



**HAL**  
open science

# Le rituel de massage en cycle 3 : impact sur le climat de classe ?

Maëva Prévost

► **To cite this version:**

Maëva Prévost. Le rituel de massage en cycle 3 : impact sur le climat de classe ?. Education. 2017. dumas-01802759

**HAL Id: dumas-01802759**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01802759>**

Submitted on 29 May 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.

Copyright

Mémoire présenté par

Maëva PRÉVOST

Soutenu le

28 juin 2017, à Chartres

pour obtenir le diplôme du

Master

Métiers de l'Éducation, de l'Enseignement et de la Formation

Mention : 1er degré

Disciplines :

Psychologie sociale, Psychologie, Sciences de l'éducation

## **Le rituel de massage en cycle 3: impact sur le climat de classe?**

Dirigé par

M. Guillaume LONG, professeur certifié, formateur à l'ESPE CVL

Mme Graziella ALAMOME, professeure des écoles, maîtresse formatrice DSDEN Eure-et-Loir

Devant une commission composée de

M. Philippe BOURDIER (maître de conférence HDR), président du jury, formateur à l'ESPE

CVL

M. Guillaume LONG (professeur certifié), directeur du mémoire, formateur à l'ESPE CVL

Mme Graziella ALAMOME (professeure des écoles), directrice du mémoire, maîtresse  
formatrice DSDEN Eure-et-Loir

Année universitaire 2016-2017

Le rituel de massage en  
cycle 3: impact sur le  
climat de classe?

## **REMERCIEMENTS**

Aucun enfant ne devrait dire qu'il déteste l'école. J'ai pendant longtemps vu mon frère pleurer et jeter ses cahiers sans pour autant le comprendre. Aujourd'hui professeure des écoles stagiaire je souhaite en grande partie lui dédier ce mémoire, à lui et tous ces élèves qui n'ont pas l'impression d'avoir une place à l'école.

Je souhaitais également adresser mes remerciements à ceux qui ont contribué à l'élaboration de mon mémoire.

En premier lieu, je remercie M. Long et Mme Alamome. En tant que directeurs de mémoire, ils m'ont guidée dans mon travail aussi bien pour la rédaction de ce dernier que sur le terrain durant cette année de stage.

Je remercie aussi l'équipe pédagogique de l'école dans laquelle j'exerce et plus particulièrement Mme Robert qui a partagé son expérience et m'a soutenue.

Enfin je souhaite particulièrement remercier mes proches qui ont été d'un réel soutien durant cette année de master.

# Sommaire

<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>3</b>
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>7</b>
<b>I. CADRE THEORIQUE</b> .....	<b>9</b>
<b>A. Rythmes de l'enfant</b> .....	<b>9</b>
1. "Rythmes de vie et rythmes scolaires" .....	9
2. Les prérogatives nationales et l'aménagement du temps scolaire.....	10
3. Le rituel scolaire.....	10
<b>B. Un climat de classe propice aux apprentissages</b> .....	<b>11</b>
1. Qu'est-ce que le climat de classe? .....	11
2. Le respect des besoins de l'enfant .....	13
3. La capacité d'attention et la concentration des élèves pour répondre aux attentes professorales .....	14
4. L'équilibre sonore de la classe .....	15
<b>C. Le bien-être des enfants, des élèves</b> .....	<b>17</b>
1. Qu'est-ce que le bien-être? .....	17
2. Le corps à l'école .....	17
a) La place accordée au corps.....	17
b) Les codes liés au corps.....	18
3. Soi et estime de soi.....	19
<b>D. Les pratiques corporelles de bien-être pour améliorer le climat de classe</b> .....	<b>20</b>
1. Les pratiques corporelles de bien-être à l'école .....	20
2. Une pratique de santé actuelle: le massage .....	21
a) Qu'est-ce que le massage? .....	21
b) Les bienfaits des massages chez les enfants .....	22
<b>II. PROBLEMATIQUE ET HYPOTHESES</b> .....	<b>23</b>
<b>A. "La fatigue à l'école"</b> .....	<b>23</b>
1. La journée d'un écolier .....	23
a) Le temps scolaire.....	23
b) Le temps périscolaire et temps extrascolaire .....	23
2. Le début d'après-midi: "une période peu recommandable pour le travail scolaire" .....	25
<b>B. Problématique: une fatigue et un rythme confirmés au sein de la classe</b> .....	<b>26</b>
1. La pause méridienne .....	26
2. "L'état intellectuel et émotionnel" des élèves en début d'après-midi.....	27
3. Problématique et projet.....	27
<b>C. Hypothèses</b> .....	<b>28</b>
1. Un bien-être individuel amélioré: entre plaisir et besoins .....	28
2. Une capacité d'attention et une concentration accrues .....	29
3. Un volume sonore diminué.....	29

4.	<i>Un impact plus important chez les élèves ayant des troubles</i> .....	29
<b>III.</b>	<b>PRESENTATION DU MODE DE RECUEIL DE DONNEES</b> .....	<b>31</b>
<b>A.</b>	<b>Le contexte et les conditions d'utilisation</b> .....	<b>31</b>
1.	<i>La classe</i> .....	31
2.	<i>Travail réalisé en amont en éducation morale et civique</i> .....	32
3.	<i>L'accueil réservé au rituel de massage: des mots aux fleurs</i> .....	33
<b>B.</b>	<b>L'organisation du rituel</b> .....	<b>34</b>
1.	<i>Le cadre imposé</i> .....	34
2.	<i>Les cinq jeux de massage de Namasté</i> .....	35
<b>C.</b>	<b>Les outils</b> .....	<b>36</b>
1.	<i>L'observation</i> .....	36
a)	Observation du groupe classe .....	36
b)	Observation des élèves ayant des troubles.....	36
2.	<i>Le Sonomètre</i> .....	36
3.	<i>L'échelle de bien être</i> .....	37
<b>IV.</b>	<b>PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS</b> .....	<b>39</b>
<b>A.</b>	<b>Analyse du groupe classe</b> .....	<b>39</b>
1.	<i>Observation du groupe classe</i> .....	39
2.	<i>Volume sonore</i> .....	40
<b>B.</b>	<b>Analyse individuelle</b> .....	<b>43</b>
<b>C.</b>	<b>Analyse de l'impact sur les élèves ayant des troubles</b> .....	<b>44</b>
<b>V.</b>	<b>DISCUSSION ET APPORTS PROFESSIONNELS</b> .....	<b>47</b>
<b>A.</b>	<b>Résultats et questions initiales</b> .....	<b>47</b>
<b>B.</b>	<b>Enjeux et limites</b> .....	<b>48</b>
1.	<i>Temps pris sur les apprentissages ou temps gagné?</i> .....	48
2.	<i>Le passage de la distance sociale voire personnelle à la distance intime</i> .....	49
3.	<i>Déontologie</i> .....	49
<b>C.</b>	<b>Limites méthodologiques: un protocole à améliorer?</b> .....	<b>50</b>
	<b>CONCLUSION</b> .....	<b>51</b>
	<b>ANNEXES</b> .....	<b>55</b>
<b>A.</b>	<b>Mot d'information donné aux parents d'élèves</b> .....	<b>55</b>
<b>B.</b>	<b>Lettre reçue suite au mot d'information donné aux parents d'élèves</b> .....	<b>57</b>
<b>C.</b>	<b>Cartes utilisées pour indiquer le massage à faire</b> .....	<b>58</b>

<b>D.</b>	<b>Grille d'observation de la classe complétée.....</b>	<b>60</b>
<b>E.</b>	<b>Résultats de l'échelle de bien-être: jours 2, 3, 4 et 5 .....</b>	<b>64</b>
<b>F.</b>	<b>Grilles d'observation individuelles complétées .....</b>	<b>61</b>

## INTRODUCTION

Lors de ce master MEEF j'ai pu constater la pratique du massage lors d'un stage dans une classe de maternelle. La professeure des écoles avait exercé dans un IME<sup>1</sup> et pratiquait ces techniques pour apaiser les enfants présentant des troubles. En retournant dans une classe dite ordinaire elle a voulu mettre en pratique ce qu'elle avait pu tester les années précédentes. Je trouvais alors la démarche intéressante étant sensible à la sophrologie et autres pratiques de bien-être mais je n'avais jusque-là pas approfondi le sujet. Le moment de massage était utilisé pour remobiliser ses élèves en début d'après-midi avant de commencer les activités. Lorsque j'ai été affectée sur ma classe de CM1 je ne pensais pas pouvoir adapter la pratique vue en cycle 1.

Or dès le début de l'année scolaire de plus en plus d'articles et de vidéos présentant l'insertion de rituel de massage dans les classes ont attisé ma curiosité. Le *Massage In Schools Programme* qui serait pratiqué dans une vingtaine de pays dont la France notamment vantait les bienfaits des massages chez les enfants de 4 à 12 ans. Au même moment j'ai été confronté à une classe relativement agitée au retour de la pause méridienne.

En terme de réussite scolaire l'un des facteurs les plus importants selon une étude de Petty et George en 2014 est le climat scolaire<sup>2</sup>. De nombreux paramètres sont susceptibles de modifier ce dernier. Au vue de la publicité faite pour les massages à l'école je les ai très vite envisagés comme un moyen possible d'améliorer ce climat peu propice aux apprentissages en début d'après-midi dans ma classe.

Je développerai donc plus précisément mon propos dans ce mémoire à partir de la question suivante:

Le rituel de massage contribue-il à un climat de classe propice aux apprentissages?

Un grand nombre de personnes ayant écrit sur le sujet est impliqué personnellement. Peut-être est-ce aussi mon cas? J'ai trop entendu mon frère dyslexique et dysorthographique dire qu'il détestait l'école. Ce trouble de l'apprentissage lors de sa scolarité a été difficilement pris en compte. Pendant longtemps les difficultés liées à ce trouble ont été mises sur le dos de la fainéantise et du manque de concentration et de travail. L'école était synonyme de souffrance

---

<sup>1</sup> Institut médico-éducatif

<sup>2</sup> LAUSTRIAT D., HEUTTE J. "Construire un climat de classe positif, bienveillant et créatif vers un environnement d'apprentissage optimal" [en ligne]

et d'efforts considérables. Sa dyslexie a engendré une perte de confiance en lui et un rejet pour le milieu scolaire. Il n'aimait pas l'école comme vingt-huit pourcents des élèves de cycle 3 selon l'enquête Debardieux menée en de 2011 pour l'Unicef-France<sup>3</sup>. Encore aujourd'hui étant professeure des école stagiaire, je peux constater qu'il éprouve une certaine rancœur face au milieu dans lequel j'exerce.

Le contexte professionnel dans lequel j'évolue n'est donc peut être pas seulement ma source de motivation dans l'élaboration de ce mémoire. Mon expérience personnelle me pousse très certainement à me questionner sur le bien-être de mes élèves. J'aimerais que l'école soit source de plaisir pour chaque enfant et non pas une source de mal-être.

---

<sup>3</sup> GUIMARD P., BACRO F., FERRIERE S. [et al]. "Le bien-être des élèves à l'école et au collège". [en ligne]

## I. CADRE THEORIQUE

### A. Rythmes de l'enfant

#### 1. "*Rythmes de vie et rythmes scolaires*"<sup>4</sup>

La chronobiologie est l'étude des rythmes biologiques. Ces derniers sont caractérisés par une période, une amplitude et une phase. Trois grandes périodes existent<sup>5</sup>:

- les rythmes ultradiens: ce sont les plus rapides. La durée est inférieure à vingt heures.
- les rythmes circadiens: la durée de la période est d'environ vingt-quatre heures.
- les rythmes infradiens: la durée de la période est supérieure à vingt-huit heures.

Les recherches dans le domaine de la chronobiologie à partir des années 50 et les études sur le domaine industriel montrent ainsi qu'il faut prendre en compte le facteur temporel lorsqu'on exige un effort physique ou intellectuel de la part d'un individu. Par exemple selon la conception de Montagner le lundi et le samedi de la semaine scolaire sont des jours de désynchronisation des élèves c'est-à-dire que leur rythme biologique n'est plus en phase avec les facteurs de leur environnement<sup>6</sup>. Les conceptions de Koch, Andrade et Menna-Barreto ont prouvé quant à elles à l'échelle de la journée que le début de la matinée et plus fortement le début de l'après-midi étaient plus sujets que les autres moments de la journée à des comportements de somnolences à cause de plusieurs variables biologiques comme par exemple la durée du sommeil diurne, le rythme cardiaque ou encore la pression artérielle<sup>7</sup>.

A l'école, la capacité d'apprendre des élèves peut donc être affectée par leurs rythmes biologiques. Cependant il faut aussi prendre en compte leurs rythmes psychologiques selon la chronopsychologie. Cette science a pour objets d'étude "*les changements de comportement pour eux-mêmes*"<sup>8</sup> dans le temps selon Fraisse en 1980. Les premières recherches ont été menées sur des adultes au travail puis à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et au début du XX<sup>e</sup> siècle la chronobiopsychologie scolaire est née grâce aux pionniers comme Ebbinghaus ou Gates. Elle a comme son nom l'indique pour objectif l'étude des variations périodiques des performances scolaires. Elle permet notamment de savoir à quel moment les élèves sont les plus efficaces

---

<sup>4</sup> TESTU F. *Rythmes de vie et rythmes scolaires: aspects chronobiologique et chronopsychologiques*. 175 p.

<sup>5</sup> Ibid. p.3-4

<sup>6</sup> Ibid. p. 6-9

<sup>7</sup> Ibid. p. 8

<sup>8</sup> FRAISSE P. "Eléments de chronobiologie". In: TESTU F. "Rythmes biologiques de l'enfant". p.33

ou au contraire les plus fatigués. Ainsi il est possible de définir les fluctuations journalières de ces performances scolaires selon l'âge des élèves. Ces variations journalières sont des rythmes psychologiques.

## 2. *Les prérogatives nationales et l'aménagement du temps scolaire*

L'école française est dite en difficulté selon plusieurs classements internationaux notamment l'étude PIRLS<sup>9</sup>. La dernière enquête concerne les classes de CM1. La France arrive en vingt-neuvième position sur quarante-cinq pays. Afin de pouvoir améliorer les performances des écoliers français la loi d'orientation et de la refondation de l'école de la République n° 2013-595 du 8 juillet 2013 a proposé une réforme des rythmes scolaires "*dans l'intérêt des élèves qui correspond aux principales préconisations des scientifiques spécialistes des rythmes de l'enfant*"<sup>10</sup>. Cette réforme consiste à:

- revenir à la semaine de quatre jours et demi dans le but d'optimiser les apprentissages en équilibrant la journée de l'élève. Les élèves seraient plus efficaces avant onze heures et l'après-midi à partir de quinze heures. Ayant plusieurs disciplines à enseigner qui nécessitent différentes ressources chez l'élève il est en effet nécessaire de penser en fonction des rythmes biologiques et psychologiques de l'enfant à une répartition adaptée.
- prendre en considération les temps familiaux, scolaires et ceux passés en dehors de ces derniers comme le temps périscolaire.
- alterner de manière régulière les temps scolaires et les vacances.
- favoriser un travail entre les différents acteurs afin d'offrir à l'élève une instruction mais aussi une éducation. Le projet éducatif territorial est une illustration de cette volonté de prendre en compte "*le temps de l'enfant dans sa globalité*"<sup>11</sup>.

## 3. *Le rituel scolaire*

Le rituel scolaire a peu fait couler d'encre en France. De plus selon Meirieu en 2015 il fait l'objet d'un dépérissement. Selon Bernstein, Elvin & Peters en 1966:

---

<sup>9</sup> MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE. "Les rythmes pour de meilleurs apprentissages" [en ligne]

<sup>10</sup> Ibid.

<sup>11</sup> Ibid.

« Le rituel chez les êtres humains se réfère en général à un modèle relativement rigide des actes spécifiques à une situation, en construisant un cadre de sens au-delà de la signification spécifique de celle-ci. La fonction symbolique du rituel est alors de relier l'individu, par des actes rituels, à un ordre social, pour accroître le respect de cet ordre, pour le revivifier chez l'individu et, en particulier, accroître son acceptation des procédures utilisées pour maintenir la continuité, l'ordre et les limites. Ces procédures permettent de contrôler l'ambivalence envers l'ordre social.»<sup>12</sup>

A l'école, il s'agirait donc de l'ensemble des règles et des activités répétées dont le but est que l'élève ait le sentiment d'appartenir au groupe classe. Le professeur inscrit ainsi les élèves dans un cadre spatio-temporel régulier. Aujourd'hui le rituel est généralement associé aux classes de maternelle et se pratique en début de journée. Il fait d'ailleurs l'objet d'une prescription officielle. En effet au sein des ressources pour l'école maternelle de 2015 nous pouvons trouver à plusieurs reprises des pistes pédagogiques liées aux "activités ritualisées". Le fait d'offrir un cadre régulier permettrait d'établir une communauté d'apprentissage<sup>13</sup>. Le rituel permet de faire un lien le matin entre la maison et l'école. Il signifie que la classe commence. Il peut cependant aussi être utilisé à l'école élémentaire lors d'une séance d'anglais par exemple. L'objectif est de s'appuyer sur des éléments connus comme un chant reprenant le vocabulaire acquis lors de la séance précédente, pour en aborder des nouveaux ensuite. Le rituel rassure l'élève<sup>14</sup>. Il permet à la fois d'entrée dans une activité et d'apprendre.

## **B. Un climat de classe propice aux apprentissages**

### ***1. Qu'est-ce que le climat de classe?***

Le climat de classe reste une notion vague et générale lorsque les professeurs l'abordent car il y a de nombreux paramètres possibles. Tout d'abord, le climat se définit comme "l'ensemble des conditions de vie, des circonstances qui agissent sur quelqu'un"<sup>15</sup>. La notion de conditions de vie est multidimensionnelle. Il peut s'agir par exemple du bien-être matériel comme de la santé. Au sein de la classe, selon les chercheurs, il est plus spécifiquement lié à un aspect social. Selon Gadbois en 1974 le climat de classe est « la perception globale qu'ont ses membres d'une série de caractéristiques générales,

---

<sup>12</sup> MERRI M., VANNIER M-P. "Pour un renouveau des usages et des définitions des rituels à l'école"[en ligne]

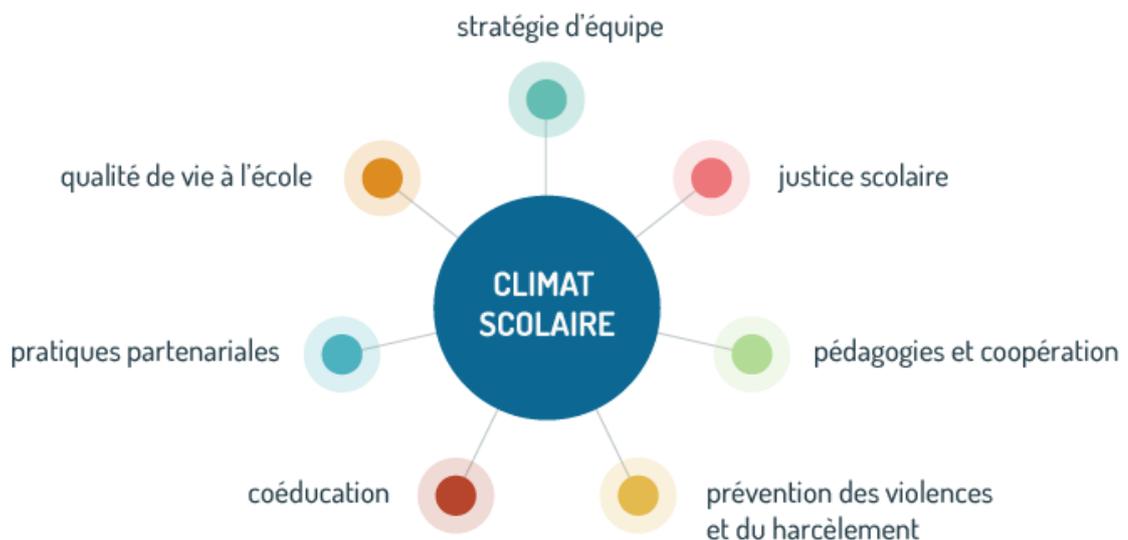
<sup>13</sup> MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE. "L'oral travaillé dans les situations pédagogiques régulières" [en ligne]

<sup>14</sup> Id. "Le rôle des rituels à l'école primaire" [en ligne]

<sup>15</sup> Dictionnaire Larousse [en ligne]

*relativement stables, des interactions sociales qui se produisent au sein de [la classe] »<sup>16</sup>. Etant une perception des membres de la classe ce dernier a une part de subjectivité. Seuls les membres de cette classe sont selon cette définition susceptibles de mesurer le climat de classe. C'est pour cette raison que Bennacer propose en 2005 une échelle d'environnement social de la classe (ECC). Dans ce cas c'est la perception des élèves qui est l'unité de mesure.*

Or ce climat de classe s'inscrit dans le cadre de l'une des neuf priorités de la loi n°2013-595 du 8 juillet 2013 d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école de la République («améliorer le climat scolaire») puisqu'à une plus fine échelle le climat de classe contribue au climat scolaire et si parmi les sept facteurs du climat scolaire nous retrouvons les interactions sociales entre élèves dont parle Gadbois et Bennacer nous retrouvons également la "qualité de vie" de la définition plus large que nous avons donné du climat.



**Figure 1 - Les sept facteurs du climat scolaire (Climat scolaire<sup>17</sup>)**

Cela peut paraître pertinent également à l'échelle du climat de classe puisque le professeur peut agir sur "les facteurs à risques"<sup>18</sup> tels que les règles ou encore la qualité des espaces et des temps. De nombreuses pistes sont ainsi proposées au professeur afin d'améliorer la qualité de ce climat de classe, ce dernier étant à la fois préalable et conséquence des apprentissages.

<sup>16</sup> FILIAULT M., FORTIN L. "Recension des écrits sur le climat de l'élève et la réussite scolaire au secondaire" [en ligne]

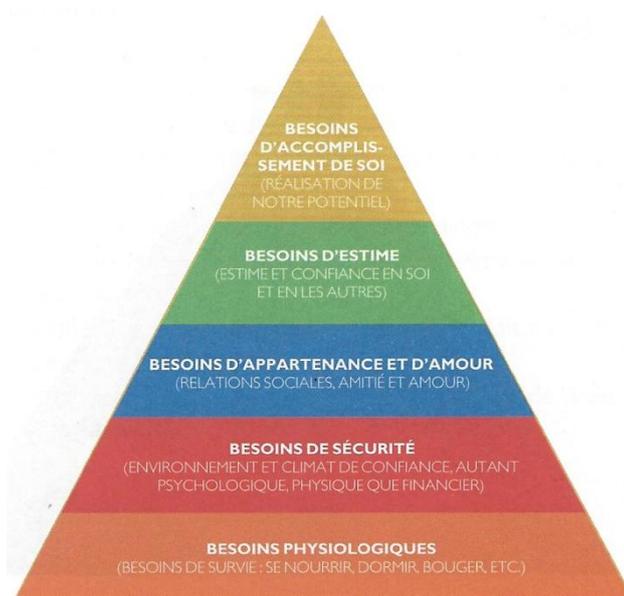
<sup>17</sup> CENTRE NATIONAL DE DOCUMENTATION PEDAGOGIQUE, Climat scolaire "Comprendre" [en ligne]

<sup>18</sup> MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE. "Guide: Agir sur le climat scolaire". [en ligne]

La partie consacrée à cette notion se concentrera donc sur un aspect social mais aussi sur la qualité de vie des élèves qui peut être propice à un bon climat de classe.

## 2. *Le respect des besoins de l'enfant*

Afin que l'élève puisse apprendre dans les meilleures conditions il est nécessaire que ses besoins soient satisfaits. Muriel Albert et Véronique Geens ont étudié le travail de Abraham Maslow réalisé en 1954 dans le cadre d'une recherche visant à améliorer les performances dans le milieu de l'entreprise et en ont conclu que ces recherches pouvaient s'élargir à l'école. En effet, si les performances de l'entreprise peuvent s'améliorer en respectant les différents besoins humains il est probable que ce soit également le cas pour l'école et les élèves. Les auteures définissent ainsi des " *besoins pour apprendre*"<sup>19</sup>.



**Figure 2 - Schéma de la pyramide des besoins humains selon le psychologue Abraham Maslow**<sup>20</sup>

Les besoins physiologiques sont les fondations de la pyramide établie par Abraham Maslow. Il paraît évident qu'un élève n'ayant pas une alimentation saine, un sommeil suffisant, des vêtements et un environnement adaptés notamment ne puisse pas apprendre. Il convient pour ces besoins d'établir une collaboration entre les familles et l'école. De plus l'école peut avoir à offrir par son environnement mais aussi par les sensibilisations possibles dans le cadre de l'éducation à la santé par exemple.

<sup>19</sup> ALBERT M., GEENS V., *Le plaisir d'apprendre en mouvement avec le Brain Gym..* p.13

<sup>20</sup> Ibid. p.13

Les besoins de sécurité ne sont pas sans rappeler deux points soulignés par le dispositif établi par la loi d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école de la République dans le cadre de l'amélioration du climat scolaire:

- *"établir un cadre et des règles explicites et explicitées"*
- *"prévenir les violences et le harcèlement"<sup>21</sup>*

La garantie d'un cadre sécurisant paraît essentiel pour un climat de confiance.

Pour répondre aux attentes professorales il est nécessaire que l'élève ait compris *"la logique d'interaction"<sup>22</sup>* entre professeur et élève et les codes comportementaux à savoir l'autocontrôle, l'obéissance, l'écoute et l'intérêt pour la tâche. Les différences entre les règles d'interaction qu'ils ont l'habitude d'avoir à l'extérieur peuvent être un frein.

Les besoins d'appartenance, d'amour et d'estime nous rappellent que les relations de l'élève avec ses camarades mais aussi les acteurs éducatifs sont primordiales dans le climat de classe et les apprentissages. Plus largement, ses relations familiales peuvent elles aussi avoir un impact. Un élève n'ayant pas un climat familial serein peut en effet être affecté également à l'école. La famille, ses amis et l'école peuvent chacun modifier l'estime de l'élève. La reconnaissance, l'autonomie, l'encouragement et le droit à l'erreur sont des éléments soulignés par les deux auteures.

Enfin, la réalisation de soi dans le cadre de l'école peut être associé à un troisième point du dispositif établi mentionné précédemment:

- *"adopter des stratégies pédagogiques en faveur de l'engagement et de la motivation des élèves"<sup>23</sup>*

En effet, l'école doit pouvoir permettre à l'élève de se développer et de s'épanouir à son rythme.

### ***3. La capacité d'attention et la concentration des élèves pour répondre aux attentes professorales***

Attention et concentration semblent être des termes proches. Elles sont cependant bien distinctes et sont toutes deux fondamentales dans l'apprentissage.

---

<sup>21</sup> MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE. "Guide: Agir sur le climat scolaire".[en ligne]

<sup>22</sup> FAURE S., GARCIA M-C. "Le corps dans l'enseignement scolaire: regard sociologique". p 85-94

<sup>23</sup> MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE. "Guide: Agir sur le climat scolaire".[en ligne]

Tout d'abord elles sont comme le souligne Audrey Akoun et Isabelle Pailleau *"traitées par deux zones différentes du cerveau et antagonistes et ne peuvent dès lors pas être activées en même temps"*<sup>24</sup>. L'élève ne peut ainsi pas mobiliser son attention et sa concentration au même moment.

L'attention est définie comme *"un état dans lequel la tension intérieure est dirigée vers un objet extérieur"*<sup>25</sup>. En classe, l'élève mobilise son attention pour capter les informations nécessaires à la conduite d'une action lors du passage d'une consigne par exemple. Cette attention peut être perturbée par des événements extérieurs imprévus. L'élève ne peut ainsi pas toujours contrôler son attention. De plus il existe une hiérarchie dans cette dernière<sup>26</sup>. L'élève peut ainsi diriger ou non son attention sur une tâche plutôt qu'une autre. Le professeur doit ainsi penser à réduire les perturbations extérieures possibles mais aussi à limiter les tâches afin d'avoir une attention pleine.

La concentration est complémentaire à l'attention puisqu'elle permet à l'élève de trier les informations nécessaires à la réalisation de la tâche et d'éliminer les distractions possibles. Grâce à sa concentration l'élève peut donc utiliser sa mémoire de travail c'est-à-dire qu'il peut plus aisément maintenir des informations pour traiter une tâche comme un exercice<sup>27</sup>.

Les performances attentionnelles varient selon les enfants et diminuent au cours de la journée. Certains enfants peuvent avoir une défaillance neuropsychologique et ont des problèmes de concentration. Mais plus généralement les élèves ont des difficultés à savoir s'il faut mobiliser l'attention ou la concentration.<sup>28</sup>

#### **4. L'équilibre sonore de la classe**

Avant toute chose il convient de définir le son. Le son est *"une sensation auditive provoquée par une onde acoustique [...] générée par la vibration d'un corps en contact avec l'air"*<sup>29</sup>. A l'école l'équilibre sonore n'est pas respecté lorsque le son devient bruit. Le bruit peut avoir une connotation négative car ce dernier est un concept subjectif alors que le son est quelque chose d'objectif puisqu'il est mesurable. A partir de quand le son devient bruit? Il

---

<sup>24</sup> AKOUN A., PAILLEAU I. *Apprendre autrement avec la pédagogie positive: à l'école et à la maison (re)donnez à vos enfants le goût d'apprendre.* p. 62

<sup>25</sup> HOUZEL D., EMMANUELLI M., MAGGIO F. *Dictionnaire de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent.* p.72

<sup>26</sup> AKOUN A., PAILLEAU I. *Apprendre autrement avec la pédagogie positive: à l'école et à la maison (re)donnez à vos enfants le goût d'apprendre.* p. 62-63

<sup>27</sup> Ibid p.62-63

<sup>28</sup> Ibid p. 62-69

<sup>29</sup> BRUXELLES ENVIRONNEMENT. "L'environnement sonore à l'école agis-sons!" [en ligne]

semblerait que chacun ait un seuil de tolérance plus ou moins variable. De plus la résistance à ce dernier dépend du moment de la journée et de l'état psychologique et physique de la personne.

Le niveau sonore se mesure en décibels. L'Organisation mondiale de la santé a déterminé des seuils à ne pas dépasser au sein d'une classe en fonction des situations. Elle recommande notamment que le bruit de fond ne dépasse pas 35 dB (A) lors d'un cours. Il s'agit d'une tolérance difficile à atteindre pour Bruxelles Environnement qui propose pour cette situation de ne pas dépasser 50 dB (A). Une gêne deviendrait excessive à partir de 65 dB (A). Il est en effet impossible de parler à quelqu'un à une distance d'un mètre sans lever la voix si le bruit de fond dépasse les 60 dB (A).

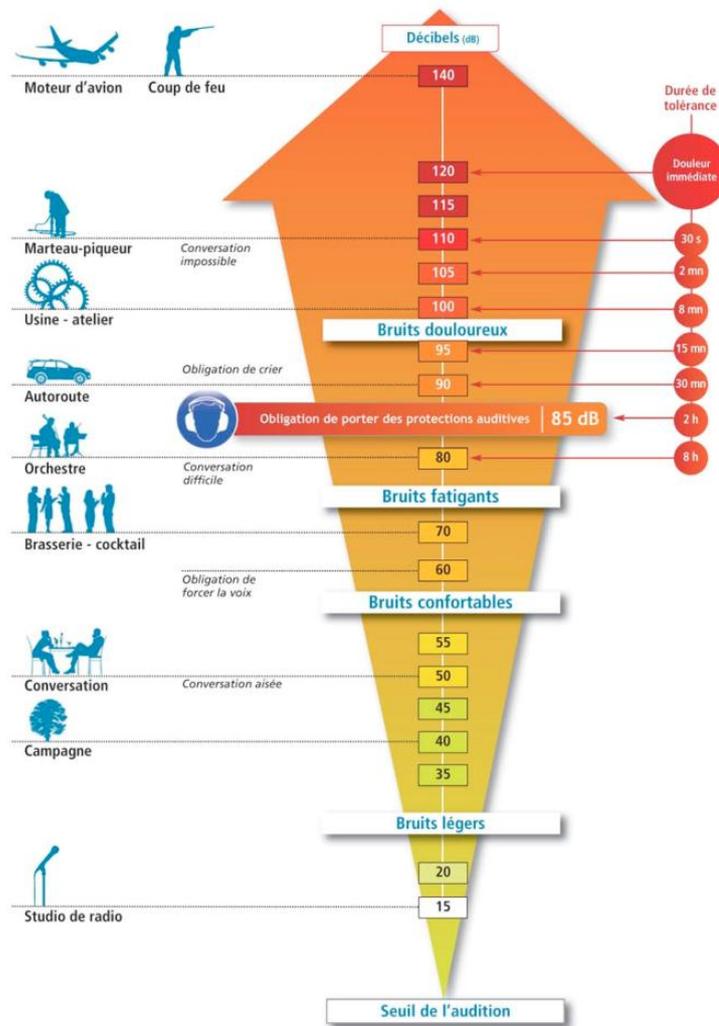


Figure 3 - L'échelle du bruit (Mon-audition.info<sup>30</sup>)

<sup>30</sup> MON-AUDITION.INFO. "Baisse de l'audition". [en ligne]

## C. Le bien-être des enfants, des élèves

### 1. *Qu'est-ce que le bien-être?*

Si la qualité du climat de classe a un rôle à jouer sur les apprentissages il peut aussi déterminer le bien-être des élèves. Ce dernier a plusieurs définitions possibles de plus il est généralement associé et confondu avec la santé. Il est donc intéressant d'étudier les définitions de ces deux termes. Selon l'OMS<sup>31</sup> *"la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité."*<sup>32</sup> La santé n'est donc pas quelque chose de mesurable et de quantifiable scientifiquement. Elle est subjective.

Le dictionnaire Larousse donne deux définitions du bien-être:

- *"État agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit : Éprouver une sensation de bien-être."*
- *"Aisance matérielle qui permet une existence agréable."*<sup>33</sup>

Le bien-être n'est donc pas seulement une satisfaction des besoins physiques et psychiques. Il est aussi une satisfaction matérielle et est associé au plaisir.

### 2. *Le corps à l'école*

#### a) **La place accordée au corps**

La question de la place du corps à l'école est nécessairement une préoccupation pour les professeurs des écoles. Que doit faire l'enseignant lorsque l'enfant s'y intéresse en dehors des temps de sciences par exemple?

Selon J. Chabaux *"la salle de classe est en quelque sorte pleine de corps clandestins"*<sup>34</sup> c'est-à-dire que l'école n'accorde pas de place au corps. Sophie Liebman explique qu'une place lui est accordée essentiellement lors des cours d'éducation physique et sportive. En effet dans ce

---

<sup>31</sup> Organisation mondiale de la santé

<sup>32</sup> ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE. "Comment l'OMS définit-elle la santé?". [en ligne]

<sup>33</sup> Dictionnaire Larousse [en ligne]

<sup>34</sup> CHABAUX J. « Corps et relation enseignante » p. 45 In: LIEBMAN S. "Analyse socio-pédagogique sur la place du corps à l'école"

cadre le corps à un statut officiel. Le "*langage du corps*"<sup>35</sup> est d'ailleurs mentionné dans les programmes de cycle 3.

Nous pouvons distinguer deux dimensions dans la place du corps à l'école:

- les savoirs didactisés c'est-à-dire les sciences et le cours d'éducation physique et sportive.
- les pédagogies par le corps dont on parle moins<sup>36</sup>.

Les professeurs parlent peu du corps de l'élève en dehors des savoirs didactisés pourtant il est omniprésent à l'école. Pour un nombre important d'entre eux, un élève concentré est un élève capable de contrôler son corps. En effet l'élève dans ces conditions ne doit ni bouger ni parler. Il doit ne rien faire d'autre que la ou les tâches demandées. Or selon les pédagogues les débordements liés au corps dans la classe sont le résultat des restrictions faites aux élèves et plus particulièrement à leurs corps.<sup>37</sup> Le corps est un outil dont l'élève doit pouvoir se servir plus librement.

#### **b) Les codes liés au corps**

Pourquoi la question de la place du corps à l'école existe? Ce rejet du corps au sein de la classe serait lié au fait que le corps et la sexualité, plus largement le désir, sont associés chez les Occidentaux. Pourtant les enfants ont une "*curiosité naturelle*" pour le corps.<sup>38</sup> C'est pour cette raison que des codes plus ou moins implicites existent.

Ces codes sont controversés et jugés trop contraignants par le mouvement de la pédagogie positive impulsé notamment par Audrey Akoun et Isabelle Pailleau qui privilégient une approche dite "*tête, coeur, corps*". Selon elles il est aberrant de laisser un élève assis sur une chaise durant des heures. Le corps de l'élève ne véhicule pas selon les auteures uniquement le cerveau. En effet il est également le reflet de "*l'état intellectuel et mental*"<sup>39</sup> des élèves et réciproquement s'il n'est pas pris en compte dans les apprentissages il peut devenir un véritable obstacle pour l'élève. Il serait en effet nécessaire de préparer le corps à apprendre.

---

<sup>35</sup> MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE, *Bulletin officiel spécial n°11 du 26 novembre 2015* [en ligne]

<sup>36</sup> LIEBMAN S. "Analyse socio-pédagogique sur la place du corps à l'école". p. 42-50

<sup>37</sup> FAURE S., GARCIA M-C. "Le corps dans l'enseignement scolaire: regard sociologique". p 85-94

<sup>38</sup> LIEBMAN S. "Analyse socio-pédagogique sur la place du corps à l'école" *Le corps dans la société, le corps à l'école*. p.46

<sup>39</sup> AKOUN A., PAILLEAU I. *Apprendre autrement avec la pédagogie positive: à l'école et à la maison (re)donnez à vos enfants le goût d'apprendre*. p. 104

Ces codes peuvent de plus être un frein pour les élèves et la multitude de corps que cela implique. En effet, il est possible de parler d'une variété de corps à l'école car il y a des âges, des sexes et des classes sociales différents. Ces différences font que les élèves ne sont pas tous dans la capacité de répondre aux exigences du contexte scolaire de la même manière. En fonction de l'âge et du sexe il existe des stéréotypes sociaux et sexués. Par exemple les attentes en éducation physique et sportive peuvent être différentes si l'élève est une fille ou un garçon. De plus en fonction de la classe sociale de l'élève l'écart entre les règles liées au corps au sein de sa famille et celles de l'école peut être plus ou moins important. Il est alors nécessaire pour chaque situation que l'élève ait incorporé ces règles et soit dans la capacité de s'adapter.<sup>40</sup> Les élèves ont donc un corps en représentation étant influencés par les normes de l'école, la famille et leurs pairs.

### 3. *Soi et estime de soi*

Les écoliers français selon l'étude PIRLS menée en 2011 souffrent davantage que leurs camarades européens d'un manque de confiance en eux. En effet lors de cette étude les élèves étaient plus à l'aise avec les questions à choix multiples alors qu'ils avaient tendance à s'abstenir sur les questions plus ouvertes.<sup>41</sup> L'estime des élèves français semble donc avoir un impact sur les performances scolaires.

Delphine Martinot définit l'estime de soi comme une évaluation du soi c'est-à-dire "*la valeur que les individus s'accordent*"<sup>42</sup>. Ainsi pour que les hommes soient dans état de bien-être aussi bien physique que psychologique ils doivent avoir une estime de soi assez forte.

Il a été prouvé que les enfants ayant des difficultés d'attention ont une estime de soi inférieure à celle de leurs camarades.<sup>43</sup> De plus sur le long terme, les élèves ayant une estime de soi importante sont plus susceptibles de poursuivre leurs études. En effet ces derniers sont plus persévérants et arrivent plus facilement à palier aux difficultés en s'appuyant sur leurs acquis<sup>44</sup>. La réussite scolaire n'est donc pas seulement liée aux performances mais aussi à l'image plus ou moins positive que les élèves ont d'eux-mêmes. L'estime de soi est un facteur motivationnel qui touche le corps et l'esprit.

---

<sup>40</sup> LIEBMAN S. "Analyse socio-pédagogique sur la place du corps à l'école. p. 42-50.

<sup>41</sup> MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE. "Les rythmes scolaire pour de meilleurs apprentissages" [en ligne]

<sup>42</sup> MARTINOT D. "Connaissance de soi et estime de soi: ingrédients pour la réussite scolaire". p. 484

<sup>43</sup> CORRAZE J., ALBARET J., *L'enfant agité et distrait*, p. 92

<sup>44</sup> MARTINOT D. "Connaissance de soi et estime de soi: ingrédients pour la réussite scolaire". p. 483-502

## **D. Les pratiques corporelles de bien-être pour améliorer le climat de classe**

### ***1. Les pratiques corporelles de bien-être à l'école***

Comme nous l'avons vu précédemment selon la pédagogie positive il est nécessaire de préparer le corps de l'élève aux apprentissages. Les pratiques corporelles de bien-être sont ainsi des moyens de détendre physiquement l'élève. Bien que ces pratiques soient dans un premier lieu destinées à des élèves présentant entre autres des troubles des apprentissages, elles se sont répandues comme un moyen de prévenir le mal-être. Audrey Akoun et Isabelle Pailleau estiment que ces pratiques et plus particulièrement la relaxation "*devrait faire partie de l'hygiène de vie, au même titre que l'hygiène purement sanitaire*"<sup>45</sup>

Corinne Pierotti et Annie Sébire, conseillères pédagogiques en éducation physique et sportive au sein de l'Académie de Paris, dans leur ouvrage *Pratiques corporelles de bien-être* promu en faveur d'un meilleur climat scolaire par le Ministère de l'éducation nationale<sup>46</sup> proposent de classer les pratiques corporelles de bien-être en sept "familles de bien-être":

- la concentration
- la relaxation
- la respiration
- la gymnastique lente
- la gymnastique non volontaire
- le massage
- la visualisation

Les auteures présentent ainsi des pratiques qui peuvent se faire aussi bien dans le cadre d'un cours d'éducation physique et sportive qu'à n'importe quel moment en classe.

---

<sup>45</sup> AKOUN A., PAILLEAU I. *Apprendre autrement avec la pédagogie positive: à l'école et à la maison (re)donnez à vos enfants le goût d'apprendre.* p. 108

<sup>46</sup> CLIMAT SCOLAIRE (réseau Canopé). "Les pratiques corporelles de bien-être". [en ligne]

## 2. Une pratique de santé actuelle: le massage

### a) Qu'est-ce que le massage?

Selon Mary Atkinson présidente de la *British Holistic Medical Association* "le massage consiste en une série de mouvements des mains, chacune d'elles étant appliquée de façon à produire un effet spécifique sur le corps et l'esprit"<sup>47</sup>. Le dessein thérapeutique est donc aussi bien physique que psychique.

Le massage fait partie des thérapies holistiques. Le mot holistique vient du grec *hólos* qui signifie entier. Les thérapies holistiques prennent en compte l'ensemble du corps humain c'est-à-dire le corps et l'esprit.



Figure 4 - La personnalité humaine selon les thérapeutes holistiques<sup>48</sup>

Le massage apparaît comme une technique thérapeutique depuis l'Antiquité. En effet les Chinois sont à l'origine d'une méthode appelée *amma* qui a pour but de permettre au corps de guérir. Les Grecs et les Romains pratiquaient le massage thérapeutique dans le cadre de programmes de santé pour les premiers, et après le bain pour les Romains.<sup>49</sup> Le massage plus largement est une pratique commune dans les familles orientales depuis des siècles. Il est vu notamment comme un objet de réconfort.<sup>50</sup>

Aujourd'hui c'est une méthode qui est toujours reconnue pour ces vertus thérapeutiques et qui s'infiltré partout. En effet le massage relève du monde médical et paramédical mais il peut aussi être intégré au sein du foyer et dans d'autres lieux, en ce qui nous concerne, l'école. C'est

<sup>47</sup> ATKINSON M. *Le massage des enfants, massages, réflexologie, et acupression*. p. 30-31

<sup>48</sup> CASSIOPEE FORMATION. "Les six métiers de la thérapie". [en ligne]

<sup>49</sup> ATKINSON M. *Le massage des enfants, massages, réflexologie, et acupression*, p. 30-31

<sup>50</sup> Ibid. p. 10-13

ainsi que des ouvrages destinés aux parents, aux professeurs et aux professionnels ont été écrits par des professionnels de santé mais aussi des professeurs des écoles ou encore des conseillers pédagogiques comme nous l'avons vu précédemment. Les massages dans ces ouvrages s'adressent particulièrement aux personnes présentant des troubles mais peut s'adresser à un public plus large.

### **b) Les bienfaits des massages chez les enfants**

C'est d'abord sur les nourrissons que ses bienfaits ont été constatés. En effet, dans les pays d'Orient et plus particulièrement en Inde le massage est utilisé quotidiennement par les mères. Frédéric Leboyer, gynécologue et obstétricien français, à l'origine du massage néonatal définit ainsi le massage chez les enfants d'Inde comme un art traditionnel dans son ouvrage qu'il a intitulé *Shantala*, en l'honneur d'une mère indienne dont il a étudié ses pratiques de massage. Le massage est selon lui un élément tout aussi indispensable "*sinon plus, que les vitamines, sels minéraux et protéines*"<sup>51</sup>. L'auteur préconise de masser l'enfant jusqu'à ces quatre mois au moins car ce dernier ne peut pas se détendre seul mais il encourage également le fait de continuer si le parent et l'enfant apprécient le moment.<sup>52</sup>

Tiffany Field à l'université de Miami a démontré que "*le massage améliore l'attention des enfants, soulage les dépressions bénignes, apaise la douleur et renforce le système immunitaire*". En effet elle a prouvé que les bienfaits des massages ne concernaient pas seulement la petite enfance grâce à une expérience menée sur des étudiants. Ces derniers se sont fait masser avant un examen. Ainsi, ils étaient moins stressés. Cela se ressentait notamment dans la respiration de ces derniers.<sup>53</sup>

Enfin le *Massage in Schools Programme* est un projet impulsé par la suédoise Mia Elmsäter et la québécoise Sylvie Héту. Le but est d'introduire le massage dans les écoles entre enfants. Les expériences menées dans le cadre de ce projet ont montré que lorsque des élèves de primaire se massent entre eux pendant 5 à 10 minutes leur concentration et leurs capacités motrices sont meilleures. L'attitude des élèves est également changée puisqu'il sont de manière générale plus calmes<sup>54</sup>.

---

<sup>51</sup> LEBOYER F. *Shantala: un art traditionnel le massage des enfants*. p.23

<sup>52</sup> Ibid. p.117-119

<sup>53</sup> Ibid. p.117-119

<sup>54</sup> MISA FRANCE. "Le massage à l'école" [en ligne]

## II. PROBLEMATIQUE ET HYPOTHESES

### A. "La fatigue à l'école"<sup>55</sup>

#### 1. *La journée d'un écolier*

##### a) **Le temps scolaire**

Le temps scolaire peut être considéré à différentes échelles de temps: l'année, la semaine et la journée. Pour rappel une année scolaire est composée d'au moins 36 semaines réparties en cinq périodes de travail et séparées par quatre périodes de vacances.

Désormais avec la réforme des rythmes scolaires les élèves sont à l'école neuf demi-journées soit vingt-quatre heures par semaine. Il existe différents dispositifs afin de répartir ces neuf demi-journées mais généralement les élèves sont à l'école le lundi, le mardi, le jeudi, le vendredi toute la journée et le mercredi durant la matinée. Afin de répartir les vingt-quatre heures de classe les élèves sont présent 5h30 par jour et 3h30 par demi-journée.

Par rapport aux autres pays d'Europe, les écoliers Français ont plus d'heures de classe. En effet, avec vingt-quatre heures par semaine les élèves ont 864 heures d'enseignement annuel contre 774 heures à 821 heures en moyenne en Europe. Aujourd'hui, après la réforme, ces heures sont réparties en 180 jours par an au lieu de 144 jours ce qui correspond davantage à la moyenne européenne qui est de 187 jours.<sup>56</sup>

##### b) **Le temps périscolaire et temps extrascolaire**

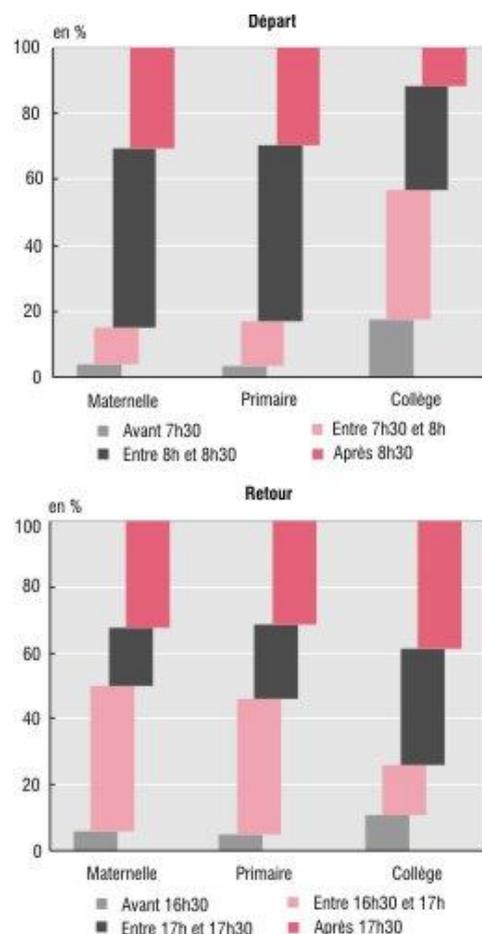
Tout d'abord le guide pratique pour la direction de l'école primaire rappelle que le *"temps périscolaire est constitué des heures qui précèdent et suivent la classe durant lesquelles un encadrement peut être proposé aux enfants scolarisés"*<sup>57</sup>. Il s'agit donc des temps d'accueil avant et après la classe et de la pause méridienne. Lors de ces temps ce sont les communes ou les établissements publics de coopération intercommunale qui prennent en charge les élèves. Ce temps périscolaire varie selon l'âge et la situation familiale des enfants. En effet plus les élèves sont jeunes, plus ils partent tard le matin et rentrent tôt le soir à leur domicile.

---

<sup>55</sup> VERMEIL Guy, *La fatigue à l'école*. 168 p.

<sup>56</sup> MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE. "Les rythmes pour de meilleurs apprentissages" [en ligne]

<sup>57</sup>Id. "Guide pratique pour la direction de l'école primaire- 2. la vie à l'école - Le temps scolaire, les horaires de l'école". [en ligne]



**Figure 5 - Heures de départ et de retour des élèves à leur domicile<sup>58</sup>**

De plus l'accueil plus ou moins long dans les structures périscolaires qui sont notamment les garderies et les centres de loisirs varient en fonction de plusieurs facteurs comme les familles monoparentales ou non, les familles dont les deux parents travaillent ou encore la situation professionnelle des parents selon l'Insee<sup>59</sup> en 2010. Le mercredi un quart des élèves ne passent aucun moment de la journée avec leurs parents. De plus ils peuvent rentrer seuls. Depuis la réforme des rythmes scolaires les projets éducatifs territoriaux proposent également des temps d'activités périscolaires (TAP) qui viennent s'ajouter à ce temps périscolaire non compris dans cette étude de l'Insee. Ces activités peuvent concerner davantage d'élèves.

En ce qui concerne le repas du midi, la cantine est le principal service périscolaire. Toujours selon l'Insee<sup>60</sup>, 60 % des élèves de primaire y déjeunent. C'est encore plus le cas lorsque les deux parents travaillent. En effet on constate dans ce cas que 69 % des élèves au primaire

<sup>58</sup> SAUTORY S., DREES, BIAUSQUE V. [et al]. "Le temps périscolaire et les contraintes professionnelles des parents" *Insee Première* [en ligne]

<sup>59</sup> Ibid.

<sup>60</sup> Ibid.

mangent à la cantine. Lorsque les enfants rentrent ils mangent seuls ou avec un des membres de la famille. 20 % de ces enfants rentrent seuls au domicile familial.

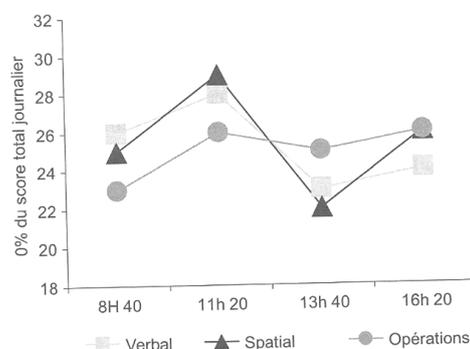
Le temps extrascolaire vient donc compléter la journée scolaire de l'écolier. Pour l'écolier le temps sans rentrer à son domicile peut s'avérer long. De plus certains enfants bien qu'ils soient rentrés n'ont pas toujours la présence physique ou psychique de leurs parents.

Enfin, le temps extrascolaire concerne donc le temps restant c'est à dire les matinées et les soirées avant et après l'école lorsque l'enfant est rentré à son domicile, les mercredis après-midis si les élèves ont classe, le week-end, les jours fériés et les vacances. Bien qu'il ne soit pas directement lié au temps scolaire comme le temps périscolaire il peut avoir un impact. La durée du sommeil par exemple peut affecter l'élève. Guy Vermeil démontre que la durée de la nuit de sommeil peut fatiguer l'élève. Il est nécessaire selon ce dernier de faire "coïncider le réveil obligatoire avec l'éveil spontané"<sup>61</sup> en fonction du besoin de l'individu, ici de l'enfant. En effet ce ne serait pas le fait de se lever à telle ou telle heure qui fatigue l'élève mais son temps de repos.

## 2. Le début d'après-midi: "une période peu recommandable pour le travail scolaire"<sup>62</sup>

Les tests faits par Testu évaluent les performances intellectuelles des élèves d'une classe de CM2. Cette expérience a pour but d'étudier la quantité mais aussi la qualité des performances scolaires des élèves. C'est pour cette raison que les scores des tests psychotechniques, l'attention et les stratégies de traitement sont analysés. Les performances intellectuelles varient en fonction du moment de la journée. Deux temps difficiles apparaissent, le matin, lors de la première heure de classe et en début d'après midi, après la pause méridienne.<sup>63</sup>

**Figure 6 - Profils journaliers d'élèves du CM2 à quatre épreuves: opérations, briques, séries verbales, conjugaison (Testu, 2008 <sup>64</sup>)**



<sup>61</sup> VERMEIL G. *La fatigue à l'école*. p. 60-61

<sup>62</sup> MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE. "Réforme des rythmes scolaires: organisation du temps scolaire dans le premier degré" [en ligne]

<sup>63</sup> TESTU François, *Rythmes de vie et rythmes scolaire* p. 39-40

<sup>64</sup> Ibid. p. 39

**Figure 7 - Variations journalières des comportements d'activation et de passivité d'élèves de 10-11 ans (Testu, 2008<sup>65</sup>)**

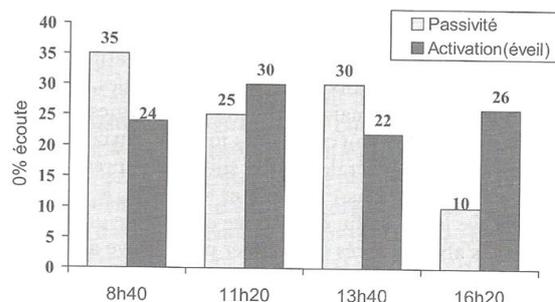


FIGURE 3-3. VARIATIONS JOURNALIÈRES DES COMPORTEMENTS D'ACTIVATION (ÉVEIL) ET DE PASSIVITÉ D'ÉLÈVES DE 10-11 ANS.

Les performances sont les moins élevées en début d'après midi d'après le premier graphique présentant le profil journaliers d'élèves de CM2. En effet selon le second graphique c'est le moment où les élèves sont les moins actifs. Le taux de passivité dépasse ceux de fin de matinée et de fin d'après-midi.

Vermeil explique que cette "phase de baisse de rendement"<sup>66</sup> a peu de rapport avec le repas du midi et est davantage liée au besoin de dormir l'après-midi. En effet la sieste est proposée aux élèves de petite et moyenne section et est pratiquée lorsque c'est nécessaire avec les élèves de grande section.<sup>67</sup> Le besoin de dormir paraît donc évident pour les enfants de 2 à 5 ans à l'école. Or comme l'ont montré ses prédécesseurs T. Hellbrügge, J. Lange, J. Rutenfranz dans les années 1960 il est tout aussi nécessaire de dormir pour les enfants de 5 à 10 ans en début d'après-midi.

Montagner appelle le moment de 13h à 14h la "dépression corticale"<sup>68</sup> c'est-à-dire qu'il y a chez l'enfant une "diminution de l'activité neuronale rattachée à une diminution de la demande du métabolisme qui s'étend depuis le site de la stimulation corticale"<sup>69</sup> (Catalogue et Index des Sites Médicaux de langue Française). L'enfant est ainsi moins vigilant et il est difficile pour lui d'utiliser la totalité de ses compétences.

## **B. Problématique: une fatigue et un rythme confirmés au sein de la classe**

### **1. La pause méridienne**

Au sein de l'école où a été menée l'expérience de ce mémoire, la pause méridienne dure une heure et demi. Comprenant quatorze classes deux services sont organisés afin que les

<sup>65</sup> TESTU François, *Rythmes de vie et rythmes scolaire*. p. 40

<sup>66</sup> VERMEIL G., *La fatigue à l'école* p. 111-112

<sup>67</sup> MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE. "Nouveaux rythmes: les bonnes pratiques en maternelle" [en ligne]

<sup>68</sup> MONTAGNER H. « Les rythmes majeurs de l'enfant », *Informations sociales*. p. 14-20.

<sup>69</sup> CISMEF. "Dépression corticale envahissante" [en ligne]. Disponible sur: <http://www.chu-rouen.fr/page/depression-corticale-envahissante> (consulté le 20 février 2017)

élèves puissent manger. Des temps d'activités périscolaires sont proposées aux élèves. Ils peuvent ainsi faire des activités artistiques et sportives. Le repas et ces activités durent chacune une trentaine de minutes. Durant la demi-heure restante les élèves peuvent se délasser dans la cours de récréation.

Au sein de la classe de CM1 six élèves ne mangent pas à la cantine dont deux mangent chez des voisins et un autre mange seul chez lui. Parmi les dix-neuf élèves mangeant à la cantine, quatre préfèrent ne pas faire d'activité le midi pour jouer dans la cour.

## **2. "L'état intellectuel et émotionnel"<sup>70</sup> des élèves en début d'après-midi**

Afin de pouvoir juger de l'état intellectuel et émotionnel des élèves de la classe de CM1 un questionnaire a été passé<sup>71</sup>. Ainsi parmi la classe de CM1 nous pouvons dire que trois élèves de la classe n'aiment pas du tout le temps du midi, trois autres ne l'apprécient pas toujours, six l'aiment assez et enfin treize adorent ce moment. Nous pouvons donc conclure que ce moment est majoritairement attendu par les élèves.

Malgré cette majorité sept élèves seulement admettent toujours se détendre pendant cette pause. Quatre admettent se détendre souvent. Huit disent ne pas souvent se détendre. Et enfin six élèves ne se détendent pas du tout. Bien que le moment soit apprécié il semblerait que celui-ci ne soit pas synonyme de détente. Treize élèves de la classe de CM1 disent ne pas avoir assez de temps pour manger. De plus ce temps serait beaucoup trop bruyant selon ces derniers. Huit élèves ne se sentent pas en forme et prêts à retourner en classe. Si la pause est attendue, elle peut pas toujours être la source de repos dont ont besoin les élèves bien qu'ils en cycle 3 comme nous l'avons vu précédemment.

## **3. *Problématique et projet***

Les élèves en revenant de la pause méridienne étaient dans un état d'excitation avant d'entrer en classe contrairement au matin où ils sont relativement calmes. Dans l'après-midi ils semblaient plus passifs, stressés et irritables. Ils semblaient moins réceptifs. Ce climat de classe n'est pas favorable aux apprentissages. Il est en effet pesant aussi bien pour les élèves que le professeur. De plus le stress à l'école peut affecter le bien-être car il peut avoir des répercussions sur la santé mentale et physique de l'élève. Selon Mary Atkinson "*parfois la*

---

<sup>70</sup> AKOUN A., PAILLEAU I. *Apprendre autrement avec la pédagogie positive: à l'école et à la maison (re)donnez à vos enfants le goût d'apprendre.* p. 104

<sup>71</sup> Cf. annexe A

*pression qui pèse sur les enfants est telle qu'elle se manifeste par de multiples troubles: maux de tête, maux de ventre, changements d'humeur et sommeil difficile".*<sup>72</sup>

Le moment du midi n'étant pas un moyen suffisant pour certains élèves de se détendre afin de pouvoir reprendre la classe et la dépression corticale en début d'après-midi ne permettant pas d'avoir des performances maximales peuvent justifier ce climat de classe peu propice aux apprentissages en début d'après midi. Il était cependant nécessaire de trouver un moyen d'y remédier.

Au vue de la publicité faite pour les pratiques corporelles de bien-être et plus particulièrement les massages comme un moyen possible d'améliorer le climat de classe notamment dans le cadre du *Massage In Schools Programme* par exemple ces pratiques ont été envisagé comme une solution possible à cette classe de CM1 particulièrement agitée au retour de la pause méridienne. De manière régulière c'est-à-dire sous forme de rituel le massage entre élèves peut-il contribuer à un climat de classe propice aux apprentissages?

### **C. Hypothèses**

#### **1. Un bien-être individuel amélioré: entre plaisir et besoins**

Les massages à l'école ont pour principaux objectifs de permettre aux élèves de se centrer sur leur corps, améliorer leur côté kinesthésique, favoriser la détente et le bien-être mais aussi d'apprendre à mieux gérer le stress<sup>73</sup>.

Le fait de permettre à l'élève d'avoir un temps calme où il peut se centrer sur lui-même peut compenser la dépression corticale. Rappelons que les élèves bien qu'ils aient neuf ou dix ans peuvent avoir besoin de dormir en début d'après-midi. Ce moment accordé permettrait donc à l'élève de satisfaire ses besoins physiologiques.

D'autres besoins peuvent être satisfaits. En effet les besoins de sécurité peuvent être assuré par le côté rassurant du rituel par sa régularité. Le cadre étant le même pour l'ensemble de la classe et connu de tous il peut nécessairement instaurer un climat de confiance. Ensuite en ce qui concerne les besoins d'appartenance et d'amour, lors des massages les élèves peuvent apprendre à respecter l'autre. En se massant les uns les autres les élèves apprennent à avoir un toucher respectueux et à s'ouvrir aux autres. Enfin les peuvent contribuer aux besoins d'estime

---

<sup>72</sup> ATKINSON M., *Le massage des enfants, massages, réflexologie, et acupression* p. 11

<sup>73</sup> HUTCHISON F. *100 jeux avec Namasté: pour la concentration, les émotions et la socialisation des enfants*. p.51

chacun pouvant être valoriser par le massage qu'il offre par l'autre. En se laissant masser l'élève accepte de faire confiance à l'autre. De plus il a ainsi une meilleure perception de lui-même et de son corps mais aussi par conséquence de ses camarades.

De manière générale le rituel de massage pourrait permettre aux élèves de se sentir mieux au sein de la classe. Il contribuerait à améliorer le bien-être de chacun.

## **2. *Une capacité d'attention et une concentration accrues***

En respectant les besoins des élèves et par conséquent en améliorant leur qualité de vie, les massages pourraient ainsi permettre d'avoir une capacité d'attention et une concentration plus longue. En effet nous pouvons supposer qu'en ayant moins de préoccupation extérieure les élèves pourraient davantage se consacrer à une tâche proposée par le professeur.

Comme le prône la pédagogie positive le corps a besoin d'être pris en compte pour que l'élève puisse entrer dans les apprentissages. En effet il a besoin d'une préparation c'est-à-dire de se libérer des tensions physiques. Le rituel de massage peut être un préalable aux apprentissages. En se détendant physiquement l'élève pourrait ainsi garder son énergie pour son développement cognitif.

## **3. *Un volume sonore diminué***

En ayant une capacité d'attention et une concentration meilleures nous pouvons supposer que le volume sonore de la classe diminue car les élèves plus concentrés et attentionnés seraient moins bavards. Le silence appelant le silence les élèves pourraient peut-être se concentrer plus longtemps. De plus l'amélioration de la concentration et de l'attention peut induire des interventions moins importantes c'est-à-dire que les dispersions ou les conflits seraient moindre et par conséquent les reprises aussi. Ainsi il ne sera pas forcément nécessaire de lever la voix ou d'avoir un effet de groupe, un élève dissipé en entraînant généralement un autre s'il n'est pas stoppé.

## **4. *Un impact plus important chez les élèves ayant des troubles***

Les projets de massage dans le milieu scolaire sont à l'origine destinés aux élèves présentant des troubles. Si l'expérience s'est faite auparavant dans le milieu spécialisé il

convient que le projet de ce mémoire soit peut-être plus destiné à ce public. En étant plus adapté on peut ainsi supposer qu'il y ait un impact plus fort sur les élèves ayant des troubles au sein de la classe plutôt que sur les élèves dits lambdas.

Trois élèves ont été choisis pour vérifier cette hypothèse: deux élèves ayant des troubles mais aussi un élève témoin. Les trois élèves sont de sexe masculin et ont le même âge. L'élève témoin a un niveau moyen. Il n'a généralement pas de conflit au sein de la classe et est plutôt bien intégré dans le groupe. Il peut bavarder occasionnellement mais n'a pas de problème particulier. Les deux autres élèves ont été choisis car eux ont des troubles de la concentration et de l'attention.

Le premier élève (élève A) a fait l'objet d'un PPRE<sup>74</sup> cependant aucun diagnostic n'a été établi pour le moment. L'élève a pris un premier contact avec la psychologue scolaire et est dans l'attente d'un rendez-vous avec un orthophoniste. Nous pouvons cependant observer des difficultés à se concentrer longtemps et à être attentionné lors du passage des consignes. L'élève semble aussi présenter des problèmes au niveau de l'organisation et du geste d'écriture. De plus, étant constamment à la recherche d'attention il lui arrive d'entrer en conflit avec ses camarades qui ne le comprennent pas toujours.

Pour le second élève (élève B) ses troubles ont fait l'objet depuis le cycle 2 d'un PPS<sup>75</sup>. Ce dispositif lui permet notamment d'être aidé par une AESH<sup>76</sup> plusieurs fois par semaine. Dans le cadre de ce mémoire il est important de souligner le fait que cette aide est généralement proposée le matin et non l'après-midi, le moment qui pour rappel semble le moins propice aux apprentissages. L'élève est donc seul lors des massages et des cours qui suivent. En classe, cet élève a généralement des difficultés à travailler longtemps sur une même tâche. Le passage des consignes nécessite plusieurs reformulations. Il peut également avoir des difficultés à s'organiser dans son travail. Enfin n'ayant pas une grande confiance en lui suite à son échec scolaire depuis ses débuts à l'école il a tendance à se décourager mais peut aussi dévaloriser ses camarades. Cela peut parfois entraîner des conflits au sein de la classe.

Les hypothèses liées à ce rituel de massage sont différentes en fonction du trouble ou non mais aussi individuelles, chaque élève étant différent.

---

<sup>74</sup> Programme personnalisé de réussite éducative

<sup>75</sup> Projet personnalisé de scolarisation

<sup>76</sup> Accompagnant des élèves en situation de handicap

Hypothèses élève A	Hypothèses élève B	Hypothèses élève témoin
<ul style="list-style-type: none"> <li>• meilleure attention</li> <li>• concentration plus longue</li> <li>• moins de conflits avec ses camarades</li> <li>• meilleure estime de soi</li> <li>• épanouissement dans l'activité proposée et au sein de la classe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• meilleure attention</li> <li>• concentration plus longue</li> <li>• meilleure organisation</li> <li>• rapport moins conflictuel avec ses camarades</li> <li>• meilleure estime de soi</li> <li>• épanouissement dans l'activité proposée et au sein de la classe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• concentration plus longue (moins de bavardage)</li> <li>• épanouissement dans l'activité proposée et au sein de la classe</li> </ul>

### III. PRESENTATION DU MODE DE RECUEIL DE DONNEES

#### A. Le contexte et les conditions d'utilisation

##### 1. La classe

J'exerce dans une école de quatorze classes qui se trouve au sein d'une petite ville d'environ 2600 habitants. Les élèves sont issus d'un milieu social moyen. La classe que j'ai en charge est une classe de CM1 de vingt-cinq élèves.

L'ambiance de classe est agréable. Les conflits sont rares. Comme dans toute classe il peut être difficile parfois de maintenir une ambiance de travail constante notamment l'après midi mais il n'y a pas de problèmes de comportements importants. Il s'agit davantage d'agitation que d'opposition. Les perturbations sont généralement mineures mais peuvent cependant nuire à certains élèves ayant des difficultés.

Ma collègue et moi accueillons deux enfants du voyage qui ont un niveau très faible en français notamment. L'un d'entre eux est d'ailleurs non-lecteur. Nous accueillons également une élève qui était encore en classe ULIS<sup>77</sup> l'année dernière et intégrait ponctuellement une

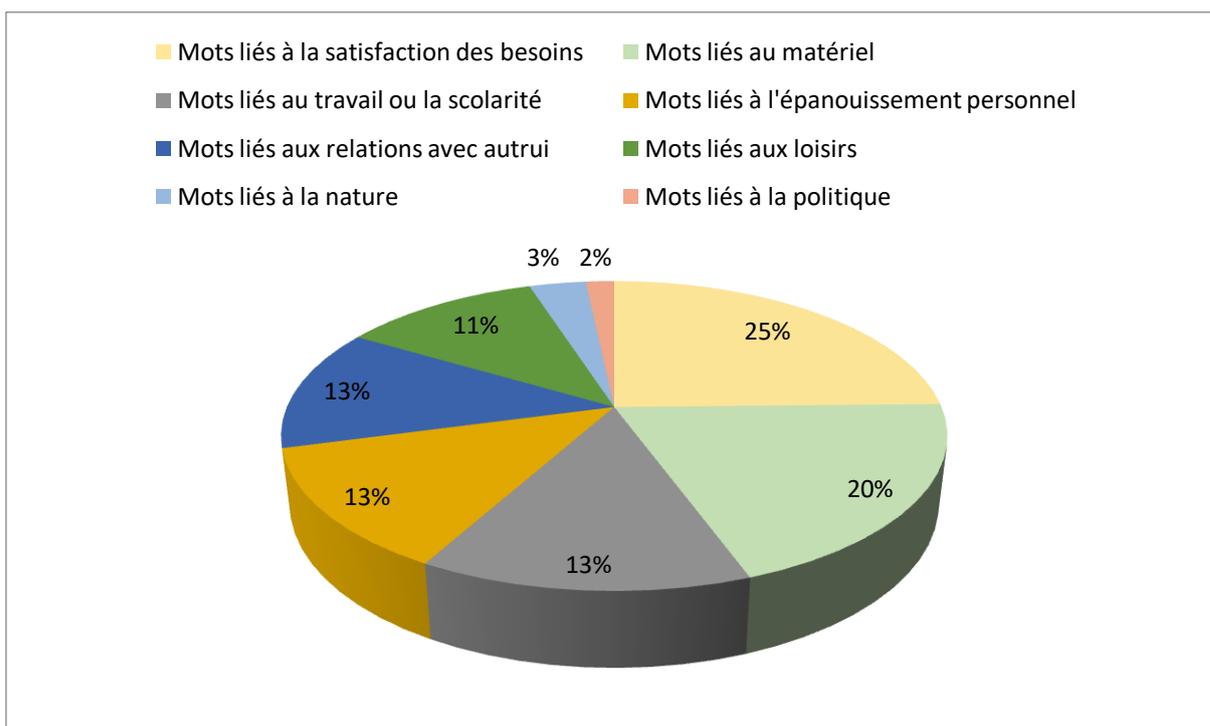
<sup>77</sup> Unité localisée pour l'inclusion scolaire

classe dite ordinaire. Aujourd'hui, elle est la quasi totalité du temps de classe avec nous. Trois élèves font l'objet de PPRE qui viennent d'être renouvelés. Nous avons présenté l'un d'entre eux précédemment avec l'élève bénéficiant du PPS et de l'aide d'une AESH. Pour chacun d'entre eux les difficultés sont installées durablement ce qui peut nuire à leur réussite scolaire. Ils ont notamment des problèmes de concentration et de méthodologie.

## 2. *Travail réalisé en amont en éducation morale et civique*

Avant d'insérer le rituel de massage au sein de la classe les élèves ont étudié les droits de l'enfant en éducation morale et civique. Cette séquence a permis d'introduire la notion de bien-être. Les élèves l'ont ainsi défini. Ils ont d'abord établi le champs lexical du bien-être en notant tous les mots qui leurs faisaient penser à celui-ci.

Ci-dessous une coupe en secteurs présentant les différentes catégories de mots présentés par les élèves<sup>78</sup>.



**Figure 8 - Le bien-être selon les élèves**

Il est intéressant de constater que l'aspect physique c'est-à-dire la satisfaction des besoins et l'aspect matériel sont les points les plus représentés. L'aspect matériel contribue très certainement pour certains élèves au bien-être physique. Nous retrouvons ensuite le bien-être

<sup>78</sup> Cf. annexe B

mental et social mentionné dans la définition de l'OMS à travers les dernières catégories. Les mots liés à la nature montre peut-être que les élèves ont besoin d'un environnement sain et de liberté puisque le mot "été" est celui qui est le plus mentionné. Les mots liés à la politique sont certainement le fruit de la séquence sur les droits de l'enfant et l'impact possible de la situation politique d'un pays sur ces derniers.

Les élèves définissent le bien-être comme une satisfaction de ses besoins et de ses plaisirs afin d'avoir une bonne qualité de vie.

### 3. *L'accueil réservé au rituel de massage: des mots aux fleurs*

L'une des premières questions lors de l'insertion du rituel de massage a été: que vont penser les parents de ces massages entre élèves? C'est pour cette raison qu'un mot a été donné à titre d'information<sup>79</sup>.

Plusieurs avis suite à ce mot ont été émis. Tout d'abord, quelques parents ont eu des appréhensions. Une mère a notamment demandé à ce que sa fille se fasse masser uniquement par des filles. Une autre, m'a fait part des quelques inquiétudes qu'avait son fils. Ce garçon pratiquant les massages à son domicile a très vite été rassuré par celle-ci et moi-même.

D'autres avis ont été plus tranchés sur le sujet. Une mère à titre personnel mais aussi professionnel puisqu'elle est professeure certifiée m'a fait part dans un courrier de son incompréhension face aux pratiques corporelles de bien-être qui selon elle éloigne l'école "*un peu plus chaque jour de ses véritables missions*"<sup>80</sup>. Elle n'a cependant pas interdit à son fils de participer ce qui n'est pas le cas d'un père qui a refusé catégoriquement que sa fille se fasse masser car cela touchait selon lui trop à la sphère de l'intime. Chose qui en effet peut questionner puisque les élèves sont amenés à avoir un contact physique bien que ce soit par dessus les vêtements. Le fait de le rassurer en lui mentionnant les bienfaits possibles de ces massages, le cadre réglementé, et en lui expliquant que ce contact peut cependant exister aussi en éducation physique et sportive dans des sports tels que l'accrosport et les sports de lutte n'a pas porté ses fruits. La jeune fille concernée par ce refus semble en avance en ce qui concerne la puberté. Elle est en effet plus développée que ses camarades. Peut-être que cela a renforcé l'opposition de ses parents à ces massages, le corps de cette enfant devenant "sexuée". En ce qui concerne l'avis de la jeune fille, il est opposé à celui de ses parents. En effet cette dernière

---

<sup>79</sup> Cf. annexe C

<sup>80</sup> Cf. annexe D

souhaitait participer à cette pratique. C'est pour cette raison que la pratique de l'automassage a été proposé. Ses parents ont à nouveau refusé. Ne souhaitant pas entrer en conflit et cette élève appréciant particulièrement la lecture je lui ai proposé de remplacer ce temps de massage en un temps calme durant lequel elle pourrait lire ou faire activités dites relaxantes.

D'autres avis positifs ont été donnés. Des parents ont en effet été ravis au point d'offrir des fleurs à l'annonce de l'insertion de rituel de massage puisque certains parents le pratiquaient déjà à la maison. Il n'y a pas eu d'appréhensions particulières puisque les conditions générales avaient été données.

## **B. L'organisation du rituel**

### ***1. Le cadre imposé***

Le moment choisi est le début de l'après-midi puisqu'il s'agit comme nous l'avons vu pour de multiples raisons d'une période peu propice aux apprentissages. Dès l'entrée en classe les élèves s'installent afin de pouvoir pratiquer les massages. Le rituel a pour but ensuite d'entrer dans les apprentissages plus facilement.

Une fois les techniques de massage apprises le rituel dure quinze minutes. Chaque élève se fait masser durant cinq minutes. Les cinq autres minutes permettent l'installation.

Les massages se font entre les élèves c'est-à-dire que le professeur ne pratique pas de massage. Il peut guider en mimant les gestes. Le professeur n'est pas un praticien en santé et plus particulièrement un massothérapeute.

Les élèves peuvent choisir par qui ils souhaitent se faire masser. La mixité est autorisée, le but étant avant tout que les élèves soient à l'aise. Il ne s'agit pas de les restreindre en leur imposant de se mettre uniquement avec des camarades du même sexe. Seuls les parents d'une élève n'ont pas souhaité qu'elle se fasse masser par un garçon.

Avant de commencer à masser, l'élève masseur demande s'il peut masser. Ils échangent ensuite les rôles.

Les élèves se massent le dos, les bras, les épaules et les mains par dessus les vêtements. Ils sont assis à cheval sur une chaise. Ils peuvent ainsi mettre la tête entre leurs bras grâce au dossier. Ils peuvent ainsi se créer une bulle.

## 2. *Les cinq jeux de massage de Namasté*<sup>81</sup>

Les cinq jeux de massage de Namasté sont proposés par France Hutchison dans *100 jeux avec Namasté pour la concentration, les émotions et la socialisation des enfants*.

Elle propose cinq types<sup>82</sup> de massage:

- *"le message secret"*: l'élève masseur utilise un doigt ou sa main pour tracer des formes, des mots ou des dessins dans le dos du camarade massé.
- *"la pluie"*: l'élève masseur en utilisant le bout de ses doigts simule de la pluie plus ou moins intense sur le dos.
- *"la gomme à effacer"*: l'élève masseur frotte le dos, les épaules et les bras de haut en bas. L'auteure conseille de répéter l'action cinq fois par parties du corps.
- *"les mains réconfortantes"*: l'élève masseur utilise ses paumes pour faire pression sur le dos de l'élève massé.
- *"la main dans la main"*: l'élève masseur utilise les pouces pour masser les mains de l'élève massé.

Il est important d'imager bien que les élèves soient en cycle 3. Cela permet une mémorisation plus facile mais a aussi d'apporter une dimension symbolique. La gomme à effacer permet par exemple de se libérer de la fatigue et de ses problèmes.

Afin d'éviter de parler des cartes ont été créées<sup>83</sup>. A chaque changement de massage la carte correspondante est accrochée au tableau. Cela permet de se concentrer sur la musique relaxante proposée avec l'ouvrage de France Hutchison et pour le professeur de ne pas parler.

Après chaque massage, l'élève masseur remercie l'autre de lui avoir permis de le masser avec une phrase du type: "Merci de m'avoir permis de te masser". Il en est de même pour celui qui se fait masser.

---

<sup>81</sup> HUTCHISON F., *100 jeux avec Namasté pour la concentration, les émotions et la socialisation des enfants*. p.50-54

<sup>82</sup> Ibid. p.53

<sup>83</sup> Cf. annexe E

## **C. Les outils**

### **1. L'observation**

#### **a) Observation du groupe classe**

Afin de pouvoir analyser les élèves deux grilles d'observation<sup>84</sup> ont été construites en amont. L'objectif est d'observer les élèves avant et après le rituel de massage. La première partie a pour but de recenser le nombre de participants et d'élèves refusant de participer. Elle permet également de noter au jour le jour les raisons de ces refus. La seconde partie permet d'observer le comportement général de la classe. Elle permet notamment d'observer l'attention, la concentration, le bavardage et le nombre de conflits. D'après nos hypothèses ces différents points devraient être améliorés après les massages.

La grille d'observation permet de se concentrer sur certains points et de savoir en amont ce qu'il est utile d'observer. Il reste cependant possible d'annoter quelques remarques supplémentaires.

#### **b) Observation des élèves ayant des troubles**

Des grilles d'observation individuelles<sup>85</sup> ont donc été créées afin d'observer l'impact plus fort ou non sur les élèves présentant des troubles des apprentissages. Cette grille a pour but d'observer le comportement des élèves pendant et après le rituel de massage mais aussi de comptabiliser le nombre de reprises c'est-à-dire les moments où il a été nécessaire d'intervenir auprès des élèves concernés pendant la classe. Ces reprises peuvent être liées à des conflits entre élèves mais aussi des problèmes d'attention ou de concentration qui peuvent amener différents comportements comme le bavardage ou encore l'inactivité.

### **2. Le Sonomètre**

Afin d'avoir un climat propice aux apprentissages il convient d'avoir un volume sonore correct c'est-à-dire comme nous l'avons vu précédemment qu'il ne doit pas dépasser les 65 dB (A). Le bruit de fond ne doit pas dépasser 35 dB (A) lors d'un cours selon l'OMS et 50dB (A) selon Bruxelles Environnement.

---

<sup>84</sup> Cf. annexe F

<sup>85</sup> Cf. annexe G

L'application *Sound Meter* permet de mesurer les décibels au sein de la classe. L'application indique les décibels minimums (dB MIN) et maximums (dB MAX) atteints mais aussi la moyenne des décibels mesurés (dB AVG).



**Figure 9 - Capture d'écran de l'application Sound Meter du 16 mars 2017**

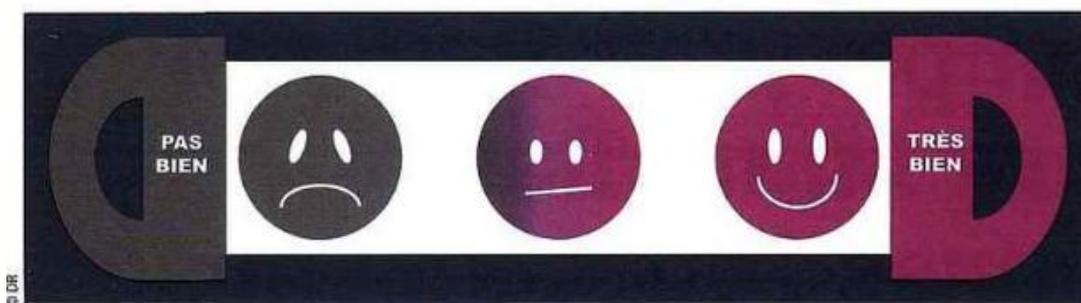
L'application permet une évaluation journalière pendant les cinq minutes suivant le massage. Afin de pouvoir avoir des résultats fiables le sonomètre est placé systématiquement au même endroit.

### **3. L'échelle de bien être**

Des échelles de bien-être sont déjà utilisées dans les hôpitaux et dans les maisons de retraite. L'échelle de l'Ehpad<sup>86</sup> nommé Evibe pour "*évaluation immédiate du bien-être*" permet en région Centre-Val-de-Loire d'estimer le bien-être immédiat des personnes âgées. Les personnes chargées de s'occuper de celles-ci doivent poser la question suivante: "*Comment vous sentez-vous maintenant, tout de suite?*"<sup>87</sup>. La personne interrogée montre ensuite du doigt son état de bien-être. Cette échelle a été inventée afin de pouvoir aider plus aisément les personnes ayant des difficultés à s'exprimer ou ne pouvant pas le faire.

<sup>86</sup> Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes

<sup>87</sup> HOPIMEDIA. "L'outil d'évaluation immédiate du bien-être en Ehpad préviendrait in extenso les risques de burn out" [en ligne]



*Figure 10 - Echelle Evibe*<sup>88</sup>

Une fois le bien-être défini en éducation morale et civique, les élèves ont pu créer une échelle de bien-être afin qu'ils puissent dire dans quel état de bien-être ils se sentent. Il a été nécessaire de la construire avec eux afin que l'échelle soit le plus explicite possible. Pour beaucoup, l'échelle de douleur utilisée aux urgences dans les hôpitaux était déjà connue. Cette dernière va généralement de 1 à 10. Les élèves ont décidé d'utiliser cinq smileys afin d'illustrer cette échelle et ses différents stades. Par groupes puis en classe entière ils se sont mis d'accord sur la signification de chaque smiley:



*Figure 11 - Echelle de bien-être construite par les élèves*

L'échelle de bien-être a été ensuite utilisée de manière journalière avant et après les massages. Les élèves entouraient en rouge leur état avant le massage puis en bleu après.

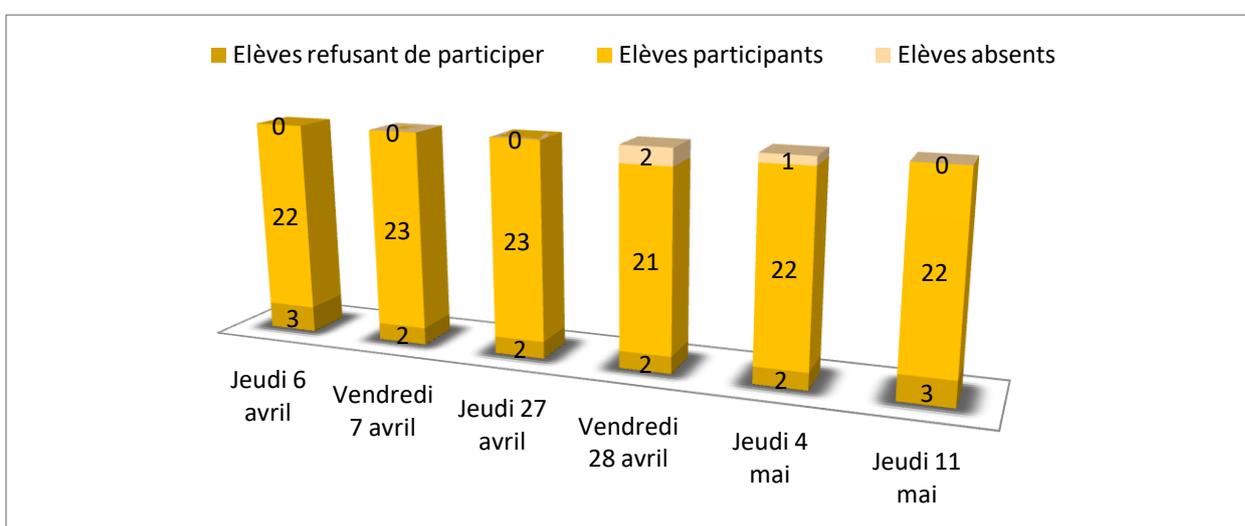
<sup>88</sup> HOPIMEDIA. "L'outil d'évaluation immédiate du bien-être en Ehpad préviendrait in extenso les risques de burn out" [en ligne]

#### IV. PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS

##### A. Analyse du groupe classe

###### 1. Observation du groupe classe

Le nombre de participants a été relativement constant lors de l'expérience menée en classe. Suite aux craintes des parents deux élèves de la classe n'ont pas participé à l'expérience. L'un des deux n'était pas d'accord avec le point de vue de ses parents. Lors de la première séance une élève a refusé de participer car elle n'était pas à l'aise. Le dernier jour, une autre élève a refusé car elle ne se sentait pas en forme. Il n'y avait pas eu de souci particulier auparavant.

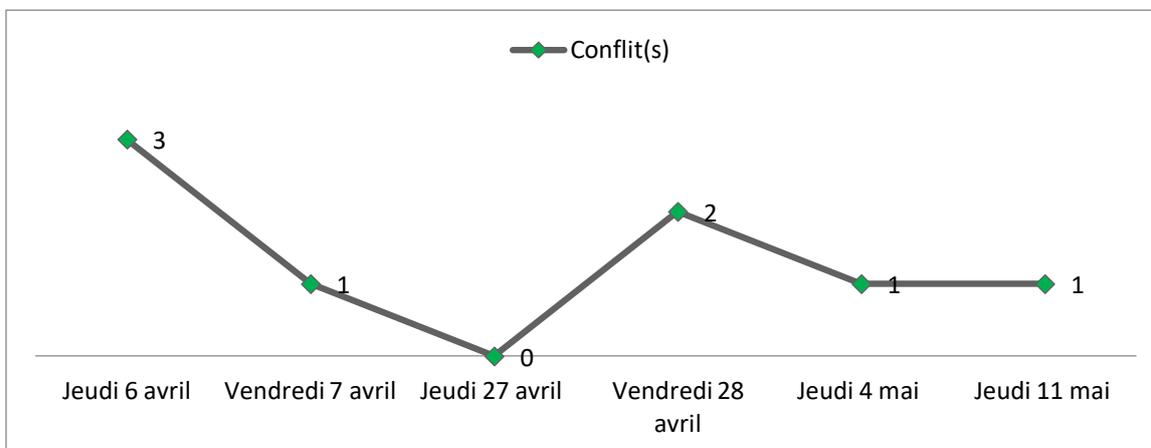


**Figure 12 - Recensement des participants au rituel de massage**

Ce taux de participation montre que les élèves ont été réceptifs au rituel de massage. Le moment était particulièrement attendu par l'ensemble de la classe. Ceci a été confirmé par leur déception lorsqu'ils n'ont pas pu pratiquer le rituel le vendredi 5 mai puisque la classe s'est rendue au cinéma. Lorsque les élèves ont dû patienter avant que le film commence, quinze d'entre eux ont décidé de se masser les uns les autres de leur propre initiative.

Les grilles d'observation de la classe avait également pour but d'observer l'attention, la concentration, le bavardage et les conflits entre élèves. En ce qui concerne l'attention, après les massages les élèves étaient plus réceptifs aux consignes. En effet, il n'était pas nécessaire de lever la voix. Au contraire, les élèves étaient si calmes qu'il pouvait m'arriver de continuer à chuchoter. En ce qui concerne la concentration il a semblé que celle-ci soit plus importante

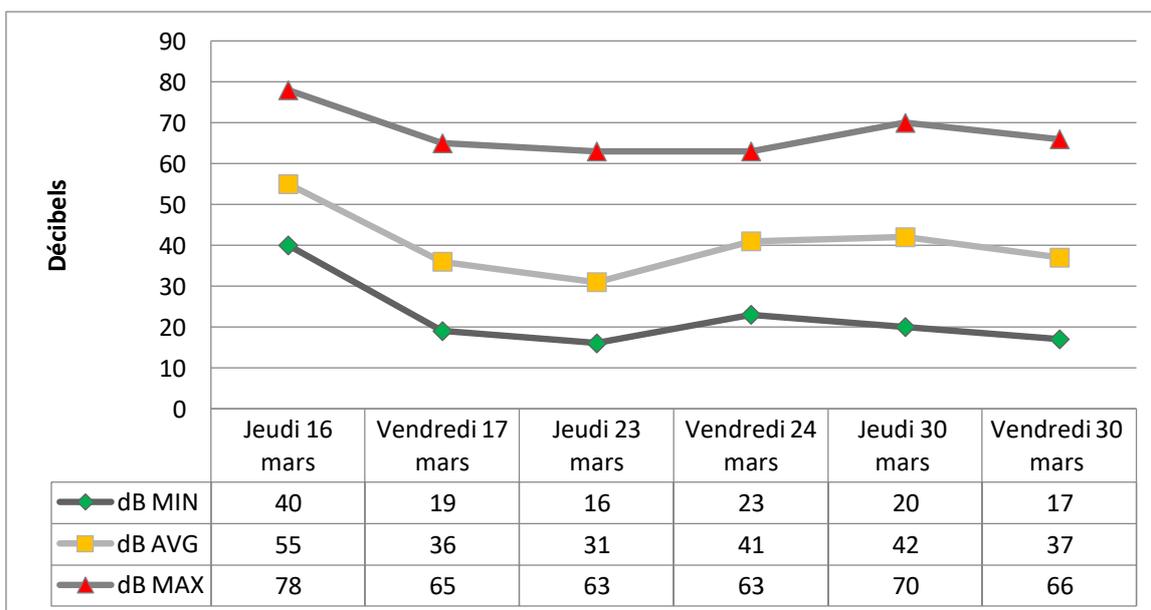
également. Les élèves se concentraient davantage sur la tâche donnée. Enfin il n'y a pas eu de nette différence entre le nombre de conflits après le premier massage et le dernier massage. Ces derniers étaient cependant généralement mineurs et ne perturbaient pas la classe.



**Figure 13 - Nombre de conflits entre élèves d'après la grille d'observation de la classe**

## 2. Volume sonore

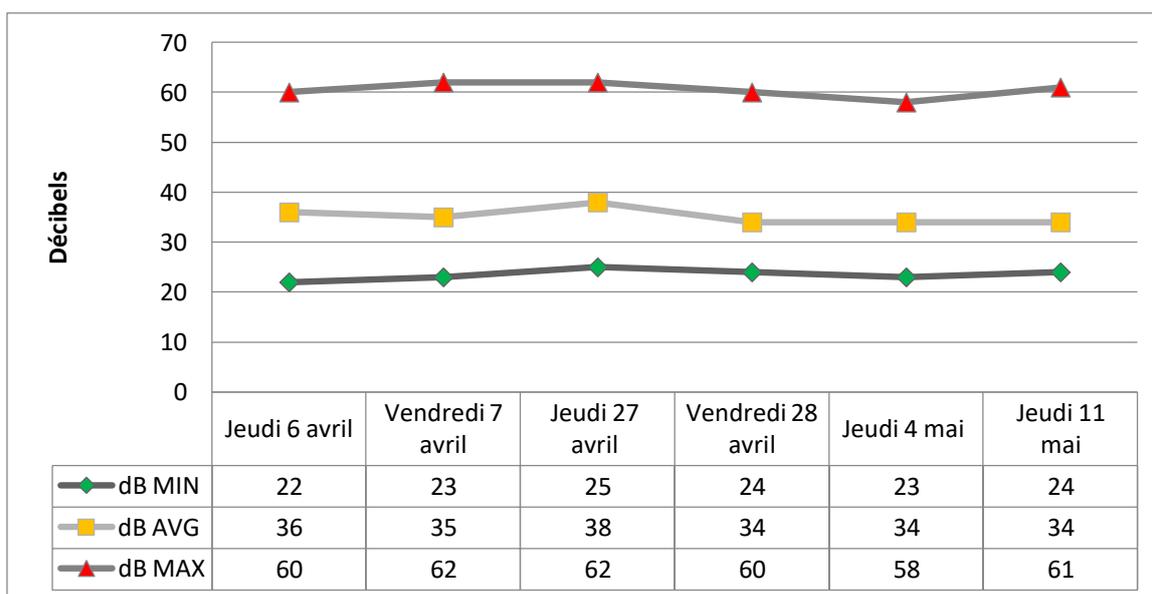
Afin de pouvoir évaluer le volume sonore de la classe après les massages il a d'abord été nécessaire de le mesurer pendant trois semaines c'est-à-dire trois jeudis et trois vendredis. A chaque entrée en classe après la pause méridienne le volume sonore a été mesuré durant cinq minutes.



**Figure 14 - Résultats obtenus avec le sonomètre avant l'insertion du rituel de massage**

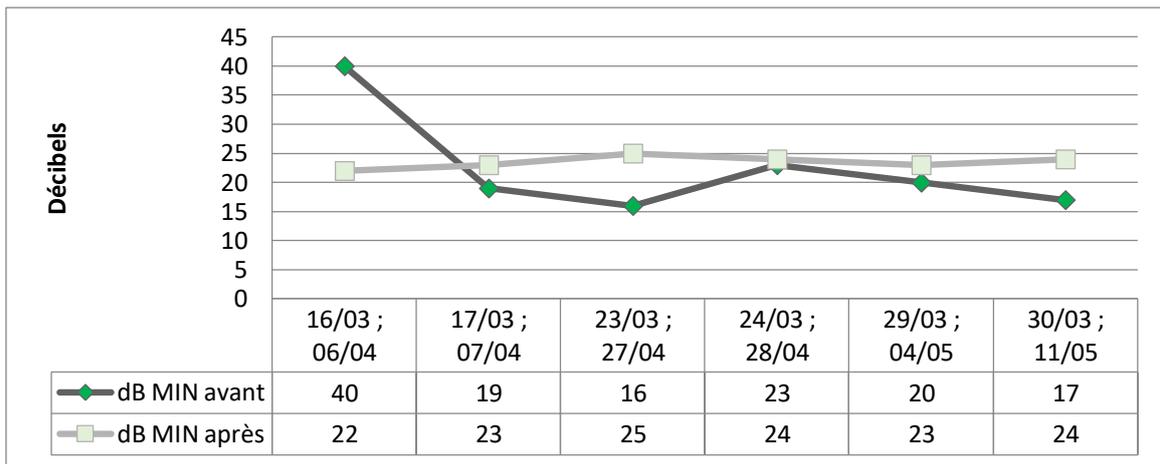
Ce graphique présente les décibels minimums en vert, les décibels moyens en jaune et les décibels maximums en rouge. Les décibels minimums sont de 16 alors que les décibels maximums sont de 78. Autrement dit le volume sonore de la classe va selon l'échelle du bruit d'un bruit léger à un bruit fatigant. De plus il est intéressant de noter que chaque jour précédent le rituel de massage le volume sonore a dépassé les 60 décibels autrement dit il a été nécessaire de lever la voix afin de pouvoir communiquer.

Les décibels ont ensuite été mesurés après six séances de massages toujours durant cinq minutes afin de pouvoir comparer.



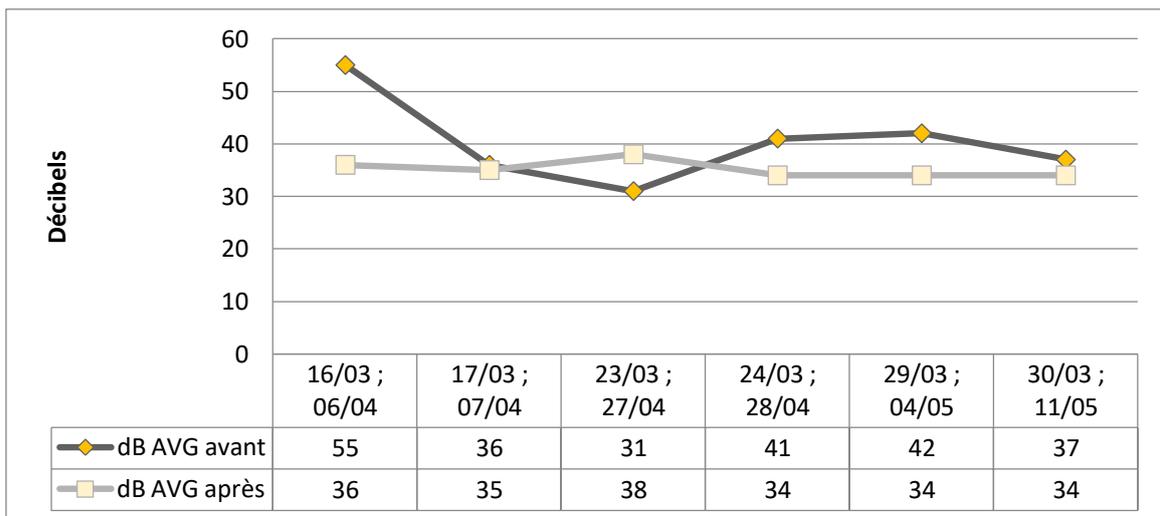
**Figure 15 - Résultats obtenus avec le sonomètre après l'insertion du rituel de massage**

Tout d'abord, en ce qui concerne les décibels minimums suite aux massages, ils ne situent généralement pas en dessous des décibels minimums mesurés avant les massages. En effet, cinq fois sur six, ceux-ci sont même au-dessus. Lorsque les décibels après le rituel sont supérieurs, l'écart minimum est de 1 décibel et l'écart maximum est de 9 décibels. Il y a en moyenne 4, 8 décibels de plus.



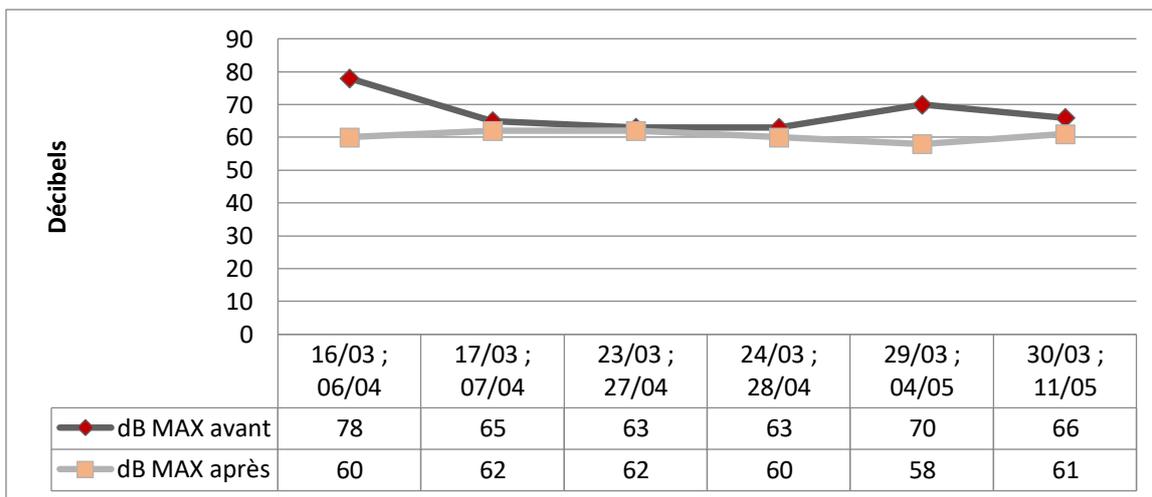
**Figure 16 - Comparaison des décibels minimums**

Ensuite en ce qui concerne les décibels moyens après les massages, cinq fois sur six ceux-ci sont cette fois-ci inférieurs à ceux mesurés précédemment. L'écart maximum est de 19 décibels et l'écart minimum est de 3 décibels. En moyenne, lorsque les décibels de départ sont supérieurs l'écart est de 7, 2 décibels.



**Figure 17 - Comparaison des décibels moyens**

Enfin les décibels minimums mesurés après le rituel de massage sont toujours inférieurs aux mesures prises avant. L'écart maximum est de 18 décibels tandis que l'écart minimum est de 1 décibel. En moyenne l'écart est de 7 décibels.



**Figure 18 - Comparaison des décibels maximums**

Nous pouvons donc conclure qu'en ce qui concerne les décibels minimums, ils sont supérieurs après les massages. Nous pouvons faire l'hypothèse que ceux-ci sont légèrement supérieurs car aucune reprise de ma part a été faite c'est-à-dire qu'aucun rappel à l'ordre pour demander le silence n'a été fait. Généralement celui-ci implique un silence complet et par conséquent très certainement un volume sonore faible. De plus en comparant les moyennes nous passons seulement de 22,5 décibels à 23,5 décibels de moyenne.

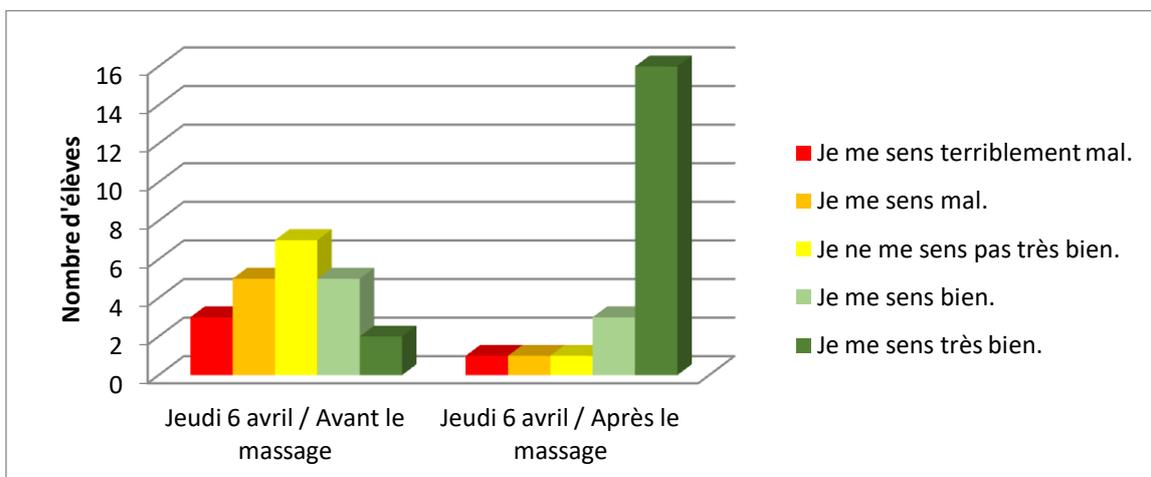
En ce qui concerne les volumes sonores moyen et maximum nous pouvons constater une baisse ce qui fait notamment passer les décibels moyens de 40,3 à 35,1 de moyenne et les décibels maximums de 67,5 à 60,5 de moyenne. De plus le volume sonore au sein de la classe est plus constant de jour en jour avec l'insertion du rituel de massage.

### **B. Analyse individuelle**

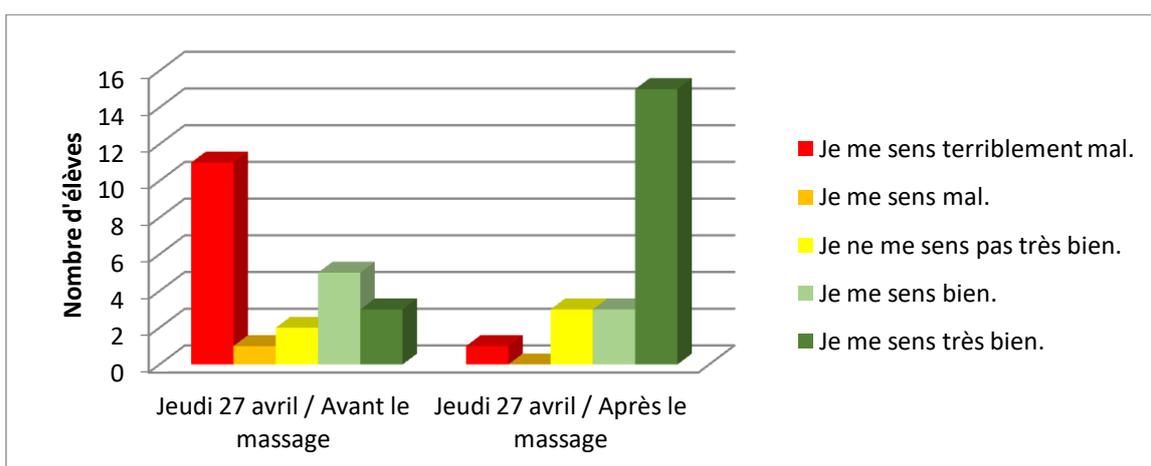
Les échelles de bien-être ont été distribuées avant chaque séance. En arrivant en classe après la pause méridienne, les élèves entouraient en rouge un des smileys afin de dire comment ils se sentaient. Après le rituel de massage ils devaient à nouveau entourer mais cette fois-ci en bleu. Les échelles étaient anonymes afin que les élèves puissent exprimer librement leur état de bien-être.

Nous pouvons constater une nette différence entre le moment précédant le massage et le moment suivant le massage. Dès la première séance une majorité des élèves se sentaient mieux. Certains élèves ont parfois entouré le même smiley mais à aucun moment des élèves

se sont sentis moins bien après les massages. Les résultats étaient soit identiques soit positifs<sup>89</sup>.



**Figure 19 - Résultats de l'échelle de bien-être - Jour 1**



**Figure 20 - Résultats de l'échelle de bien-être - Jour 6**

### C. Analyse de l'impact sur les élèves ayant des troubles

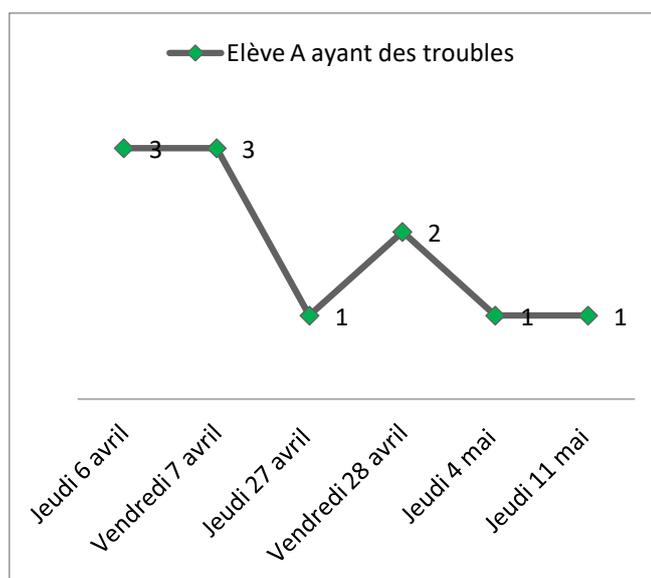
Tout d'abord seul l'élève témoin a souhaité participer à ce rituel en formant un binôme mixte. Les élèves A et B n'ont d'ailleurs pratiqué ces massages qu'avec deux élèves différents tandis que l'élève témoin a quasiment changé de partenaire à chaque séance. Cela confirme la bonne intégration de cet élève dans le groupe classe mais cela peut également pour les élèves A et B être le reflet des conflits existants avec leurs camarades. Il faut cependant souligner la

<sup>89</sup> Cf. annexe H

tentative de l'élève A qui en cinquième séance une fois l'activité connue a souhaité changer de partenaire. Ce rituel favorise donc peut-être de meilleures relations au sein de la classe et une confiance en soi et en l'autre.

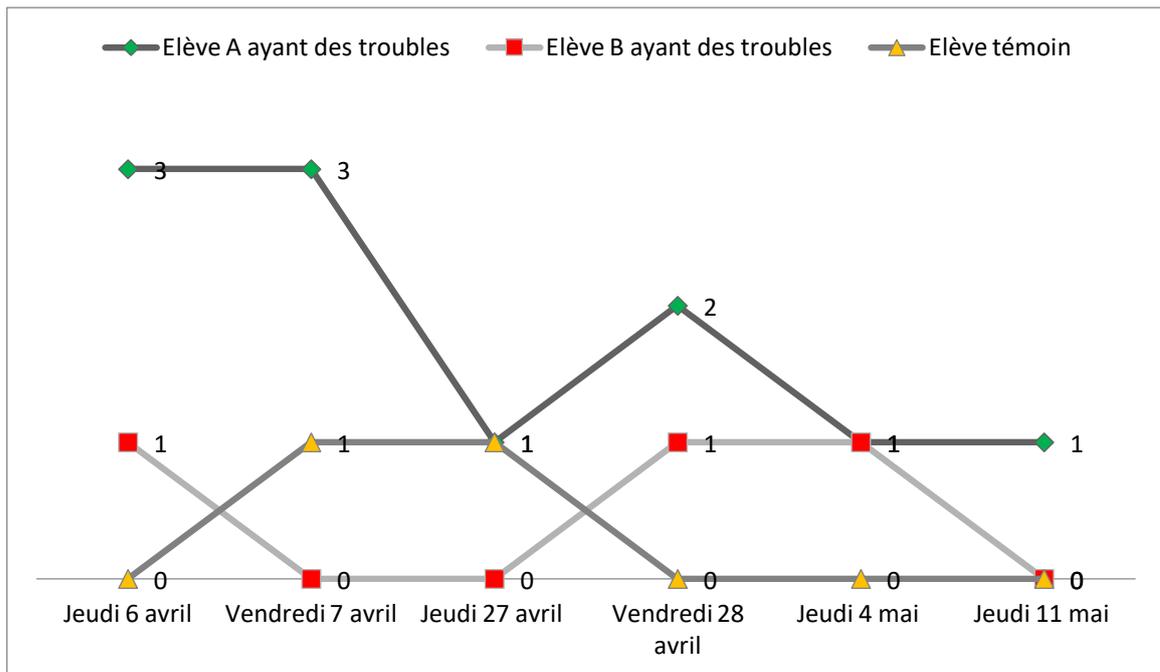
Ensuite, l'élève B a eu quelques difficultés avec le contact physique que les massages engendrent. En effet, dès la première séance son attitude a montré qu'il n'était pas à l'aise avec le fait de se faire masser. Après la cinquième séance cet élève s'est confié à l'AESH pour lui faire part de cette gêne. Il a donc été nécessaire de rappeler que cette activité nécessitait son consentement et qu'il était en droit de refuser le massage s'il ne le souhaitait pas. Lors des séances suivantes l'élève n'a pas refusé et avait l'air plus à l'aise, le fait d'avoir été rassuré ayant peut-être eu un impact.

Enfin, en ce qui concerne les reprises nous pouvons observer une chute du nombre pour l'élève A durant l'insertion du rituel de massage. En effet bien qu'un conflit avec une voisine ait eu lieu le second jour, il n'y en a pas eu d'autres ensuite. De plus on peut observer une meilleure attention et une concentration plus longue.



**Figure 21 - Nombre de reprises de l'élève A**

Cependant pour l'élève B et l'élève témoin nous ne pouvons pas constater de différences remarquables grâce à cette comptabilisation. En effet le nombre de reprises n'étant pas important dès le début de l'expérience il n'est pas possible de constater une chute aussi importante que pour l'élève A.



**Figure 22 - Nombre de reprises des élèves A, B et témoin**

Cela ne modifie en rien l'implication des élèves. Chacun a fait preuve d'enthousiasme et a fait part de sa volonté de participer et parfois même d'augmenter le nombre de séances. L'élève témoin par exemple a dès la seconde séance demandé à avoir la musique écoutée durant le massage pendant une production d'écrit car selon lui cela pouvait le détendre et l'inspirer. Son implication s'est fait ressentir de manière plus flagrante lorsqu'il est entré dans une sorte d'état de somnolence lors de la cinquième et de la sixième séance.

Pour conclure nous ne pouvons pas dire d'après les observations menées qu'il y ait un impact plus fort sur les élèves ayant des troubles mais plutôt qu'ayant des attentes plus nombreuses la marge de progression est nécessairement plus importante. De plus ces rituels de massage ont contribué à mieux connaître les élèves ayant des troubles. En effet cela a permis notamment de mieux appréhender et d'être plus vigilante à propos de leurs relations avec leurs camarades puisqu'il a été possible de constater que les élèves A et B n'étaient pas aussi à l'aise que l'élève témoin. Le fait d'avoir à choisir son partenaire peut être source d'angoisse lorsque l'élève sait qu'il n'est pas forcément le bienvenu. En ce qui concerne l'élève A il a été possible de constater de réelles difficultés au niveau de la motricité. En effet, les gestes étaient particulièrement difficiles à reproduire pour lui. Il avait été constaté auparavant qu'il était nécessaire de travailler davantage le geste de l'écriture avec lui mais peut-être que le fait de

pratiquer ce rituel de massage peut lui apporter quelque chose de bénéfique dans ce domaine puisqu'il est possible de constater une progression.

## **V. DISCUSSION ET APPORTS PROFESSIONNELS**

### **A. Résultats et questions initiales**

L'hypothèse liée au bien-être peut être confirmée puisque nous pouvons affirmer que le rituel de massage contribue à l'améliorer. En effet les résultats sont positifs, chaque élève s'étant le plus souvent senti mieux après le massage.

En ce qui concerne la diminution du volume sonore elle est à nuancer. En effet le volume minimum n'a pas diminué contrairement aux volumes moyen et maximum. Constatant tout de même une amélioration nous pouvons dire que le rituel de massage contribue à améliorer le volume sonore de la classe et donc la qualité de l'environnement de travail des élèves.

Ensuite concernant la capacité d'attention et de concentration l'observation confirme également cette hypothèse cependant il faut noter que les grilles d'observation ont un caractère assez subjectif. En effet, elles ne dépendent que de mon point de vue. Même s'il est possible d'observer une légère baisse du nombre de conflits nous ne pouvons pas affirmer très nettement que les élèves sont plus attentionnés et concentrés sur la tâche.

Enfin l'impact plus important sur les élèves ayant des troubles est partiellement confirmé puisque nous avons pu constater en effet une nette amélioration pour l'un des deux élèves mais non pas pour le second qui n'a quasiment pas eu de comportement différent par rapport à l'élève témoin.

A la problématique le rituel de massage contribue-t-il à un climat propice aux apprentissages nous pouvons répondre que oui sur le plan de la qualité de vie des élèves c'est-à-dire qu'il améliore le bien-être et l'environnement de travail des élèves notamment dans le cadre de cette étude du volume sonore et que par conséquent les attentes professorales telles que l'attention ou la concentration des élèves peuvent être améliorées. De plus ce rituel de massage peut s'adapter à tout public c'est-à-dire qu'il n'est pas réservé uniquement aux élèves ayant des troubles. La marge de progression peut cependant s'avérer plus ou moins importante en fonction du trouble mais aussi de l'élève chacun réagissant de manière différente. En effet nous pouvons évaluer de manière générale le groupe classe mais nous ne pouvons établir à

l'échelle de la classe dans laquelle l'expérience a été menée une généralité sur l'impact plus ou moins fort du rituel chez les élèves ayant des troubles de l'apprentissage.

## **B. Enjeux et limites**

### ***1. Temps pris sur les apprentissages ou temps gagné?***

Selon l'un des parents réfractaires au massage ayant écrit une lettre les pratiques comme le rituel de massage proposé "*éloignent [...] un peu plus chaque jour l'école de ses véritables missions*"<sup>90</sup>. Il est vrai qu'une question se pose: le rituel de massage a-t-il sa place à l'école? Tout d'abord ce rituel ne se substitue pas à une séance d'éducation morale et civique ou encore une séance d'éducation physique et sportive il est plutôt un préalable aux apprentissages, une manière de préparer l'élève à y entrer. Il s'agit davantage d'un massage pour apprendre. Il est vrai durant cette expérience que j'ai eu quelques doutes puisque lors de deux séances les quinze minutes prévues ont été légèrement dépassées. Etait-ce du temps perdu? Au vue du comportement que les élèves adoptent après le massage et l'enthousiasme qu'ils ont en entrant en classe peut-être pas. Lorsque les élèves ont décidé de se masser de leur propre chef lorsqu'ils étaient dans l'attente au cinéma j'ai pu constaté que le rituel pouvait réellement satisfaire des besoins et avoir un côté rassurant.

Toujours sur cette même lettre ce parent souligne une différence entre "*le bien-être de l'enfant*" et "*bien-être de l'élève*". Où se situe la frontière entre les deux? L'égalité des chances entre élèves est prôné depuis de nombreuses années. Nous avons vu précédemment que les élèves n'ont pas tous les mêmes journées, n'ont pas tous la même satisfaction de leurs besoins et ne sont pas tous égaux face aux apprentissages. Le rituel de massage ne serait-il pas à son échelle un moyen d'agir sur ces inégalités? Il peut contribuer à un climat propice aux apprentissages pour l'élève afin qu'il puisse recevoir un enseignement seulement s'il peut satisfaire les besoins de l'enfant. Il est vrai que certains élèves n'ont peut-être pas particulièrement besoin de ce massage en début d'après-midi mais si l'ensemble de la classe se porte mieux il en sera de même pour eux. En effet, si nous prenons l'exemple des élèves n'ayant pas pu ou voulu participer à cette expérience ils ont tout de même pu profiter d'un climat plus propice aux apprentissages.

---

<sup>90</sup> Cf. annexe D

## 2. *Le passage de la distance sociale voire personnelle à la distance intime*

Le rejet du corps au sein de l'école et le refus des parents car les massages touchent à l'intime peuvent être associés à la proxémie. Edward Twitchell Hall qui a étudié les distances chez les Occidentaux notamment définit quatre catégories de distances entre les individus<sup>91</sup>:

- la distance intime (entre 15 et 45 cm)
- la distance personnelle (entre 45 et 135 cm)
- la distance sociale (entre 120 et 370 cm)
- la distance publique (supérieure à 370 cm)

Au sein de l'école l'élève a généralement une distance sociale voire même personnelle avec ses camarades les plus proches. Edward Twitchell Hall explique que la peau n'est pas la seule limite de l'Homme. En effet chaque individu est entouré par une "*bulle*" protectrice. Si un individu franchit cette "*bulle*" cela peut être considéré comme une offense. Les pays occidentaux dont les Français sont connus pour avoir une "*bulle*" plus importante que d'autres pays. Dans ce cas il peut être compréhensible que certains parents ou enfants aient des appréhensions face au rituel de massage. Bien que ce dernier ne touche pas directement la peau mais les vêtements l'élève masseur s'introduit dans la "*bulle*" de son camarade d'où l'intérêt et l'importance de demander avant chaque massage l'autorisation et que chacun ait conscience des limites et du respect à avoir dans le cadre de cette expérience.

## 3. *Déontologie*

Le massage a un aspect thérapeutique indéniable qu'il convient de laisser aux professionnels de santé mais il a aussi un aspect de bien-être comme nous avons pu le voir. Jusqu'où est-il donc possible de le pratiquer au sein de la classe? A partir de quand dois-je suivre une formation afin de pouvoir le mettre en place dans ma classe? Le *Massage In Schools Program* propose notamment l'intervention d'instructeurs dans les classes afin de former les professeures et les élèves. Mais de plus en plus d'ouvrages proposent des activités corporelles de bien-être sans avoir besoin de suivre une formation. La description des gestes est faite dans les ouvrages. A l'avenir il serait même possible de demander aux élèves de créer

---

<sup>91</sup> DESWARTE E. "La proxémie " [en ligne]

par exemple des techniques de massage. Qui mieux que les élèves connaissent leur corps, leurs besoins, leurs envies et leurs limites?

### **C. Limites méthodologiques: un protocole à améliorer?**

Afin de limiter le caractère subjectif des grilles d'observation peut-être aurait-il été judicieux d'observer en amont davantage la classe, comme cela a été fait pour le sonomètre, en plus de l'observation de l'évolution dans le temps des rituels de massage. Cela aurait peut-être permis d'être plus objectif.

Ensuite la durée de l'expérience limite tout de même l'interprétation des résultats. En effet nous avons pu analyser l'expérience sur un temps relativement court. Peut-être qu'à l'avenir une lassitude peut s'installer et les effets peuvent s'estomper ou au contraire ce rituel peut s'intégrer dans une habitude de travail et ainsi devenir indispensable? Afin de prévenir cette lassitude possible est-il nécessaire d'introduire sur le long terme de nouveaux massages ou même d'autres pratiques corporelles de bien-être? De plus il pourrait être intéressant de comparer les effets des massages en fonction de la période de l'année.

## CONCLUSION

Au regard des résultats obtenus suite à l'expérience menée dans cette classe de CM1 nous pouvons dire que le rituel de massage peut contribuer à un climat propice aux apprentissages pour de multiples raisons. Ce projet bien qu'il soit perfectible est donc une réussite. Il montre le bien-être de l'élève et le climat de classe sont indissociables. Un élève bien dans son corps et son esprit ne peut qu'être mieux dans les apprentissages.

L'intégration de ce rituel de massage a également eu des effets immédiats sur ma pratique professionnelle. La classe ayant un climat plus serein j'ai pu notamment apprendre à mieux doser ma voix. J'ai également senti une sollicitation physique de ma part moins importante. De plus il semble que cela ait permis une relation plus positive entre les élèves et moi-même. J'ai pu apprendre à mieux les connaître et certains se sont davantage confiés à moi. Ce rituel a également été un moyen de les valoriser chacun s'étant impliqué du mieux qu'il pouvait.

Aujourd'hui le moment du rituel de massage est particulièrement attendu et quelque chose d'acquis pour les élèves. Vingt-deux élèves sur vingt-cinq souhaitent poursuivre les massages. De manière anonyme ils en ont fait part pour plusieurs raisons<sup>92</sup>. D'abord la majorité aime le moment car ils peuvent se détendre, se relaxer, être tranquille un moment. Quelques élèves ont mentionné qu'ils étaient "excités" au retour de la récréation et qu'ils appréciaient le moment car il permet de se calmer. Un élève a mentionné que cela l'aiderait ensuite à travailler. Avec humour un autre a mentionné qu'il aimait ce moment car il ne travaillait pas. Peut-être est-ce une manière pour lui de manifester sa tranquillité?

En ce qui concerne les trois autres élèves, deux ne souhaitent pas continuer les massages dont l'élève B qui est venu me voir après le questionnaire pour me dire qu'il souhaitait continuer à masser mais pas se faire masser car il n'arrivait pas à se sentir à l'aise, chose remarquée pendant les observations. Son droit de refuser le massage a donc été rappelé. La dernière élève aimerait les pratiquer mais ses parents sont toujours défavorables.

A l'avenir il serait donc intéressant de poursuivre au sein de la classe cette pratique corporelle de massage en introduisant quelques nouveautés. Plus largement il serait peut-être envisageable de l'appliquer à d'autres classes tout en sachant qu'il est possible qu'une autre classe et un autre niveau ne soit pas aussi réceptifs.

---

<sup>92</sup> Cf. annexe I

## **BIBLIOGRAPHIE**

### **Monographie:**

- **AKOUN A., PAILLEAU I.** "Développer l'attention et la concentration". In: *Apprendre autrement avec la pédagogie positive: à l'école et à la maison (re)donnez à vos enfants le goût d'apprendre*. Paris: Eyrolles, 2013. 192 p.
- **ALBERT M., GEENS V.**, "Mes besoins pour apprendre". In: *Le plaisir d'apprendre en mouvement avec le Brain Gym*. Namur: Erasme, 2014. p.13-16
- **ATKINSON M.** *Le massage des enfants, massages, réflexologie, et acupression*. Paris: Le Courrier du Livre, 2009, 144 p.
- **FRAISSE P.** "Eléments de chronobiologie". In: TESTU F. "Rythmes biologiques de l'enfant". In: *Rythmes de vie et rythmes scolaires: aspects chronobiologique et chronopsychologiques*. p.
- **HUTCHISON F.** *100 jeux avec Namasté: pour la concentration, les émotions et la socialisation des enfants*. Québec: Béliveau, 2013 . 82 p.
- **LEBOYER F.** *Shantala: un art traditionnel le massage des enfants*. Paris: Seuil, 1976. 154 p.
- **TESTU F.** *Rythmes de vie et rythmes scolaires: aspects chronobiologique et chronopsychologiques*. Issy-les-Moulineaux: Elsevier Masson, 2008. 175 p.
- **VERMEIL G.**, *La fatigue à l'école*. Paris: ESF, 1987. 168 p.

### **Colloque:**

- **LIEBMAN S.** "Analyse socio-pédagogique sur la place du corps à l'école" In: *Le corps dans la société, le corps à l'école*. [en ligne]. [s.l.]: CDWEJ, Décembre 2013. p. 42-50 Disponible sur: [http://www.eal.lyon.fr/static/enfance/contenu/cARTable%20d%27Europe/ActesColl\\_corpssociete\\_corpsecole.pdf](http://www.eal.lyon.fr/static/enfance/contenu/cARTable%20d%27Europe/ActesColl_corpssociete_corpsecole.pdf) (consulté le 1 mars 2017)

### **Dictionnaire:**

- **HOUZEL D., EMMANUELLI M., MAGGIO F.** "Attention" In *Dictionnaire de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent*. Paris: PUF, 2000. p.72

### **Vidéo en ligne:**

- **MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE.** "Le rôle des rituels à l'école primaire" [en ligne]. [s.l.]: [s.n.], 8 octobre 2014. Disponible sur: [http://eduscol.education.fr/pid31433/creer-un-environnement-et-un-climat-propices-a-l-apprentissage.html?mode\\_player=1&video=356723](http://eduscol.education.fr/pid31433/creer-un-environnement-et-un-climat-propices-a-l-apprentissage.html?mode_player=1&video=356723) (consulté le 7 février 2017)

### **Périodiques**

- **CHABAUX J.** « Corps et relation enseignante », In: *Savoir, Éducation, Formation, Paris: Éditions Sirey, 1994, N° 2*
- **FAURE S., GARCIA M-C.** "Le corps dans l'enseignement scolaire: regard sociologique". *Revue française de pédagogie* [s.l.]: 2003. volume 144, N°1, p 85-94
- **MARTINOT D.** "Connaissance de soi et estime de soi: ingrédients pour la réussite scolaire" *Revue des sciences de l'éducation*. 2001, Vol XXVII, N°3, p. 483-502
- **MONTAGNER H.** « Les rythmes majeurs de l'enfant », *Informations sociales*. mars 2009, N° 153, p. 14-20.

### Périodique électroniques

- **GUIMARD P., BACRO F., FERRIERE S. [et al].** "Le bien-être des élèves à l'école et au collège". *Education et formations*. [en ligne]. [s.l.]: [s.n.], Décembre 2015. N°88-89. p.163-184. Disponible sur: [http://cache.media.education.gouv.fr/file/revue\\_88-89/60/4/depp-2015-EF-88-89-bien-etre-eleves-ecole-et-au-college\\_510604.pdf](http://cache.media.education.gouv.fr/file/revue_88-89/60/4/depp-2015-EF-88-89-bien-etre-eleves-ecole-et-au-college_510604.pdf) (consulté le 10 mai 2017)
- **MERRI M., VANNIER M-P.** "Pour un renouveau des usages et des définitions des rituels à l'école". *Recherches en Education*. [en ligne]. Septembre 2015, HS N°8. p.1-13. Disponible sur: <http://www.recherches-en-education.net/IMG/pdf/REE-HS-8.pdf> (consulté le 5 février 2017)
- **SAUTORY S., DREES, BIAUSQUE V. [et al].** "Le temps périscolaire et les contraintes professionnelles des parents" *Insee Première* [en ligne]. Septembre 2011, n°1370. Disponible sur: <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1287217> (consulté le 6 mars 2017)

### Décret, loi, arrêté:

- *Loi n° 2013-595 du 8 juillet 2013 d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école de la République*
- **MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE, Décret n° 2015-372 du 31 mars 2015 relatif au socle commun de connaissances, de compétences et de culture paru au bulletin officiel n°17 du 23 avril 2015** [s.l.]:[s.n.], 23 avril 2015
- **MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE, Arrêté du 9-11-2015 - J.O. du 24-11-2015 relatif au programme d'enseignement du cycle de consolidation (cycle 3) paru bulletin officiel spécial n°11 du 26 novembre 2015** [s.l.]:[s.n.], 24 novembre 2015.

### Pages web:

- **BRUXELLES ENVIRONNEMENT.** "L'environnement sonore à l'école agissons!" [en ligne]. [s.l.]: Fontaine F. Gryseels M, Septembre 2016. Disponible sur: [http://document.environnement.brussels/opac\\_css/electfile/BE\\_DP\\_bruit\\_FR.pdf](http://document.environnement.brussels/opac_css/electfile/BE_DP_bruit_FR.pdf) (consulté le 20 février 2017)
- **CASSIOPEE FORMATION.** "Les six métiers de la thérapie". [en ligne]. [s.l.]: [s.n.], 2017. Disponible sur: <http://www.cassiopee-formation.com/formation-therapie-holistique/formation-therapie-holistique-1.php>. (consulté le 6 mars 2017)
- **CENTRE NATIONAL DE DOCUMENTATION PEDAGOGIQUE.** Climat scolaire "Comprendre" [en ligne]. [s.l.]: [s.n.], Novembre 2016. Disponible sur: <https://www.reseau-canope.fr/climatscolaire/comprendre.html> (consulté le 15 février 2017)
- **CISMEF.** "Dépression corticale envahissante" [en ligne]. Disponible sur: <http://www.chu-rouen.fr/page/depression-corticale-envahissante> (consulté le 20 février 2017)
- **CLIMAT SCOLAIRE (réseau Canopé).** "Les pratiques corporelles de bien-être". [en ligne]. [s.l.]: [s.n.], 18 mai 2016. Disponible sur <http://www.reseau-canope.fr/climatscolaire/agir/ressource/axeId/strategies-dequipe/themeId/bien-etre/ressourceId/les-pratiques-corporelles-de-bien-etre.html> (Consulté le 6 mars 2017)
- **DESWARTE E.** "La proxémie " [en ligne]. [s.l.]: [s.n.], 2016. Disponible sur: <https://www.psychologie-sociale.com/index.php/fr/dossiers-de-lecture/30-la-proxemie> (consulté le 15 mai 2017)
- **DICTIONNAIRE LAROUSSE.** "bien-être" [en ligne]. [s.l.]: [s.n.]. Disponible sur: <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/bien%2D%C3%AAtre/9159#5os1OLpPt1qrCpPt.99> (consulté le 1 mars)
- **DICTIONNAIRE LAROUSSE.** "climat" [en ligne]. [s.l.]: [s.n.], Disponible sur: <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/climat/16534> (consulté le 7 février 2017)

- **FILIAULT M., FORTIN L.** "Recension des écrits sur le climat de classe et la réussite scolaire au secondaire" *Chaire de recherche de la CSRS sur la réussite et la persévérance scolaire*. [en ligne]. [s.l.]: [s.n.], Juin 2011. Disponible sur: [http://www.csr.qc.ca/fileadmin/user\\_upload/Page\\_Accueil/Enseignants/Fenetre\\_pedagogique/PEPS/Climatclasse.pdf](http://www.csr.qc.ca/fileadmin/user_upload/Page_Accueil/Enseignants/Fenetre_pedagogique/PEPS/Climatclasse.pdf) (consulté le 15 février 2017)
- **HOPIMEDIA.** "L'outil d'évaluation immédiate du bien-être en Ehpad préviendrait in extenso les risques de burn out". [en ligne]. [s.l.]: [s.n.], 31 octobre 2014. Disponible sur: <http://www.institutdubienvieillirkorian.org/wp-content/uploads/2015/04/EVIBE-Hospimedia.pdf> (consulté le 6 février 2017)
- **LAUSTRIAT D., HEUTTE J.** "Construire un climat de classe positif, bienveillant et créatif vers un environnement d'apprentissage optimal" [en ligne]. [s.l.]: Synlab, 2015. Disponible sur: [http://www.syn-lab.fr/IMG/pdf/2015\\_climat\\_de\\_classe\\_dl\\_final.pdf](http://www.syn-lab.fr/IMG/pdf/2015_climat_de_classe_dl_final.pdf) (consulté le 10 mai 2017)
- **MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE.** "Guide: Agir sur le climat scolaire".[en ligne]. [s.l.]: [s.n.], 10 septembre 2013. Disponible sur: [http://www.reseau-canope.fr/climatscolaire/fileadmin/user\\_upload/outils/pdf/GUIDE\\_CLIMAT\\_SCOLAIRE\\_PREMIER\\_DEGRE\\_269696.pdf](http://www.reseau-canope.fr/climatscolaire/fileadmin/user_upload/outils/pdf/GUIDE_CLIMAT_SCOLAIRE_PREMIER_DEGRE_269696.pdf) (consulté le 15 février 2017)
- **MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE.** "Guide pratique pour la direction de l'école primaire- 2. la vie à l'école - Le temps scolaire, les horaires de l'école".[en ligne]. [s.l.]: [s.n.], septembre 2014. Disponible sur: [https://cache.media.eduscol.education.fr/file/guide\\_pratique\\_directeurs\\_d\\_ecole/40/5/Guide\\_direction\\_ecole\\_2\\_fiche\\_temps\\_scolaire\\_360405.pdf](https://cache.media.eduscol.education.fr/file/guide_pratique_directeurs_d_ecole/40/5/Guide_direction_ecole_2_fiche_temps_scolaire_360405.pdf) (consulté le 1 mars 2017)
- **MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE.** "La refondation de l'Ecole de la république" [en ligne]. [s.l.]: [s.n.], Mars 2014. Disponible sur: <http://www.education.gouv.fr/pid29462/la-refondation-de-l-ecole-de-la-republique.html> (consulté le 10 mai 2017)
- **MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE.** "Les rythmes pour de meilleurs apprentissages" [en ligne]. [s.l.]: [s.n.], 5 septembre 2016. Disponible sur: <http://www.education.gouv.fr/cid79816/nouveaux-rythmes-scolaires.html> (consulté le 5 février 2017)
- **MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE.** "L'oral travaillé dans les situations pédagogiques régulières" [en ligne]. [s.l.]: [s.n.], Septembre 2015. Disponible sur: [https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Langage/41/7/Ress\\_c1\\_langage\\_oral1.2\\_456417.pdf](https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Langage/41/7/Ress_c1_langage_oral1.2_456417.pdf) (consulté le 5 février 2017)
- **MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE.** "Nouveaux rythmes: les bonnes pratiques en maternelle" [en ligne]. [s.l.]: [s.n.], 20 décembre 2013. Disponible sur: <http://www.education.gouv.fr/cid76004/nouveaux-rythmes-scolaires-les-bonnes-pratiques-en-maternelle.html> (consulté le 5 février 2017)
- **MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE.** "Réforme des rythmes scolaires: organisation du temps scolaire dans le premier degré" [en ligne]. [s.l.]: [s.n.], 13 octobre 2016. Disponible sur: <http://eduscol.education.fr/cid71545/reforme-des-rythmes-scolaires-organisation-du-temps-scolaire-dans-le-premier-degre.html> (consulté le 5 février 2017)
- **MISA FRANCE.** "Le massage à l'école" [en ligne]. [s.l.]: [s.n.], Septembre 2016. Disponible sur: <http://www.misa-france.fr/> (consulté le 14 février 2017)
- **MON-AUDITION.INFO.** "Baisse de l'audition". [en ligne]. [s.l.]: [s.n.], 2015. Disponible sur: <http://www.mon-audition.info/la-baisse-de-laudition/> (consulté le 20 février 2017)
- **ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE.** "Comment l'OMS définit-elle la santé?". [en ligne]. [s.l.]: [s.n.]. Disponible sur: <http://www.who.int/suggestions/faq/fr/> (consulté le 1 mars 2017)

## ANNEXES

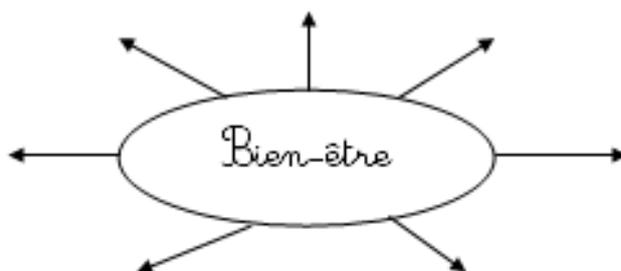
### A. Questionnaire donné aux élèves afin de savoir ce qu'il font durant la pause méridienne

<p>1) Où manges-tu le midi? <input type="checkbox"/> Je mange à la maison. <input type="checkbox"/> Je mange à la cantine. <input type="checkbox"/> Autres: _____ (précise)</p> <p>2) Que manges-tu le midi? <input type="checkbox"/> Je mange des repas chauds. <input type="checkbox"/> Je mange des repas froids. <input type="checkbox"/> Je mange des repas chauds ou des repas froids.</p> <p>3) A quel service manges-tu? <input type="checkbox"/> Je mange au premier service. <input type="checkbox"/> Je mange au deuxième service.</p> <p>4) Est-ce que cela te convient? <input type="checkbox"/> Oui. <input type="checkbox"/> Non. Pourquoi? _____</p> <p>5) Le midi tu as l'impression: <input type="checkbox"/> d'avoir trop de temps pour manger. <input type="checkbox"/> d'avoir assez de temps pour manger. <input type="checkbox"/> de ne pas avoir assez de temps pour manger.</p> <p>6) Pratiques-tu une activité dirigée le midi en dehors du repas? <input type="checkbox"/> Non Pourquoi? _____</p> <p><input type="checkbox"/> Oui Laquelle? et pourquoi? _____</p> <p>7) Si tu ne pratiques pas une activité dirigée que fais-tu? <input type="checkbox"/> Je reste dans la cour de récréation. <input type="checkbox"/> Je regarde la télévision. <input type="checkbox"/> Je joue à la maison. <input type="checkbox"/> Autre: _____</p> <p>8) Est-ce que tu aimes le temps du midi? <input type="checkbox"/> Non, je n'aime pas du tout. <input type="checkbox"/> Non, je n'apprécie pas toujours. <input type="checkbox"/> Oui, j'aime assez. <input type="checkbox"/> Oui, j'adore. Pourquoi? _____</p> <p>9) As-tu l'impression de te détendre? <input type="checkbox"/> Non, je ne me détends pas du tout. <input type="checkbox"/> Non, je ne me détends pas toujours. <input type="checkbox"/> Oui, je me détends souvent. <input type="checkbox"/> Oui, je me détends toujours.</p> <p>10) Après la pause du midi, te sens-tu en forme et prêt à retourner en classe? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non Pourquoi? _____</p>
---

B. Outil utilisé pour le recueil des mots liés au bien-être

**Qu'est-ce que le bien-être selon toi?**

Ecris les mots qui te font penser au bien-être.



Propose une définition:

---

---

---

C. Mot d'information donné aux parents d'élèves

Madame, Monsieur,

Dans le cadre d'un travail de recherche vos enfants participeront à un rituel de massage les jeudis et vendredis après la cantine.

Sachez que nous veillerons au respect de soi et des autres. Il s'agira donc de massages entre élèves et vos enfants auront le droit de refuser de se faire masser ou de masser. Seront massés les mains, les épaules, les bras et le dos sur les vêtements.

L'objectif est d'améliorer le bien-être de vos enfants afin de faciliter les apprentissages. Le rituel de massage devra être un moment agréable et accepté par vos enfants.

Je reste à votre disposition si vous souhaitez d'autres informations.

Bien cordialement,

Mme Prévost

Signature

D. Lettre reçue suite au mot d'information donné aux parents d'élèves

30 mars 2017

Madame Trévat,

Le soupin me reflète que ma lassitude, maladroitement exprimée et je m'en excuse, en tant qu'enseignante mais aussi que parent, face à toutes ces "pratiques innovantes" qu'on nous vend et qui éloignent à mon sens un peu plus chaque jour l'école de ses véritables missions. Il me semble qu'il y a une différence à opérer entre "le bien être de l'enfant", qui relève du cadre familial, et "le bien être de l'élève", qui doit être assuré par l'école et l'enseignant amené à instaurer le climat de travail serein propice à "faciliter les apprentissages".

Je tiens à préciser que ma réaction n'est pas une attaque ad hominem, j'imagine que cet atelier s'inscrit dans une démarche pédagogique réfléchie. Je n'ai de plus pas interdit à l'enseignant d'y adonner s'il le souhaitait.

Toutefois, à titre personnel, mais également professionnel je l'admets, et ce point de vue n'engage que moi, je pense que le massage, même "au dessus des vêtements", est une pratique qui touche à l'intime, et qu'à ce titre elle n'a pas sa place à l'école, même en tant qu'activité extra-scolaire.

Si vous tenez à me rencontrer, je puis le faire le jeudi après votre service. J'écouterai votre point de vue avec attention, sans garantie je le crains de le partager!

Bien cordialement,

E. Cartes utilisées pour indiquer le massage à faire

(format réduit)



*Le message secret*



*Les mains réconfortantes*



*Main dans la main*



*La pluie*



*La gomme à effacer*

F. Grille d'observation de la classe complétée

Jour	06/04/2017		07/04/2017		27/04/17		28/04/17		04/05/17		05/05/17		11/05	
	plus	moins	plus	moins	plus	moins	plus	moins	plus	moins	plus	moins	plus	moins
Nombre d'élèves présents	25		25		25		23		24				25	
Nombre d'élèves participants	22		23		23		21		22				22	
Nombre refusant de participer	3		2		2		2		2				3	
Raison du/des refus	- Refus des parents, pas envie - pas à l'aide		- Refus des élèves en parlant à l'idem + pas envie		idem		idem		idem		Cinéma Δ message au cinéma		- idem + une élève malade.	
Remarques	- Pleurs d'une élève après le rituel - installation plus longue		- Pleurs des élèves en dormant		- idem (mais #) - installation plus longue que les 7		trois élèves "endormis" - temps ok		deux élèves en état de "sommance" - temps ok		Cinéma		deux élèves endormis - temps ok	
Jour	06/04/2017		07/04/2017		27/04/17		28/04/17		04/05/17		05/05/17		11/05/17	
Les élèves: sont ..... attentifs.	X		X			X		X	X				X	
se concentrent ..... longtemps.	X		X			X		X	X				X	
sont ..... bavards.		X		X						X				X
Conflicts	111		1		X		11		1				1	
Nombre de conflits														

<sup>1</sup> Aucun changement

G. Grilles d'observation individuelles complétées

Grille d'observation individuelle		
Elève: Elève A	Age: 9 ans	Sexe: M.
<b>Description de l'élève:</b> - PPRE mis en place en début d'année - problème d'attention, de concentration + geste d'écriture - conflits réguliers avec ses camarades (besoin d'attention) - en attente d'un pronostic		
<b>Objectifs/Attentes:</b> - meilleures attention et concentration - moins de conflits au sein de la classe		
Description de l'élève pendant et après les séances de massage		
Semaine 1		
Date: 6/4/17	Date: 7/4/17	
- Elève A est enthousiaste et prend les choses à cœur. - Je met avec un ami. - Quelques difficultés à reproduire les gestes.	- Toujours avec le même ami - Gestes difficiles - Conflits avec une voisine après le massage.	
Nombre de reprises: 3 (concentration)	Nombre de reprises: 3 (concentration + conflit)	
Semaine 2		
Date: 27/4/17	Date: 28/4/17	
- Elève A a retenu les gestes mais toujours compliqué - Pas de conflits. - m ami	- m ami - pendant la récréation (matin) élève A a demandé si nous pouvions le faire le matin et l'après-midi.	
Nombre de reprises: 1 (concentration)	Nombre de reprises: 2 (attention + concentration)	
Semaine 3		
Date: 4/5/17		
- Changement de binôme - toujours quelques difficultés mais le moment est attendu. - RAS conflit.		
Nombre de reprises: 1 (concentration)		
Semaine 4		
Date: 11/5/17		
- Retour 1 <sup>er</sup> binôme - RAS.		
Nombre de reprises: 1 (attention)		

<sup>2</sup> Bavardages et conflits entre pairs

Grille d'observation individuelle		
Elève: Elève B	Age: 9 ans	Sexe: M
<b>Description de l'élève:</b> - PPMS en place depuis le cycle 2 + présence d'une AESH - a tendance à se disperser. - plutôt bien intégré dans le groupe classe mais un manque de confiance en lui qui peut amener des conflits.		
<b>Objectifs/Attentes:</b> - une meilleure attention et une concentration plus longue - une meilleure organisation ? - un meilleur rapport avec ses camarades.		
Description de l'élève pendant et après les séances de massage		
Semaine 1		
Date: 6/4/17	Date: 7/4/17	
- Elève B a accepté le massage mais ne semble pas à l'aise quand il doit le recevoir. - une reprise pour avoir son attention.	- Contact toujours difficile mais semble apprécier de donner les massages.	
Nombre de reprises: 1	Nombre de reprises: 0	
Semaine 2		
Date: 27/4/17	Date: 28/4/17	
- Changement de camarade. - Contact moins difficile.	- même camarade - Dispersion pendant une activité en groupe.	
Nombre de reprises: 0	Nombre de reprises: 1 (concentration)	
Semaine 3		
Date: 4/5/17		
- Retour avec le premier camarade. - Elève B a fait part à l'AESH qu'il n'aimait pas beaucoup se faire masser mais aimait masser (rappel des consignes).		
Nombre de reprises: 1 (attention)		
Semaine 4		
Date: 11/5/17		
- Retour avec le second camarade. - RAS pendant (contact) et après le massage - Plutôt calme aujourd'hui.		
Nombre de reprises: 0		

<sup>2</sup> Bavardages et conflits entre pairs

### Grille d'observation individuelle

Elève: <i>Elève témoin</i>		Age: <i>9 ans</i>	Sexe: <i>M</i>
Description de l'élève: <ul style="list-style-type: none"> <li>- niveau moyen</li> <li>- quelques reprises pour bavardage.</li> <li>- bien intégré dans le groupe classe</li> </ul>			
Objectifs/Attentes: <ul style="list-style-type: none"> <li>- moins de reprises pour bavardage.</li> <li>- épanouissement dans l'activité.</li> <li>- meilleure concentration</li> </ul>			
<b>Description de l'élève pendant et après les séances de massage</b>			
Semaine 1			
Date: <i>6/4/17</i>		Date: <i>7/4/17</i>	
- Elève T. veut commencer rapidement car il masse ses parents à la maison.		- Elève T. a demandé à avoir la musique du rituel pendant une production d'écrit. - problème de concentration(1)	
Nombre de reprises <sup>2</sup> : <i>0</i>		Nombre de reprises: <i>1</i>	
Semaine 2			
Date: <i>27/4/17</i>		Date: <i>28/4/17</i>	
- Duo mixte: les deux élèves sont à l'aise. - RAS pendant le massage (n'a pas lever la tête). - problème d'attention (1)		- Passage à trois élèves: élève T est moins rentré dans l'activité.	
Nombre de reprises: <i>1</i>		Nombre de reprises: <i>0</i>	
Semaine 3			
Date: <i>4/5/17</i>			
- Elève T s'est réellement défendu ("sommolence") - Retour du massage en duo mais avec un autre élève - RAS ensuite			
Nombre de reprises: <i>0</i>			
Semaine 4			
Date: <i>11/5/17</i>			
- Duo mixte à nouveau (nouvelle élève). - Toujours cet état de "sommolence". - RAS			
Nombre de reprises: <i>0</i>			

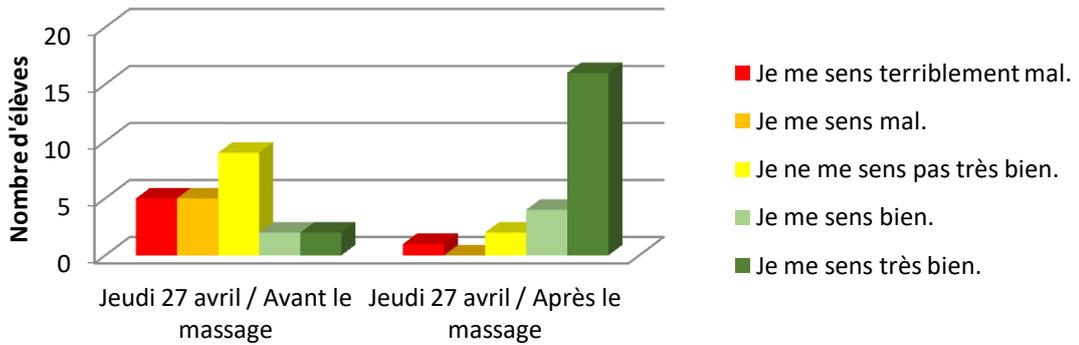
<sup>2</sup> Bavardages et conflits entre pairs

H. Résultats de l'échelle de bien-être: jours 2, 3, 4 et 5

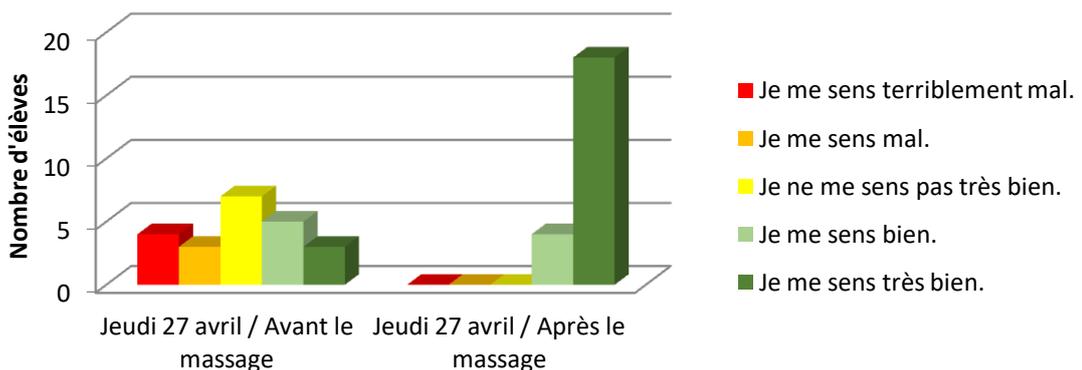
### Résultats de l'échelle de bien-être - Jour 2



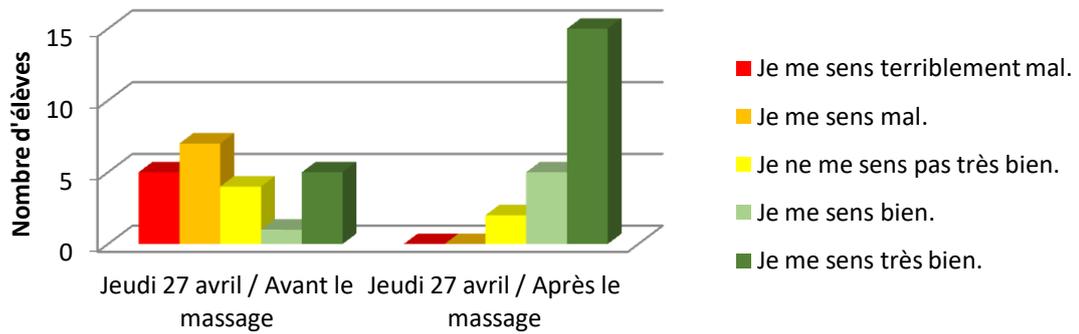
### Résultats de l'échelle de bien-être - Jour 3



### Résultats de l'échelle de bien-être - Jour 4



## Résultats de l'échelle de bien-être - Jour 5



### I. Questionnaire donné après les six séances de massage

Souhaitez-vous continuer le rituel de massage le jeudi et le vendredi?

OUI

NON

Pourquoi?

---

---

---

---

## RÉSUMÉ

Mon entrée dans le métier de l'enseignement a été marquée par la loi d'orientation et de la refondation de l'école de la République n° 2013-595 du 8 juillet 2013 et son application progressive qui avait notamment comme objectif une réforme des rythmes scolaires "pour des élèves plus attentifs et moins fatigués"<sup>93</sup> mais aussi par une confrontation à une classe de CM1 relativement agitée au retour de la pause méridienne. Les pratiques corporelles dites de bien-être à l'école sont promues comme un moyen de favoriser une meilleure qualité de climat scolaire et à plus ou moins court terme une amélioration des performances scolaires. Par conséquent parler de ces pratiques en classe dans le cadre de cette réforme et au sein de ma classe pourrait donc trouver sa place. C'est sur celles-ci et plus particulièrement sur les massages que porte mon mémoire clôturant mon année de Master MEEF 1<sup>er</sup> degré mais aussi de professeure des écoles stagiaire. L'objectif est de savoir si un rituel de massage peut contribuer à un climat de classe propice aux apprentissages.

**Mots clefs:** climat de classe, massage, bien-être, cycle 3, apprentissages

## ABSTRACT

My beginnings as an intern teacher in a class of CM1 has been by the law of orientation and the refoundation of the school of the Republic n ° 2013-595 of 8th. July 2013. One of the objectives of this law is to reform the school rhythms in order to make pupils "more attentive and less tired". But from the beginning of the year my pupils were more agitated after their lunch break. Bodily practices of well-being at school are known to promote a better school climate and improved pupils performance. Therefore, talking about these practices in the classrooms may be legitimate. The objective of my dissertation to close my Master MEEF year is to know if a massage ritual can contribute to a classroom climate conducive to learning.

**Keywords:** classroom climate, massage, well-being, cycle 3, learning

---

<sup>93</sup> MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE. "La refondation de l'École de la République" [en ligne]