



**HAL**  
open science

# Enjeux des pratiques de bien-être corporelles sur le climat de classe

Rudy Motte

► **To cite this version:**

Rudy Motte. Enjeux des pratiques de bien-être corporelles sur le climat de classe. Education. 2017. dumas-01698450

**HAL Id: dumas-01698450**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01698450>**

Submitted on 1 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 ROUEN  
ESPE – ACADÉMIE DE ROUEN**  
**Master « Métiers de l'enseignement, de l'éducation et de la  
formation »**  
**Mention 1**  
Année 2016-2017

***MOTTE RUDY***

***Enjeux des pratiques de bien-être corporelles sur le climat de classe***

Sous la direction de **Mme Tavignot**



## Table des matières

<b>1. INTRODUCTION.....</b>	<b>1</b>
<b>2. CADRE THEORIQUE .....</b>	<b>4</b>
<b>2.1 Climat scolaire et climat de classe .....</b>	<b>4</b>
2.1.1 Le climat scolaire.....	4
2.1.2 Le climat de classe.....	6
2.1.3 La relation pédagogique .....	8
<b>2.2 Les Pratiques corporelles de bien-être.....</b>	<b>10</b>
2.2.1 Les différentes formes de pratiques corporelles de bien-être .....	10
2.2.2 Effets principaux des pratiques de bien être corporelles.....	11
2.2.3 Les pratiques corporelles de bien-être dans la classe.....	13
<b>2.3 Climat scolaire et activité ritualisée de pratique de bien-être corporelle : état des recherches actuelles.....</b>	<b>15</b>
2.3.1 Les recherches de Omar Zanna.....	15
2.3.2 Enquête sur les pratiques corporelles de bien-être à l'école et leurs influences sur la relation pédagogique et le climat de classe .....	17
2.2.3 Méta analyse sur les effets significatifs les plus positifs en termes d'apprentissage ....	19
<b>3. METHODOLOGIE .....</b>	<b>23</b>
<b>3.1 Les séances et les rituels de pratiques corporelles de bien-être.....</b>	<b>23</b>
<b>3.2 Recueil de la perception des élèves par le biais d'un questionnaire à échelle variable .....</b>	<b>24</b>
<b>3.3 Recueil de la perception des professeurs des écoles par le biais d'entretiens semi directifs.....</b>	<b>25</b>
<b>3.4 Recueil des fréquences cardiaques du Professeur des écoles par le biais d'un protocole quantitatif.....</b>	<b>26</b>
<b>3.5 Recueil des données.....</b>	<b>27</b>
<b>3.6 Systèmes d'analyse des données .....</b>	<b>27</b>
<b>4. ANALYSE ET DISCUSSION DES RESULTATS.....</b>	<b>28</b>
4.1 Analyse des questionnaires : .....	29
4.2 Analyse des entretiens .....	31
4.3 Analyse catégorielle des entretiens .....	33
4.4 Analyse des relevés de fréquences cardiaques .....	37
4.5 Conclusion sur les hypothèses .....	38
<b>5. CONCLUSION .....</b>	<b>40</b>
5.1 Retour sur le mémoire .....	40
5.2 Difficultés rencontrées et critique .....	41
5.3 Perspectives de recherche .....	43
5.4 Influence sur notre pratique professionnelle.....	44
<b><u>BIBLIOGRAPHIE</u> .....</b>	<b>46</b>
<b><u>SITOGRAPHIE</u> .....</b>	<b>47</b>
<b><u>ANNEXES</u> .....</b>	<b>48</b>
Annexe 1 : Questionnaire .....	48
Annexe 2 : Questions de départ liées à l'entretien semi directif.....	49
Annexe 3 : Tableau des relevées de fréquences cardiaques de l'enseignant lors des rituels et des séances de PCBE.....	50
Annexe 4 : Tableau de résultat des questionnaires .....	51
Annexe 5 : Entretien N°1.....	52
Annexe 6 : Entretien n°2 .....	58
Annexe 7 : Tableau d'analyse catégorielle .....	61



# 1. INTRODUCTION

L'intérêt pour le thème de ce mémoire est né du constat de deux événements :

- D'une part, les nouveaux programmes 2015 ont inscrit la compétence « **savoir se relaxer** » dans le domaine découvrir le monde au Cycle 2.
- D'autre part, le ministère de l'éducation nationale a donné son **agrément** au **RYE** (institut de recherche sur le yoga dans l'éducation) en 2013.

Ayant été intervenant dans des écoles maternelles et primaires en tant que professeur de yoga, ces « reconnaissances » résonnèrent avec un besoin que j'avais pu constater sur le terrain. En effet, **la communauté éducative semblait être en attente d'outils efficaces afin de construire une « atmosphère », « une ambiance » plus sereine au sein de l'école et de la classe. Les enseignants semblaient porter beaucoup d'intérêt aux outils faisant une place privilégiée au corps et espéraient que ces « outils » permettent d'améliorer l'attention et le vivre ensemble dans la classe.**

Ces nouvelles orientations institutionnelles soulignent la reconnaissance d'une tendance qui semble être de plus en plus prépondérante dans le domaine scolaire. Cette tendance prône le bien-être des élèves à l'école et la volonté de créer un climat de classe propice aux apprentissages. Concrètement, la question de « l'atmosphère » au sein de l'école et de la classe est devenue un objet de recherche privilégié. L'élan pour cette question est lié, entre autres, à une problématique soulevée par de nombreux acteurs du système éducatif.

En effet, pour Philippe Mérieux : « *L'attention baisse, la tension monte. Plutôt que du niveau c'est de l'impossibilité d'enseigner dont se plaignent les professeurs : les élèves ne tiennent plus en place. Ce qui était exceptionnel avant est devenu banal. La mise au travail est de plus en plus longue. La concentration est une question de premier plan aujourd'hui* ». (2007, P 29)

Afin de lutter contre ce phénomène, de nombreuses recherches ont été menées. Ces dernières ont démontré la pertinence d'un outil conceptuel permettant d'apporter des éléments de réponses à cette problématique : **le climat scolaire.**

Le concept de climat scolaire a été utilisé pour travailler sur le problème de la violence scolaire, du harcèlement, de l'absentéisme, des problèmes d'inattention et de leurs répercussions sur les apprentissages. Dans cette recherche nous utiliserons le concept de climat scolaire comme cadre théorique pour aborder plus spécifiquement certaines de ses composantes, notamment le **climat de classe** et la **relation pédagogique.**

Dans ce cadre, la loi d'orientation du 8 juillet 2013 et son rapport annexé annonçaient son ambition d'« *améliorer le climat scolaire pour refonder une école sereine et citoyenne en redynamisant la vie scolaire et en prévenant et en traitant les problèmes de violence et d'insécurité* ». Cet engagement souligne une volonté de prendre en compte le climat scolaire, le climat de classe, le bien-être des élèves et la volonté de développer des outils pour y contribuer. Parmi les différents leviers permettant d'influencer le climat scolaire nous nous intéresserons plus particulièrement dans ce mémoire à l'utilisation des **pratiques corporelles de bien-être**.

En effet, comme en témoigne l'agrément du RYE par l'éducation nationale, nous observons un intérêt croissant pour l'utilisation de pratiques corporelles de bien-être au sein des classes, cela dans un objectif visant l'amélioration de l'attention, du vivre ensemble et du savoir être élève dans la classe. De nombreuses études ont démontré les gains en terme d'attention, de concentration, d'amélioration du climat scolaire lorsque ces pratiques sont mises en place dans la classe. D'après Sanna Herkama<sup>1</sup>, le climat de classe répond pour 80% du climat scolaire et selon une enquête menée auprès de 200 enseignants de l'académie de Paris<sup>2</sup> la mise en place de pratiques corporelles de bien-être permet selon 75% d'entre eux d'obtenir un climat apaisé et détendu. Ces chiffres nous poussent à prendre toute la mesure de l'intérêt à travailler sur les pratiques corporelles de bien-être au sein de la classe pour améliorer le climat scolaire. D'autre part, dans cette même étude, nous apprenons que 70 % des enseignants estiment être moins fatigués ou moins tendus après avoir mis en place des pratiques corporelles de bien être, que 50 % d'entre eux annoncent être plus en phase avec leurs élèves et que 85 % disent avoir amélioré leur gestion du groupe classe.

Aujourd'hui, le climat de classe est défini par un état subjectif vécu par ses acteurs et il résulte d'un processus toujours en mouvement. Les résultats de cette enquête nous amènent alors à cibler et à réfléchir aux effets des pratiques corporelles de bien-être selon deux angles, **les effets qu'elles ont chez les élèves et les effets qu'elles ont sur l'enseignant**.

En effet, le groupe classe étant constitué de l'enseignant et des élèves, la relation qui s'établit entre eux constitue la **relation pédagogique**. Selon nous, si ces pratiques ont des effets sur les élèves et l'enseignant, il y aura logiquement un effet sur la relation pédagogique et donc sur le climat de classe.

---

<sup>1</sup> Conférence à l'ESENER, le 16 octobre 2014

<sup>2</sup> « Oser les pratiques corporelles de bien-être », Annie Sébire et Corinne Pierroti, dans Dossier EPS N°83 « Corps et climat scolaire » P .75

Ces réflexions, nous amènent à poser les questions suivantes :

- Quels sont les effets des pratiques corporelles de bien-être sur les élèves et sur l'enseignant dans la classe ?
- En quoi les effets des pratiques corporelles de bien être peuvent-ils influencer la relation pédagogique ?

D'où notre **question centrale** :

*Quels sont les effets des pratiques corporelles de bien être sur le climat de classe ?*

**Voici nos hypothèses de départ :**

1. *Une pratique corporelle de bien-être établit un climat de classe plus serein.*
2. *La pratique d'exercices corporels de bien-être favorise le développement d'une empathie émotionnelle améliorant la relation pédagogique.*

Pour étudier notre objet, nous définirons dans une première partie théorique les concepts clefs en explicitant en premier les notions de climat scolaire, de climat de classe et de relation pédagogique. Puis, dans un second temps, nous circonscribons ce qui peut être qualifié de pratique corporelle de bien-être. Enfin, nous ferons l'état de l'art quant aux recherches récentes abordant les liens entre les pratiques corporelles de bien-être et le climat scolaire. A la fin de cette partie théorique, nous reprendrons, à la lumière des apports de la partie théorique, la question centrale et les hypothèses de départ. Dans une deuxième partie nous définirons les modalités de la méthodologie mise en place pour répondre aux hypothèses. Enfin, dans une dernière partie nous analyserons les données issues des modalités de recherche afin de pouvoir conclure sur nos hypothèses de départ.

## 2. CADRE THEORIQUE

A partir de la question de départ nous dégageons deux concepts principaux : le climat scolaire et climat de classe, et les pratiques corporelles de bien-être. Puis, nous nous intéresserons aux recherches récentes qui les mettent en lien.

### 2.1 Climat scolaire et climat de classe

#### 2.1.1 Le climat scolaire

##### ➤ Définitions

Le climat scolaire est un concept heuristique qui permet de répondre à un double objectif. Selon Caroline Velcheff « *il permet de mettre en perspective une myriade de phénomènes vécus par la communauté éducative (absentéisme, violence scolaire, inattention etc.), et d'autre part il permet d'offrir une grille de compréhension et de remédiation à ces événements qui paraissent hors de contrôle de la communauté éducative.* » (P.7)

Cet auteur envisage l'« approche » climat scolaire comme une approche complexe faisant appel à différentes méthodes : une méthode intuitive, scientifique et systémique. Le climat scolaire s'envisage donc comme le résultat d'un processus multifactoriel pouvant être envisagé sous différentes facettes ; la multiplicité des angles sous lesquels peut être abordé ce concept rend difficile la formulation d'une définition exhaustive.

Nous présentons deux propositions de définitions :

- Celle du **National School Climate Center (Cohen et al. in press)** :

*« Le climat scolaire reflète le jugement qu'ont les parents, les éducateurs et les élèves de leurs expériences de la vie et du travail au sein de l'école. Pour autant, il ne s'agit pas d'une simple perception individuelle. Cette notion de « climat » appelé parfois « atmosphère », « tonalité », « cadre » ou encore « milieu » repose sur une expérience subjective de la vie scolaire qui prend en compte non pas l'individu mais l'école en tant que groupe large et les différents groupes sociaux au sein de l'école. En ce sens, il convient de ne pas limiter l'étude et l'action sur le climat scolaire aux seuls élèves. Le concept doit inclure tous les membres de la communauté scolaire. La sécurité des professeurs et leurs relations sociales et émotionnelles avec leurs collègues, la qualité du leadership doivent être incluses tout autant que l'interaction entre la perception de ce climat par les parents, les élèves et les enseignants.*

*La violence exercée contre et par les personnels est aussi à prendre en compte, même si elle est trop peu renseignée dans la littérature. » (Veltcheff P.15)*

- Celle du Ministère de l'éducation nationale : Degesco « **Guide pour agir sur le climat scolaire à l'école élémentaire** »

*« Le climat scolaire concerne toute la communauté éducative. Il renvoie à l'analyse du contexte d'apprentissage et de la vie, et à la construction du bien vivre, du bien être pour les élèves et pour le personnel de l'école » (P. 5)*

Nous retenons de ces définitions qu'elles s'accordent pour souligner que **le climat scolaire est à envisager comme le fruit de la mise en jeu de plusieurs facteurs interdépendants** et qu'un climat scolaire agréable se caractérise par le bien-être de ses acteurs.

### ➤ Les principaux leviers

On peut maintenant se demander si certains facteurs sont plus déterminants que d'autres. L'OCDE a résumé en 5 points les facteurs principaux influençant le climat scolaire :

1. Les relations enseignant - élèves
2. L'enseignement et l'apprentissage
3. Le sentiment de sécurité
4. L'environnement physique
5. Le sentiment d'appartenance

En 2012, Eric Debardieu a mené des recherches permettant de calculer un indice de climat scolaire en combinant sept facteurs déterminants dans lesquels figurait « *la qualité de vie à l'école* ». Ces recherches mettent en perspective le fait que ces facteurs sont interdépendants. En conséquence, agir sur l'un d'entre eux va permettre d'agir sur la totalité. Cela permet selon Veltcheff (2015) d'obtenir un « **effet papillon** » où de petites actions engendrent de grands effets.

D'autre part cela sous-entend que l'enseignant souhaitant améliorer le climat scolaire pourra décider de travailler sur un facteur lui semblant primordial et dans lequel il se sent suffisamment « consistant ».

Enfin les enquêtes françaises (enquête HSBC, enquête PISA de l'OCDE et les enquêtes nationales de victimisation et de climat scolaire) se rejoignent sur deux éléments du système français, à savoir l'existence d'une certaine **anxiété** (plus de 50 % des élèves sont très tendus quand ils ont un devoir de mathématiques, 73 % pensent qu'ils vont avoir de mauvaises notes)

ainsi qu'une désaffiliation progressive des élèves au cours de leur scolarité de l'école au collège.

Donc, le climat scolaire est un concept complexe mais efficient. Il permet de repérer des disfonctionnements, de cibler des facteurs déterminants et des leviers d'actions pertinents pour améliorer ce climat. L'interdépendance de ces facteurs permet d'enclencher un « effet papillon », une réaction en chaîne qui aura une résonance sur tous les autres facteurs.

Dans le cadre de notre recherche, nous ciblerons les facteurs « Relations enseignant – élèves » et « qualité de vie à l'école » qui sont des éléments prépondérants à travailler dans l'amélioration du climat scolaire. Nous mettons d'ores et déjà en lien la qualité de vie avec les pratiques corporelles de bien-être et envisageons celles-ci comme un levier intéressant pour créer un meilleur climat scolaire. Pour le moment, nous nous intéresserons plus spécifiquement au climat à l'intérieur de la classe et nous nous interrogerons sur le concept et la définition du climat de classe pour mieux cerner ses composantes.

### 2.1.2 Le climat de classe

L'analyse du concept de climat de classe est importante car selon Sanna Herkama (université de Turku en Finlande) l'action de l'enseignant dans la classe a un impact surdéterminant sur le climat scolaire. En effet, pour cet auteur « **le climat de classe participe de 80% sur le climat scolaire** <sup>3</sup> ».

#### ➤ Définitions

Mélanie Filiault, M.A et Laurier Fortin, Ph.D. (« Chaire de recherche de la commission scolaire de la région de Sherbrooke sur la réussite et la persévérance scolaire »), définissent le climat scolaire comme « *La perception globale qu'ont les membres de la classe d'une série de caractéristiques générales, relativement stables, et des interactions sociales qui se produisent dans la classe* »<sup>4</sup>

Une autre définition nous est donnée par Jacqueline Caron<sup>5</sup>: « *ensemble de phénomènes (relation, conflit, discipline, motivation, etc....?) qui caractérisent l'atmosphère et qui donnent ou non le goût d'enseigner et d'apprendre* ».

---

<sup>3</sup> P.34, Veltcheff, *Pour un climat scolaire positif*, 2015, Canopée éditions

<sup>4</sup> P.5 FILIAULT et FORTIN (2011) Chaire de recherche de la CSRS sur la réussite et la persévérance scolaire

<sup>5</sup> P.100 ; « quand revient septembre guide sur la gestion de classe participative », édition de la Chenelière ; 1994

Ces deux définitions font apparaître plusieurs dimensions caractéristiques du concept de climat de classe : tout d'abord le fait que le climat de classe prend en compte la motivation de l'élève et celle de l'enseignant. D'autre part, comme pour le climat scolaire nous rencontrons plusieurs facteurs interconnectés et donc d'un modèle systémique. Enfin, un bon climat de classe serait caractérisé par le bien-être de ses acteurs.

➤ **Les dimensions du climat de classe**

Dans leur étude sur le climat de classe Mélanie Filiault, M.A et Laurier Fortin, Ph.D.<sup>6</sup> sont partis d'un classement réalisé par Moos et l'ont enrichi en y adjuvant des écrits recensés sur le climat de classe. Ils ont finalement dégagé trois dimensions au climat de classe :

- 1) ***La dimension relationnelle*** qui « *réfère à la façon dont les élèves sont engagés dans cet environnement social qu'est la classe, l'entraide mutuelle et l'expression efficace de leurs sentiments ainsi que leurs perceptions des interactions avec l'enseignant* » (Moos, 1974<sup>7</sup>).
- 2) ***La dimension du développement personnel*** : Dimension qui traite du partage du contrôle dans la classe entre l'enseignant et les élèves (possibilité pour les élèves de donner leur avis sur le fonctionnement de la classe, le choix des activités, etc.) (Dorman, 2001).
- 3) ***La dimension d'entretien et de changement du système*** : Cette dimension traite de tous les éléments de la classe qui permettent d'en assurer le bon fonctionnement ainsi que la capacité d'adaptation, notamment celle du maître vis à vis des changements.

Nous retiendrons que dans la dimension relationnelle, les interactions positives entre l'enseignant et les élèves sont déterminantes dans le climat de classe. Dans la dimension du développement personnel, la prise en compte du point de vue de l'autre dans le partage du contrôle dans la classe joue également un rôle sur le climat de classe. Nous remarquons ici que chacune de ces dimensions fait appel à une capacité essentielle : **l'empathie**.

---

<sup>6</sup> FILIAULT et FORTIN (2011) Chaire de recherche de la CSRS sur la réussite et la persévérance scolaire Chaire de recherche de la commission scolaire de la région de Sherbrooke sur la réussite et la persévérance scolaire

<sup>7</sup> P.6 FILIAULT et FORTIN (2011) Chaire de recherche de la CSRS sur la réussite et la persévérance scolaire Chaire de recherche de la commission scolaire de la région de Sherbrooke sur la réussite et la persévérance scolaire

Selon Mook et Flynn (2002), les effets de la classe sur les apprentissages, dans les domaines affectifs, cognitifs sont principalement induits par l'enseignant. En effet, les enseignants peuvent directement contribuer aux effets de la classe en changeant l'atmosphère par le développement de confiance, de relations interpersonnelles positives et d'ordre. Ainsi, les interventions au niveau du climat de classe reviennent aux enseignants. Les élèves doivent être engagés et se sentir appréciés dans leur environnement scolaire, ce qui est souvent tributaire de leurs relations avec leur enseignant. Caroline Veltcheff, va dans ce sens quand elle explique que l'effet maître a plus d'impact que l'effet établissement.

Donc, un bon climat de classe promeut le bien-être de l'élève et de l'enseignant. Ce qui se joue entre les élèves et l'enseignant constitue un des leviers principaux du climat de classe.

La relation pédagogique reflète ce qui est mis en jeu entre les élèves et l'enseignant, par conséquent, s'il y a un changement du climat de classe il y aura logiquement une évolution de la relation pédagogique. Et vice et versa.

Nous allons donc réfléchir à ce que recouvre la notion de « relation pédagogique » de façon à distinguer ses composants et à révéler ceux qui paraissent le plus essentiel à la création d'une bonne relation pédagogique.

### 2.1.3 La relation pédagogique

#### ➤ **Définition**

La relation pédagogique a été définie lors de la conférence « Autorité, relation pédagogique et climat de classe » en 2014, par Christophe Marsollier comme « *une interaction entre l'enseignant et l'élève mettant en jeu des processus cognitifs (pensées, représentations, intentions, etc.), des comportements (verbaux et non verbaux) (communication, attitudes, gestes, regards...) et des émotions (des ressentis) ».*

#### ***A quoi ressemble une relation pédagogique représentative d'un bon climat scolaire ?***

Le mémento « Agir sur le climat de classe et d'établissement par la coopération entre les élèves au collège et au lycée » (Ministère de l'éducation Nationale (Dgesco-DMPLVMS) souligne l'importance de la coopération entre les élèves et précise qu'en ce qui concerne la relation pédagogique : « *Le choix s'oriente vers un style qui promeut la coopération et évite les deux pièges bien connus de l'autoritarisme et du laisser-faire [...]. L'adulte ne se défait pas de son rôle de leader mais il autorise et aide l'auto-organisation du groupe et l'autodiscipline du jeune en particulier par la négociation des règles de vie et le partage des*

*responsabilités.* » (E.Debardieux, 2008). Ce mémento souligne également l'importance de l'**empathie** dans la coopération entre adulte et élève afin d'agir sur le climat de classe. La coopération sous-entend la confrontation et la prise en compte des points de vue subjectifs des élèves jusqu'à un dépassement de leurs représentations initiales et à l'élaboration d'une représentation plus pertinente. Ce dernier engage donc une certaine empathie cognitive et affective.

### ➤ Le rôle du maître

Dans une classe où le climat est positif, le rôle et la place du maître (Gestion du climat de classe, une difficulté professionnelle ? IEN Vittel, février 2013) est caractérisé par :

- 1) Autorité de statut : droit et devoir, règle et limite
- 2) Autorité de compétence : expertise du PE dans les apprentissages
- 3) Autorité intérieure : **Maîtrise que l'enseignant acquiert sur lui-même, son égo, sa personnalité (maîtrise des mouvements de sa vie intérieure ; colère, énervement, irritation, orgueil, besoin de pouvoir, peur et culpabilité)**
- 4) Autorité relationnelle : **Ascendant qu'exerce l'enseignant par sa présence , sa capacité à communiquer, sa faculté à entrer en relation de manière affective et individualisée, dans une attitude de respect, d'écoute, de considération positive, créant de la confiance.**

Cette exigence de maîtrise de l'autorité intérieure et extérieure est d'ailleurs notifiée dans le référentiel de compétence du PE. Un défaut de maîtrise émotionnel chez le PE peut être catastrophique pour la relation pédagogique. Or il faut savoir que les données montrent que « *Les enseignants figurent parmi les populations exposées à des risques élevés de tension psychique* », on peut donc se demander ce qui peut occasionner une détérioration de la relation pédagogique.

### ➤ Les risques de détérioration de la relation pédagogique

Une enquête<sup>8</sup> menée par le DEP (direction de l'évaluation et de la prospective) en 2005 auprès de 986 enseignants du second degré et 1000 enseignants du 1er degré montre que 53 % des enseignants du premier degré trouvent que l'évolution du métier en 5 ans est de plus en plus difficile.

Christophe Marsollier de l'IUFM de la réunion souligne dans la conférence « La relation

---

<sup>8</sup> « Portrait des enseignants de collèges et lycée en mai-juin 2004 », avril 2005

pédagogique : enjeux et repères » que les situations perçues comme complexes entraînent chez l'enseignant le sentiment de ne pas contrôler son action et celles de ses élèves. Moins l'enseignant a de l'emprise sur son environnement et plus il est tendu ; le stress devient alors chronique, entraînant des conséquences psychosomatiques, psychosociales et pédagogiques (entraînant des attitudes autoritaires) et psychologiques (anxiété et dépression).

*« C'est alors la bascule **du relationnel dans le réactionnel** où, pour se protéger et maintenir son autorité, l'adulte se conforme à une attitude **rigide** voire **violente**, sans en questionner l'impact sur l'élève. Leur comportement ordinaire cède brutalement la place à des **dérives comportementales**. Dans ce cas, il est bon de remonter aux pensées racines, aux valeurs et aux peurs qui fondent ces attitudes. »*

Pour MARSOLLIER C.<sup>9</sup>, une relation pédagogique est une relation dans laquelle l'enseignant accepte également de se laisser guider par les élèves. La relation est pour cet auteur une création quotidienne qui réclame une maîtrise de ses émotions. La relation pédagogique peut également se caractériser par le fait qu'elle inclut, et ce, de manière obligatoire, du rapport au savoir. Cependant cet échange ne peut avoir lieu que si chacun est attentif à ce que l'autre ressent et à ce que l'autre fait résonner en lui. Cette disposition à se décentrer de son point de vue et de se mettre à la place de, d'envisager l'autre comme un potentiel autre soi-même s'appelle l'empathie. L'empathie est une compétence que l'on a retrouvée en filigrane dans toute cette notion de climat et elle est le fondement du relationnel et du vivre ensemble.

Donc, nous retenons que la relation pédagogique demande une empathie réciproque de la part de tous les acteurs de la classe. La relation pédagogique et la capacité d'empathie peuvent être détériorées par des émotions non gérées autant chez l'élève que chez l'enseignant.

Alors comment promouvoir une attention portée sur la prise en compte des émotions dans la classe ? Les pratiques corporelles de bien-être peuvent être un moyen de réponse adaptée à cette problématique.

## ***2.2 Les Pratiques corporelles de bien-être***

### *2.2.1 Les différentes formes de pratiques corporelles de bien-être*

Les pratiques corporelles de bien-être que nous utilisons aujourd'hui en Occident sont issues ou inspirées de pratiques ancestrales venues d'Orient. Ces pratiques ont en commun la

---

<sup>9</sup> « Créer une véritable relation pédagogique », Hachette, 2004

volonté d'envisager l'humain de façon globale en prenant en compte ses différentes facettes physiques, psychiques, sociales, environnementales etc.

La plus ancienne pratique corporelle de bien-être connue est le Yoga, on retrouve des traces qui attestent de cette pratique sur des poteries datant d'il y a plus de 5000 ans. Le but du yoga était à l'origine de travailler sur son corps et son esprit de façon à se trouver dans une disposition physique et mentale optimum. Le Yoga utilise principalement des postures (asanas), des pratiques respiratoires (pranayama), des pratiques de relaxation profonde (yoga nidra), des pratiques de méditations, de visualisations, de massages, des pratiques d'hygiène corporelles et alimentaires. Lorsque les pratiques de Yoga ont commencé à être connues en Occident, elles ont fait l'objet d'une attention particulière et ont été étudiées, adaptées afin de répondre aux besoins de l'époque, c'est ainsi que Alfonso Caycedo développe la sophrologie et que Pilâtes développe le Pilâtes. On a observé dès lors une différenciation et une diversification de ces pratiques corporelles de bien-être : les différents types de relaxation, les pratiques de gymnastique douce, le Pilâtes, la sophrologie, les différents types de méditations etc....

Ces pratiques étant holistiques et faisant appel à un éventail de pratiques, il n'est pas aisé de donner une définition précise. Nous pouvons cependant poser, comme le propose SEBIRE A. et PIERROTI C.<sup>10</sup> que toutes les pratiques corporelles de bien-être font appel à une « **attention portée sur le corps, aux émotions, à l'intime** ». En conséquence nous pourrions retrouver des pratiques corporelles de bien-être dites **passives** (c'est à dire sans mouvement du corps) et des pratiques corporelles de bien-être dites **actives ou dynamiques** (c'est à dire ayant recours à des mouvements corporels).

### 2.2.2 Effets principaux des pratiques de bien être corporelles

Le fonctionnement du corps est sous le contrôle du système nerveux autonome ; le système nerveux autonome exerce deux rôles : accélérer et ralentir. Il est composé de deux systèmes, le système sympathique (qui stimule le fonctionnement de presque tous les organes) et le système parasympathique (qui fait le contraire). Ces deux systèmes sont en *inhibition réciproque* c'est à dire que quand l'un est stimulé, l'autre est mis automatiquement au repos.

Les états d'anxiété et de stress surentraînent le système sympathique et inhibent le système parasympathique ; pour le Dr Charly Cungi et Serge Limousin<sup>11</sup>) on peut aboutir à des

---

<sup>10</sup> 2013, *Pratiques corporelles de bien-être*, édition EPS

<sup>11</sup> « *Savoir se relaxer en choisissant sa méthode* » Retz 2013

situations où « le « thermostat » est dérégulé dans le sens de l'accélération, c'est ce que l'on appelle le stress permanent. » (p.10)

L'activation du système nerveux sympathique se caractérise par une accélération cardiaque, un afflux sanguin dans les muscles. L'activation du système nerveux parasympathique induit un ralentissement du rythme cardiaque et la libération dans le corps de molécules chimiques liées à l'apaisement.

L'attention portée à la respiration constitue la « voie royale » par laquelle un sujet peut activer le système parasympathique. En effet la respiration est une des seules fonctions semi autonomes du corps, elle est gérée par le SNA (système nerveux autonome) et peut être modifiée par la conscience ; par conséquent une action consciente sur la respiration aura un effet sur le SNA. Cela a été démontré grâce au phénomène de « cohérence cardiaque » qui se met en place lorsque l'on adopte un rythme respiratoire spécifique (5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration). Une pratique corporelle de bien-être telle que la relaxation permet, en régulant la respiration, d'avoir un effet physiologique sur le système para sympathique et ainsi de rééquilibrer le système.

Lors d'une relaxation, le système parasympathique est dominant, le souffle ralentit, les muscles se décontractent et les ondes cérébrales se modifient. Pendant une relaxation guidée, la conscience peut être ouverte ou focalisée sur un « objet » (le cycle du souffle par exemple). Une conscience attentive aux sensations qui la traversent « ici et maintenant » permet aux émotions et à leurs ruminations de prendre moins de place. Si le sujet se met dans une position d'observateur sur ce qui se passe sensoriellement dans son corps, il peut observer les pensées, prendre conscience des « mini clips » comme les appellent Rick Hanson et le Dr Richard Mendius<sup>12</sup> et gagner ainsi une certaine distance avec ses émotions. La stabilité du système nerveux central est souvent mis à mal par les émotions, il faut savoir que le cerveau ne fait pas de différence entre une émotion liée à une situation réelle et une émotion liée à une réminiscence ou à une visualisation. De plus, nous prenons très peu conscience des émotions qui nous traversent.

Le Dr Charly Cungi et Serge Limousin, en étudiant l'effet des pratiques corporelles de bien-être sur les émotions, considèrent que « plus un sujet est relaxé, plus il prend de distance vis à vis de ses émotions, parallèlement il acquiert un meilleur accès à ses sentiments, à sa sensibilité et à son jugement. » (p.15)

---

<sup>12</sup> Le cerveau de bouddha, bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences, 2011

Le rapport du sujet à son monde interne est la clef de voûte des pratiques corporelles de bien être, d'ailleurs il semble important de préciser que ces pratiques ne riment pas toujours avec « bien-être » immédiat car le protagoniste peut se retrouver confronté à des émotions qui avaient été profondément enfouies dans le soma et réveillées par l'attention portée au corps. En effet les pratiques corporelles de bien-être ont deux effets distincts : d'un côté elles permettent de prendre une posture d'observateur sur son monde interne et cela offre la possibilité de prendre conscience et de se différencier des émotions qui nous traversent, et, d'autre part, elles permettent également de faire resurgir des sensations, des émotions, des souvenirs qui avaient été refoulés, somatisés et qui s'offrent de façon brute, de manière à permettre une « abréaction » au sens psychanalytique du terme.

Il n'est pas aisé de donner une définition aux émotions, étymologiquement le mot «émotion vient du latin « *motio* » qui signifie mouvement. Pour Anna Tcherkassof A.<sup>13</sup> « *les émotions sont des manifestations brusques, soudaines, qui interrompent l'interaction sujet – environnement en cours, faisant passer d'un état à l'autre* » (p.8). Cet auteur rappelle également que la rupture que l'émotion occasionne chez celui qui la vit a lieu aussi chez celui qui l'observe. Ces émotions sont liées à des processus inconscients profondément ancrés dans le corps.

Alors comment pouvons-nous concrètement mettre en place des pratiques corporelles de bien être dans une classe ?

### 2.2.3 *Les pratiques corporelles de bien-être dans la classe*

La mise en place de pratiques corporelles de bien-être en classe a fait l'objet de recherche et d'expérimentation depuis de nombreuses années.

#### ➤ **Pratiques corporelles de bien-être et texte officiel**

Les objectifs d'apprentissages visés par les pratiques corporelles sont nombreux et concourent aux cinq compétences du socle commun de connaissance, de compétences et de culture fixées par la loi de refondation de l'école. Ces objectifs ont été recensés en 2013 par Annie Sébire et Corinne Pierotti.

#### Domaine 1 : Les langages pour penser et communiquer

- Habituer les enfants à être à l'écoute des signaux d'alarme, à les identifier et à développer des automatismes de détente, de « lâcher prise ».

---

<sup>13</sup> « *Les émotions et leurs expressions* », Grenoble, presse universitaire de Grenoble, 2009

- Créer un climat de confiance et faciliter la communication au sein du groupe.

Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre

- Faciliter la détente, l'aisance et la disponibilité, le désir d'apprendre

Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen

- Développer l'empathie et la bienveillance

Domaine 4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques

- Contribuer à une meilleure connaissance de soi

- Acquérir une image de soi la plus juste possible

- Evacuer les tensions accumulées, gérer son énergie ( tension-détente), son stress, contrôler ses émotions par la respiration.

Domaine 5 : Les représentations du monde et l'activité humaine

- Exercer la perception, la conscience des sensations

- Connaître et accepter l'autre

De même, l'éducation à la santé et à la citoyenneté propose de prendre en compte ces éléments. La circulaire n° 2011-216 du 2 décembre 2011 (BOEN n°46 du 15 décembre 2011) précise les orientations de cette politique éducative et fixe sept objectifs prioritaires dont celui de la prévention du mal-être et donc de la promotion du bien-être. Selon l'organisation mondiale de la santé « *la santé est un état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.* » Cette prise en compte globale de l'individu propose donc d'offrir à l'élève les moyens de gérer l'anxiété, le stress, la fatigue, afin qu'il puisse développer son plein potentiel physique, psychique et relationnel.

Du côté de l'enseignant nous pouvons raisonnablement penser que l'utilisation d'une pratique corporelle de bien-être sera un outil privilégié afin de canaliser ses émotions. Claude Michellet, directeur de l'académie de Paris souligne dans la préface de « *Pratiques corporelles de bien-être* », Annie Sébire et Corinne Pierotti, 2013, édition EPSS que « *le développement des compétences professionnelles de l'enseignant repose aussi sur leur capacité à contrôler leurs émotions, dans des situations complexes, la prise en compte du bien-être de l'enfant et de l'enseignant aura en conséquence une incidence sur l'amélioration du climat de classe.* (P.5)

Les pratiques corporelles de bien-être se fondent sur une approche globale de la personne et emprunte leurs exercices aux gymnastiques d'entretien, aux gymnastiques douces, au stretching, au yoga, à la sophrologie. Les pratiques de bien-être pourront donc contenir des exercices de concentration, d'équilibre, d'étirement, de tonification, de coordination, des

massages, des exercices de visualisations, de respirations, de relaxation. Les objectifs sont multiples mais ramènent tous à un développement optimum de tout notre potentiel par le biais de l'attention portée aux émotions, aux pensées et au corps. Les pratiques corporelles de bien être peuvent être mises en place à peu près partout, cela fait plus de trente ans que le RYE peaufine et adapte des techniques issues du yoga afin de rendre accessibles ces techniques au sein de l'espace classe. D'autres auteurs comme Annie Sébire et Corine Pierroti ont répertorié 77 exercices pouvant être réalisés dans des positions différentes.

Ces pratiques pourront être inscrites lors de séances précises ou se faire lors de temps intermédiaires pendant des temps allant de 15 à 20 minutes. Tous les auteurs s'accordent sur le fait que ces pratiques ne peuvent porter leurs fruits que si elles sont inscrites dans le temps, en effet ce sont des apprentissages à part entière. L'objectif est que chaque élève puisse avoir appris et expérimenté des « pratiques outils » qu'ils pourront réutiliser lorsqu'ils en auront envie ou besoin.

### ***2.3 Climat scolaire et activité ritualisée de pratique de bien-être corporelle : état des recherches actuelles***

#### *2.3.1 Les recherches de Omar Zanna*

Omar Zanna est un auteur ayant travaillé sur l'éducation à l'empathie en milieu carcéral. Ayant pris conscience de l'utilité de cette compétence tant dans la gestion du groupe que dans la formation des futurs citoyens, il a mis au point un programme spécifique pour éduquer les enfants à l'empathie dès l'école élémentaire. Pour cet auteur c'est par la relation au corps que l'empathie peut émerger et s'approfondir. Sa théorie repose sur des connaissances en sciences humaines (sociologie, psychologie) mais également sur des connaissances en neurophysiologie. En effet, sa théorie se fonde en partie sur l'existence de la neuroplasticité cérébrale et des neurones miroirs dans le cerveau de l'homme.

Pour Omar Zanna : « *L'élève est un esprit mais il est également un corps habité et mû par des émotions* », il propose donc de mettre le corps au centre de la relation aux autres :

*« Le corps est au centre de la relation aux autres. Il joue un rôle essentiel dans la construction de liens entre les individus au sens où il peut être directement perçu par autrui. En outre, il serait même le reflet de l'identité personnelle. Il révèle une partie de soi-même et participe d'une « communication corporelle » (p.91)*

En effet, pour Omar Zanna le corps ne peut pas ne pas communiquer et cette communication se fait par différents procédés. Cet auteur décrit particulièrement le rôle de l'« **échoïsation**

**corporelle** » dans l'apprentissage. En prenant appui sur les travaux de Brunel JL et CosnierJ., (« L'Empathie ») qui écrivent que « *dans une situation d'interaction face à face, l'interrogation sur ce qu'éprouve autrui se fait par l'interprétation des signaux comportementaux qu'autrui émet, mais aussi à partir des signaux comportementaux du sujet interprétant. C'est par notre corps que l'on a en écho connaissance du corps d'autrui. En effet, la capacité à percevoir et à vivre les gestes et les intentions des autres s'accompagne également d'une dimension sensorielle incarnée par les neurones miroirs. Le corps est donc un instrument essentiel du support de l'activité mentale mais aussi de l'activité relationnelle empathique avec le monde et les autres* ». (P.58)<sup>14</sup>

Dans la théorie d'Omar Zanna, l'empathie est une compétence essentielle qui nous permet d'apprendre à vivre ensemble. Selon Carl Rogers l'empathie est définie comme « *une disposition à ressentir ce que l'autre ressent sans pour autant s'y confondre* ». Une caractéristique essentielle de l'empathie est donc d'entrer en résonance affective avec l'autre, tout en faisant clairement la distinction entre lui et soi.

Omar Zanna distingue l'empathie « cognitive » et l'empathie « émotionnelle »: l'empathie cognitive désigne le fait de se mettre à la place de l'autre mais dans la dimension du raisonnement, de la représentation et de la logique, comme le fait un professeur qui prépare un cours pour ses élèves. L'empathie émotionnelle se provoque surtout en situation de face à face, elle se réfère au langage inéluctable du corps et à la résonance qu'elle produit dans le corps de l'autre. Afin d'apprendre aux élèves à vivre ensemble en classe, cet auteur s'intéresse plus à l'empathie émotionnelle. Il a créé un programme éducatif destiné à favoriser l'émergence de l'empathie chez les élèves en s'appuyant sur le potentiel du corps. Pour cela Omar Zanna met en place des rituels. Il procède de la sorte car les rituels ont une dimension cohésive sur le groupe. Le premier rituel qu'il propose est le rituel « relax max », il est utilisé dans le cadre de ces programmes en guise d'échauffement émotionnel » pour entrer dans l'empathie. C'est une relaxation pour se mettre à l'écoute de soi-même, pour que le corps devienne le support de sensations et de perceptions permanentes, pour mieux se connaître.

En 2015, Omar Zanna insiste sur l'empathie : « *Sentir, ressentir, être à l'écoute des bruits que le corps émet, c'est accéder à la compréhension de soi, condition nécessaire pour s'ouvrir à*

---

<sup>14</sup> ZANNA OMAR, (2015) *Le corps dans la relation aux autres*, pour une éducation à l'empathie, Presse universitaire de Rennes

*autrui. C'est parce qu'un individu comprend sa nature profonde qu'il est à même de saisir celle d'autrui. Apprendre à se connaître, à se ressentir constitue le premier pas vers autrui en ce sens que l'on accepte que celui-ci puisse également être sujet de sensations, émotions, affections, sentiments différents de ceux que l'on ressent soi-même. Dans cet exercice, seuls les aspects privés de la personne sont mis en jeux »<sup>15</sup>. (P.51)*

Au final, un corps qui est conscient qu'il éprouve est plus à même de se rendre compte que ses alter egos éprouvent également des choses et en ce sens il intègre que les autres sont des versions possibles de soi-même. D'autre part, plus un individu est détendu, apaisé, décollé de ses émotions et plus il est à même d'avoir une interprétation et un ressenti plus juste de la personne qui lui fait face.

La seconde activité que cet auteur met en place s'appelle « *l'habit de protection* », cette activité consiste à se masser le visage en cercle de façon à ce que chacun puisse voir les autres membres du groupe. Cet exercice permet de montrer « *les aspects publics de la conscience de soi et ainsi prépare les égos à entrer en résonance avec les alter égos, le face à face rend possible la résonance émotionnelle* » (P. 53)

Ensuite, cet auteur propose de mettre en place des jeux de rôle ainsi que des jeux collectifs sportifs et des jeux dansés. Il souligne l'importance de revenir sur les expériences vécues en laissant un temps pour la mise en mots. Ce moment permet de revenir mentalement sur soi-même et sur les autres, de se distancier de ses émotions.

En conclusion, cet auteur apporte un nouveau regard sur ce qui est en jeu dans la relation pédagogique. Les êtres communiquent par différents canaux dont celui du corps. L'empathie est une compétence essentielle à faire acquérir aux élèves. Omar Zanna nous éclaire sur les processus et les effets de pratiques corporelles de bien-être sur l'empathie et le vivre ensemble.

### *2.3.2 Enquête sur les pratiques corporelles de bien-être à l'école et leurs influences sur la relation pédagogique et le climat de classe*

Selon Annie Sébire et Corinne Pierroti, le fait d'intégrer des activités corporelles de bien-être de façon régulière dans la classe permet d'améliorer les stratégies pédagogiques et éducatives.

---

<sup>15</sup> ZANNA OMAR, (2015) *Apprendre à vivre ensemble en classe, des jeux pour éduquer à l'empathie*, Dunod

Selon elles, « *Les recherches en neurophysiologie et neuropédagogie confirment que les pratiques corporelles de bien-être facilitent les apprentissages, et que la fixation des connaissances s'effectue d'autant mieux qu'un moment de relaxation est introduit avant ou après une leçon. Dès le plus jeune âge, la dimension corporelle est indéniablement un des facteurs de la réussite scolaire. Elle améliore la gestion de classe et aide au bien-être des enseignants. Les pratiques de bien-être amènent à plus de sérénité et contribuent pleinement à la qualité de vie à l'école* » (P.7)

Ces auteurs ont également observé que ces pratiques contribuaient au bien-être des enseignants et qu'elles étaient un moyen pour lui de mieux gérer sa fatigue, son stress, ses tensions, sa disponibilité et son écoute. Afin d'apprécier les enjeux professionnels de ces pratiques corporelles, elles ont réalisé une enquête auprès de 200 enseignants de l'académie de Paris ayant suivi 3h à 12h de formation sur le thème des pratiques corporelles de bien-être et qui ont mis en œuvre ces pratiques dans la classe. (cf. annexe)

Voici une présentation des résultats les plus significatifs pour notre étude :

#### Effets sur les élèves :

1. 90 % des enseignants disent que les élèves sont plus calmes et détendus
2. 75% estiment leurs élèves plus concentrés
3. 85 % disent avoir amélioré leur gestion de groupe
4. 75% annoncent un climat apaisé et détendu
5. 35% estiment qu'il y a plus de respect, d'écoute et une meilleur cohésion de groupe ainsi qu'une amélioration de l'intégration de tous

#### Effets sur l'enseignant :

- 70% estiment être moins fatigués, ou moins tendus
- 35% recourent aux pratiques corporelles de bien-être pour eux-mêmes, pour mieux maîtriser leurs émotions.

#### Effets sur la relation pédagogique :

- 70 % disent améliorer leurs transitions et considèrent que la transmission des savoirs est plus aisée (avec une meilleure compréhension des consignes et une empreinte des savoirs plus profonde)
- 50% annoncent être plus en phase avec les élèves.

Les résultats de cette enquête montrent que la mise en place de pratiques corporelles de bien-être au sein de la classe a un effet positif sur la perception qu'ont les professeurs du climat de

classe. Nous remarquons des améliorations très significatives dans les différentes dimensions relationnelles : les élèves entre eux, entre les élèves et le maître, entre le maître et le groupe classe. D'autre part, nous observons un apaisement personnel chez le maître et les élèves ainsi qu'une meilleure propension à prendre en compte l'autre.

### *2.2.3 Méta analyse sur les effets significatifs les plus positifs en termes d'apprentissage*

Le laboratoire Synlab a publié « Construire un climat de classe positif, bienveillant et créatif, vers un environnement d'apprentissage maximum ». Cet article réunit des données scientifiques en sciences de l'éducation, sciences sociocognitives et neurophysiologie afin de circonscrire la question de la construction d'un climat de classe optimum pour les apprentissages.

Le Pr John Hattie, chercheur en éducation, s'est intéressé à ce qui fonctionne le mieux en matière de réussite scolaire. Grâce à une méta-analyse il a listé les principaux paramètres qui ressortent comme exerçant les effets significatifs les plus positifs en termes d'apprentissages.

Ces analyses montrent que les deux aspects qui exercent les effets leviers les plus importants sur le climat de classe sont la **gestion de la classe** ainsi que la **cohésion du groupe**.

La **gestion de classe** est en lien avec la capacité de l'enseignant à avoir un état d'esprit adapté, à pouvoir identifier rapidement des problèmes potentiels de comportements, à agir de manière adaptée, à avoir une objectivité émotionnelle. D'autre part, l'étude montre que la relation et la coopération enseignant/élève est un modérateur puissant dans la gestion de la classe.

La **cohésion du groupe** est en lien avec le sentiment d'appartenance, une tolérance accrue entre pairs, une solidarité.

Ces deux leviers reposent sur une compétence essentielle : **l'empathie**. Si l'enseignant et les élèves ont un bon niveau d'empathie, l'empathie cognitive et émotionnelle réciproque permettra d'obtenir un bon climat de classe et une meilleure réussite scolaire. Pr John Hattie liste quelques interventions ayant un impact décroissant sur le climat de classe.

La plus significative est la capacité de l'enseignant à indiquer par un comportement physique ou verbal qu'un élève présente un comportement approprié ou non. On observe encore ici cette capacité à l'empathie qui permet aux élèves de comprendre des messages par un comportement non verbal.

Pour améliorer le climat de classe les sciences cognitives apportent le concept d'auto

détermination, ce concept est à mettre en lien avec la motivation des élèves. Un comportement est dit « autodéterminé » lorsque l'individu réalise une activité spontanément et par choix. Le renforcement de l'autodétermination se fait par le soutien des trois besoins psychologiques fondamentaux (autonomie/compétences/relation à autrui) ainsi que par l'implication des personnes importantes pour l'individu.

Selon Sarrazin, P., Tessier, D. & Trouilloud, D. en 2006, à partir de l'enquête PISA : Analyses secondaires, questions et débats théoriques et méthodologiques, constatent que certaines actions permettent d'améliorer l'autodétermination et notamment : « *L'instauration d'une relation pédagogique basée sur l'empathie et la proximité avec les élèves* ».

Les apports scientifiques des neurosciences sont à mettre en lien avec la plasticité cérébrale et la découverte des neurones miroirs. La plasticité cérébrale désigne la capacité du cerveau à se modifier lors des apprentissages. Cette modification est d'autant plus effective qu'elle est répétée dans le temps. Cela corréle le fait que les pratiques de bien-être doivent être réalisées de façon régulière et sur un temps suffisant pour avoir des effets.

L'autre apport essentiel des neurosciences est la découverte des neurones miroirs. Les neurones miroirs sont des ensembles de chaînes neuronales liées à une action, à une émotion. Ces chaînes neuronales s'activent lorsque nous observons quelqu'un faire cette action ou avoir cette émotion. Ce réseau permet un apprentissage par « pré-câblage » et représente le substrat biologique lié aux apprentissages, à l'empathie, aux décodages des émotions.

Nous comprenons ici que la perception d'un enseignant calme, empathique et maître de ses émotions, incarnant les valeurs d'un climat de classe positif, pourra imprégner les élèves de ses intentions et ainsi renforcer et développer en eux ces mêmes comportements.

Donc, nous avons relevé trois leviers efficaces pour l'amélioration du climat de classe et par voie de conséquence du climat scolaire : la maîtrise émotionnelle de l'enseignant, la relation pédagogique et la cohésion du groupe. Ces trois leviers sont fortement liés à la capacité à prendre conscience de ses émotions et à pouvoir éprouver de l'empathie pour autrui.

Par conséquent, une pratique permettant d'améliorer ces deux compétences devrait engendrer par lien de cause à effet une amélioration du climat de classe. Les recherches menées sur l'utilisation des pratiques corporelles de bien-être dans la classe démontrent une amélioration de la perception du climat de classe par le professeur; d'autre part les processus qui sont mis en jeu dans ces pratiques semblent être liés à la capacité de prendre conscience de ses émotions et à la capacité à éprouver de l'empathie pour autrui. Ces deux capacités étant

essentielles aux trois leviers liés à l'amélioration de la relation pédagogique et du climat de classe, nous pouvons donc raisonnablement penser qu'une pratique de bien-être corporelle peut influencer positivement la relation pédagogique et le climat de classe.

***Dans le cadre de notre recherche ces apports théoriques confortent notre problématique.***

**1) *Mesurer les perceptions des élèves***

Tout d'abord, la littérature scientifique établit qu'il est indispensable de « *considérer le climat comme une réalité subjective qui se rapporte aux perceptions psychologiques des acteurs eux-mêmes* » (Bennacer, 2005. p. 2). Par conséquent, la mesure du climat de classe doit se faire par la perception des élèves qui y évoluent, c'est pourquoi les instruments qui servent à le mesurer, tels que le Classroom Environment Scale (CES) (Moos, 1974, 1978, 1979), l'Échelle du climat social de la classe (ECC) (Bennacer, 2005) et le *What Is Happening In This Classroom?* (WIHIC) (Dorman, 2003), utilisent la perception des élèves comme unité de mesure, d'où le choix de questionner **les élèves sur leurs perceptions du climat de classe après une pratique corporelle de bien-être.**

**2) *Tenir compte de l'effet des neurones miroirs.***

Nous savons que le fait de réaliser une pratique corporelle de bien-être a des effets physiologiques sur le corps du pratiquant ; s'il y a des effets lorsque l'on réalise une pratique corporelle de bien-être, au vu des informations que nous avons récoltées sur les neurones miroirs, nous pouvons nous interroger sur le fait que la personne donnant les consignes et observant la séance bénéficie des mêmes effets que s'il l'avait pratiquée. Nous allons donc également dégager **les effets des pratiques corporelles de bien-être sur l'enseignant dans la classe.**

**3) *Impact sur la relation pédagogique***

Enfin, nous pouvons nous interroger sur les conséquences de la mise en place d'une pratique corporelle de bien-être sur la relation pédagogique qui s'établit entre l'enseignant et les élèves. Nous optons pour examiner **les effets des pratiques corporelles de bien-être sur la relation pédagogique.**

**Ces trois aspects, nous permettent de maintenir nos hypothèses de départ :**

- 1. *Une pratique corporelle de bien-être établit un climat de classe plus serein.***
- 2. *La pratique d'exercices corporels de bien-être favorise le développement d'une empathie émotionnelle améliorant la relation pédagogique.***

Afin de tester ces hypothèses, nous allons à présent exposer la méthodologie et les protocoles expérimentaux qui serviront à récolter les données sur lesquelles reposeront l'analyse et la conclusion de ce mémoire de recherche

### **3. METHODOLOGIE**

Afin de vérifier ces hypothèses, nous mettrons en place une méthodologie faisant appel à trois protocoles spécifiques :

- Un protocole quantitatif consistant à relever des fréquences cardiaques du PE avant et après avoir guidé un rituel ou une séance de relaxation
- Deux protocoles qualitatifs : un questionnaire soumis aux élèves de l'échantillon et deux entretiens semi directifs menés auprès de PE utilisant les pratiques corporelles de bien-être dans leurs pratiques pédagogiques.

L'étude portant sur les effets des pratiques de bien-être, ces dernières seront mises en place dans une classe de CE2 par le biais de rituels de pratiques corporelles de bien-être effectués lors des retours de récréation, après un apprentissage intense ou lorsque le PE estimera que les élèves ou lui-même ont besoin d'un retour au calme. Ces rituels de bien-être pourront également être initiés par une demande des élèves. Ces pratiques sont issues de l'ouvrage de SEBIRE A. et PIERROTI C. (2013) : *Pratiques corporelles de bien-être*, édition EPSS. Parallèlement à ces rituels, les élèves participeront à 6 séances de yoga de 45 mn issues d'une progression s'inspirant de pratiques de yoga approuvées par le RYE (Institut de Recherche pour le Yoga dans l'Education) dans le livre (FLAK M., DE COULON J. (2008) *Des enfants qui réussissent, Le yoga dans l'éducation*, Paris, Desclée de Brouwer)

#### ***3.1 Les séances et les rituels de pratiques corporelles de bien-être***

Les questionnaires distribués à l'échantillon d'élèves de référence ainsi que les relevés de fréquences cardiaques seront effectués après des séances de pratiques corporelles de bien-être qui ont fait l'objet d'une réflexion et d'une élaboration spécifiquement adaptée à la classe. Dans le cadre de notre recherche Micheline Flak, Annie Sébire, Corinne Pierotti ainsi que Omar Zanna proposent des pratiques corporelles de bien-être réalisables en classe. En effet, les contraintes d'espace, de lieu, de matériel, de nombre de participants engagent le concepteur de la séance ou du rituel, à construire des activités prenant en compte les obstacles que l'on peut rencontrer lorsque l'on mène des séances de ce type dans l'enceinte de l'école.

Afin de permettre aux élèves de découvrir un panel de techniques et d'exercices, nous réaliserons des séances de 45 mn, en classe complète, dans une salle dédiée originairement à la chorale. Ces exercices devront permettre aux élèves d'approfondir et de diversifier leurs expériences. Ces séances comprendront 7 familles d'exercices (concentration, relaxation,

respiration, gymnastique lente, gymnastique non volontaire, massage et visualisation) et seront inspirées de pratiques corporelles de bien-être prônées par les trois auteurs cités précédemment.

Parallèlement, des rituels de 5 mn seront mis en place au sein de la classe, à des moments où les élèves présentent une agitation ne permettant pas un engagement efficace dans les apprentissages (en retour de récréation par exemple). Que ce soit lors des rituels de relaxation ou des séances de Yoga, les pratiques corporelles comprendront systématiquement un exercice corporel de coordination (mouvement-respiration) et un temps de relaxation où la prise de conscience est dirigée vers les sensations internes.

### ***3.2 Recueil de la perception des élèves par le biais d'un questionnaire à échelle variable***

Le questionnaire (annexe 1) est composé de trois questions à échelle variable. Les données de ce questionnaire permettront de mettre en perspective les effets ressentis par les élèves après une pratique corporelle de bien-être. Ces questions ciblent les trois critères essentiels d'un climat de classe serein que nous avons mis en évidence dans la partie théorique, à savoir :

- 1) La perception de leur propre détente (*Après avoir fait une séance de yoga ou un rituel de relaxation, tu te sens... Variable : **Détendu***), afin de pouvoir relever un effet positif ou négatif des pratiques corporelles de bien-être sur la détente des élèves.
- 2) La perception de leur relation avec les autres élèves (*Après avoir fait une séance de yoga ou un rituel de relaxation, tu te sens... Variable : **Ouvert à l'autre***), afin de pouvoir relever un effet positif ou négatif des pratiques corporelles de bien-être sur la l'empathie, la sociabilité des élèves.
- 3) La perception de leur relation pédagogique avec le professeur (*Après avoir fait une séance de yoga ou un rituel de relaxation, tu sens ton professeur... Variable : **à l'écoute***), afin de pouvoir relever un effet positif ou négatif des pratiques corporelles de bien-être sur la relation pédagogique, sur la perception de l'effet apaisant des pratiques corporelles de bien-être chez le PE, sur la perception de l'effet « augmentation de l'empathie » des pratiques corporelles de bien-être chez le PE.

La modalité de réponse à chaque question permettra aux élèves de se positionner sur une échelle à graduation variable allant de - 3 à + 3 en fonction que l'on s'éloigne ou que l'on se rapproche du critère en jeu.

Afin de permettre à chacun de s'exprimer sans contrainte et d'éviter un biais méthodologique correspondant à un effet « réponse attendue pour faire plaisir au maître » les questionnaires seront anonymes.

Le questionnaire étant distribué environ une heure après une pratique corporelle de bien-être, l'analyse des données nous permettra d'observer si la perception que l'élève a du climat de classe change après une pratique corporelle de bien-être. D'autre part nous pourrons distinguer les effets perçus des pratiques corporelles de bien-être sur ces trois critères usités.

Les éléments de la partie théorique soulignant l'existence d'un effet « temps d'apprentissage » dans les bénéfices que les élèves peuvent retirer d'une pratique corporelle de bien-être, nous ferons passer ce questionnaire à trois temps différents (toutes les trois semaines) afin d'observer une éventuelle évolution dans les perceptions sur les trois mois qu'a duré l'étude.

L'échantillon de l'étude sera matérialisé par le groupe classe que j'ai en charge en tant que Professeur des écoles stagiaire. Cette classe comprend 27 élèves de 8 à 9 ans.

Nos hypothèses expérimentales sont que ,d'une part, les élèves auront une représentation générale du climat de la classe plus sereine après une pratique corporelle de bien-être et, d'autre part, que les trois critères utilisés seront perçus de façon positive après une PCBE . Enfin, nous posons l'hypothèse que les perceptions des critères seront de plus en plus orientées vers une perception de plus en plus « positive » au fil du temps.

### ***3.3 Recueil de la perception des professeurs des écoles par le biais d'entretiens semi directifs***

Afin de recueillir des données sur la façon dont les professeurs perçoivent les effets de la mise en place de pratiques corporelles de bien-être, nous réaliserons deux entretiens chez des professeurs des écoles utilisant des rituels et des séances corporelles de bien-être dans leur pratique pédagogique. Le recours à des entretiens semi directifs nous permettra d'approfondir et d'explicitier les effets de la conduite d'une pratique de bien-être sur le climat de classe et sur le PE. De plus, il pourra nous amener à découvrir des problématiques que nous n'avions pas prises en compte.

Nous pensons que ces entretiens semi directifs sont une méthodologie pertinente afin de récolter des données liées aux éléments mis en évidence dans la partie théorique, à savoir les effets des pratiques corporelles de bien être perçus par l'enseignant sur :

- Sa propre gestion émotionnelle ;

- La gestion de la classe ;
- Sur les élèves ;
- Sur le climat de classe ;
- Sur la relation pédagogique.

Au-delà de ces résultats, l'analyse de ces entretiens semi directifs nous apporte des informations supplémentaires sur ce que les enseignants considèrent comme étant des pratiques corporelles de bien-être et sur les obstacles auxquels ils se heurtent dans la mise en place de telles pratiques.

Les enseignants remarqueront-ils que le fait de conduire une pratique corporelle de bien-être dans la classe leur permet, d'une part, d'obtenir un climat de classe plus serein et, d'autre part, de prendre de la distance sur leurs émotions et de développer une empathie émotionnelle améliorant la relation pédagogique ?

### ***3.4 Recueil des fréquences cardiaques du Professeur des écoles par le biais d'un protocole quantitatif***

Afin de vérifier que le fait de conduire une séance de pratique corporelle de bien-être a une influence « apaisante » sur l'enseignant, nous relèverons la fréquence de ce dernier avant et après chaque séance et rituel de relaxation. La fréquence cardiaque est effectivement un indicateur fiable de la détente du sujet. En effet comme nous l'avons vu dans la partie théorique, l'accélération de la fréquence cardiaque est en lien avec l'activation du système sympathique et la décélération avec l'activation du système parasympathique.

Nous pouvons poser comme hypothèse expérimentale que le fait de mener une relaxation guidée entraînera une baisse significative de la fréquence cardiaque pendant la relaxation.

Tous les rituels et les séances se termineront donc par un moment de relaxation guidée ou une observation attentive aux sensations du corps. Les relevés seront effectués grâce à un appareillage électronique permettant de suivre la fréquence cardiaque tout au long de la pratique. Les relevés seront réalisés sur moi-même avant et après les rituels et les séances de pratiques corporelles de bien-être.

Nous prendrons soin de distinguer ces deux modalités (séance, rituel) afin d'observer une éventuelle différence entre ces deux façons de mettre en œuvre des pratiques corporelles de bien-être.

Notre hypothèse expérimentale est que la fréquence cardiaque du professeur sera plus basse après la pratique corporelle de bien-être comparativement à sa fréquence cardiaque avant cette pratique. D'autre part, nous projetons qu'une séance de pratiques corporelles de bien-être plus longue aura un effet significativement plus important sur la fréquence cardiaque.

### ***3.5 Recueil des données***

- Les questionnaires ont fait l'objet d'une explicitation en classe, nous nous sommes assurés que les questions étaient comprises en détaillant et en faisant reformuler le vocabulaire et le sens des questions. Les questionnaires ont été passés en classe à trois temps différents (toutes les trois semaines) afin d'observer une éventuelle évolution dans les perceptions sur les trois mois qu'a duré l'étude. Il n'y avait pas de contrainte de temps pour répondre aux questionnaires. L'échantillon de l'étude est matérialisé par le groupe classe que j'avais en charge en tant que Professeur des écoles stagiaire au moment de la passation du questionnaire. Cette classe comprend 27 élèves de 8 à 9 ans.
- Les entretiens semi-directifs ont été réalisés à l'école des PE ayant accepté. Les entretiens ont été enregistrés sur un appareil numérique et avaient pour architecture générale les questions présentées en annexes.
- Les relevés de fréquences cardiaques ont été effectués sur moi-même grâce à un appareillage électronique permettant de suivre la fréquence cardiaque tout au long de la pratique. Avant et après chaque rituel-et chaque séance de pratiques corporelles de bien-être je reportais ma fréquence cardiaque sur un tableau à double entrée. Nous avons pris soin de distinguer les modalités 1) séance et 2) rituel afin d'observer une éventuelle différence entre ces deux façons de mettre en œuvre des pratiques corporelles de bien-être.

### ***3.6 Systèmes d'analyse des données***

- Pour les questionnaires nous avons calculé, pour chacune des trois questions et sur chacune des trois périodes, les pourcentages obtenus à chaque valeur de l'échelle de graduation.
- Les entretiens ont été analysés, pour chacune des PE interrogées (Annexes 5 et 6) en reportant les éléments susceptibles d'éclairer notre problématique dans un tableau d'analyse catégorielle. Ce tableau à double entrée permet de reporter les réponses à 6 thématiques définies : - Climat scolaire, - Effets perçus des pratiques corporelles de bien-être chez les élèves, - Effets perçus des pratiques corporelles de bien-être sur soi-même, - Représentation des pratiques corporelles de bien-être et modalités de réalisation, - Liens

explicités avec des recherches théoriques, - Difficultés auxquelles les PE ont pu se heurter. Ce tableau d'analyse catégorielle nous a permis de mettre en perspective les points de convergences et de divergences en lien avec les thèmes abordés dans ce mémoire de recherche.

➤ En ce qui concerne l'analyse des relevés de fréquences cardiaques, nous avons relevé les écarts entre la fréquence cardiaque du PE avant et après chaque séance de pratiques corporelles de bien-être et chaque rituel de relaxation. Cela nous permis de mettre facilement en perspective une évolution des fréquences cardiaques et de pouvoir les comparer.

#### **4. ANALYSE ET DISCUSSION DES RESULTATS**

Dans cette partie nous nous attacherons à analyser tout d'abord les questionnaires, puis les entretiens et enfin les relevés de fréquences cardiaques. L'analyse des résultats de chaque

protocole sera confrontée aux hypothèses. Puis les analyses des résultats de chaque protocole seront synthétisées et remises en correspondance avec les hypothèses.

#### **4.1 Analyse des questionnaires :**

Les données récoltées nous apprennent qu'en moyenne sur les trois périodes :

- **Pour la question 1 (Après avoir fait une séance de yoga ou un rituel de relaxation, tu te sens... (Variable "détendu"))** : 94,29 % des élèves ressentent être plus détendus après une pratique corporelle de bien-être et 55,46 % donnent la valeur maximale (+3)
- **Pour la question 2 (Après avoir fait une séance de yoga ou un rituel de relaxation, tu te sens... (Variable "Ouvert à l'autre"))**: 76,26 % disent être plus ouverts à l'autre et 45,76 % donnent la valeur maximale (+3)
- **Pour la question 3 (Après avoir fait une séance de yoga ou un rituel de relaxation, tu sens ton professeur ... (variable "à l'écoute"))**: 94,38 % perçoivent leurs professeurs plus à l'écoute et 77,72 % donnent la valeur maximale (+3)

L'évolution des perceptions sur les 3 périodes n'est pas significative. En effet, les réponses négatives données par les élèves restent de 4,16% pour la question 1 (Après avoir fait une séance de yoga ou un rituel de relaxation, tu te sens... (Variable "détendu")) et la question 3 (Après avoir fait une séance de yoga ou un rituel de relaxation, tu sens ton professeur ... (variable "à l'écoute")) . Les réponses négatives pour la question 2 (Après avoir fait une séance de yoga ou un rituel de relaxation, tu te sens... (Variable "Ouvert à l'autre")) sont comprises entre 8,32% et 12,48 %.

Les réponses à la question 1 confirment que, comme nous l'avions annoncé dans la partie théorique, les PCBE ont un effet sur la sensation de détente. Nous remarquons que quelle que soit la période, 94,29% des élèves se sentent plus détendus après avoir mené une PCBE, seulement 4,16 % estiment être plus tendus. Cela peut être mis en lien avec le fait que poser son attention vers ses sensations internes peut être émotionnellement difficile à gérer pour un enfant.

Pour la question 2, si en moyenne 76,26 % disent être plus ouverts à l'autre et 45,76 % donnent la valeur maximale (+3), nous relevons qu'en moyenne 12,48 % disent ne pas ressentir de changement et que de 8,32% à 12,48% ressentent avoir un effet négatif. Les observations relevées sur le terrain ont tendance à montrer que les élèves, en sortant de relaxation se sentent plutôt en état de « réveil » et que certains préféreraient rester au calme plutôt que de s'investir dans des interactions avec leurs pairs. Ces résultats nous amènent à

considérer une amélioration de l'empathie après une pratique corporelle de bien-être comme nous l'avons vu dans la partie théorique et les travaux de Omar Zanna.

Concernant la question 3, 94,38 % perçoivent leurs professeurs plus à l'écoute et 77,72 % donnent la valeur maximale (+3). Ces données nous montrent que les élèves perçoivent un effet positif sur la capacité d'écoute du maître. Il faut rappeler que même si l'enseignant fait la démonstration des mouvements, il a surtout un rôle de guidage verbal notamment lors de la relaxation. Cela va dans le sens d'une amélioration de la relation pédagogique du point de vue de l'élève et l'on peut poser l'hypothèse que, conformément à la thèse d'Omar Zanna, il y aurait une « échoïsation » des corps et une activation des neurones miroirs qui permettraient à l'enseignant de bénéficier des bienfaits des PCBE et notamment en ce qui concerne le développement de l'empathie.

Nous pouvons conclure que les élèves perçoivent positivement et de façon très significative les effets des pratiques corporelles de bien-être sur leur détente, leur ouverture aux autres et la capacité de l'enseignant à être plus à l'écoute.

Conformément à notre première hypothèse expérimentale les élèves ont une représentation générale du climat de la classe plus sereine après une pratique corporelle de bien-être. Par contre nous ne relevons pas d'effet significatif de la répétition sur le temps ; pourtant lors des premières séances le nombre d'élèves « agités » était plus important qu'à la fin de la séquence. Effectivement, le yoga ayant une connotation sociale positive, les élèves ressentant l'intention bienveillante ont répondu positivement au questionnaire, même s'ils n'ont pas remarqué d'effet particulier. Cela va dans le sens des recherches démontrant que ce qui compte pour les élèves c'est la perception de l'activité. D'autre part, cela peut également être un biais méthodologique, car quand bien même les questionnaires ont été remplis de façon anonyme les élèves ont voulu « faire plaisir au maître » en mettant les valeurs « attendues ».

Les données récoltées grâce à ce questionnaire nous permettent de valider notre première hypothèse de départ du point de vue de l'élève : *Une pratique corporelle de bien-être permet d'établir un climat de classe plus serein*. Elles nous permettent également d'apporter des éléments de confirmation quant à notre seconde hypothèse ; *La pratique d'exercices corporels de bien-être permet aux enseignants de prendre de la distance sur leurs émotions et de développer une empathie émotionnelle améliorant la relation pédagogique* en révélant un effet des pratiques corporelles de bien-être sur la compétence empathique des élèves ( critère « plus ouvert à l'autre ») et leur représentation de l'amélioration de l'empathie de l'enseignant dans la relation pédagogique (critère « à l'écoute ») .

## ***4.2 Analyse des entretiens***

Après une présentation des points clefs de chaque entretien, nous présentons l'analyse catégorielle.

### ***Points clefs du premier entretien***

Cette PE a la charge d'une classe de maternelle PS et MS, elle est elle-même praticienne de yoga depuis plus de trente ans, elle considère que cette pratique personnelle est une aide précieuse lorsque l'on doit guider une séance de relaxation. En effet, pour elle, le PE doit être sécuritaire afin de mener correctement une séance.

Elle considère que l'école n'est pas un lieu parfaitement adapté à l'enfant et notamment aux tout petits (bruits, environnement fatiguant, posture assis-debout etc.). Ainsi des aménagements matériels et temporels doivent être mis en place par le PE afin de respecter le corps et le rythme particulier des élèves, surtout en maternelle. Conformément à ce que l'OCDE a identifié dans la partie théorique comme un levier du climat de classe, le sentiment de sécurité et le bien-être corporel et psychique des élèves représentent pour cette PE un point essentiel de son travail, elle dit même que le non respect des besoins spécifiques des enfants peut s'apparenter à de la maltraitance. Par conséquent, un temps de relaxation a lieu tous les jours pendant 20-25 minutes dans la salle de jeux, chaque élève dispose d'un tapis dont il ne doit pas sortir. Les MS ne faisant presque plus de sieste, la relaxation est également utilisée comme un palier, **un temps calme qui, comme le soulignaient le Dr Charly Cungi et Serge Limousin permet de remobiliser les capacités corporelles et attentionnelles des élèves** surtout dans un contexte collectif.

Ce temps de relaxation est envisagé comme un temps d'apprentissage où l'on éduque les élèves **à être attentifs à leur corps et à développer l'imaginaire conformément aux préconisations données par SEBIRE A. et PIERROTI C** dans leur ouvrage *Pratiques corporelles de bien-être*, (2013)

Cette relaxation est un temps d'écoute interne où l'attention est focalisée sur une seule chose, la PE utilise la technique du « scan corporel » et la visualisation dans une tonalité positive pour travailler l'imagination et réinvestir les apprentissages.

L'effet apaisant de la relaxation sur les élèves est clairement ressenti par la PE mais également par l'ensemble du personnel de l'école. Au fil du temps les rituels de relaxation deviennent un **plaisir pour les élèves et ils deviennent demandeurs**. Cette motivation

intrinsèque est un gage d'investissement de la part des élèves et est représentatif d'un climat de classe positif comme le souligne l'étude de Synlab utilisée dans la partie théorique. Le fait de devoir adopter un ton et un débit tranquille pendant la relaxation permet d'obtenir un apaisement dans l'atmosphère de la classe. L'ensemble de ces dispositifs permet que les élèves se sentent bien physiquement, en « sécurisés » et en confiance avec leur enseignante ; ces trois critères sont considérés par l'OCDE comme les critères les plus susceptibles d'engendrer **un climat de classe positif**. La PE confie que le rituel de relaxation est devenu une « *pratique de survie* » lui permettant de continuer la journée sereinement avec des élèves détendus ; cela a inéluctablement un effet sur la relation pédagogique puisque le PE et les élèves sont apaisés, et sont plus à même de gérer leurs émotions.

Pour cette PE, la mise en place d'une pratique efficace demande du temps et de la répétition, elle souligne que certains enfants ont du mal à gérer leurs émotions lorsque l'on focalise l'attention sur le corps. D'autre part elle note l'intérêt d'une pratique personnelle du PE afin d'être « sécurisée » pendant la relaxation ; cela l'amène à un point essentiel pour elle, à savoir la question de la formation à ces pratiques pour les PE.

### ***Points clefs du second entretien***

La PE faisant l'objet de cet entretien semi directif a la charge d'une classe de CM2, c'est une praticienne de Sophrologie, elle est partie d'une pratique personnelle qui lui a donné la consistance pour mener des séances de pratiques corporelles de bien-être dans sa classe. Elle utilise également une méthode de yoga pour enfant.

Cette PE utilise deux modalités de pratiques corporelles de bien-être, l'une en salle de sport où elle pratique plutôt des exercices de yoga et l'autre en classe où les élèves restent sur leur chaise et réalisent des exercices de sophrologie ; ces deux types de pratiques durent chacune 20-25 minutes. La professeure des écoles constate un bénéfice accru lorsque ces pratiques ont lieu après des moments de collectifs.

A l'issue de ces exercices, elle constate une **amélioration du climat de classe et une meilleure disposition aux apprentissages**, d'autre part elle a remarqué un effet immédiatement apaisant sur l'atmosphère de la classe. Aussi, elle remarque une amélioration sur le moyen terme de la **compétence à se concentrer** ; elle met cela en lien avec un transfert de compétences issu des expériences acquises lors des pratiques corporelles de bien-être. Tous ces constats sont à mettre en lien avec les apports théoriques de Dr Charly Cungi et Serge Limousin sur les effets physiques et cognitifs de la relaxation

Cette PE constate que la mise en place de ces pratiques est plus ou moins aisée en fonction du climat qui règne dans la classe et des personnalités qui la composent ; ainsi elle souligne que le climat de classe et la mise en place de pratiques corporelles de bien-être sont **en interconnexion et que l'un influe sur l'autre. Nous retrouvons ici le modèle systémique du climat scolaire défendu par VELTCHEFF C. dans « Pour un climat scolaire positif » 2015,**

Par conséquent, le temps et la répétition se révèlent être un facteur important afin de réussir à mener des séances de pratiques corporelles de bien-être satisfaisantes. Cette PE reconnaît que le fait de **guider des pratiques corporelles de bien-être, de prendre un ton et un rythme apaisant est un moment agréable pour elle mais qu'elle n'en a pas forcément conscience.** Elle dit que les séances qu'elle guide lui permettent d'entraîner les élèves « dans le même sillon ». Ces points sont significatifs de ce que Omar Zanna considère comme une forme de communication et d'échoïsation émotionnelle permises par une capacité d'empathie prenant biologiquement racine dans les neurones miroirs.

Enfin, cette PE reconnaît que l'offre de formation n'est pas suffisante et qu'une formation aux pratiques corporelles de bien-être serait nécessaire pour faire prendre conscience au PE de ce que cela peut apporter aux élèves mais également à eux-mêmes.

### ***4.3 Analyse catégorielle des entretiens***

Pour les deux enseignantes interrogées, le climat de classe est un élément important à prendre en compte dans leur gestion de classe. Elles se représentent en premier lieu le climat de classe comme une « atmosphère » de calme qui règne dans la classe.

Elles mettent toutes deux en avant que le fait de mener une pratique corporelle de bien-être permet aux élèves d'être plus calmes, plus à même de s'engager dans les apprentissages de manière sereine et efficace. D'autre part, elles relèvent que ces pratiques présentent un intérêt pédagogique dans la mesure où la compétence à se concentrer est transversale et transférable dans les autres apprentissages.

Les deux PE rapportent également que ces pratiques sont un moment de bien-être pour les élèves et que ces derniers finissent par devenir demandeurs de ce genre de pratiques. Néanmoins elles notent que certains élèves sont agités et ne sont pas immédiatement réceptifs à ce type d'activités, l'enseignant N°1 rappelle à ce sujet que le fait de se relaxer et de prendre conscience de son corps est un exercice qui n'est pas évident au niveau émotionnel.

En conséquence, leurs observations convergent pour signifier que ces pratiques doivent être répétées et durer dans le temps afin que l'élève se sente suffisamment « sécurisée » pour réellement entrer dans ces pratiques. Les deux enseignantes remarquent que les moments les plus utiles pour mener ces pratiques et retrouver une sérénité propice aux apprentissages se situent après les moments de collectives.

Les deux PE interrogées ont une pratique personnelle (yoga pour l'une et sophrologie pour l'autre), dans la conduite de ces pratiques en classe, elles confient ressentir un effet de ces pratiques sur leur propre état d'esprit, elles disent être plus calmes, plus zen, plus tranquilles après avoir guidé une pratique corporelle de bien-être et que cela, corrélé à des élèves plus calmes, leur permet d'avoir une gestion de classe plus apaisée.

Leurs modalités de mise en place des pratiques corporelles de bien-être sont sensiblement identiques puisqu'elles comprennent un « scan corporel » et divers exercices correspondant aux pratiques corporelles de bien-être catégorisées par A. Sébire et C. Pierroti (SEBIRE A. et PIERROTI C. (2013) : *Pratiques corporelles de bien-être*, édition EP&S). L'une réalise cependant en plus de séances de « pratiques actives », des rituels de « pratiques passives » sur chaise en classe.

Elles s'accordent sur le fait qu'une séance ne doit pas excéder 25 minutes. Les difficultés rencontrées dans la mise en place de ces pratiques convergent et mettent en évidence une difficulté à gérer les élèves dits « difficiles » qui n'arrivent pas encore à entrer sereinement dans ces pratiques, et, d'autre part, une véritable problématique quant à la formation professionnelle sur les pratiques corporelles de bien-être.

Concernant les recherches actuelles, une des PE est une ancienne universitaire ayant rédigé une thèse sur le corps et la mémoire. Cela lui a confirmé qu'elle devait envisager le corps comme une interface privilégiée d'apprentissage, pour elle le fait de réaliser des pratiques corporelles de bien-être en classe est aussi un moyen de remettre le corps au centre des apprentissages et d'aider des élèves qui sont en grandes difficultés.

L'analyse des entretiens converge sur le fait que, du point de vue de l'enseignant **une pratique corporelle de bien-être permet d'établir un climat de classe plus serein** ; ces résultats sont en accord avec les résultats récoltés par SEBIRE A. et PIERROTI C. (2013) *Pratiques corporelles de bien-être*, édition EP&S dans notre partie théorique. En effet dans l'enquête de ces dernières 75% des enseignants annoncent un climat apaisé et détendu lorsque

des PCBE sont mis en place. Cela valide notre première hypothèse en ce qui concerne la perspective de l'enseignant.

En ce qui concerne le **développement d'une empathie émotionnelle améliorant la relation pédagogique**, les deux enseignantes rapportent ressentir des effets apaisants lorsqu'elles guident une pratique corporelle de bien-être. Cela peut être mis en lien avec une meilleure gestion émotionnelle comme nous l'y invitent le Dr Charly Cungi et Serge Limousin « *plus un sujet est relaxé, plus il prend de distance vis à vis de ses émotions, parallèlement il acquiert un meilleur accès à ses sentiments, à sa sensibilité et à son jugement.* » D'autre part cela confirme l'enquête de SEBIRE A. et PIERROTI C. (2013) *Pratiques corporelles de bien-être*, édition EPSS qui stipule que du point de vue de l'enseignant:

- 70% estiment être moins fatigués, ou moins tendus
- 85 % disent avoir amélioré leur gestion de groupe
- 50% annoncent être plus en phase avec les élèves.

Toutefois même si ces effets de distanciation émotionnelle et d'empathie se devinent en filigrane dans leurs entretiens, les enseignantes ne font pas de références explicites à une amélioration de leurs pratiques pédagogiques qui serait liée à une meilleure gestion de leurs émotions et au développement d'un sentiment d'empathie. Ceci peut être expliqué par le fait que la prise de conscience de ces « mouvements inconscients » demande de porter une grande attention à ses ressentis internes. Or lorsque l'on guide une séance de pratique corporelle de bien-être l'attention est régulièrement « happée » par la gestion de la classe, ce qui ne laisse pas le loisir d'analyser sa labilité empathique ou même le loisir de se poser la question.

D'autre part, le fait que nous demandions si le PE est plus stable émotionnellement et ressent avoir une meilleure relation pédagogique le contraint à faire acte d'un « aveu de faiblesse » quand à son autorité intérieure et son autorité relationnelle s'il répond positivement (cf « le rôle et la place du maître (Gestion du climat de classe, une difficulté professionnelle ? IEN Vittel, février 2013 » partie théorique).

En effet la capacité à « gérer son état émotionnel fait partie des compétences du référentiel de compétence du PE de 2013 et il est attendu qu'il exerce l'équanimité de façon égale tout au long de la journée. Enfin une autre explication pourrait provenir du manque de formation ou d'information scientifique sur les effets des PCBE. En effet l'étude de l'empathie en lien avec les PCBE est une recherche scientifique relativement nouvelle et la prise de conscience de ces processus inconscients est un exercice difficile et nécessite l'étayage de notions théoriques.

Nous pouvons donc penser que, dans la mesure où les enseignants se sentent plus apaisés, ils prennent plus de distance sur leurs émotions et cela leur permet de percevoir une amélioration de la relation pédagogique. Mais cependant ils n'ont pas de représentation conscientisée et explicite de l'amélioration de l'empathie émotionnelle.

#### ***4.4 Analyse des relevés de fréquences cardiaques***

Les relevés des fréquences cardiaques effectués avant et après avoir conduit une pratique corporelle de bien-être montrent un écart significatif entre ces deux valeurs. En effet, l'écart moyen entre les pulsations cardiaques de l'enseignant avant et après la conduite d'une pratique corporelle de bien-être est de 23,4 pulsations par minute (P/min) pour les séances yoga et de 19 P/min pour les rituels.

Ces données corroborent celles de la partie théorique lorsque le Dr Charly Cungi et Serge Limousin (« *Savoir se relaxer en choisissant sa méthode* » Retz 2013) disent que l'activation du système nerveux parasympathique induit un ralentissement du rythme cardiaque et la libération dans le corps de molécules chimiques liées à l'apaisement.

Ces données confirment nos hypothèses expérimentales, à savoir d'une part que la fréquence cardiaque du professeur sera plus basse après la pratique corporelle de bien-être comparativement à sa fréquence cardiaque avant la conduite de cette pratique, et, d'autre part, qu'une séance de pratique corporelle de bien-être plus longue aura un effet significativement plus important sur la fréquence cardiaque que lors d'un rituel. (Voir tableau en annexe).

Que peut-on en déduire quant à nos hypothèses de départ ?

***1) Une pratique corporelle de bien-être établit un climat de classe plus serein.***

***2) La pratique d'exercices corporels de bien-être favorise le développement d'une empathie émotionnelle améliorant la relation pédagogique.***

Hypothèse 1: « *Une pratique corporelle de bien-être permet d'établir un climat de classe plus serein* ». Les relevés de fréquences cardiaques nous apprennent que le système parasympathique a été activé pendant la PCBE et que l'enseignant a bénéficié d'un « apaisement », Le climat de classe étant en partie défini par le professeur, nous pouvons penser qu'une pratique corporelle de bien-être contribue à ce que l'enseignant soit plus détendu et participe de ce fait à l'amélioration du climat de classe.

Hypothèse 2: « *La pratique d'exercices corporels de bien-être permet aux enseignants de prendre de la distance sur leurs émotions et de développer une empathie émotionnelle améliorant la relation pédagogique* ». Selon l'apport théorique de Dr Charly Cungi et Serge Limousin (« *Savoir se relaxer en choisissant sa méthode* » Retz 2013): « *l'activation du système nerveux parasympathique induit un ralentissement du rythme cardiaque et la*

*libération dans le corps de molécules chimiques liées à l'apaisement » ...« plus un sujet est relaxé, plus il prend de distance vis à vis de ses émotions, parallèlement il acquiert un meilleur accès à ses sentiments, à sa sensibilité et à son jugement ». Par conséquent, la mise en activation du système parasympathique ayant pour corolaire une baisse du rythme cardiaque nous pouvons poser l'hypothèse que cela est un indice allant dans le sens d'une prise de distance vis à vis de ses sentiments.*

#### ***4.5 Conclusion sur les hypothèses***

Dans cette recherche les éléments sont en interaction et nécessitent d'être réunis dans une synthèse en lien avec nos hypothèses.

##### ***1. Une pratique corporelle de bien-être établit un climat de classe plus serein.***

Les données récoltées sur le questionnaire, les entretiens et les relevés de fréquences cardiaques semblent converger vers la validation de cette hypothèse. En effet, les réponses aux trois questions du questionnaire, qui reprenaient des critères essentiels d'un climat de classe serein (le bien-être de l'élève, le sentiment de l'élève à être ouvert à l'autre et sa perception de l'écoute du professeur) ont montré que les élèves percevaient une évolution très significative de l'ensemble de ces critères après la mise en place d'une pratique corporelle de bien-être . D'autre part, les deux entretiens semi directifs, qui eux, prenaient en compte le point de vue du maître, ont révélé corroborer une amélioration du climat de classe observé par le maître. Enfin le relevé de fréquences cardiaques chez l'enseignant démontre un ralentissement significatif des fréquences cardiaques qui confirmerait un effet apaisant de la conduite de pratiques corporelles de bien-être sur l'enseignant.

Ces données convergent avec les résultats des études présentées dans la partie théorique.

L'ensemble des données que nous avons récoltées corrobore donc la première hypothèse, cependant il faut avoir à l'esprit que pour certains élèves les pratiques corporelles de bien-être peuvent représenter une épreuve émotionnellement coûteuse et ainsi demander un temps d'apprentissage plus ou moins long.

***2. La pratique d'exercices corporels de bien-être permet aux enseignants de prendre de la distance sur leurs émotions et de développer une empathie émotionnelle améliorant la relation pédagogique***

La réponse à la troisième question du questionnaire (Après avoir fait une séance de yoga ou un rituel de relaxation, tu sens ton professeur ... (variable " à l'écoute")) permet de montrer que, du point de vue des élèves, le fait de mener une pratique corporelle de bien-être rend l'enseignant plus « à l'écoute ». Cela suggère que les élèves ont remarqué un changement dans le comportement du maître et donc dans la relation pédagogique. Toutefois nous pouvons nous demander si ce ressenti provient d'un comportement réel mis en place par l'enseignant ou s'il s'agit d'un effet des pratiques corporelles de bien-être sur la perception du professeur par les élèves ?

Dans l'entretien, les enseignantes disent se sentir plus calmes plus « zens » mais n'abordent pas explicitement un effet sur leur gestion des émotions, sur l'évolution de leur empathie. Elles reconnaissent qu'il y a une amélioration du climat de classe et que le travail est plus facile pour tout le monde, ce qui sous-entend une amélioration de la relation pédagogique. Pour autant l'analyse des entretiens montre que les enseignantes attribuent essentiellement l'amélioration du climat de classe à l'apaisement des élèves.

Le relevé de fréquence cardiaque permet de mettre en lien une baisse de la fréquence cardiaque et une activation du système parasympathique après une pratique corporelle de bien-être. L'activation du système parasympathique induit un apaisement et une distanciation vis à vis de ses émotions et crée un terrain favorable à l'émergence de l'empathie (cf Omar Zanna « *plus un individu est détendu, apaisé, décollé de ses émotions et plus il est à même d'avoir une interprétation et un ressenti plus juste de la personne qui lui fait face* »), ces données quantitatives peuvent donc soutenir l'analyse qualitative dans le sens d'une prise de distance vis à vis des émotions et la formation d'un terrain propice à l'émergence de l'empathie chez l'enseignant après avoir conduit une pratique corporelle de bien-être .

Donc, les relevés de perception chez les élèves montrent une amélioration de l'attitude du PE dans la relation pédagogique et dans la gestion de classe, les relevés cardiaques mettent en évidence un changement physiologique chez le professeur et les entretiens nous indiquent que même si les enseignantes ne font pas explicitement référence à une meilleure gestion de leurs émotions et à un développement de leur empathie pour expliquer l'amélioration de la relation pédagogique et du climat de la classe, elles ont néanmoins conscience d'un apaisement personnel. Les apports théoriques et les données récoltées nous amènent à considérer qu'il existe des processus physiques et psychologiques (distanciation émotionnelle, développement de l'empathie) qui sont en jeu chez le PE lors de pratiques corporelles de bien-être, mais que ces derniers restent en partie inconscients.

## **5. CONCLUSION**

Après un retour sur notre mémoire, nous aborderons les perspectives de recherche ainsi que l'influence qu'a eu cette recherche sur notre pratique professionnelle.

### ***5.1 Retour sur le mémoire***

A la lumière des données théoriques et celles relevées dans notre recherche méthodologique, nous pouvons maintenant reprendre notre question centrale et tenter d'y répondre.

#### ***Quels sont les effets des pratiques corporelles de bien être sur le climat de classe ?***

Il semble que les effets des pratiques corporelles de bien-être découlent de trois processus étroitement liés.

Le premier a trait au développement de la conscience de soi et de l'autre par le biais des pratiques corporelles de bien-être. Les pratiques corporelles de bien-être offrent un retour au corps engendrant un apaisement physique et mental propice à l'apprentissage de la prise de conscience de soi. Pour Omar Zanna cela entraîne une dynamique interne dans la mesure où *« un corps qui est conscient qu'il éprouve est plus à même de se rendre compte que ses alter egos éprouvent également des choses et en ce sens il intègre que les autres sont des versions possibles de soi-même »* *« Apprendre à se connaître, nouer une relation avec soi même, apprendre à être affecté, ému...constitue le premier pas vers autrui en ce sens que l'on accepte que celui-ci puisse être également sujet à des sensations, émotions, affections, sentiments différents de ceux que l'on a soi-même vécus. C'est donc parce que je suis capable de prendre acte de ma propre modalité d'existence, de mon être-au-monde singulier que l'existence d'autrui peut advenir à mes yeux. »*<sup>16</sup>. Par conséquent de la conscience de l'autre émerge la conscience de soi.

Le second a trait à un substrat physique : les neurones miroirs. En effet ces derniers nous permettent de rentrer en résonance corporelle et psychique avec l'autre, cette capacité offre la possibilité de ressentir de l'empathie et de pouvoir échanger avec nos pairs grâce à un langage non verbal reposant notamment sur un mécanisme « d'échoïsation » des corps. En conséquence le corps « ne peut pas ne pas communiquer ». Le fait de mettre en place une pratique corporelle de bien-être a donc à court terme une influence apaisante sur les élèves et

---

<sup>16</sup> ZANNA OMAR, (2015) *Apprendre à vivre ensemble en classe, des jeux pour éduquer à l'empathie*, Dunod, P.51

le maître, et à moyen terme permet à chacun d'avoir une conscience empathique réciproque de l'autre.

Un troisième processus inter personnel et dynamique est alors enclenché, en effet lorsque chacun se reflète sereinement dans le corps de l'autre alors cela crée un écho ; comme lorsque l'on pose un miroir en face d'un autre ; ainsi peut émerger une empathie bienveillante réciproque où chacun des acteurs est apaisé et plus à même d'accueillir ses propres émotions ainsi que celles des autres. Ce processus engendre un cercle vertueux créant changement dans la relation pédagogique. En effet, comme nous le montrent les données recueillies par ce mémoire, chacun des acteurs (enseignants et élèves) dit se sentir plus détendu et perçoit l'autre comment étant plus ouvert et plus calme après une pratique corporelle de bien-être. Ces deux acteurs de la relation pédagogique perçoivent donc une amélioration du climat de classe.

Les enjeux de la mise en place de pratiques corporelles de bien-être sur le climat de classe comprennent donc un processus de prise de conscience de soi et de l'autre, ainsi qu'un processus empathique « d'harmonisation interpersonnelle » modifiant la relation pédagogique. L'enjeu est de favoriser l'émergence d'une auto empathie (consiste à identifier ses propres émotions et ses propres états psychiques, à les accepter et à leur donner un sens) et d'une empathie directe (se mettre émotionnellement à la place de l'autre en changeant de perspective émotionnelle) afin d'accéder à une *empathie réciproque* (correspond à la façon dont une personne reconnaît à une autre ce qu'il reconnaît pour lui-même), puis à une *empathie intersubjective*<sup>17</sup> qui consiste à reconnaître à l'autre la possibilité de m'informer utilement sur des aspects de moi-même encore inconnus de moi, de me découvrir. On comprend alors les liens que peuvent avoir les pratiques corporelles de bien-être sur l'émergence de ces compétences empathiques (chez les élèves et le maître) et les enjeux que cela recouvre en termes d'amélioration de la relation pédagogique et du climat de classe.

## 5.2 *Difficultés rencontrées et critique*

---

<sup>17</sup> Tisseron Serge, le jeu des trois figures, <http://3figures.org/fr/empathie>

La **principale difficulté** à laquelle je me suis heurté est la contrainte de temps. Comparativement, j'avais mis 2 ans à réaliser mon mémoire M1 en psychologie, j'avais 6 mois pour réaliser celui-ci.

A côté de cela, il a fallu assumer notre responsabilité de PE stagiaire et notre obligation de rendre d'autres travaux à l'ESPE.

Hormis ces contraintes, j'ai eu beaucoup de mal à trouver des PE incluant des PCBE dans leur pédagogie. Après avoir difficilement pris RDV pour trois entretiens seuls deux ont réellement abouti.

Heureusement le fait de pouvoir choisir un sujet qui m'enthousiasmait, m'a permis d'avoir une motivation intrinsèque nécessaire à l'élaboration de ce mémoire.

Mais, en prenant du recul nous sommes conduits à un regard critique sur la mise en œuvre pratique de la méthodologie. Effectivement, nous relevons certains biais méthodologiques qu'il convient de rapporter afin de relativiser l'interprétation des résultats.

#### *Critique du questionnaire :*

Même si la compréhension de chaque question a été explicitée en classe, il est possible que certains élèves les aient mal interprétées.

La classe complète comprend 28 élèves mais à chaque questionnaire seulement 24 élèves étaient présents, certains élèves n'ont donc pas répondu à l'ensemble des questionnaires.

Les questionnaires ont été remplis anonymement par les élèves mais certains élèves ont pu répondre aux questions de telle façon à donner la réponse qu'ils pensaient attendue par l'enseignant.

#### *Critique des Entretiens :*

Il peut exister un biais psychologique quant à la reconnaissance par les enseignants de « l'amélioration potentielle de leur gestion émotionnelle ».

En effet, pour l'enseignant, dire que la gestion émotionnelle s'améliore après une pratique corporelle de bien-être revient à dire qu'il n'est pas optimum le reste du temps ; or la compétence de gestion émotionnelle est un des points du référentiel de compétence du professeur des écoles. Ce serait donc un « aveu de faiblesse », de non professionnalisme pour un PE d'admettre cela, surtout à un PE stagiaire. Ce biais pourrait avoir poussé les PE à taire les effets des pratiques corporelles de bien-être sur leur gestion émotionnelle et expliquerait pourquoi les effets sur le climat de classe des pratiques corporelles de bien-être sont, du point de vue du PE, surtout attribués aux élèves.

*Critique du relevé des fréquences cardiaques :*

Même si nous avons constaté que les fréquences de l'enseignant étaient plus basses après avoir conduit une pratique corporelle de bien-être, la rigueur scientifique nous engagera à savoir dans quelle mesure celle-ci est liée à l'adaptation à l'effort.

Afin d'éliminer ce biais, nous pourrions effectuer des relevés de cohérence cardiaque c'est à dire prendre en compte le critère de synchronisation cardiaque plutôt que le critère de fréquence ; néanmoins, cela nécessite un appareillage plus lourd.

### **5.3 Perspectives de recherche**

Ce mémoire suggère de continuer à explorer plusieurs pistes pour approfondir la compréhension des effets des pratiques corporelles de bien-être.

➤ Concernant les relevés des pulsations cardiaques :

Il serait intéressant de relever les fréquences cardiaques des élèves pour montrer que physiologiquement eux aussi activent le système para sympathique.

D'autre part, afin de retirer la possibilité d'un potentiel « adaptation à l'effort », il serait plus pertinent de relever la cohérence cardiaque.

➤ Concernant le phénomène d'échoïsation des corps :

Afin de repérer une échoïsation des corps entre le PE et les élèves, nous pourrions mettre en place un protocole où le PE pratique une séance corporelle de bien-être seul avant de prendre en charge la classe.

Dans un second temps, un questionnaire identique à celui qui a été réalisé dans le mémoire pourra être distribué. Les résultats nous permettront de distinguer, ou pas, un effet sur la perception des élèves, sans être passés par une pratique corporelle de bien-être .

➤ Concernant l'empathie :

L'empathie est un élément transversal de ce mémoire mais ne faisant pas l'objet de protocole quantitatif. Il serait intéressant de faire passer un protocole afin de repérer si les PCBE ont une influence sur le développement de l'empathie sur l'enseignant et les élèves.

Mathieu Ricard rapporte dans son ouvrage (*Plaidoyer pour l'altruisme, la force de la bienveillance*, édition du Nil, 2013) que les grands méditants ont réalisé des scores inégalés au test d'empathie qui consiste à mettre en lien la photographie d'un visage avec une émotion. Il pourrait être intéressant de faire passer ces mêmes tests aux élèves et au PE pour évaluer l'impact de la mise en place d'une pratique corporelle de bien-être.

Omar Zanna s'intéresse à l'empathie émotionnelle et distingue cette dernière de l'empathie cognitive. Pour lui, elles sont différentes et on peut très bien avoir une excellente empathie cognitive et une très mauvaise empathie émotionnelle. Cependant, nous avons eu le sentiment après une pratique corporelle de bien-être que cette empathie émotionnelle entraînait les conditions favorables à une meilleure empathie cognitive. Cette piste pourra être également explorée afin de mieux comprendre les liens qui unissent empathie cognitive et émotionnelle.

➤ L'intention de l'enseignant, premier maillon de l'amélioration du climat de classe ?

Concernant le relevé de perception des élèves, nous avons été surpris par les réponses positives (détente, ouverture à l'autre, écoute de l'enseignant) reçues lors du relevé de perception des élèves au premier questionnaire alors qu'à la première séance beaucoup d'élèves étaient très agités. Biais méthodologique mis à part, nous nous sommes dit que cela pouvait être dû au fait que les élèves avaient ressenti que j'avais l'**intention** de leur apporter du bien-être car le yoga est une pratique fortement connotée au bien-être.

Or l'intention est à la base d'un mouvement émotionnel et cognitif qui tend vers la réalisation d'une action. On peut alors se poser la question de savoir dans quelle mesure ce n'est pas l'intention qui est perçue qui influence la perception des élèves.

#### ***5.4 Influence sur notre pratique professionnelle***

La rédaction de ce mémoire nous a conforté dans le fait que les pratiques corporelles de bien-être étaient un moyen efficace d'améliorer le climat de classe. Le retour des élèves sur cette pratique a été très positif et au final tous les élèves de la classe ont réussi à se prendre au jeu de la relaxation et du « lâcher prise ».

Cette problématique nous a incité à être particulièrement attentif à la gestion émotionnelle et à devenir plus conscient des mouvements intérieurs pouvant faire passer la gestion de classe du « relationnel » au « réactionnel ». Les observations que nous avons pu réaliser sur le terrain confirment que les pratiques corporelles de bien-être peuvent fonctionner comme une véritable soupape dans la classe, tant pour les élèves que pour le maître. En tant que professeur de yoga, nous avons toujours remarqué que le fait de guider une pratique corporelle de bien-être nous procurait quasiment autant de bien-être que le fait d'en pratiquer réellement une. Lors de cette séquence de pratiques corporelles de bien-être, nous avons ressenti une distanciation émotionnelle, une amélioration de la relation pédagogique et du climat de classe.

De plus, après une pratique corporelle de bien-être, nous avons remarqué chez nous-même l'émergence d'une émotion propice à la bienveillance que nous ressentions souvent après avoir pratiqué des exercices corporels de bien-être ; nul doute que cet état d'esprit ouvert sur ses ressentis et sur le ressenti de nos interlocuteurs améliore la relation pédagogique et contribue à court et à moyen terme à la formation d'un climat de classe plus serein.

## BIBLIOGRAPHIE

- DUCE N. (2014), *Les effets de la pratique du yoga scolaire en classe sur l'état cognitif de l'élève en situation d'apprentissage*. Mémoire de recherche master 2 EFE-ESE, ESPE de académie de Toulouse
- BOUCHEZ.L (2012) Les effets de la relaxation sur les apprentissages à l'école. Education. Mémoire de recherche de Master 2 SMEEF , IUFM Nord Pas de Calais
- DR CHARLY CUNGI ET SERGE LIMOUSIN (« *Savoir se relaxer en choisissant sa méthode* » Retz 2013) *a reprendre*
- FLAK M., DE COULON J. (2008) *Des enfants qui réussissent, Le yoga dans l'éducation*, Paris, Desclée de Brouwer
- HANSON R., Dr MENDIUS R. (2011) *Le cerveau de Bouddha Bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences*, éditions des arènes, Paris
- MARSOLLIER C. (2004), *Créer une véritable relation pédagogique*, Hachette
- MULLER F, (2015) *Manuel de survie à l'usage de l'enseignant (même débutant)*, Paris, L'étudiant
- RICARD M. (2013) *Plaidoyer pour l'altruisme, la force de la bienveillance*, édition du NIL
- ROMANO H. (2016) *Pour une école bien traitante, prévenir les risques psychosociaux scolaires*, DUNOD
- SEBIRE A. et PIERROTI C. (2013) *Pratiques corporelles de bien-être*, édition EP§S
- ZANNA OMAR, (2015) *Apprendre à vivre ensemble en classe, des jeux pour éduquer à l'empathie*, Dunod
- ZANNA OMAR, (2015) *Le corps dans la relation aux autres, pour une éducation à l'empathie*, Presse universitaire de Rennes
- ZANNA O., VELTCHEFF C., BUREAU P-P (février 2016), *Corps et climat scolaire*, Dossiers EPS, Edition EPS
- VELTCHEFF C., (2015) *Pour un climat scolaire positif*, 2015, Canopée éditions

## SITOGRAPHIE

- Gestion du climat de classe, une difficulté professionnelle ? IEN

[http://www4.ac-nancy-metz.fr/dsden-88-circos/ien-vittel/IMG/pdf/gestion\\_du\\_climat\\_de\\_classe.pdf](http://www4.ac-nancy-metz.fr/dsden-88-circos/ien-vittel/IMG/pdf/gestion_du_climat_de_classe.pdf)

- Gestion de l'autorité, relation pédagogique et climat de classe (2014)

<http://espe.univ->

[reunion.fr/fileadmin/Fichiers/ESPE/formations/stages\\_par\\_alternance\\_2nddegre/Tenue\\_de\\_classe\\_6.pdf](http://reunion.fr/fileadmin/Fichiers/ESPE/formations/stages_par_alternance_2nddegre/Tenue_de_classe_6.pdf)

- Le « climat scolaire » : Définition, effet et condition d'amélioration

<http://www.cafepedagogique.net/lexpresso/Documents/docsjoints/climat-scolaire2012.pdf>

- La relation pédagogique : enjeux et repères (2007), circonscription de Saint Louis

[http://pedagogie1.ac-reunion.fr/circons/stlouis/pedago/Esp\\_peda/Conf\\_relation\\_peda.pdf](http://pedagogie1.ac-reunion.fr/circons/stlouis/pedago/Esp_peda/Conf_relation_peda.pdf)

- Recension des écrits sur le climat de classe et la réussite scolaire au secondaire, FILIAULT et FORTIN (2011) Chaire de recherche de la CSRS sur la réussite et la persévérance scolaire

[http://www.csrs.qc.ca/fileadmin/user\\_upload/Page\\_Accueil/Enseignants/Fenetre\\_pedagogique/PEPS/Climatclasse.pdf](http://www.csrs.qc.ca/fileadmin/user_upload/Page_Accueil/Enseignants/Fenetre_pedagogique/PEPS/Climatclasse.pdf)

- Synlab . Construire un climat de classe positif, bienveillant et positif

[http://www.syn-lab.fr/IMG/pdf/climat\\_de\\_classe\\_dl\\_final.pdf](http://www.syn-lab.fr/IMG/pdf/climat_de_classe_dl_final.pdf)

- Tisseron, « le jeu des trois figures » <http://3figures.org/fr/empathie>

- ZANNA.O Définition du climat scolaire, vidéo

<https://www.reseau-canope.fr/climatscolaire/agir/ressource/ressourceId/definition-de-lempathie-par-omar-zanna.html>

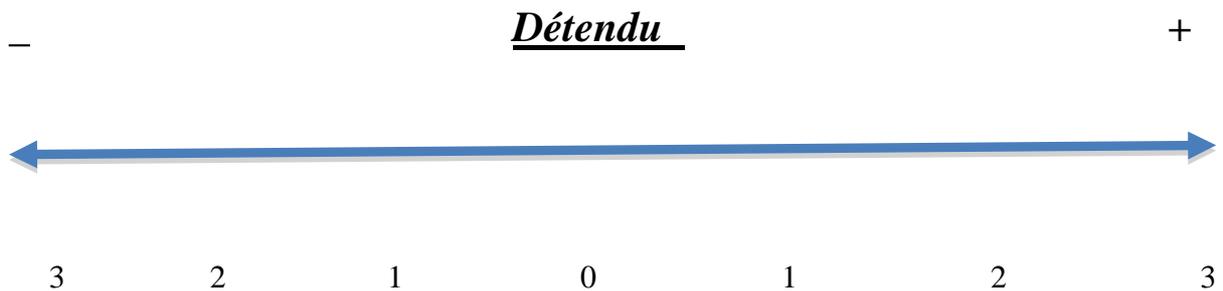
- ZANNA.O ; Apprendre par corps, l'empathie au collège, Afpssu 2016, youtube

<https://rfp.revues.org/463>

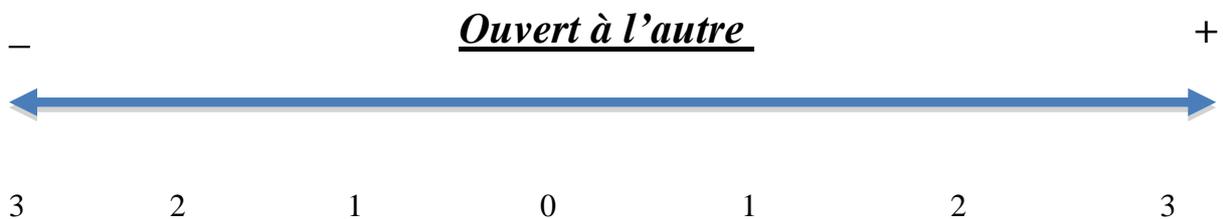
## ANNEXES

### *Annexe 1 : Questionnaire*

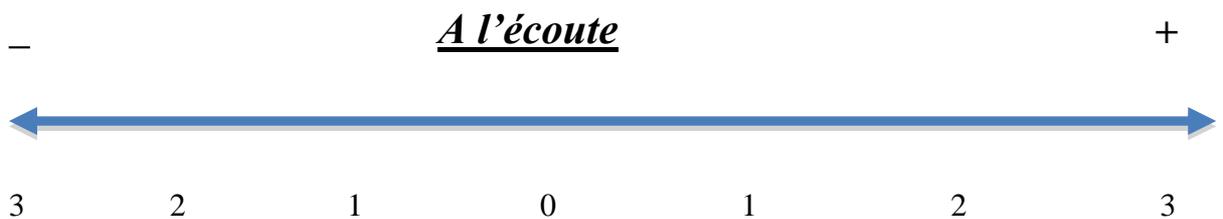
1) Après avoir fait une séance de yoga ou un rituel de relaxation, tu te sens :



2) Après avoir fait une séance de yoga ou un rituel de relaxation, tu te sens :



3) Après avoir fait une séance de yoga ou un rituel de relaxation, tu sens ton professeur :



*Annexe 2 : Questions de départ liées à l'entretien semi directif*

- 1) Pour vous, que signifient les pratiques corporelles de bien-être ?**
- 2) En avez -vous mises en place dans votre classe ?**
- 3) Avez-vous observé des effets?**
- 4) Observez-vous une modification dans la relation pédagogique et la gestion de la classe ?**
- 5) Le fait de conduire un rituel corporel de bien-être a-t-il un effet sur vous ? pouvez-vous expliciter ?**

**Annexe 3 : Tableau des relevées de fréquences cardiaques de l'enseignant lors des rituels et des séances de PCBE**

Rituel de relaxation	Fréquence cardiaque avant la relaxation	Fréquence cardiaque après la relaxation	Ecart entre les deux fréquences
1	73	56	17
2	113	100	13
3	92	73	19
4	80	65	15
5	91	70	21
6	75	63	12
7	88	61	27
8	91	75	16
9	73	60	13
10	88	67	21
11	103	80	23
12	97	74	23
13	87	65	22
14	94	72	22
15	85	64	21
Moyennes	88,66666667	69,66666667	19

Séance de Yoga	Fréquence cardiaque avant la relaxation	Fréquence cardiaque après la relaxation	Ecart entre les deux fréquences
1	102	71	31
2	90	69	21
3	85	63	22
4	84	63	21
5	87	65	22
Moyennes	89,6	66,2	23,4

**Annexe 4 : Tableau de résultat des questionnaires**

Questions	Période	Réponses en %						
		-3	-2	-1	0	1	2	3
Question 1: Après avoir fait une séance de yoga ou un rituel de relaxation, tu te sens... (variable "détendu")	T1			4,16%			45,76%	49,92%
	T2	4,16%				12,48%	29,12%	54,08%
	T3			4,16%	4,16%		29,12%	62,40%
Question 2: Après avoir fait une séance de yoga ou un rituel de relaxation, tu te sens... (variable "Ouvert à l'autre")	T1	4,16%	4,16		8,32%	12,48%	24,96%	45,76%
	T2		4,16%	8,32%	12,48%		29,12%	45,76%
	T3		8,32%	4,16%	16,64%		24,96%	45,76%
Question 3 : Après avoir fait une séance de yoga ou un rituel de relaxation, tu sens ton professeur ... (variable " à l'écoute")	T1					4,16%	12,48%	83,30%
	T2	4,16%			8,32%		8,32%	79,16%
	T3			4,16%		16,64%	8,32%	70,72%

## *Annexe 5 : Entretien N°1*

- « Bonjour, merci d'avoir accepté cet entretien, première petite question pour engager cet entretien : « Pour vous que signifient les pratiques corporelles de bien-être ? »

- « Alors déjà il y a le mot bien être, donc il y a toute la question du bien être de l'enfant dans l'école déjà, qu'est ce qu'on fait pour que les enfants se sentent bien ? Et, la partie corporelle c'est la place du corps dans le programme et dans l'école. « Comment on fait pour que les enfants au niveau du corps soient à l'aise et notamment chez les très jeunes enfants. Par exemple dire en moyenne section et en grande section, il n'y a plus de sieste, peut être, mais une journée durant avec garderie le matin et garderie le soir, debout, assis, debout, assis et sans avoir un espace pour s'allonger et pour se détendre, comme ils font à la maison en s'allongeant sur le canapé quand ils en ont besoin, je trouve que c'est de la maltraitance, donc pour moi, s'il y a pas un moment où on va autoriser un enfant à s'allonger, c'est de la maltraitance, juste quasiment quoi, et on le voit dans les pratiques d'Europe du Nord, que dans la classe il y a toujours un espace où ils peuvent se poser, se mettre sur un petit sofa, un canapé, et même jusqu'en CM2 ! Parce que le corps a besoin à un moment donné de se poser et être à la cantine avec 110 enfants qui mangent, c'est pas un bien être corporel.

- Est ce que vous pourriez me donner des exemples de techniques corporelles de bien être que vous avez mises en place dans votre classe ?

- Déjà la relaxation, d'après la cantine, justement cette fameuse cantine où les enfants ont fait 45 minutes de cours, la cantine, trente minutes de cours on les reprend, on les allonge sur tapis, un lieu calme qui est la salle de jeux, avec des petits exercices corporels, de type yoga, de type relaxation, et puis l'écoute d'histoire ou simplement l'écoute du silence, la notion de silence, qu'est-ce que l'on entend dans le silence, de pas aller baigner dans un bain de bruit permanent, et puis celui qu'a pas envie d'écouter, c'est pas grave, du moment qu'ils sont allongés sur un tapis ou un oreiller ils ont aussi un ...une petite couverture de soie, un foulard en fait, et puis on les allonge pas dans le bitume, comme j'ai pu le voir quelquefois, même s'il fait beau, on les met sur le bitume, c'est pas comme ça. Et puis dans la classe il ya un tout petit recoin avec un canapé et quand on est fatigué et bien je vais m'installer, il y a un coussin, il y a même un matelas il arrive que des enfants viennent me dire « je suis fatigué » et bien il s'allonge. Ce n'est pas systématique mais c'est leur dire : « c'est possible ». Il y en a qui ne s'en préoccupent pas, moi j'estime qu'avant 6 ans en maternelle le corps de l'enfant c'est fondamental. La musculature de l'enfant, la capacité à rester assis, debout, il y a un moment où il faut qu'ils ...(souffle) qu'ils soufflent quoi. Même nous hein !...

- Est-ce que vous avez observé des effets ?

Les effets oui, moi en ZEP, j'ai pratiqué dans une zone où les enfants étaient pas mal déstructurés, les familles pas toujours réglées au niveau des horaires et tout ça, donc les enfants s'endormaient quand ils étaient fatigués... ou alors il y avait la TV dans la chambre des enfants et pour moi c'est devenu une question de survie à un moment donné, je me suis dit l'après midi, c'est plus possible, je ne peux plus rien en faire. J'ai instauré ce temps de relaxation, temps de silence, apprendre à écouter, écouter avec eux, leur montrer que les adultes écoutent, ils sont branchés sur leurs smart phone, ils regardent la télé en même temps, ils écoutent de la musique en même temps, c'est à dire qu'on ne se rend plus compte que nous-mêmes on fait trois choses à la fois et donc on débranche jamais et les enfants apprennent très vite à ne pas débrancher, mais eux sont petits et du coup leur apprendre que ....silence ...on fait autre chose, on fait uniquement un travail corporel par exemple. Moi j'ai plein de petites activités que j'ai développées sur ce temps de relaxation. On pourra les détailler si vous voulez...

- Oui, avec plaisir, je rebondis, vous disiez tout à l'heure « même nous » que « ces pratiques deviennent nécessaires même pour nous » oui, toutes les techniques de bien être qui se développent, le Yoga, le Tai chi, le Pilates, toutes les techniques de relaxation, de méditation, tout ce qu'on est en train de voir c'est que les adultes eux-mêmes ne débranchent pas. Et donc la méditation c'est quoi ? c'est apprendre à se concentrer sur sa respiration et uniquement se recentrer sur quelque chose qui est neutre : la respiration, une image, vous avez une visualisation. On ne travaille pas sur la visualisation. Moi je travaille justement sur la relaxation sur des pratiques de visualisations qui amènent, qui améliorent les performances et les compétences des enfants. Notamment quand on fait une activité particulière, avec un intervenant ou quand on fait une sortie. Quand on aborde une notion un peu plus complexe que d'habitude, pendant la relaxation, ils sont allongés, ils n'ont rien à faire mais je leur raconte ce qu'on a fait, et dans leur tête, ils refont les images et je leur dis que « bien imaginer c'est se faire les images ». Et notamment en ZEP ils sont sur le tapis, ils se concentrent sur eux-mêmes et ils se refont les images de ce qu'ils avaient fait le matin...rien que ça c'est abstrait. La difficulté des enfants qui n'arrivent pas à se retirer de la réalité et à se représenter c'est à dire rendre présent ce qui est abstrait. Penser à Maman par exemple, simplement ça, par exemple on pense à ses yeux, rien que le fait de réactiver cette visualisation, maman-papa ...évidemment c'est des images affectives positives par exemple son doudou.

Moi j'ai un exercice, je les fais se déplacer dans la maison, donc on est sur son lit, ils sont allongés et on va chercher dans sa chambre le jouet dont on a envie. C'est toujours sur le positif. Le jouet qu'on a envie d'avoir, celui que l'on préfère, le doudou ; l'habit qu'on va mettre, l'habit qu'on a choisi de mettre. Et puis après on se déplace dans la maison, on sort de la chambre... et je vois des petites mains qui ouvrent des portes ou qui prennent des choses dans l'air tellement ils sont dans le truc. Et ça en ZEP moi ça m'avait énormément servi, parce que, après ce travail là, lorsqu'on travaillait sur la numération, c'est une notion abstraite la numération, un n'existe pas dans la réalité, les enfants accédaient beaucoup plus au concept abstrait qu'avant ce travail là et il y avait de véritables effets sur les apprentissages scolaires.

- D'accord, en parlant des effets, est ce que vous pensez qu'il y a un effet dans la relation pédagogique et dans la gestion de classe?

- Bah la gestion de classe, quand les enfants ont fait 25 minutes... ça ne dure pas plus de 25 minutes, c'est pas de la sieste, donc 25 minutes, en plus ils y en a qui s'endorment...on les laisse aussi dormir, mais c'est très rare, chez les grands ou chez les moyens, ils dorment moins. En fin de période, il y en a qui s'endorment, mais l'objectif n'est pas qu'ils s'endorment, l'objectif c'est qu'ils (souffle) qu'ils se relâchent. L'activité d'après, bien sûr, ils sont bien plus calmes, et ça, les dames de service, tout le monde le sent. Moi, après, l'après midi passe en douceur. Il y a des après midis, c'était compliqué, surtout en ZEP. Et il y a des enfants qui me disaient l'après midi : « ah !maîtresse, on fait de la relax, ah !j'adore la relax ! » et il y a des enfants qui n'aiment pas, il faut l'admettre mais moi j'ai toujours une visée d'acquisition de connaissances corporelles. C'est à dire qu'on commence toujours la relaxation par un « scan corporel ». On commence par toucher ses cheveux, ses oreilles, le cou et on détaille de plus en plus, les chevilles, la malléole, les poignets et de là on arrive à des choses plus complexes aussi : la mâchoire supérieure, la mâchoire inférieure, la lèvre et on imagine qu'on se maquille comme les mamans, on se met du fard à paupières et ça c'est systématique, il y a toujours un travail corporel dès l'introduction. Ils sont allongés, on fait ça et tout le monde le fait en même temps. Evidemment avant de faire ça en ronde on le fait aussi pour que les enfants situent quand même. Et au fur à mesure on complexifie, de plus en plus d'articulations et donc ça dure 1minute, 1 minute et demi. Mais il y a toujours le rituel d'entrer. Sur musique ou pas, au début je mettais toujours la même musique douce et j'ai fini pas la supprimer ; parce qu'elle n'était pas nécessaire. Bon voilà, il faut toujours avoir la même musique car c'est la ritualisation qui fait aussi la confiance. Après on ritualise chez les petits, c'est Rousseau qui disait « un enfant est routinier » et évidemment car il structure le temps avec ça aussi, donc le rituel, c'est un peu comme le « il était une fois » du conte qui va introduire le conte. Après je modifie des choses , notre rituel est un peu modifié maintenant, on a un exercice : touchez le pouce ,l'index, le majeur , ils savent bien maintenant... Maintenant je leur ai donné une balle en mousse et on a travaillé sur la balle qui se promenait sur le front ... et maintenant qu'ils ont l'habitude de faire ça, je leur donne la balle en mousse quand ils vont s'allonger et je leur dis : « vous faites le parcours de votre corps avec la balle en mousse, en appuyant dessus hein, et à chaque fois que vous passez sur un endroit du corps vous pensez à cet endroit là . » Ils parlent pas mais ils passent sur leur épaule , sur leur coude et en fait ils visualisent leur corps de plus en plus et à la fin d'année quand je vérifie la connaissance du schéma corporel , ils le savent bien mieux que certains élèves de primaire.

-Pour revenir à l'effet qu'un rituel corporel pourrait avoir sur l'enseignant, est ce que le fait de conduire un rituel corporel a un effet sur votre façon de gérer le groupe, sur la relation pédagogique ? J'aimerais que vous explicitiez un peu cela.

- Alors moi je suis une praticienne depuis l'âge de 18 ans du yoga, donc pour moi , c'est quelque chose de naturel, je pratique le matin et c'est vrai que ça change tout quand on a une pratique, quand soi même on a pratiqué.. Donc c'est à dire que je me suis autorisée à le faire dans une classe , à l'école, alors que ce n'était pas du tout la culture scolaire de l'époque. Et comme ça apportait du bien être de toute façon, le programme signifiait qu'il fallait travailler sur le schéma corporel de l'enfant et les acquisitions liées au schéma corporel donc j'étais complètement dedans en même temps. Et puis voilà, j'explique aux parents ce que c'est en début d'année ; parce que maintenant il

n'y a plus de connotation mais à l'époque, il y avait une connotation « qu'est ce que c'est que la relaxation, c'est une secte, qu'est ce qu'elle fait ? » donc j'expliquais ce que je faisais, en Zep ceux qui voulaient poser des questions posaient des questions et on se rend compte que les enfants et bien ils apprécient ce moment là. Ils l'apprécient, c'est sûr qu'il y en a qui ne sont pas toujours disposés à le faire. Moi j'impose ...bon les tapis ne sont pas collés, ils sont espacés, la salle ils la connaissent, c'est la salle de jeux, et puis comme c'est ritualisé il n'y a plus de questions. Moi ma relation au corps de l'enfant ...pour moi le corps il est toujours vu chez l'enfant, il n'a pas été absent.

- Vous dites que vous pratiquez le yoga le matin, est ce que le fait de mener une relaxation peut vous mettre dans un état ...

- Bah c'est apaisant. Oui bah on démarre la classe doucement, je trouve, l'après midi, c'est un temps où on est tranquille, on n'est pas énervé, on a une voix très calme, donc le ton de la voix est important, le débit, on fait pas de relaxation comme on fait classe avec x enfants qui font des activités. Donc moi je démarre zen et l'après midi se passe bien.

- Vous commencez donc l'après midi par une relaxation et après est-ce que cet apaisement arrive à perdurer ou est ce que vous retombez dans ...

-Ah non, mais quand on rentre ils écoutent, on fait une histoire, on fait une chanson donc il y a un regroupement, et les enfants sont très réceptifs, c'est là aussi que je fais apprendre des poésies, parce que justement ils ne font pas 10000 choses et après on fait une activité, voilà ça se passe bien. Mais bon, il y a de la pratique aussi, j'ai tâtonné, j'ai pas été tout de suite opérationnelle, et puis le enfants au début ça les fait rire, ils ont des fous rires, au niveau émotionnel cela n'est pas si évident pour certains voilà et en primaire j'ai eu un CM1, j'agissais un peu différemment mais dès qu'on rentrait en classe on chantait, on s'étirait, on baillait. Dès qu'on entrait en classe on restait debout, si on savait jouer de la flûte on jouait de la flûte. Après j'ai fait une thèse là dessus et si j'ai fait une thèse là dessus c'est que j'avais envie d'en parler.

- Est -ce que vous pouvez me parler de votre sujet de thèse ?

- Oui, il y a un pédagogue qui s'appelle Marcel Joux, donc c'est un prêtre Jésuite, linguiste du début du 20 ème siècle, qui a apporté beaucoup de choses à la France parce qu'il a été mis au banc des linguistes parce qu'il était prêtre, donc il est parti aux Etats Unis travailler sur les traditions orales des Amérindiens. Sa question c'est : « comment une société orale transmet », il a développé tout un courant pédagogique sur le mouvement et la mémoire ; où la place du corps est remise dans le jeu et notamment il a observé les Amérindiens et ils ont ,en fait, des textes complexes qu'ils transmettent grâce aussi à un système de balancement , une certaine psalmodie. Et donc il a observé que la mémoire était faites par cette mémorisation. Et les neurosciences confirment, car les neurosciences

peuvent maintenant voir ce qui se passe dans le cerveau. Il y a une incidence entre le mouvement, la mémoire et la mélodie humaine. Donc voilà ça m'a apporté ça. Le corps, remettre le corps au centre des apprentissages dans l'école pouvait apporter quelque chose et notamment chez les enfants en difficultés, des enfants qui ont du mal à se concentrer. C'est à dire qu'en maternelle, une chanson gestuée captive tout de suite le groupe même les enfants qui sont en difficultés. Et moi j'en ai qui n'arrivent pas à gestuer en chantant la chanson mais il y a toujours un des deux sens qui est en éveil c'est le corps ou l'œil. On les voit suivre en fait, le corps va aider si l'intellect...et il y a des enfants qu'on récupère comme ça aussi.

- Est ce que vous pensez que ces pratiques corporelles de bien être peuvent améliorer la gestion des émotions chez les élèves mais également chez l'enseignant ?

- Alors la question, c'est quelle formation pour l'enseignant ? C'est à dire que moi j'ai une pratique depuis l'âge de 18 ans donc j'ai incorporé beaucoup de choses, maintenant quand je vois des collègues mettre des enfants dans la cour, sur le bitume, et dire : « je fais relaxation ». Là on fait plus de dégâts que de bien donc la question c'est « qu'est ce qu'on met en place aujourd'hui afin que les enseignants apprennent ces techniques là et pas en une journée ou une semaine comme un stage. Si les gens ne pratiquent pas et on ne peut pas obliger les gens à pratiquer ; et il y a une formation de l'enseignant fait par des gens compétents et pas des gens qui se déclarent tout d'un coup yogi ou ...la question c'est qu'elle formation pour que l'école puisse accueillir ces pratiques. Aussi quel espace, quand on va en Europe du Nord comme j'ai pu étudier et qu'on voit que la gestion spatiale n'est pas du tout la même, on autorise à avoir des lieux de calme dans l'espace. Est ce que tout le monde a besoin d'une chaise tout le temps ou est ce qu'il y a des espaces où il n'y a pas forcément besoin de chaise. On met des coussins et on va souffler quoi, mais tout ça c'est une culture professionnelle à changer. Et c'est aussi justement aux formateurs.

Voilà donc la question c'est plutôt quelle formation on met en place pour que les enseignants accueillent des pratiques de bien être dans les classes...

- Est ce que vous pourriez expliciter certaines pratiques que vous avez mises en place en relaxation ?

- Oui la relaxation c'est toujours une pratique corporelle, y a plusieurs étapes donc au début c'est assez court, ça dure pas 20min, j'ai une partie corporelle, mentale et une partie écoute musicale ou une écoute de conte mais qu'ils connaissent déjà pour que l'image mentale se renvoie aux mots ; quand ils entendent le mot, ils ont déjà l'image, là on fait un travail mental. Si je mets un conte nouveau ça n'a aucun intérêt car cela demande un effort, et on n'est plus dans la relaxation, on est dans l'apprentissage. La relaxation ne doit pas demander d'effort d'apprentissage, ça doit être simplement un rappel, une forme d'écho mais d'écho différent et en fait, ils n'ont pas le support de

l'image mais ils ont les mots qu'ils entendent et ils sont dans un état beaucoup plus détendus que s'ils sont sur une chaise ,serrés les uns contre les autres, ça bouge, y en a qui font du bruit, et ceux qui s'endorment ils s'endorment.

Y a toujours une pratique au début, c'est gestuel, on touche les parties du corps ou avec balle, une petite balle en mousse. J'incite les enfants au début à s'extraire du groupe, ils ont un foulard transparent, qu'ils posent 30 secondes sur les yeux pour comprendre que ce temps là ils sont en eux et ils peuvent ouvrir les yeux et ils voient tout en jaune, tout en vert, y a pas d'opacité. Après on joue à l'aveugle, on ferme les yeux et on touche les différentes parties du corps, on essaye au maximum de s'abstraire de la vue parce que la vue c'est ce qui entraîne le plus possible et j'essaye de travailler l'ouïe et la représentation, l'imaginaire. Et je constate que les enfants ,parfois, redessinent en classe ce qu'ils ont imaginé mais c'est un travail sur l'année, un travail quotidien ou je dirais hebdomadaire pour que les enfants attendent ce moment, il faut que ce soit un moment de bien-être, un moment qu'on attend. La relaxation doit être programmée, elle est dans l'emploi du temps, on sait que c'est juste après la cantine. La relaxation ça demande une sécurité, si l'enseignant n'est pas sécure, ça pose problème. Tout ça c'est de la formation, si j'avais à former des enseignants, je leur dirais d'abord de venir voir comment ça se passe afin de se rendre compte. Au début, l'après midi, c'était une pratique de survie pour moi. Et à partir du moment où on met ça en place, ça change totalement le climat de la classe et l'après midi, on n'arrive plus à travailler. C'est un vrai temps de travail mais par contre, s'ils ne suivent pas, ils peuvent bouger mais uniquement à l'intérieur du tapis pour laisser leur espace aux autres. Ce temps là est que sur le tapis. Celui qui pose problème, on le met sur un tapis mais un peu à part pour éviter de sans cesse le reprendre pendant la séance. Si vous reprenez l'enfant qui pose problème sans arrêt, c'est fini.

- Vous avez combien d'élèves ?

- 28 élèves

- Et vous les prenez tous en même temps ?

- Tous. Mais on a investi dans les tapis, dans les coussins, les foulards...

- Et ça se passe dans la classe ?

- Ca se passe dans la salle de jeu, la grande salle de jeu. Si on n'avait pas de locaux, ça se passerait en classe. Y a la salle de jeu le matin où on fait les activités ludiques, plutôt sportives et la salle de jeu l'après midi, la relaxation se passe tous les après-midis.

C'est sûr que dans une structure institutionnelle comme l'école je suis la seule donc j'ai la salle de jeu disponible, si tout le monde faisait relaxation au même moment, y aurait un problème de place.

-Je vous remercie beaucoup pour ce temps que vous m'avez accordé. »

## ***Annexe 6 : Entretien n°2***

- Bonjour. Dans un premier temps je voudrais savoir ce que ça peut signifier pour vous les pratiques corporelles de bien-être à l'école ?
- Pour moi, ça représente un retour au calme dans la journée très longue, un retour à la concentration et au bien-être en classe pour pouvoir travailler. C'est dans ce but là que je le fais.
- Vous avez différentes façons de le mettre en place ?
- Oui .Soit je le fais en classe, soit je le fais dans une salle de sport donc y pas la même aisance, quand je suis en classe c'est plutôt statique, quand je suis dans une salle de sport, je peux faire d'avantage bouger les enfants.
- Vous employez diverses méthodes ?
- J'utilise une méthode de Yoga pour les enfants et puis j'utilise des méthodes de sophrologie que moi j'ai faites en tant qu'adulte mais évidemment je simplifie, je me sers de ce que j'ai appris. Et le yoga, j'ai juste eu des initiations donc je me sers de la petite méthode pour enfants mais ce n'est pas de mon expérience personnelle.
- Et en sophrologie, comment ça se passe ?
- C'est une relaxation de tout le corps depuis la tête jusqu'aux pieds et puis après des petits exercices pour essayer de repousser le stress, d'être capable d'avoir un retour au calme, d'aller dans des endroits ressources, pour les enfants c'est important, c'est ce genre là...
- Ca fait combien de temps que vous faites de la sophrologie avec les enfants ?
- Avec les enfants, ça fait 3-4 ans.
- Qu'est ce que vous avez pu constater comme effets sur la classe ?
- Y a un effet immédiat de calme, ça permet aux enfants d'avoir une meilleure concentration dans la mesure où, au départ, c'est très difficile pour eux de comprendre ce que c'est qu'une relaxation et petit à petit, comme ça demande une concentration, ça permet dans d'autres activités de retrouver cette concentration donc je trouve qu'il y a un bénéfice immédiat et puis dans le temps sur les autres matières.
- Ca demande un petit peu de temps à être mis en place ?

- Oui l'année dernière, j'en ai fait toute l'année et à la fin de l'année ça tournait vraiment bien car ils savaient se mettre en position de relaxation et ça avait un effet sur la classe extraordinaire. C'est une classe très calme, très dynamique en même temps, c'est beaucoup plus facile de travailler. Cette année c'est plus difficile parce que j'ai des enfants difficiles et pour le coup, on est 28 donc c'est compliqué de le mettre en place mais par contre je fais quand même des séances régulièrement qui permettent plus à court terme un calme mais je n'ai pas réussi sur certains enfants très agités qu'il y ait des bénéfiques. J'ai des cas, un cas psychiatrique, c'est compliqué d'apaiser tout le monde, je ne pense pas que je puisse le faire uniquement avec ça. Mais en tout cas, les séances que je fais, ça apaise tout le monde. Je pense que c'est un moment de bien-être pour eux, de calme, de repli sur soi qui est important parfois quand on est en collectivité.

- Est ce que ce moment de pratique corporelle de bien-être a un effet sur vous ?

- Je sens un effet sur moi, oui, effectivement, comme je mène la séance je suis moi même obligée de faire les mouvements avec eux et par contre moi je le fais aussi toute seule, plutôt par exemple le midi si je veux essayer d'avoir un retour au calme après une matinée difficile je peux dans ce cas la prendre 10mn. Mais la séance avec eux ça me fait du bien aussi car je les entraîne dans le même sillon, je suis forcément calme, je parle calmement, on ferme les rideaux, on ferme la lumière, c'est un moment agréable sans que je m'en rende compte, oui. Par contre au départ, avec des enfants c'est difficile, chaque enfant est différent, c'est difficile de les emmener tous en même temps dans un calme, certains ça les fait rire, d'autres ça les embête, il faut être immobile, bouger un petit peu mais selon les consignes de la relaxation donc c'est vrai que c'est pas évident pour les enfants, ça marche bien si on le fait souvent.

- Est ce que vous avez constaté un effet sur la relation pédagogique ?

- C'est ce que je disais tout à l'heure, oui je pense que ça peut les aider à se concentrer plus et peut être plus longtemps, accepter plus vite d'être dans un travail de concentration pour le coup de le faire plus vite. Et je pense que ça peut avoir une dynamique de ce côté là.

- Et sur la relation avec vous même ?

- Heu.. peut-être je sais pas, je pense que j'ai une ambiance de classe bonne, j'imagine que ma manière d'être vient aussi de ces séances là et pour le coup s'il y a une ambiance de stress ou de compétition par exemple, ça aide de ce côté là...

- Vous pensez que c'est le climat de classe qui permet d'améliorer la pratique ?

- Oui

- Et est ce que l'inverse serait possible aussi, qu'une pratique de bien-être puisse influencer le climat de classe ?

- Oui je pense, oui tout à fait puisque quand je fais ces séances là, souvent le reste de la journée est beaucoup plus détendu, pour eux donc je pense que ça peut forcément avoir une influence.

Après, sur les enfants, il faut que ce soit répété pour que ce soit efficace, donc il faut faire des séances régulières parce que je ne pense pas que les enfants puissent garder les automatismes de la relaxation sans rappel mais ça a forcément une influence sur l'ambiance de classe.

- Est ce que vous avez des moments rituels, des moments où c'est plus à même de poser un moment de relaxation ?

- Je le fais souvent en début d'après midi, après le repas, parce que c'est le moment où ils sont les plus agités, ils reviennent d'un long moment de collectifs où y a du bruit, y a beaucoup d'échanges, y a besoin d'un retour au calme donc c'est profitable et j'avais la salle de sport disponible donc je pouvais le faire à ce moment là.

- Comment ça se faisait en pratique ?

- Dans la classe ou à l'extérieur ?

-A l'extérieur

-A l'extérieur, je coupe ma séance en deux, la première partie pour l'activité sportive et la deuxième partie, je leur dis qu'on fait une séance de relaxation, on se répartit dans le gymnase, ils se mettent en position d'écoute, je donne les consignes et on fait les mouvements à mon rythme en fait et à la fin ils vont se rhabiller un à un pour que ce soit calme jusqu'au bout, et en général c'est très agréable même pour eux, même eux remarquent qu'il y a un calme qui n'est pas habituel dans la classe.

- Et dans la classe ?

- Dans la classe par contre c'est plus statique. J'ai fait des cours de sophrologie assise donc ça me permet de refaire ce que j'ai appris, on reste assis, on se cale dans le siège et on fait tous les mouvements assis. On est ni debout, ni couchés, on recule juste les chaises, et ça permet à chacun de se concentrer sur son corps. Je leur demande de fermer les yeux. Ce n'est pas évident au départ, certains oui mais pas tous et on se concentre sur son corps.

- Donc les consignes, c'est « concentrez vous sur votre corps » ?

- Moi je fais toutes les consignes en partant de la tête jusqu'aux pieds, petit à petit, et en m'écoutant, ils se concentrent sur la partie du corps que je nomme, ça permet de situer le schéma corporel.

- Ca dure combien de temps à peu près ?

- Je dirais que ça dure 20-25 minutes en classe et pareil en salle de sport. Je ne fais pas les mêmes exercices car du coup je peux leur faire d'avantage bouger leur corps mais c'est la même durée.

- La fréquence ?

- Quand j'ai la salle de sport, je le fais toutes les semaines et en classe une fois par semaine, cette année c'était moins facile vu que j'ai un petit garçon qui a des problèmes donc je ne pouvais pas toujours tenir ce rythme là mais j'ai essayé de la faire régulièrement. L'année

dernière je le faisais vraiment très régulièrement et j'avais beaucoup plus de bénéfiques mais je n'avais pas non plus la même classe, beaucoup moins d'élèves, je pense que ça joue.

- Est ce que vous avez quelque chose à rajouter ?

- Pendant mes cours de sophrologie, j'ai rencontré beaucoup d'enseignants et beaucoup avaient peur de mettre en place, et j'ai expliqué comment je faisais et maintenant beaucoup le font et je pense que ça peut être que bénéfique pour les enfants, surtout dans une classe comme ça, même si je ne peux pas le faire autant que je voudrais, y a des moments tellement de stress que ça permet de faire retomber ça avant de partir à la maison et la collectivité de toute façon c'est difficile pour tout le monde, le bruit, la journée, le programme donc je pense qu'il faudrait élargir le programme à ce genre de méthode.

- Est-ce que vous pensez qu'il faudrait avoir une formation particulière ?

- Oui mais on a tellement peu de formation. Oui, s' il y avait eu un stage, j'essaierais sans problème mais là y en a quasiment plus mais oui, je pense que ce serait nécessaire. La collègue de cp avec qui on a essayé le yoga, pour elle, c'était complétement nouveau, elle n'a jamais rien fait en terme de relaxation, de sophrologie et de yoga, c'est vrai qu'au départ, c'est un peu difficile de se projeter dans les petites séances donc du coup, je pense qu'avec une formation ce serait plus efficace. Si j'ai osé me lancer là dedans c'est parce que moi j'en faisais. Je n'aurais pas eu la démarche de faire ça en classe et je savais où j'allais, même si c'est pas mon métier, j'avais plusieurs années derrière moi. Il faudrait effectivement que les gens aient une formation pour prendre conscience de ce que cela peut apporter, même à soi même. Mais je ne sais pas si c'est possible, à la limite pendant les études car nous y a pratiquement plus de formation.

<b>Annexe 7 : Tableau d'analyse catégorielle</b>		
	<b>Enseignant N°1</b>	<b>Enseignant N°2</b>
<b><u>Le climat scolaire</u></b>	<p>"S'il y a pas un moment où on va autoriser un enfant à s'allonger, c'est de la maltraitance"</p> <p>"Ils sont allongés sur un tapis ou un oreiller ils ont aussi une petite couverture de soie, un foulard dans la classe il y a un tout petit recoin avec un canapé et quand on est fatigué et bien je vais m'installer, il y a un coussin, il y a même un matelas, il arrive que des enfants viennent me dire « je suis fatigué » et bien ils s'allongent. Ce n'est pas</p>	<p>« J'en ai fait toute l'année et à la fin de l'année ça tournait vraiment bien car ils savaient se mettre en position de relaxation et ça avait un effet sur la classe extraordinaire. C'est une classe très calme, très dynamique en même temps, c'est beaucoup plus facile de travailler »</p> <p>« Mais en tout cas, les séances que je fais, ça apaise tout le monde. Je pense que c'est un moment de bien-être pour eux, de calme, de repli sur soi qui est important parfois quand on est en collectivité »</p>

	<p>systematique mais c'est leur dire : « c'est possible »</p> <p>« L'activité d'après, bien sûr ils sont bien plus calmes, et ça, les dames de service, tout le monde le sent »</p> <p>« Au début, l'après midi c'était une pratique de survie pour moi. Et à partir du moment où on met ça en place, ça change totalement le climat de la classe et l'après midi, on arrive plus à travailler »</p>	<p>« - Vous pensez que c'est le climat de classe qui permet d'améliorer la pratique ?</p> <p>- Oui</p> <p>- Et est ce que l'inverse serait possible aussi, qu'une pratique de bien être puisse influencer le climat de classe ?</p> <p>- Oui je pense, oui tout à fait puisque quand je fais ces séances là, souvent le reste de la journée est beaucoup plus détendu, pour eux donc je pense que ça peut forcément avoir une influence »</p> <p>« Il faut que ce soit répété pour que ce soit efficace, donc il faut faire des séances régulières parce que je ne pense pas que les enfants puissent garder les automatismes de la relaxation sans rappel mais ça a forcément une influence sur l'ambiance de classe »</p>
<p><b><u>Effets perçus sur les élèves</u></b></p>	<p>« Moi je travaille justement sur la relaxation sur des pratiques de visualisations qui amènent, qui améliorent les performances et les compétences des enfants »</p> <p>« En ZEP moi ça m'avait énormément servi, parce que, après se travail là, lorsqu'on travaillait sur la numération, c'est une notion abstraite la numération, un n'existe pas dans la réalité, les enfants accédaient beaucoup plus au concept abstrait qu'avant ce travail là et il y avait de véritable effet sur les apprentissages scolaire »</p> <p>« L'activité d'après, bien sûre, ils sont bien plus</p>	<p>« Y a t'il un effet immédiat de calme, ça permet aux enfants d'avoir une meilleure concentration dans la mesure ou au départ c'est très difficile pour eux de comprendre ce que c'est qu'une relaxation et petit a petit comme ça demande une concentration, ça permet dans d'autres activités de retrouver cette concentration donc je trouve qu'il y a un bénéfice immédiat et puis dans le temps sur les autres matières »</p> <p>« Cette année c'est plus difficile parce que j'ai des enfants difficiles et pour le coup, on est 28 donc c'est compliqué de le mettre en place mais par contre je fais quand même des séances régulièrement qui permettent plus a court terme un calme mais je n'ai pas réussi sur certains enfants très agités qu'il y ait des bénéfices. J'ai des cas, un cas psychiatrique, c'est compliqué</p>

	<p>calmes, et ça, les dames de services, tout le monde le sens »</p> <p>« On se rend compte que les enfants et bien ils apprécient ce moment là. Ils l'apprécient, c'est sûr qu'il y en a qui n'est pas toujours disposé à le faire »</p> <p>« Au niveau émotionnel cela n'est pas si évident pour certain »</p> <p>« Je constate que les enfants parfois redessinent en classe ce qu'ils ont imaginé »</p>	<p>d'apaiser tout le monde, je ne pense pas que je puisse le faire uniquement avec ça. Mais en tout cas, les séances que je fais, ça apaise tout le monde. Je pense que c'est un moment de bien être pour eux, de calme, de repli sur soi qui est important parfois quand on est en collectivité »</p> <p>« Je pense que ça peut les aider a se concentrer plus et peut être plus longtemps, accepter plus vite d'être dans un travail de concentration pour le coup de le faire plus vite. Et je pense que ça peut avoir une dynamique de ce coté là »</p> <p>« En général c'est très agréable même pour eux, même eux remarquent qu'il y a un calme qui n'est pas habituel dans la classe »</p>
<p><b><u>Effet sur le PE</u></b></p>	<p>« Il y a un moment où il faut qu'ils ...(souffle) qu'ils soufflent quoi. Même nous hein !... »</p> <p>« Moi après l'après midi passe en douceur »</p> <p>« Je suis une praticienne depuis l'âge de 18 ans du yoga, donc pour moi , c'est quelque chose de naturel, je pratique le matin et c'est vrai que ça change tout quand on a une pratique, quand soi même on a pratiqué.. Donc c'est à dire que je me suis autorisée à le faire dans une classe , à l'école alors que ce n'était pas du tout la culture scolaire de</p>	<p>« Je sens un effet sur moi, oui, effectivement, comme je mène la séance je suis moi même obligée de faire les mouvements avec eux et par contre moi je le fais aussi toute seule, plutôt par exemple le midi si je veux essayer d'avoir un retour au calme après une matinée difficile je peux dans ce cas la prendre 10mn. Mais la séance avec eux ça me fait du bien aussi car je les entraîne dans le même sillon, je suis forcément calme, je parle calmement, on ferme les rideaux, on ferme la lumière, c'est un moment agréable sans que je m'en rende compte, oui »</p> <p>« Il faudrait effectivement que les gens aient une formation pour prendre conscience de ce que cela peut apporter, même à soi même »</p>

	<p>l'époque .Et comme ça apportait du bien-être de toute façon, le programme signifiait qu'il fallait travailler sur le schéma corporel de l'enfant et les acquisitions liées au schéma corporel donc j'étais complètement dedans en même temps »</p> <p>« Bah c'est apaisant. Oui bah on démarre la classe doucement, je trouve, l'après midi, c'est un temps on est tranquille, on n'est pas énervé, on a une voix très calme, donc le ton de la voix est importante, le débit, on fait pas de relaxation comme on fait classe avec x enfants qui font des activités. Donc moi je démarre zen et l'après midi se passe bien »</p> <p>« Au début l'après midi c'était une pratique de survie pour moi</p>	
<p><b><u>Pratiques corporelles de bien être</u></b></p>	<p>"il y a toute la question du bien être de l'enfant dans l'école déjà, qu'est ce qu'on fait pour que les enfants se sentent bien ? Et, la partie corporelle c'est la place du corps dans le programme et dans l'école"</p> <p>"le corps a besoin à un moment donné de se poser"  " « Relaxation , d'après la cantine...on les allonge sur tapis , un lieu calme qui est la salle de jeux , avec des petits exercices corporels de type yoga, de type relaxation, et puis l'écoute d'histoire ou simplement l'écoute du silence"</p>	<p>« Ca représente un retour au calme dans la journée très longue, un retour à la concentration et au bien être en classe pour pouvoir travailler. C'est dans ce but là que je le fais »</p> <p>« Soit je le fais en classe, soit je le fais dans une salle de sport donc y pas la même aisance, quand je suis en classe c'est plutôt statique, quand je suis dans une salle de sport, je peux faire d'avantage bouger les enfants »</p> <p>« J'utilise une méthode de Yoga pour les enfants et puis j'utilise des méthodes de sophrologie que moi j'ai faites en tant qu'adulte mais évidemment je simplifie, je me sers de ce que j'ai</p>

	<p>« Moi je travaille justement sur la relaxation sur des pratiques de visualisations qui amènent, qui améliorent les performances et les compétences des enfants »</p> <p>« Pendant la relaxation, ils sont allongés, ils n'ont rien à faire mais je leur raconte ce qu'on a fait, et dans leur tête, ils refont les images et je leur dis que « bien imaginer c'est se faire les images ». Et notamment en ZEP ils sont sur le tapis, ils se concentrent sur eux mêmes et ils se refont les images de ce qu'ils avaient fait le matin...rien que ça c'est abstraire »</p> <p>« Evidemment c'est des images affectives positives par exemple son doudou »</p> <p>« Moi j'ai un exercice, je les fais se déplacer dans la maison, donc on est sur son lit, ils sont allongés et on va chercher dans sa chambre le jouet dont on a envie. C'est toujours sur le positif. Le jouet qu'on a envie d'avoir, celui que l'on préfère, le doudou ; l'habit qu'on va mettre, l'habit qu'on a choisi de mettre. Et puis après on se déplace de la maison, on sort de la chambre... et je vois des petites mains qui ouvrent des portes où qui prennent des chose dans l'air tellement ils sont dans le trucs »</p> <p>« Quand les enfants ont fait 25 minutes... ca ne dure pas plus de 25 minutes, c'est pas de la sieste, donc 25 minutes, en plus ils y en a qui s'endorment »</p>	<p>appris. Et le yoga, j'ai juste eu des initiations donc je me sers de la petite méthode pour enfants mais ce n'est pas de mon expérience personnelle »</p> <p>« C'est une relaxation de tout le corps depuis la tête jusqu'aux pieds et puis après des petits exercices pour essayer de repousser le stress, d'être capable d'avoir un retour au calme, d'aller dans des endroits ressources, pour les enfants c'est important, c'est ce genre là »</p> <p>« - Vous pensez que c'est le climat de classe qui permet d'améliorer la pratique ? - Oui - Et est ce que l'inverse serait possible aussi, qu'une pratique de bien être puisse influencer le climat de classe ? - Oui je pense, oui tout à fait puisque quand je fais ces séances là, souvent, le reste de la journée est beaucoup plus détendu pour eux donc je pense que ça peut forcément avoir une influence »</p> <p>Je le fais souvent en début d'après midi, après le repas, parce que c'est le moment où ils sont les plus agités, ils reviennent d'un long moment de collectives ou y a du bruit, y a beaucoup d'échanges, y a besoin d'un retour au calme donc c'est profitable et j'avais la salle de sport disponible donc je pouvais le faire a ce moment la »</p> <p>« A l'extérieur, je coupe ma séance en deux, la première partie pour l'activité sportive et la deuxième partie, je leur dit qu'on fait une séance de relaxation, on se repartit dans le gymnase, ils se mettent en position d'écoute, je donne les consignes et on fait les mouvements à mon rythme en fait et à la fin ils vont se</p>
--	--	--

	<p>« L'objectif c'est qu'ils (souffle) qu'ils se relâchent »</p> <p>« Moi j'ai toujours une visée d'acquisition de connaissances corporelles »</p> <p>« Qu'on commence toujours la relaxation par un « scan corporel ». On commence par toucher ces cheveux, ces oreilles, le cou et on détaille de plus en plus, les chevilles, la malléole, les poignets et de là on arrive à des chose plus complexe aussi. La mâchoire supérieur, la mâchoire inférieur, la lèvre et on imagine qu'on se maquille comme les mamans, on se met du far à paupière et ça c'est systématique, il y a toujours un travail corporel dès l'introduction. Ils sont allongés, on fait ça et tout le monde le fait en même temps.</p> <p>« Et au fur à mesure on complexifie, de plus en plus d'articulations et donc ça dure 1minute, 1 minute et demi. Mais il y a toujours le rituel d'entrer. Sur musique ou pas, au début je mettais toujours la même musique douce et j'ai fini pas la supprimer ; par ce qu'elle n'était pas nécessaire »</p> <p>« Après on ritualise chez les petits, c'est Rousseau qui disait « un enfant est routinier »</p> <p>« J'incite les enfants au début à s'extraire du groupe,</p>	<p>rhabiller un à un pour que ce soit calme jusqu'au bout »</p> <p>« Dans la classe par contre c'est plus statique. J'ai fait des cours de sophrologie assise donc ca me permet de refaire ce que j'ai appris, on reste assis, on se cale dans le siège et on fait tous les mouvements assis. On est ni debout, ni couchés, donc ca permet, on recule juste les chaises, et ca permet a chacun de se concentrer sur son corps. Je leur demande de fermer les yeux »</p> <p>« 20-25 minutes en classe et pareil en salle de sport »</p>
--	--	--

	<p>ils ont un foulard transparent, qu'ils posent 30 secondes sur les yeux pour comprendre que ce temps la ils sont en eux et ils peuvent ouvrir les yeux et ils voient tout en jaune, tout en vert, y a pas d'opacité. Après on joue à l'aveugle, on ferme les yeux et on touche les différentes parties du corps, on essaye au maximum de s'abstraire de la vue parce que la vue c'est ce qui entraîne le plus possible et j'essaye de travailler l'ouïe et la représentation, l'imaginaire »</p> <p>« C'est un travail sur l'année, un travail quotidien ou je dirais hebdomadaire pour que les enfants attendent ce moment, il faut que ce soit un moment de bien être, un moment qu'on attend »</p>	
<p><b><u>Lien avec les recherches actuelles</u></b></p>	<p>« Il y en a qui ne s'en préoccupent pas, moi j'estime qu'avant 6 ans en maternelle le corps de l'enfant c'est fondamental »</p> <p>« La musculature de l'enfant, la capacité à rester assis, debout, il y a un moment où il faut qu'ils ...(souffle) qu'ils soufflent quoi. Même nous hein !... »</p> <p>« Pour moi le corps il est toujours vu chez l'enfant, il n'a pas été absent »</p>	

	<p>« Il ( Marcel Joux) a développé tout un courant pédagogique sur le mouvement et la mémoire ; où la place du corps est remis dans le jeu et notamment il a observé les Amérindiens et ils ont, en fait, des textes complexes qu'ils transmettent grâce aussi à un système de balancement , une certaine psalmodie. Et donc il a observé que la mémoire était faite par cette mémorisation. Et les neurosciences confirment, car les neurosciences peuvent maintenant voir ce qui se passe dans le cerveau. Il y a une incidence entre le mouvement, la mémoire et la mélodie humaine. Donc voilà ça m'a apporté ça. Le corps, remettre le corps au centre des apprentissages dans l'école pouvait apporter quelque chose et notamment chez les enfants en difficultés, des enfants qui ont du mal à se concentrer. C'est à dire qu'en maternelle, une chanson gestuée captive tout de suite le groupe même les enfants qui sont en difficulté. Et moi j'en ai qui n'arrivent pas à gestuer en chantant la chanson mais il y a toujours un des deux sens qui est en éveil c'est le corps ou l'œil. On les voit suivre en fait, le corps va aider si l'intellect...et il y a des enfants qu'on récupère comme ça aussi »</p>	
<p><b><u>Difficultés rencontrées</u></b></p>	<p>« j'ai tâtonné... « La question c'est « qu'est ce qu'on met en place aujourd'hui afin que les enseignants apprennent</p>	<p>« Cette année c'est plus difficile parce que j'ai des enfants difficiles et pour le coup, on est 28 donc c'est compliqué de le mettre en place mais par contre je fais quand même des séances régulièrement qui permettent plus à court terme un calme, mais</p>

	<p>ces techniques là et pas en une journée ou une semaine comme un stage. Si les gens ne pratiquent pas et on ne peut pas obliger les gens à pratiquer ; et il y a une formation de l'enseignant fait par des gens compétents et pas des gens qui se déclarent tout d'un coup yogi ou.. la question c'est quelle formation pour que l'école puisse accueillir ces pratiques »</p> <p>« La relaxation ça demande une sécurité, si l'enseignant n'est pas sûr, ça pose problème »</p>	<p>je n'ai pas réussi sur certains enfants très agités qu'il y ait des bénéfices. J'ai des cas, un cas psychiatrique, c'est compliqué d'apaiser tout le monde, je ne pense pas que je puisse le faire uniquement avec ça.</p> <p>J'ai eu des difficultés avec des élèves difficiles</p> <p>« Il faudrait effectivement que les gens aient une formation pour prendre conscience de ce que cela peut apporter, même à soi-même »</p>
--	---	---

## **Résumé :**

Ce mémoire de recherche a pour objectif de mieux comprendre les effets des pratiques corporelles de bien-être sur le climat de classe dans le premier degré. Nous avons mené à bien cette étude en présentant l'état de l'art des apports scientifiques récents sur ce sujet et en analysant les résultats issus d'une méthodologie de recherche. Cette méthodologie de recherche a été explicitée et comprend des entretiens semi directifs passés auprès de PE, des questionnaires soumis aux élèves d'une classe de CE2 ainsi que des relevés de fréquences cardiaques appartenant au PE de cette classe. Nous avons ainsi synthétisé les apports théoriques avec les résultats qualitatifs et quantitatifs récoltés. Cette démarche de recherche, nous a permis de saisir plus finement les processus qui se jouent au niveau individuel et interpersonnel lorsque des pratiques de corporelles de bien être sont mises en place dans une classe. Cette recherche nous a amené à prendre en considération l'impact de ces pratiques sur la prise de conscience de soi et de l'autre, sur l'émergence de l'empathie et sur une amélioration de la relation pédagogique. Cette étude, qui s'est efforcée d'aborder l'effet des pratiques corporelles de bien-être sur les élèves et sur les professeurs des écoles, nous a permis de mettre en évidence trois phénomènes concourant à l'amélioration du climat de classe : Tout d'abord un effet apaisant ressenti par les élèves mais également par le PE « conducteur passif » laissant présager un rôle des neurones miroirs et l'existence d'une échoïstation corporelle. D'autre part une prise de conscience réciproque de l'effet apaisant des pratiques corporelles de bien-être entraînant une amélioration de la relation pédagogique. Enfin, le rôle essentiel que peut jouer le corps en tant que matrice d'apprentissage dans l'émergence de compétences sociales .

**Mots clefs :** Bien-être corporel/climat de classe/relation pédagogique/empathie

