qui l'entoure, puis approchez-vous de lui : il est très vieux, très beau aussi, contemple son écorce toute ridée par les années. C'est un arbre massif, très spécial : un arbre à souhaits. Il est là depuis plus de 100 ans, grand, solide, avec un gros tronc et de grandes branches, ses feuilles sont toutes vertes.

- Regardez bien à nouveau, il y a des oiseaux blancs sur ses branches, assis. Certains sont côtes à côtes, d'autres plus solitaires. Chaque oiseau a le pouvoir de réaliser un des souhaits de chacun d'entre vous, mais pas tout de suite. Il faudra attendre que le moment arrive. Un oiseau ne peut réaliser un souhait que s'il est très important, qu'il vient de votre coeur, et il ne peut en réaliser qu'un à la fois.

- Prenez maintenant le temps de penser à un souhait, un souhait très important, qui vient du plus profond de vous. Il ne faut pas faire d'effort pour y penser, il doit venir naturellement, attendez-le calmement. C'est peut-être un sentiment que vous aimeriez éprouver, ou une idée qui te vient. Quelque-chose dont vous n'avez jamais parlé à personne. Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ?

- Maintenant que vous avez bien formulé votre souhait, appelez doucement l'oiseau blanc, laissez-le venir, il se pose sur votre main. Pensez bien fort à votre souhait, l'oiseau blanc s'approche de votre poitrine, il sent votre souhait. Maintenant que vous avez donné votre souhait au bel oiseau blanc, laissez-le s'envoler.

- Il s'éloigne à tire d'ailes pour réaliser votre souhait. Mais pas aujourd'hui, ni demain. Peut-être pas non plus la semaine prochaine. Mais ayez confiance, il y a toujours quelque-chose qui change, il ne se réalisera pas forcément comme vous l'auriez exactement voulu, pas aussi vite non plus. Peut-être un jour pourrez-vous le voir, alors que vous n'y penserez plus depuis longtemps.

- Vous pouvez continuer de regarder l'oiseau s'éloigner, puis ouvrir tranquillement les yeux.

Récolter les "souhaits" de certains enfants, possibilité de les laisser le mettre par écrit s'ils en ressentent le besoin. (feuilles blanches A6).

Observation : questions avec le nombre de mains levées à chaque fois :

1. Est-ce que cet exercice vous a rendus plus calmes, vous a apaisés ?
2. Est-ce que vous avez réussi à visualiser tout l'épisode ?
3. Est-ce que cela vous a rendus tristes ? Joyeux ? Très calmes ?
4. Comment pouvez-vous qualifier votre esprit ? Agité ? Neutre ? Rêveur ?
5. Avez-vous l'impression que vous allez travailler plus sereinement maintenant, qu'avant la séance de méditation ?

PUIS APRES LE DEBUT DE LA SEANCE SUIVANTE : reposer la question.

Cette séance de méditation est inspirée de la séance arbre à souhaits du livre *Calme et attentif comme une grenouille* (Snel, Mars 2012).

Ce travail a été effectué dans le but de faire visualiser aux élèves un lieu imaginaire source d'apaisement. De plus, cette visualisation permet d'approcher la notion de frustration des élèves : c'est une méditation très imagée, qui permet à tous d'imaginer quelque chose qu'il désire, mais qui permet aussi de comprendre que tout ne se passe pas forcément comme on le

veut, ni quand on le décide.

2.3.4.2 Autres variables et impressions recueillies

Durant cette séance, j'avais éteint les lumières et il n'y avait pas de musique pour que les élèves se concentrent sur ma voix. Ils étaient en position assise et chacun devait participer à cette activité.

J'ai relevé par questions orales leurs impressions en fin de séance.

Questions :	**Réponses « oui » en pourcentage :**
Est-ce que cet exercice vous a rendus plus calmes, plus apaisés ?	53 %
Est-ce que vous avez réussi à visualiser la scène ?	71%
Avez-vous réussi à trouver un souhait ?	71%
Cette séance de méditation vous a-t-elle rendus joyeux ?	53%
Cette séance de méditation vous a-t-elle rendus tristes ?	14%
Cette séance de méditation vous a-t-elle rendus agités ?	14%
Cette séance de méditation vous a-t-elle rendus rêveurs ?	0%
Cette séance de méditation vous a-t-elle fait un effet neutre ?	7%
Pensez-vous mieux travailler à la suite de cette séance ?	53%

Ainsi, plus de la moitié des élèves a ressenti cette séance comme étant

bénéfique sur le plan de la sérénité, les trois quarts ont réussi l'exercice. De même, une majorité a ressenti de la joie après cela, mais il est intéressant de noter qu'un nombre, bien que minoritaire, assez conséquent d'enfants se trouvent en situation d'agitation ou de tristesse.

De fait, pour cette séance de méditation, certains ont ressenti comme une mélancolie, un enfant m'a même dit que cette visualisation lui rappelait une perte familiale.

Cette proportion d'enfants ayant ressenti la séance relativement négativement n'est pas à négliger, car c'est un effet qui n'aide pas du tout les élèves à se sentir bien en classe. C'est un effet contre-productif qui tient entre autres à la visualisation de ce sujet précis (arbre à souhaits), qui touche les enfants de façon intime et peut faire remonter des souhaits difficiles. Néanmoins, un souvenir tel que celui rapporté nécessite un dialogue avec l'enfant, qui n'avait peut-être pas conscience de cette douleur cachée. Le fait de la verbaliser avec un adulte extérieur à la situation peut lui permettre de mieux appréhender la situation, et de se libérer. Ainsi, cette pratique, même avec des effets au premier abord contre-productifs, peut finalement être bénéfique pour le bien-être des enfants.

2.3.5 Séance n°5

Séance n°5 5/12/16	Méditation par visualisation et sons	Recueil d'impressions orales.	5 minutes Après la récréation de l'après-midi (15h-15h05).

2.3.5.1 Description

Dans cette séance, les enfants sont amenés à visualiser une situation où un chat monte sur eux en ronronnant. Cette activité de visualisation est mise en contexte par un son de ronronnement diffusé en même temps. Dans un premier

temps les élèves devaient se concentrer sur leur respiration, et essayer de repérer quand le chat qu'ils écoutaient respirait. Ensuite, ils essayaient de visualiser un chat ronronnant près d'eux, puis sur eux qui finit par se coucher et s'endormir en ronronnant.

Cet exercice est principalement centré sur de la visualisation en quittant l'instant présent, contrairement aux exercices de méditation spontanée que j'ai pu faire régulièrement avec les élèves. En effet, cela n'est pas de la méditation de pleine conscience puisque les élèves ne font pas particulièrement attention à l'instant présent, mais se projettent en visualisant une scène apaisante.

De fait, le ronronnement du chat a été choisi pour sa fréquence basse et sa dimension très régulière et sécurisante. C'est aussi un élément connu de plusieurs enfants qui possèdent un chat à la maison.

2.3.5.2 Variable temporelle

Cette séance a été programmée pour le milieu d'après-midi après la récréation de 15h. La récréation est un peu moins longue (10 minutes), mais le problème de cet horaire est davantage le temps consacré aux apprentissages qui suivent. En effet, cela enlève au moins 10 minutes à une séance qui en fait déjà seulement 60, comprenant le rangement des affaires des élèves pour la sortie de l'école. Par ailleurs, les effets observés ont été du même ordre : 21 enfants sur 28 se sont sentis plus calmes à la suite de cette séance de méditation par visualisation. Néanmoins, le bénéfice ne peut se faire ressentir que sur un court moment puisque c'est la dernière séance de la journée.

2.3.5.3 Autres variables et recueil d'impressions

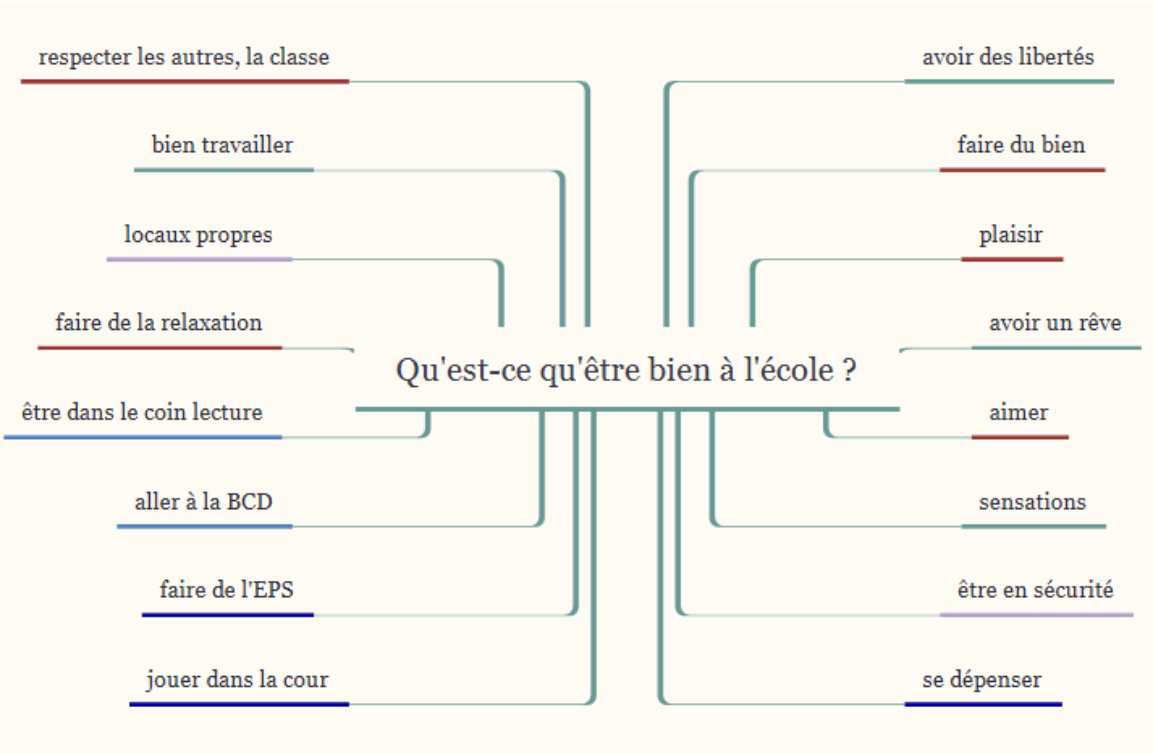
Durant cette séance, les élèves étaient assis seuls dans la classe, yeux fermés et rideaux tirés pour qu'ils se projettent le plus possible. Le son sélectionné était celui d'un enregistrement de ronronnement de chat. Mon rôle était de donner les idées de visualisation aux élèves.

A la suite de cette séance de visualisation, 75% des élèves se sentaient calmes, 53% avaient un chat à la maison, et 69% de ceux qui n'ont pas de chats ont quand même réussi à en visualiser un.

Ainsi, la séance a permis d'augmenter le calme des élèves de façon rapide, mais il convient de pointer la difficulté de visualiser un animal et ce qu'il peut faire sans en avoir chez soi, surtout pour le chat. Cette séance aurait pu être réalisée avec d'autres éléments comme une cascade, le soleil sur la peau, un oiseau qui se pose… Mais l'utilisation du ronronnement du chat m'a paru être un avantage supplémentaire à la pratique de la méditation par visualisation, puisqu'il renvoie à une situation de bien-être au moins pour l'animal, de sécurité.

2.3.6 Débat philosophique

Cette séance a été un moment dans lequel les élèves étaient amenés à exprimer ce qu'ils pensaient du bien-être à l'école. Je notais au tableau leurs propositions pour avoir un panel général de leurs idées. Voici leurs réponses récapitulées sous forme de carte mentale.



Ainsi, les élèves ont évoqué différents éléments : des lieux (BCD, coin lecture), l'activité physique (jouer, EPS), des sentiments (aimer, se sentir sécurisé), les relations aux autres (respect, faire du bien à autrui), des éléments scolaires (locaux propres, bien travailler, cette proposition a été la première qui a été faite, on pourra relever la dimension conditionnée par l'école dès cet âge), des éléments personnels (plaisir, avoir un rêve, des libertés, sensations, faire de la relaxation).

Ce petit recueil de représentations permet de mettre en évidence le lien entre le bien-être et la relaxation, mais aussi l'importance pour les enfants de varier les lieux, de se dépenser. On remarquera également l'aspect social et bienveillant avec les autres, ce qui rejoint les pratiques de la méditation et de la relaxation.

2.3.7 Séances spontanées

2.3.7.1 Séance spontanée : méditation de pleine conscience

Dans cette séance, je demandais aux enfants de se concentrer sur leur corps et comment ils le sentaient (mains, cuisses, dos), puis sur leur respiration abdominale, et enfin d'élargir aux bruits que l'on entendait dans la classe, mais aussi en dehors (autres classes, vent à l'extérieur, pluie…). Ceci visait à ce que chacun prenne conscience de l'instant présent, de comment il se sentait sur le moment, de ce qu'il y avait autour de soi, en laissant les pensées passer sans y accorder d'attention. Je me suis inspirée pour cette séance d'un exemple donné par C. Masloff dans son atelier[28].

(C., 2017)La méditation de pleine conscience ne peut se faire contre sa volonté, au regard de toutes les lectures que j'ai pu effectuer. J'ai donc insérer un nouveau dispositif dans cette séance. En effet, j'ai placé une boîte à mots dans le fond de la classe. Les élèves n'arrivant pas à participer à l'activité

[28] Masloff, C. (2017). *Atelier n°23 : Apports de la méditation de pleine conscience à l'école, Colloque Santé*.

pouvaient se lever et en écrire la raison pour la placer dans la boîte à mots sans déranger les autres.

Durant cette première expérience, un noyau d'élèves que je savais avoir du mal à suivre les séances s'est en effet levé sans bruit et ont écrit pourquoi ils ne parvenaient pas à entrer dans l'activité. Voici quelques exemples :

« J'étais trop énervée. »

« Je n'arrive pas à laisser passer mes pensées, j'y pense tout le temps. »

« J'ai préféré me lever parce-que sinon je bouge et je parle et je gêne les autres. »

Cette séance a été très bénéfique pour la classe qui a pu se reconcentrer à la suite de cette pratique. Les élèves habituellement perturbateurs ont respecté l'activité des autres, permettant une méditation réussie.

Néanmoins, cela soulève le problème des élèves qui ne parviennent pas à entrer dans l'activité, et également la question de la place du volontariat dans cette pratique. Masloff explique clairement qu'il est impossible de forcer un individu à pratiquer la méditation de pleine conscience[29]. Il conviendra de se questionner sur la limite entre forcer la pratique, et exiger l'essai de celle-ci.

2.3.7.2 Séance spontanée : méditation de pleine conscience avec dispositif boîte à mots

J'ai reproduit une séance similaire à celle observée précédemment, afin de vérifier les effets occasionnés par ce nouveau dispositif. Le rendu a été radicalement différent. En effet, les élèves n'ont pas cherché à essayer et une quinzaine s'est levée dès le début de la séance pour se diriger vers la boîte à mots. Le bruit en a été largement augmenté, le peu d'élèves restant a eu beaucoup de difficultés à suivre la séance dans de bonnes conditions.

Dans les élèves qui se sont levés, étaient une bonne partie des enfants qui d'habitude entrent sans difficulté dans les pratiques proposées. Les raisons

[29] *Ibid.*

évoquées sont du même ordre que celles citées précédemment. Cela pose question dans le sens où quand ces enfants n'ont pas le choix, non seulement ils parviennent à entrer dans la pratique, mais en plus ils en manifestent les bienfaits. Devons-nous alors forcer chacun à au moins essayer ? C'est ce que j'ai mis en œuvre au fil de la séance, et vraisemblablement l'élève attendait que je lui permette d'aller au fond de la classe sans chercher à davantage pratiquer. Il faudrait alors imposer la pratique à tous, mais diriger vers cette boîte à mots ceux qui ne parviennent véritablement pas, malgré les essais, à participer dans de bonnes conditions ? Cette démarche est celle que j'ai adoptée pour les séances qui ont suivi, mais cela reste problématique dans le sens où les pratiques étudiées n'ont, comme nous l'avons dit, que peu d'intérêt lorsqu'elles ne sont pas volontaires…

2.3.7.3 Séance spontanée : méditation de pleine conscience en demi-classe

C'est la seule séance que j'ai pu réaliser en petits groupes de l'année. Cette séance était en début d'après-midi, mise en place au milieu d'une séance de Langue Vivante Etrangère. Cette discipline est assez ludique et orale. De fait, les élèves étaient très agités et bruyants pour les révisions de vocabulaire anglais, j'ai donc mis en place une séance de méditation de pleine conscience entre deux activités. Il s'agissait du schéma type expérimentée dans la première séance spontanée décrite précédemment : écoute des sensations du corps, de sa respiration abdominale, des bruits et sensations autour, puis retour sur soi en laissant aller ses pensées. Les élèves n'ont pas tous voulu participer au départ mais ont finalement pratiqué l'activité. Les effets ont été flagrants : la classe a été pour le reste de la séance beaucoup moins bruyante et agitée, mais surtout plus investie dans les activités disciplinaires de langue.

La différence de nombre d'enfants a changé tout le déroulement, aucun bruit n'est venu parasiter la concentration des élèves qui ont été réellement apaisés. En effet, j'ai repris la même activité langagière avant la séance de méditation et après.

Cette activité consistait à réinvestir du vocabulaire d'anglais sous forme de petit jeu par équipe : chaque équipe avait des flashcards d'animaux ou d'objets différents, je disais un mot, l'équipe qui possédait l'objet levait la main et gagnait un point si c'était bien son mot qui était donné. C'est une tâche interactive et basée sur la capacité des élèves à réagir rapidement.

Ainsi, avant la séance de méditation, les élèves étaient agités et très bruyants, davantage dans le jeu que dans le réinvestissement de connaissances. Après la séance, chacun levait la main sans cri, en participant calmement et en laissant autant de place au jeu qu'au vocabulaire employé.

3. Questionnement suite aux observations

3.1 Les élèves qui n'y trouvent pas leur compte : éléments de réponse

Comme je l'ai déjà évoqué précédemment, globalement les séances sont pratiquées par l'ensemble des élèves et relativement bénéfiques. Néanmoins, il est important de souligner cette proportion d'enfants qui n'entrent pas dans l'activité. Dans un premier temps je donnerai des précisions sur ce que j'entends par « ne pas entrer dans l'activité ». Dans un second temps, j'émettrai des hypothèses quant aux raisons de cette situation.

3.1.1 Ne pas entrer dans l'activité, c'est-à-dire ?

Dans chaque séance ou presque, quelques élèves n'entrent pas dans l'activité. En d'autres termes, entre 1 et 4 élèves, toujours les mêmes, s'agitaient physiquement, riaient, parlaient avec leur voisin sans parvenir à se concentrer sur les pratiques de méditation. La méditation est plus difficile que la relaxation pour un enfant, puisque tout se passe de façon immatérielle, alors qu'en relaxation la pratique est réelle, physique et palpable, ce qui aide à focaliser son attention dessus. Néanmoins, même en relaxation ces mêmes élèves faisaient soit tous les mouvements exagérément, perdant ainsi la

maîtrise et le contrôle de soi que la pratique de la relaxation implique, et donc les bénéfices relaxants qui suivent. Dans un autre registre, certains élèves faisaient à peine les activités, comme peu intéressés ou faisant les gestes de façon mécanique sans volonté.

3.1.2 Hypothèses pour justifier ces comportements

Mais alors, pourquoi ces enfants ne parviennent-ils pas à participer à la relaxation et à la méditation ? Tout le monde peut-il pratiquer ces activités ? Comment faire pour que ces enfants s'approprient la démarche et récoltent leurs bénéfices ?

Les enfants qui ont eu du mal à entrer dans ces activités ont plusieurs profils, qui peuvent déjà donner des éléments de réponse. En effet, un des enfants a beaucoup de difficultés à contrôler ses mouvements et ses actions, est assez dans son monde et a des relations sociales complexes avec ses camarades et l'adulte. La relaxation implique un contrôle du corps et une concentration apportée aux actions réalisées. La méditation n'est pas nécessairement à effectuer dans une immobilité totale, mais il faut néanmoins être capable de s'écouter et de porte son attention à ce qui nous entoure comme à soi-même. Cela nécessite malgré tout une gestion du corps suffisante pour porter son attention sur l'instant présent, et être conscient de ses mouvements. Ainsi, les élèves ayant des difficultés à se contrôler peuvent avoir du mal à suivre les séances. Cependant, c'est précisément des enfants avec des difficultés de concentration et de contrôle corporel que les pratiques de la relaxation et méditation pourraient aider à mieux se concentrer et être plus apaisés en classe. J'ai donc volontairement imposé les séances pour ces enfants quelquefois, sans succès. En les interrogeant, ils admettent en toute conscience leur incapacité à se contrôler, mais, paradoxalement, ils disent aussi que la relaxation leur a fait du bien. A ce stade, je n'ai pas trouvé de solutions pour permettre à ces enfants, dans le cadre de la classe comme c'est le cas généralement, de participer pleinement à ces activités.

J'ai également pu observer un autre type de profil dans ce groupe

d’enfants ne parvenant pas à entrer dans les pratiques mises à l’épreuve. Cet enfant a un très bon niveau scolaire, mais n’est pas souvent motivé par les apprentissages proposés, quel qu’en soit le champ disciplinaire. Il a des difficultés à se comporter en groupe de manière sereine, et cherche souvent à dominer ses camarades, ou même l’enseignant. L’enfant m’a également dit qu’il n’arrivait pas à concentrer son attention sur autre chose que les pensées qui lui arrivaient. Manque de persévérance ? Manque de motivation ? Difficultés de concentration ?

Ces enfants, quel que soit leur profil, ont beaucoup mieux réagi lors d’une seule de toutes les séances : celle en demi-classe. La solution pour eux serait-elle de faire ses pratiques de manière plus individuelle ? Il y aurait alors moins de public, moins de gêne peut-être, ainsi que moins d’éléments source de distraction autour.

3.2 Mise en perspectives : la pratique de la relaxation et méditation dans le métier de professeur des écoles

Comme je l’ai évoqué, les pratiques de la relaxation et de la méditation sont sources d’améliorations du climat de classe qui est plus propice au travail et donc aux apprentissages, grâce à l’amélioration du bien-être des élèves. Ainsi, la pratique de la relaxation et de la méditation à l’école peut être pertinente et bénéfique, mais elle pose aussi question sur plusieurs sujets.

Tout d’abord, la faisabilité avec une contrainte d’ordre numéraire : le nombre d’élèves. Plus le groupe est important, plus il est difficile pour tous de rentrer dans l’activité, et pour l’enseignant de vraiment donner du sens à celle-ci, en évitant de couper les séances pour reprendre des enfants. De plus, la présence d’un grand groupe peut inhiber certains, ou exciter d’autres, faisant obstacle à des pratiques sereines.

Ensuite, une contrainte de l’ordre de la régularité. En effet, dans la première partie nous avons souvent évoqué l’importance de la régularité des pratiques de la relaxation et surtout de la méditation, qui nécessitent un véritable apprentissage sur le long terme. Cette variable est difficile à appliquer

compte tenu du quotidien d'une classe, avec ses imprévus (gestion de conflits, anniversaires, interventions de personnels extérieurs prenant du temps de classe…) ; ses instructions officielles (horaires hebdomadaires des disciplines, livrets à approvisionner) ; ses contraintes spatiales (classe ou BCD à l'occasion) ; son projet d'école etc. Il est donc difficile de se tenir à une pratique quotidienne de dix minutes, puis à un libre échange nécessaire pour les élèves de dix minutes également. Sur une journée de classe chargée, ces vingt minutes sont pourtant bénéfiques pour rendre plus efficaces les élèves dans leurs apprentissages. Une solution serait de les placer en début de journée, dans les rituels du matin, mais cela implique une perte de temps dans la journée pour une possible séance spontanée, et mécanise un procédé qui se veut justement moins mécanisé que le reste de la journée scolaire.

Enfin, je nommerai une contrainte d'ordre disciplinaire. En effet, la relaxation et la méditation ne sont pas des disciplines d'enseignement, et sont pourtant très utiles pour le bien-être des élèves, et par conséquent pour l'acquisition d'apprentissages. Cela pose la question de sa légitimité au sein d'une classe, mais aussi de sa maîtrise par les enseignants. En effet, il n'existe pas de formation officielle pour les enseignants à ce type de pratiques, et les livres que l'on peut trouver à ce sujet peuvent être plus ou moins sérieux.

En cette fin d'observation, je dirai que les obstacles principaux à l'enseignement régulier de la méditation et de la relaxation sont : le manque de temps et le groupe trop élevé pour certains enfants. Il faut arriver à concilier tous ces éléments pour pouvoir pratiquer de façon régulière la méditation, sans oublier la disponibilité des enfants. En effet, le fait de faire des séances régulières implique souvent de les planifier, or, j'ai constaté pendant les séances spontanées que les bénéfices pouvaient être tout aussi bons sinon meilleurs lorsque l'enseignant ressent que les élèves ont besoin à un instant T de pratiquer ces activités.

4. Conclusion

Pour conclure, les pratiques de la relaxation et de la méditation améliorent le bien-être physique et psychique de la plupart des élèves. Par conséquent, ils sont plus disponibles pour entrer dans les apprentissages, étant de plus dans un contexte apaisé et calme.

Néanmoins, les conditions de ces pratiques ne sont pas optimales dans le contexte scolaire, notamment par les contraintes numéraires et temporelles propres à l'école. Par ailleurs la question du volontariat de l'élève reste importante : il appartient à l'enseignant de juger comment réagir face à des enfants qui ne souhaitent pas participer ou qui n'y arrivent pas, alors que c'est souvent pour ces enfants que ces pratiques seraient les plus bénéfiques.

5. Bibliographie

André, C. (2009). *Imparfaits, libres et heureux*. Odile Jacob. Paris.

Belleau, J. (2015, March 21). https://neuropedagogie.wordpress.com/2015/03/21/hormones-et-apprentissage/#_ftnref16. Retrieved from https://neuropedagogie.wordpress.com/2015/03/21/hormones-et-apprentissage/#_ftnref16

Berger, D. (2016, mai). *Prévention, éducation, promotion de la santé en milieu scolaire*. Diaporama. Retrieved from http://cache.media.eduscol.education.fr/file/parcours_sante/34/0/Concepts_PES_31mai-2016_Dominique-Berger_631340.pdf

Currie, C., Gabhainn, S.-N., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., … Barnekow, V. (2008). Inequalities in Young People's Health : Health Behaviour in School-Aged Children International Report from the 2005/2006 survey. *Health Policy for Children and Adolescents*, (5).

Définition relaxation. (n.d.). Retrieved from http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/relaxation/67859?q=relaxation#67107

Dierderichs, G. (2015). *Temps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer.* Larousse. Paris.

Division de la santé mentale et de la prévention des toxicomanies. (1993). *Life skills education in schools*.

Eagleman, D. (2013). *Incognito. Les vies secrètes du cerveau.* Robert Laffont. Paris.

eduscol. (2017, January 11). Le Parcours éducatif de santé. Retrieved from http://eduscol.education.fr/cid105644/le-parcours-educatif-de-sante.html#lien2

Giros, B. (2014, avril). Le chercheur Bruno Giros parle de sa découverte dans les médias. Retrieved from http://www.douglas.qc.ca/news/1252

Guimard, P., Bacro, F., Ferrière, S., Florin, A., Gaudonville, T., & Thanh Ngo, H. (2015). Le bien-être des élèves à l'école et au collège, Validation d'une échelle multidimensionnelle, analyses descriptives et différentielles. *Education & Formations*, (88-89), 163–184.

Masloff, C. (2017). *Atelier n°23 : Apports de la méditation de pleine conscience à l'école, Colloque Santé*.

Montagner, H. (2008, September 17). Les rythmes scolaires sont-ils adaptés aux besoins des enfants ? Retrieved from http://www.cafepedagogique.net/lexpresso/Pages/2008/09/Montagner_rythmesscolaires.aspx

Norlander, T., Moas, L., & Archerb, T. (2005). Bruit et stress dans les écoles primaires et enseignement secondaire: Bruit, réduction et concentration accrue, capacité à travers un court mais régulier programme d'exercice et de relaxation. *School Effectiveness and School Improvement*, *16*(1), 91–99.

Snel, E. (2012). *Calme et attentif comme une grenouille.* Editions des Arènes. Paris.

UNIVERSITE DE NANTES

Charte anti-plagiat de l'Université de Nantes

Approuvée par le Conseil d'administration de l'Université de Nantes en date du 21 octobre 2011

Préambule

L'Université de Nantes est engagée contre le plagiat, afin de garantir la qualité de ses diplômes et l'originalité des publications pédagogiques et scientifiques de ses personnels enseignants et/ou chercheurs. Les travaux quels qu'ils soient (devoirs, compte-rendu, mémoire, cours, articles, thèses), réalisés aussi bien par les étudiants que par les personnels universitaires, doivent toujours avoir pour ambition de produire un savoir inédit et d'offrir une lecture nouvelle et personnelle d'un sujet. La présente charte définit les règles à respecter en la matière, par l'ensemble des étudiants et universitaires.

Article 1

Les étudiants et les personnels sont informés que le plagiat constitue la violation la plus grave de l'éthique universitaire. Le plagiat consiste à reproduire un texte, une partie d'un texte, toute production littéraire ou graphique, ou des idées originales d'un auteur, sans lui en reconnaître la paternité, par des guillemets appropriés et par une indication bibliographique convenable.

Article 2

Les étudiants et les personnels s'engagent à ne pas commettre de plagiat dans leurs travaux, quels qu'ils soient : devoirs et compte-rendu remis par les étudiants à un enseignant, mémoire, cours, articles de recherche, thèse. Le fait de commettre un plagiat en vue d'obtenir indûment une note, un diplôme ou un grade universitaire est une circonstance aggravante. Le fait de commettre un plagiat dans un document destiné à être publié, mémoire de master ou de thèse, article à paraître dans une revue, est aussi une circonstance aggravante. La reproduction d'une œuvre originale sans le consentement de l'auteur est de plus qualifiée juridiquement de contrefaçon (articles L. 335-2 et L. 335-3 du code de la propriété intellectuelle).

Article 3

Les étudiants et les personnels s'engagent à citer, en respectant les règles de l'art, les travaux qu'ils utilisent ou reproduisent partiellement. Les reproductions de courts extraits en vue d'illustration, ou à des fins pédagogiques sont en effet autorisées sans nécessité de demander le consentement de l'auteur. Néanmoins, la méthodologie d'un travail universitaire, quel qu'il soit, implique que les emprunts soient clairement identifiés (guillemets) et que le nom de l'auteur et la source de l'extrait soient mentionnés. Les travaux universitaires ne consistent pas en la reproduction d'une ou de plusieurs sources, mais doivent toujours avoir pour ambition de produire un savoir inédit et d'offrir une lecture nouvelle et personnelle du sujet.

Article 4

L'Université de Nantes se réserve le droit de rechercher systématiquement les tentatives de plagiat par l'utilisation d'un logiciel de détection de plagiat. Les étudiants et les personnels s'engagent à communiquer, sur simple demande de l'Université, une version numérique de leur document avant publication, afin de permettre cette détection.

Article 5

Les manquements à la présente charte sont passibles de sanctions disciplinaires : avertissement, blâme, annulation du diplôme préparé, exclusion de l'Université pour une durée limitée, exclusion définitive de l'Université, exclusion de tout établissement public d'enseignement supérieur pour une durée limitée, exclusion définitive de tout établissement d'enseignement supérieur. Les auteurs présumés de plagiat seront systématiquement traduits devant la section disciplinaire compétente. La procédure disciplinaire ne présage pas d'éventuelles poursuites judiciaires dans les cas ou le plagiat est aussi caractérisé comme étant une contrefaçon.

Toute information complémentaire sur les textes législatifs et réglementaires en vigueur et les règles de l'art pour la citation, peut être consultée dans le dossier plagiat sur le site de l'Université de Nantes : http://www.univ-nantes.fr/charte-antiplagiat.

Engagement de non-plagiat

Je soussigné(e) Lise Lebrun,
étudiant(e) en MEEF EPD à l'ESPE de l'Université de Nantes

- déclare avoir pris connaissance de la charte anti-plagiat de l'Université de Nantes,
- déclare être pleinement conscient(e) que le plagiat de documents ou d'une partie d'un document publiés sur toutes formes de support, y compris l'internet, constitue une violation des droits d'auteur ainsi qu'une fraude caractérisée.

En conséquence, je m'engage à citer toutes les sources que j'ai utilisées pour rédiger ce mémoire/écrit réflexif.

Nantes, le 3/05/2017 Signature :

Résumé

Ce travail de mémoire porte sur les pratiques de la relaxation et de la méditation en classe, ainsi que ses conséquences sur les apprentissages des élèves. La méditation et la relaxation sont des activités différentes : la méditation permet de porter son attention sur le moment présent, et la relaxation de détendre son corps et son esprit. J'ai pu observer plusieurs séances de ces pratiques au sein de ma classe, en variant plusieurs éléments afin de mieux voir ce qui pouvait avoir des conséquences sur les apprentissages. Il m'est alors apparu que les apprentissages des élèves étaient liés à leur bien-être, et que ces pratiques permettaient de l'accroître. Par ailleurs, j'ai aussi relevé les difficultés que révélait la mise en œuvre de ces pratiques dans un quotidien de classe, ainsi que les problématiques de la régularité, et du volontariat des élèves que cela posait.

Mots-clés :
Bien-être – Apprentissages – Santé – Education – Education à la santé

Summary

This dissertation deals with the practices of relaxation and meditation in class, and its consequences on student learning. Meditation and relaxation are different activities : meditation allows one to focus on the present moment, and relaxation to relax the body and mind. I observed several sessions of these practices in my class, varying several elements to see what could have consequences on learning. I realized that the student learning was linked to their well-being, and that meditation and relaxation improved this one. Moreover, I also noticed the difficulties these practices revealed in a daily life of a class, and the problems of regularity and volunteering of students it raised.

Keywords :
Well-being – Learning – Health – Education – Health education