



**HAL**  
open science

# La relaxation et la médiation comme outils d'amélioration de l'atmosphère de classe et levier pour l'apprentissage de l'anglais en 2nde

Sinead Devoy

## ► To cite this version:

Sinead Devoy. La relaxation et la médiation comme outils d'amélioration de l'atmosphère de classe et levier pour l'apprentissage de l'anglais en 2nde. Education. 2018. dumas-01942416

**HAL Id: dumas-01942416**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01942416>**

Submitted on 18 Mar 2019

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

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



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



Année universitaire 2017-2018

Master MEEF

Mention 2<sup>nd</sup> degré – parcours « anglais »

2<sup>ème</sup> année

# La relaxation et la médiation comme outils d'amélioration de l'atmosphère de classe et levier pour l'apprentissage de l'anglais en 2<sup>nde</sup>.

Mots Clefs : relaxation, médiation, yoga, état d'esprit

Présenté par : DEVOY SINEAD

Encadré par : MILLOT CECILE

## SOMMAIRE

<b>1. Introduction .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Cadre théorique.....</b>	<b>2</b>
2.1. Les méthodes diverses de la relaxation.....	2
2.1.1. Le yoga et le prânâyâma .....	2
2.1.2. La relaxation active (ANNEXE 6) .....	3
2.1.3. La méthode Snel .....	4
2.1.4. La méthode Lémaire .....	6
2.2. Le cerveau de l'adolescent .....	8
2.3. L'attention .....	9
2.4. La place du yoga dans l'éducation (ANNEXE 5) .....	10
<b>3. La Méthodologie .....</b>	<b>11</b>
3.1. Hypothèses.....	12
3.2. Sélection d'élèves et leurs profils .....	12
<b>4. La Protocole .....</b>	<b>13</b>
4.1. Les exercices de relaxation .....	13
4.2. Les données descriptives .....	15
4.3. Questionnaire .....	15
4.4. Entretien de rééducation psychotonique .....	16
4.5. Production des élèves .....	18
<b>5. Recueil et Analyse de données. ....</b>	<b>18</b>
5.1. Organisation du recueil de données .....	18
5.2. Analyse de données .....	19
5.2.1 Les exercices de relaxation.....	19
5.2.2 Les données descriptives (ANNEXE 1) .....	19
5.2.3 Questionnaire (ANNEXE 2.1 et 2.2) .....	20
5.2.4 Les entretiens de rééducation (ANNEXE 3.1 et 3.2) .....	23
5.2.5 Les productions des élèves (ANNEXE 4) .....	27
5.2.6 Ouverture sur d'autres types de données .....	28
<b>6. Interprétation .....</b>	<b>29</b>
<b>7. Conclusion .....</b>	<b>30</b>
Bibliographie	
Annexes	

Je remercie particulièrement :

- Mme Millot, directrice de mémoire et formatrice à ESPE de Paris pour ses conseils et son aide.
- Mme Brax, tutrice au lycée Robert Schuman pour son soutien et son ouverture.
- Mes collègues enseignants du lycée pour leur soutien et leur enthousiasme sur ce sujet.
- Monsieur P. Audibert pour son soutien sans faille et grâce à qui j'ai pu avancer dans mes études supérieures.
- Je remercie enfin les élèves qui ont participé à cette expérience.

## 1. Introduction

Selon Snel (2012), la relaxation et la méditation sont des outils indispensables pour les enfants de nos jours. C'est la raison pour laquelle nos élèves devraient savoir s'adapter à une vie trépidante, où ils sont habitués à faire beaucoup de choses dans un environnement stressant, fatiguant et distrayant. Bien qu'ils sachent très bien comment « faire » des choses, les jeunes ne savent pas comment « être ». Dans notre société, on leur demande de suivre un rythme excessif entre l'école, les activités extrascolaires et la maison., « Socialement, émotionnellement, en famille et à l'école, ils ne savent plus où donner de la tête. Le bouton 'marche' fonctionne, mais où se trouve le bouton 'pause' ? » (Snel, 2012, p.23). Une vie tellement chargée, répond-elle vraiment aux besoins de nos enfants ?

Nos élèves ne sont pas les seuls qui sont de plus en plus agités en cours. Brigitte Trankiem, dans son ouvrage *Stress, Attention, Action* (1995) constate que plus les élèves souffrent, plus les enseignants souffrent aussi, notamment en forme d'une fatigue émotionnelle « Les bruits de la cantine [...], en classe. Les déplacements en car, en bus. Les conflits entre professeurs, parents ainsi qu'élèves [...] Il est urgent de rééduquer le souffle » (Trankiem, 1995, p.28). La respiration pourrait donc apaiser les tensions psychologiques même chez les professeurs qui observent que c'est de plus en plus difficile de gérer l'effectif de leur classe, de soutenir l'attention des élèves et d'établir une ambiance calme et posée.

C'est précisément en observant l'ambiance dans une de mes classes de Seconde que j'ai décidé de tenter la relaxation pendant une de mes séances. Je m'y connaissais déjà et je voulais voir les effets sur une classe agitée et distraite. Il y a à peu près trois ans que j'ai commencé à m'intéresser aux bienfaits du yoga. En 2015, j'ai suivi des cours de yoga traditionnel à Dublin. Mon amie m'a parlé d'un cours qu'elle faisait après le travail et elle m'a proposé de venir pour faire un essai. Jusqu'à là, je ne savais que très peu du yoga ; je croyais qu'il s'agissait plutôt du « stretching » et non pas d'un vrai mode de vie. Ce premier cours m'a totalement captivée. Ce fut là où j'ai appris à me détendre, à me relaxer et à écouter mon corps ; des éléments de ma vie que j'ignorais jusqu'à là. Je continuais à y aller et au bout de quelques séances je commençais à comprendre mieux à gérer le stress au travail et à la maison tout en écoutant ma respiration. Depuis, je suis des cours de yoga, notamment des cours en ligne avec un forum qui s'appelle « Yoga with Adriene ». Ce professeur américain met en ligne des séances de yoga d'une haute qualité depuis 2015. Elle a connu beaucoup de succès et continue à élargir sa communauté en ligne. Grâce à elle, j'ai pu continuer mon entraînement même après mon installation en France.

Mais maintenant, le yoga est devenu une sorte de phénomène dans notre société ; une recette indispensable pour notre bien-être et santé mentale et émotionnelle, « Le concept de relaxation est surtout mal utilisé [...] certaines sociétés commerciales on fait un usage publicitaire [...] comme s'il s'agissait d'une sorte de pilule de bonheur » (Lénaire, 1964, p.14). En transformant le yoga en produit commercial, on a perdu le fond de la pratique et les traditions qui y sont attachées. Le but donc de ce mémoire n'est pas de vendre le yoga aux élèves mais tout simplement de leur donner des outils pour rentrer en union avec soi-même. Si on pouvait arriver à partager ces outils avec nos élèves, on bénéficierait d'une ambiance plus agréable en classe avec une attitude plus favorable au niveau de l'apprentissage et de l'attention.

Etant donné que le système éducatif connaît des soucis d'attention et de concentration dans les écoles, je me suis donc intéressée à ce sujet, car ceci est un problème que, même en tant que stagiaire, je vois s'aggraver de mois en mois. Etant passionnée par le yoga depuis cinq ans, je vois ce mémoire comme l'occasion d'approfondir mes connaissances et de me poser la question suivante : dans quelle mesure les outils de méditation peuvent-ils optimiser les capacités d'apprentissage chez le lycéen ?

## **2. Cadre théorique**

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

### **2.1. Méthodes diverses de la relaxation**

#### **2.1.1. Le yoga et le prânâyâma**

Premièrement, il faut s'intéresser aux origines de la relaxation, notamment le yoga. Le yoga est une tradition indienne qui remonte au 3<sup>e</sup> millénaire avant Jésus-Christ qui a été répandu en Occident sous sa forme traditionnelle et modifiée.

Une grande partie du yoga se focalise sur l'importance de la respiration pour arriver à un équilibre sain. Cette respiration du yoga et ses pratiques, intitulée le Prânâyâma, cherche à redonner de l'énergie à le corps à travers le souffle. La pensée devrait accompagner la respiration dans son parcours, elle devrait être dirigée sur la prise de conscience de notre souffle, « pour tous, femmes, hommes ou enfants, la respiration complète du yoga apporte une meilleure oxygénation et une meilleure circulation du sang » (Kaly, 2016, p.48) Le croisement entre le souffle et le mental produit des bienfaits sur notre corps tout en facilitant la circulation sanguine. Ce nettoyage corporel est notamment fait à travers un exercice intitulé Nâdîshodana ; la

respiration alternée. Kaly la définit comme « une respiration lente, profonde et alternée, en ce sens qu'on utilise une narine après l'autre » (Kaly, 2016, p.57). En dirigeant votre pouce vers le nez, vous fermez alternativement et régulièrement la narine droite et gauche tout en suivant des cycles d'expiration et d'inspiration. Cette prise de conscience du souffle peut éviter la fatigue et le stress chez l'individu et devrait être pratiquée régulièrement.

### 2.1.2. La relaxation active (ANNEXE 6)

Le prânâyâma se focalise sur le souffle et son importance pour le bien-être, mais ceci peut être difficile à intégrer dans une classe qui se compose d'élèves qui débutent dans le yoga. Pourtant, une méthode intitulée *La relaxation active*, fondée par Boski (2008), est plus accessible pour les élèves et se focalise notamment du lien entre la respiration et le mouvement. Selon Boski, ancien psychomotricien de l'Education Nationale qui reprend les études du musicien Martelot, « l'efficacité de la relaxation active réside incontestablement dans la prise de conscience des sensations provoquées par un mouvement » (Boski, 2008, p.15). Selon cette théorie, on est amené à se concentrer sur les moindres sensations de notre corps, par exemple, les petites sensations éprouvées dans nos mains, même dans l'immobilité.

Les mouvements et les gesticulations si faibles soient-ils chez l'élève, deviennent des moyens de fixer son attention. En ce qui concerne les séances, la durée ne doit pas dépasser 10 minutes au début du cours et les exercices doivent être repris à chaque séance. Pour Boski, la relaxation est un entraînement qui se déroule pendant des mois, même des années. Au fur et à mesure, l'enseignant pourrait allonger la durée des exercices pour atteindre quinze, même trente minutes.

En suivant les consignes et les exercices proposés par Boski, on pourrait, après un moment, récolter les fruits de cette prise de conscience corporelle. Néanmoins, même si l'enseignant reste fidèle à cette méthode, ce n'est pas pour autant qu'il réussisse à y parvenir, « il est impossible d'envisager l'enseignement de la relaxation active aux enfants avant d'avoir au préalable longuement travaillé et expérimenté sur soi-même » (Boski, 2008, p.8). En prenant en compte ce que dit Boski, une vraie « maîtrise de soi » est exigée pour ensuite transmettre ses connaissances aux élèves. Ceci nous amène à aborder l'idée d'un « échec » dans la pratique de la relaxation active. Même si la séance ne se passe pas comme prévu, ni l'enseignant ni l'élève ne devraient craindre l'échec. La réussite de la séance est déterminée par l'attitude de l'animateur. L'enseignant est donc prié de garder une attitude bienveillante et positive tout au

long de la séance. On ne juge pas, on ne compare pas un élève à un autre. Même au niveau du vocabulaire, l'enseignant devrait employer des mots et des expressions qui sont connus de ses élèves et qui leur sont adaptés, « la forme du langage utilisé par l'enseignant ne constitue jamais un obstacle à la compréhension de l'exercice » (Boski, 2008, p.21). Afin d'éviter les malentendus, la voix de l'animateur devrait être claire et bien audible de tous les élèves. On devrait donc ajuster notre voix, son rythme et son ton en fonction des exercices proposés.

La relaxation active est donc une compétence qui s'apprend au fur et à mesure. C'est un entraînement. Il n'est surtout pas question de brusquer les élèves, mais plutôt de les guider au cours des exercices faits en classe, « Il ne faut pas attendre 'd'effets' immédiats : ceux-ci apparaîtront lentement, progressivement [...] inutile de *rechercher* les résultats » (Boski, 2008, p.44).

J'ai interrogé M. Boski par mail (voir annexe 6).

Ses réponses pertinentes furent d'une grande utilité pour mes recherches.

### 2.1.3. La méthode Snel

La relaxation active est donc une des nombreuses méthodes applicables en classe. Cette méthode a été fondée au début des années 1990 et ses effets positifs sont toujours d'actualité. Cependant, si on veut vraiment comprendre la relaxation dans son intégralité, il faudrait aussi traiter de méthodes plus contemporaines, comme la méthode Eline Snel. Cette thérapeute néerlandaise a écrit plusieurs livres sur la méditation qui sont à pratiquer à la fois à l'école et à la maison. *Calme et attentif comme une grenouille*, son livre de méditation pour les enfants de 4-12 ans, a connu beaucoup de succès aux Pays-Bas ainsi qu'en France. Son ouvrage suivant, *Respirez*, reprend les idées principales de son premier livre mais cible plutôt les adolescents de 12 à 19 ans. Elle parle notamment de l'importance de la « pleine conscience »

La pleine conscience est la capacité d'être totalement focalisé dans l'instant présent. On est amenés à comprendre ce qui se passe en nous et autour de nous, « être présent dans l'instant, sans juger, sans rejeter ce qui se passe, sans se laisser entraîner par l'agitation du jour [...] être dans l'ici et le maintenant » (Snel, 2012, p. 23). Les émotions, qui font partie de l'expérience humaine et notre attitude vis-à-vis de cette ouverture d'esprit, sont aussi des pierres angulaires de la pleine conscience. Il se peut que cela soit la colère, la tristesse ou bien la joie. Mais peu importe le sentiment qu'on éprouve, il exige de nous de l'attention et de la concentration.

Mais au lieu de combattre les émotions, comme on est habitué à le faire, Snel nous demande d'aller vers 'l'orage' et de ressentir ces sentiments parfois désagréables. Cet état de conscience, qu'elle s'appelle « la météo personnelle » nous submerge et provoque un sentiment de peur ou de déception. Par exemple : une mauvaise note à l'école, une dispute, une semaine chargée. Ces émotions peuvent mettre l'enfant en colère jusqu'à ce qu'il perde le contrôle de lui-même, ce qui devient problématique en situation de classe pour l'enseignant. Quand cela arrive, l'enfant devrait continuer à éprouver ce sentiment désagréable ; il va falloir qu'il accepte. Cette acceptation l'amène à prendre contact avec sa météo personnelle, à l'observer au lieu de la subir, « on a l'impression d'être ses sentiments au lieu de les avoir[...] Vous pouvez percevoir le stress, au lieu de le laisser vous envahir ou de le nier » (Snel, 2015, p.48 et p.69). Par analogie on peut, à la manière de Snel, dire que les émotions passent comme des orages.

De plus, de 2008 à 2010, cette formatrice néerlandaise a lancé une formation de la pleine conscience intitulé *La méthode Eline Snel*. 300 enfants, 12 enseignants et 5 écoles y ont participé, pendant 8 semaines à raison d'une demi-heure par semaine. Les exercices n'ont pas dépassé 10 minutes par jour et les établissements ont continué les exercices avec les élèves toute au long de l'année scolaire, même après la formation. C'est très intéressant de voir qu'à la fin de cette formation, les participants, surtout les enseignants, ont signalé un meilleur comportement des élèves et une ambiance plus agréable en classe, « ils ont constaté davantage de calme en classe, une meilleure concentration et plus d'ouverture d'esprit » (Snel, 2012, p.26).

Il est aussi pertinent de voir que les méthodes de Snel et Boski (vu en haut), sont complémentaires « la recherche d'un effet ou d'un résultat crée en soi une tension et c'est justement ce qu'on souhaite éviter » (Boski, 2008, p.22). Comme Boski, Snel souligne le fait qu'il ne faut pas essayer de faire de son mieux ou bien de ressentir quelque chose que nous ne ressentons pas véritablement. Les résultats viendront avec un entraînement stable et progressif et donc il n'y a pas besoin de se précipiter ou de se mettre en colère.

Il en va de même pour les enseignants. En situation de classe, quand la colère monte, est-il vraiment efficace de réprimander les élèves ? On recourt à nos stratégies habituelles : exclusion, devoirs supplémentaires, mots dans le cahier. Cela va sans dire qu'après l'un de ces scénarios, que l'élève séchera encore des cours et on continuera à tracer ce cercle vicieux encore et toujours « la relation ne devient un véritable contact que si [...] nous parlons l'un avec l'autre au lieu de l'un contre l'autre » (Snel, 2015, P.114). Modifier la manière dont on s'adresse à eux, c'est faire face à la violence verbale. Il est maintenant trop facile de mettre les élèves dans

des cases selon leur comportement, « les psys se contentent de fournir des étiquettes comme trouble de l'attention avec hyperactivité » (Snel, 2015, P.119). Snel propose un remède plus simple ; écouter avec attention.

#### 2.1.4. La méthode Lémaire

En général, la méthode Snel a connu beaucoup de succès dans divers pays, mais si on s'intéresse aux origines du stress, on est amené à consulter l'état du corps physique. La tension, a-t-elle des racines dans notre corps ? C'est la question que se pose Lémaire dans son livre intitulé *La relaxation* (1964). D'après lui, la tension dans les muscles du corps qu'il appelle « le tonus » est par définition liée avec notre état psychologique.

A l'époque de nos ancêtres, si on se croyait menacé par autrui, les muscles du corps devenaient contractés pour nous préparer à faire face à cette situation. On se mettait naturellement dans un état « d'hypertonie » qui se définit comme une contraction intense des muscles. Cependant, l'homme moderne fait partie d'une société civile et relativement sécurisée. Il ne vit plus ces situations sauvages. Pourtant, cet état d'hypertonie est vécu de plus en plus, « le danger aujourd'hui ne vient pas de l'extérieur mais de l'intérieur » (Lémaire, 1964, p.13). Le danger maintenant semble être plutôt sur le plan psychologique. L'angoisse du travail, de la famille et de nos pensées créent une tension tellement forte que le corps se crispe et se serre. On se trouve alors dans un état psychophysique ; là où le physique et le psychique se croisent.

La fonction tonique est donc directement liée avec notre centre nerveux. Le tonus y répond sous la forme d'une contraction, « ce sont les excitations venant des centres nerveux qui provoquent des contractions répétées plus ou moins rythmiques » (Lémaire, 1964, p.32). La réaction de notre corps est donc forcément liée à la vie émotionnelle. Lémaire démontre cette théorie à travers l'exemple d'un nouveau-né. L'hypertonie est obtenue lorsque le déplaisir se montre chez lui et ce dernier pourrait prendre la forme d'une faim, d'une douleur ou le départ de la mère. Ce sont des éléments de la vie émotionnelle qui, à son tour, déclenchent une réaction hypertonique chez le bébé ; il se crispe et pleure.

On peut observer ce même phénomène chez l'adulte. Selon la situation de l'individu dans le monde, par exemple, la perte d'un emploi, une dispute dans le couple ou tout simplement la préparation du baccalauréat, un déplaisir émotionnel est ressenti notamment dans la forme d'une angoisse. Cet état émotionnel se traduit toujours sur le plan tonique mais cette-fois ci,

l'angoisse se traduit dans des manières diverses. On reconnaît tous le langage courant qui exprime un choc émotionnel, « J'ai les jambes coupées », ou « le souffle coupé » (Lémaire, 1964, p.40). Encore une fois, les émotions et le tonus interagissent pour produire un état « tonico-émotionnel ».

C'est en étudiant la fonction tonique qu'on arrive à comprendre cette manifestation sur le plan psychique et physique. Le désordre tonique, parfois subtil, peut donc être dû à une fragilité émotionnelle, « la désorganisation tonique [...] est favorisée par les circonstances provoquant une certaine insécurité interne » (Lémaire, 1964, p.44). Sur le plan tonique, cette angoisse pourrait se traduire, par exemple, sous la forme des crampes. Ces douleurs physiques sont la réponse du centre nerveux qui crée donc un dialogue entre le tonus et le centre nerveux. Ainsi, ce carrefour psychophysiologique peut se manifester sous la forme de gestes, de mimiques et de modifications respiratoires, produisant une sorte de dialogue corps-âme chez le sujet.

C'est ici que la relaxation s'intègre dans la relation « tonico-émotionnelle ». La guérison d'une relation tonic-émotionnelle déséquilibrée se fait à travers la relaxation qui a pour but de restaurer l'équilibre entre le tonus et les émotions afin d'arriver à une rééquilibration des deux. Cette réintégration « tonico-émotionnelle » devrait rendre possible le contrôle du tonus en circonstances difficiles, « la relaxation n'a pas pour but une simple chute du tonus musculaire périphérique mais bien la restauration de la fonction tonique dans son ensemble » (Lémaire, 1964, p.46). Ici, on cherche à mettre en place une rééducation psychotonique chez le sujet.

Cette rééducation ou cure tonique permet le sujet de reprendre le contrôle de son tonus lorsque le centre nerveux surmonte, « le sujet apprend à redevenir maître de son degré de contraction et à utiliser le tonus musculaire minimum imposé par la situation » (Lémaire, 1964, p.16). Ceci est fait avec le sujet pendant plusieurs « entretiens de rééducation » où on encourage notre patient de reprendre conscience des différents états toniques, par exemple la contraction d'un bras ou bien une jambe. Ces petites prises de conscience permettent au patient de se rendre compte de ces petites variations du tonus pour arriver à une relaxation qu'il s'est défendu jusqu'à là. Le sujet, auparavant inquiet des soucis extérieurs, prend en compte la totalité de son corps, « le patient [...] finissant par considérer leur corps comme un simple instrument au service de leur Moi et non pas comme faisant intimement partie de ce Moi » (Lémaire, 1964, p.101). Mais est-ce que cette focalisation sur le corps a-t-elle une vraie place au sein d'une école ? Pour répondre à cette question, il faut d'abord regarder de très près le cerveau de l'adolescent et les effets de ces types de relaxation sur ce dernier.

## 2.2. Le cerveau de l'adolescent

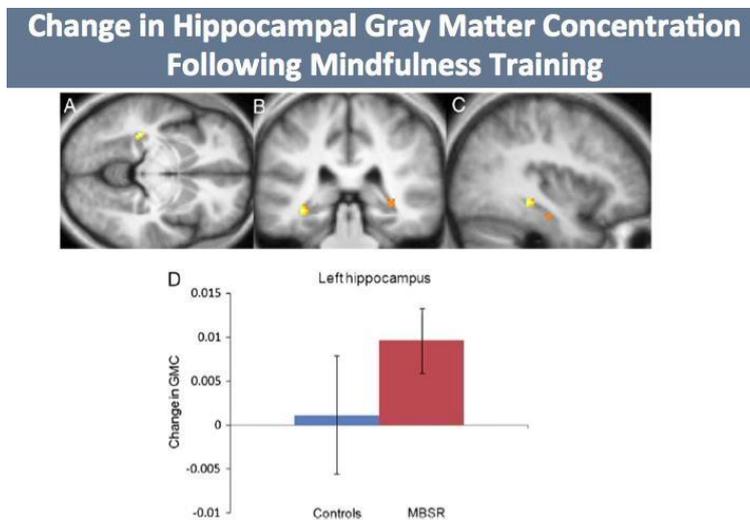
Afin de comprendre la nécessité de la relaxation au sein d'un établissement scolaire, il faut d'abord se pencher sur le cerveau et sa composition. Dans son livre intitulé *Le cerveau de l'adolescent* (2016), Dr Frances E. Jensen, neuroscientifique à l'université de Pennsylvanie, explore les fonctionnalités du cerveau ainsi que les changements neurologiques qui se s'annoncent à cet âge-là.

Selon Jensen, la puberté déclenche les transitions physiques à cause des hormones sexuelles, notamment la progestérone et l'œstrogène. Mais ces hormones ont aussi un impact sur l'humeur de l'adolescent. C'est pour cette raison qu'on constate un changement d'humeur intense et parfois par à-coups, « Progestérone et œstrogènes sont reliés à des substances chimiques cérébrales qui contrôlent l'humeur [...] C'est pourquoi une jeune fille de quatorze ans peut passer d'une explosion de joie à une crise de nerfs » (Jensen, 2016, p.34). Même les garçons peuvent avoir jusqu'à trente fois plus de testostérone en période de puberté. Tous ces changements entrecroisés font que les adolescentes éprouvent des fluctuations d'émotion intense, d'où vient leur comportement parfois ingérable.

Tout commence dans le cerveau. Pourtant l'environnement et le vécu du sujet pourrait aggraver la situation. Par exemple, le stress scolaire ou familial peut provoquer des émotions désagréables chez les adolescents et donc stimuler l'amygdale cérébrale (une partie du cerveau qui est la cause des émotions primitives telles que la peur et la colère). A cause de cette tension chez l'adolescent, il emploie moins l'usage de leurs lobes frontaux, qui à leur tour, contrôlent moins bien l'amygdale. L'adolescent réagit donc différemment aux adultes à des situations de stress, « les adultes peuvent compter sur leur cortex préfrontal pour contrôler leur colère et leur peur » (Jensen, 2016, p.214), et sont plus vulnérables à leur propre cerveau. Mais comment la relaxation pourrait-elle apaiser cette situation cérébrale ?

L'hippocampe (une structure du cerveau), fait partie du système limbique et s'occupe de tout ce qui touche à la mémoire humaine. Il joue aussi un rôle important pour la régulation et la réduction du stress. Si le sujet est inquiet, l'hippocampe se réduit en taille « l'hippocampe de l'adolescent stressé rétrécit (ce qui n'est bon ni pour la mémoire ni pour l'apprentissage) et l'amygdale grossit » (Jensen, 2016, p.218). Le stress donc empêche le bon fonctionnement de l'hippocampe et augmente le niveau de peur ressentie par le sujet. Il existe notamment une étude qui a été lancée sur ce sujet par Sara Lazar, professeur assistant en psychologie à

l'Université de Harvard. Cette étude a montré que l'hippocampe s'élargit après la méditation (voir figure 1). Ceci montre que la relaxation pourrait donc apaiser le cerveau et permettre l'adolescent de surmonter ses angoisses quotidiennes tout en gérant mieux ses émotions qui sont parfois étouffantes.



**Figure 1 :** Changements aperçus dans la matière grise de l'hippocampe après une formation à la pleine conscience.

Le cerveau de l'adolescent est donc comme une éponge et peut absorber beaucoup d'information, « Le cerveau est programmé pour accorder une attention particulière à l'acquisition de nouvelles informations » (Jensen, 2016, p.96). Dans un but pédagogique, les enseignants pourraient donc bénéficier de la capacité de l'adolescent d'apprendre en lui montrant comment se calmer et se relaxer pour ensuite faire évoluer son intelligence émotionnelle. Selon Jensen, le cerveau de l'adolescent apprend par la répétition. C'est pourquoi mettre en place un projet de méditation d'une longue durée dans un établissement scolaire est encouragé, « La répétition est particulièrement importante, notamment à cause du stade de développement du cerveau de votre adolescent » (Jensen, 2016, p.59). Le stress et l'anxiété ont des conséquences négatives sur l'apprentissage, mais la répétition des exercices de relaxation pourrait combattre ces vices.

### 2.3. L'attention

Si le bon fonctionnement du cerveau est inhibé par les stress, ce dernier peut aussi avoir un effet négatif sur le plan d'attention. Selon Trankiem (1995), il n'existe que trois profils d'élève : le rêveur, le distrait et l'attentif. Ces trois cases représentent les comportements

hétérogènes des élèves et la manifestation de ces comportements sur l'attitude et l'attention, « leur comportement physique et mental est caractéristique de leur degré d'inattention ou d'inattention » (Trankiem, 1995, p. 105). Ce degré d'attention trouve aussi ses racines dans la pluralité des intelligences, que ce soit les intelligences auditives, visuelles ou kinesthésiques. Comme dit Gardner (2008), ces « répertoire de compétences » (Gardner, 2008, p.47), sont disposées à chaque individu et se manifestent différemment en situation d'apprentissage. Comme l'attention, intérêt que le sujet porte sur son travail dépendra de l'adaptation du cours en fonction de ces intelligences diverses, « les élèves n'ont tireront bénéfice que si les informations et les exercices pratiques sont adaptés au stade spécifique de leur progression » (Gardner, 2008, p.52).

Comme on a vu dans la section précédente, la répétition est importante pour la mémorisation en situation de classe, mais il en va de même pour les intelligences multiples. En diversifiant des exercices, des supports et des activités, on augmente le niveau du contrôle attentionnel que porte l'élève à son travail et on encourage le processus de mémorisation.

De plus, l'attention de l'adolescent n'est pas tout à fait stable pendant la journée et peut subir des changements. Selon Boujon et Quaireau (1997), l'attention peut varier au cours de la journée, « dès 1916, Gates a montré l'existence d'une chute de performance en début de l'après-midi » (Boujon et Quaireau, 1997, p.76). On peut donc constater que le meilleur moment pour stimuler la mémoire et l'attention semble être le matin.

D'après ces deux auteurs, on ne devrait pas mettre en cause les capacités intellectuelles d'un élève mais plutôt son manque d'attention. De nos jours, les enseignants constatent une chute d'attention chez les élèves mais ceci ne veut pas dire que certains élèves sont moins « intelligent » que les autres, « ce n'est donc pas l'intelligence mais bien l'attention qui est au cœur de l'adaptation scolaire » (Boujon et Quaireau, 1997, p 103). Notre rôle consiste donc à stimuler les niveaux d'attention à travers des stratégies qui prennent en compte les intelligences diverses.

#### **2.4. La place du yoga dans l'éducation (ANNEXE 5)**

Ceci nous amène à la question du rôle du yoga dans l'éducation. Le rôle de l'enseignement dans la relaxation devient donc un sujet qui s'intéresse à beaucoup d'associations éducatives, notamment Le RYE, (Recherche sur le Yoga dans l'Education). Le RYE est reconnu par l'Education Nationale en France avec l'objectif de former les enseignants

des établissements scolaires aux techniques du yoga. Cette association, fondée en 1978 par Micheal Flax, permet à des professionnels de l'éducation de se former selon les techniques RYE qui visent à créer et stabiliser le lien entre le physique et le mental.

De plus, cette formation est basée sur des principes de yoga spécifiques et a pour but de transmettre ces principes aux enfants via les enseignants formés. L'échelle de Patanjali, qui se base sur le *Yoga Sutras*, a été empruntée par le RYE et adaptée pour s'intégrer à une situation scolaire donnée et se divise en trois étapes. Selon Flax (2008), le *Yoga Sutra* nous parle de la relation entre le mental et le corps, « le corps et le mental, loin d'être séparés, sont des manifestations d'une énergie qui va du dense au subtil » (Flax, 2008, p.19).

Le RYE forme des enseignants selon le *Yoga Sutra* et leur donne des outils dont des exercices de relaxation qui pourraient se faire en classe (voir annexe 5). L'autorisation pour publier cette fiche a été donnée.

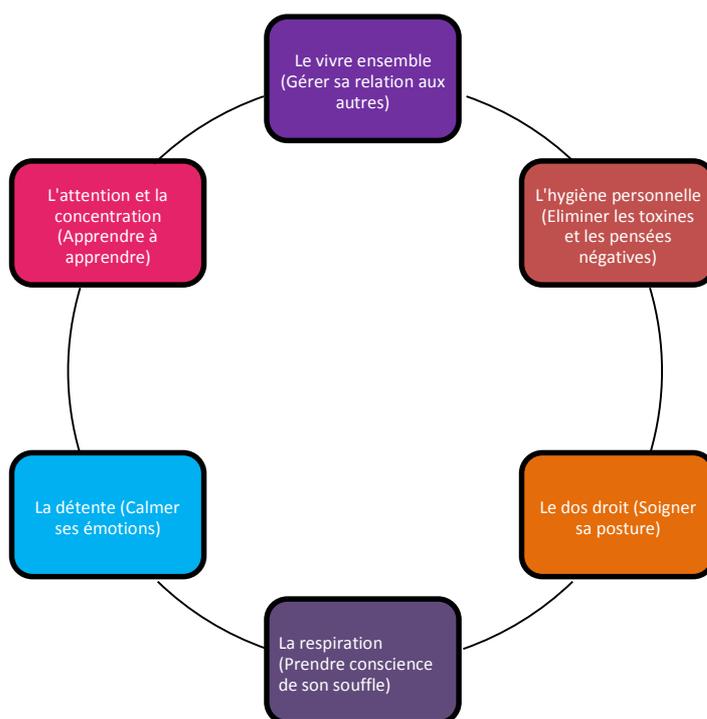


Figure 2 : L'échelle de Patanjali

### 3. Méthodologie

Après avoir fait toute cette recherche à la fois enrichissante et informative, j'ai commencé à réfléchir sur des types d'expérience qui me semblaient pertinents pour une classe de Seconde.

J'ai donc suivi la classe 205 pendant quelques mois afin de confirmer ou non mes hypothèses de départ.

### **3.1. Hypothèses**

J'ai donc été amenée à effectuer quelques expérimentations qui m'ont informée sur la relaxation et ses effets sur une classe de Seconde. Mon hypothèse de départ était que la relaxation pourrait améliorer la relation à soi, le climat scolaire et finalement, les résultats scolaires des élèves. Les expériences en question pourraient confirmer ces hypothèses ou bien les infirmer.

J'ai décidé de suivre cette classe au cours de l'année en faisant des exercices de relaxation pendant 10 minutes au début de chaque cours. Je vois ces élèves en classe entière deux fois par semaine ; le lundi et le vendredi matin. La première séance de yoga aura lieu le 21/12/17 à 9.30am et durera 55 minutes mais ce sera la seule séance qui remplacera un cours en entier. De plus, je suivrai particulièrement deux élèves extrêmement perturbateurs, une fille et un garçon, qui ont des difficultés d'attention assez flagrantes. En parallèle de ces exercices, j'effectuerai des interviews spécifiques avec les deux élèves en question.

### **3.2. Sélection d'élèves et leurs profils**

Avant de commencer mes expériences, il fallait d'abord me renseigner sur les profils des élèves. Depuis mon arrivée au Lycée Robert Schuman au mois de septembre 2017, une ambiance négative a rapidement été détectée dans une classe de Seconde : la Seconde 205.

Cette classe se compose de 31 élèves dont 15 garçons et 16 filles âgé(e)s de 15-16 ans. D'une manière générale, les élèves se montrent peu intéressés par le système éducatif, ne font pas leur travail régulièrement et sont extrêmement bavards. Un élève en particulier a été réorienté en cours d'année et donc n'a pas pu participer aux activités de relaxation.

Par la suite, j'ai observé la classe pendant mes séances d'anglais afin de bien repérer ceux qui faisaient preuve de difficultés d'attention et d'un comportement inapproprié voire insolent. Dès les premières séances, j'ai repris des élèves plusieurs fois et constaté une agitation incessante parmi eux. Pourtant, il y avait deux élèves en particulier qui se sont fait remarquer depuis les premières rencontres, et qui donc, ont été choisis pour une interview individuelle dans cette étude de cas. Fille X et garçon Y se montraient facilement distraits et bavards. Garçon Y jouait tout le temps avec ses affaires, notamment sa règle, à tel point que j'avais vraiment

l'impression qu'il n'arrivait pas à rester en place. Fille X était moins active physiquement mais extrêmement paresseuse. Elle s'est montrée désintéressée dès le début du cours et se mettait rapidement en colère une fois reprise ou déplacée dans la salle. En choisissant une fille et un garçon, je m'assurais d'avoir des données sur les deux sexes.

## **4. La Protocole**

Afin de confirmer ou infirmer mes hypothèses, je recueillerai des données diverses tout au long des cinq mois sur cette classe en entière et des données particulières sur garçon Y et fille X.

### **4.1. Les exercices de relaxation**

Dans le cadre de ma recherche, je serai amenée à pratiquer des exercices de relaxation avec mes élèves pendant l'année scolaire. Pour être plus précise, je ferai de la relaxation du mois de septembre 2017 jusqu'au mois d'avril 2018 en début du cours. Ces exercices se baseront sur les théories mentionnées plus haut, notamment Snel et Boski, et me permettront de valider ou non mes hypothèses.

Avant même de commencer à faire de la relaxation en classe, je me suis renseignée sur ces types d'exercices et j'ai décidé de les pratiquer chez moi afin de vraiment me mettre dans la situation de l'élève. J'ai donc créé une sorte de répertoire d'exercices que je modifierai au fur et à mesure de l'année. Ces exercices sont basés aussi sur les intelligences multiples et se divisent en trois parties : les exercices debout, assis et la visualisation. Chacun travaillera un certain aspect des intelligences diverses, telles que les intelligences kinesthésiques, auditives et intra personnelles. Bien sûr, les exercices debout et assis seront en anglais et donc on aura aussi l'occasion de travailler l'intelligence linguistique.

J'ai donc décidé de faire les exercices en plusieurs parties :

- 1) Les exercices debout (kinesthésique)
- 2) Les exercices assis (auditive)
- 3) La visualisation (intra personnelle)

Les exercices debout, inspirés par Boski's *La relaxation active* (2008), sont les premiers exercices à faire le matin avec les élèves.

- 1) Pour les premiers exercices debout, je demanderai aux élèves et de faire circuler les épaules 5 fois en avant et 5 fois en arrière pour réchauffer le corps. Ensuite, on fera ce que Boski

s'appelle « Le Bof ». Pour résumé, ceci consiste à hausser les épaules comme si on voulait dire « Je m'en fiche » au moins 3 fois. Ces exercices ont pour but de détendre les muscles dans les épaules où se trouvent habituellement les angoisses et le stress. Je ferai aussi un peu de « stretching » au début de la séance pour activer les muscles du corps.

« L'enfant boudeur » du Boski, est un exercice de rotation complète du corps. L'élève se tient debout, les pieds légèrement écartés et les bras complètement relâchés, « Par une impulsion latérale venant des jambes, vous imprimez autour de l'axe du corps une rotation du bassin qui entraîne vos bras que vous gardez relâchés » (Boski, 2008, p.72). En fonction du calendrier, je choisirai entre « l'enfant boudeur » et « le Bof » au début de la session mais à la fin de l'année, les élèves seront capables de faire les deux.

- 2) On enchaînera donc avec les exercices assis, qui consisteront en des exercices de respiration et d'écoute. Je leur demanderai de fermer les yeux et d'identifier mentalement tous les bruits intérieurs (les bâillements, les toux, la respiration des voisins), et extérieurs à la salle (les voitures, les oiseaux, les pas dans le couloir). Ce petit exercice permet de développer l'attention et l'écoute en leur demandant de se focaliser sur des sons très spécifiques.

Puis, je leur proposerai de garder les yeux fermés et de trouver la meilleure position sur leur chaise afin de prendre conscience de la sensation de contact entre leur corps et le sol. Je voudrais qu'ils fassent très attention à cette relation de stabilité avec leur corps et la terre. Puis, en ayant toujours les yeux fermés, ils mettront les bras sur les cuisses et dirigeront leur attention vers la sensation de la respiration. C'est là où ils essayeront d'observer le mouvement de la respiration en déplaçant une main sur le ventre si besoin. On restera un peu de temps sur cet exercice avant de respirer profondément cinq fois. J'alternerai entre ce dernier exercice et le prânâyâma.

- 3) Pour conclure, je ferai une partie de visualisation proposée par Snel. C'est le seul moment pendant la session où je me permettrai de parler en français. Toujours les yeux fermés, je raconterai une histoire ou une anecdote à mes élèves qui durera 2 minutes au plus. Ceci me permettra de dédramatiser la session en passant par le français et de leur donner le temps de réfléchir intérieurement à leur état émotionnel.

Pendant ces séances, j'ai pu avoir l'autorisation de filmer les élèves en train de faire les quelques exercices mentionnés ci-dessus. Ceci me permettra de regarder de très près les réactions des élèves et surtout la manière dont ils s'adaptent à un nouveau climat scolaire.

## **4.2. Les données descriptives**

Même avant de commencer ce répertoire des exercices, j'ai tout d'abord fait une séance en entière sur la relaxation avec tous les élèves de la 205. Cette séance était la première introduction pour les élèves à la pratique du yoga et du prânâyâma. Cette séance a duré 55 minutes. Le principe de cette séance était de voir le niveau des élèves et de repérer ceux qui l'avaient déjà fait.

Pour cet exercice, j'ai demandé à ma tutrice de venir assister à la séance et de remplir une feuille qui me servira de recueil de données descriptives. Cette idée fait suite à une recherche qui a été faite sur le lien entre la relaxation et l'apprentissage et comment le comportement des élèves a changé avant et après ces exercices.

La feuille que j'ai donnée à ma tutrice a été découpée dans le temps, « les descriptions seront découpées dans le temps soit toutes les 10 minutes afin de pouvoir constater une éventuelle modification des comportements dans le temps » (Bouchez, 2012, p.10). Elle a observé la séance depuis le début jusqu'à la fin et elle a noté ses observations toutes les 10 minutes pour voir s'il y avait une évolution chez les élèves et si ce changement était lié à la relaxation ou non.

Ce type de données me permettrait de valider ou non mes hypothèses et me donneront en plus l'occasion de voir les effets de la relaxation sur les élèves.

## **4.3. Questionnaire**

Par la suite, je ferai aussi circuler un questionnaire avant et après une séance de relaxation. Ceci se fera au bout de plusieurs séances pour voir si les élèves ont constaté une amélioration physique et mentale. De plus, les réponses données m'informeront sur la valeur de mes exercices ainsi que les ressentis de mes élèves. La première question sera basée sur l'état émotionnel, une idée tirée de deux professeurs d'Aix-en Provence, qui demandaient aux élèves d'entourer des « smileys » en fonction de leur état d'esprit à ce-moment-là, « pour décrire leur propre état d'esprit, les participants devaient choisir un visage et un mot à partir des listes, avant et après la session » (Davril et Issert, 2017, p.35). Ceci me permettra d'analyser les changements de visages avant et après la session ainsi que le pourquoi.

1)Entoure le visage sur la liste proposée qui résume comment tu te sens en ce moment :



Le questionnaire se basera aussi sur des questions sur l'état physique de l'élèves (des douleurs, des tensions, des crampes) afin de comparer les effets physiques de la relaxation avant et après.

3) Ton ressenti sur l'état de corps **APRES** la séance. Cochez UNE seule case.

Moins bien	<input type="checkbox"/>
Beaucoup moins bien	<input type="checkbox"/>
Pas de changement	<input type="checkbox"/>
Changement très léger	<input type="checkbox"/>
Un peu mieux	<input type="checkbox"/>
Mieux	<input type="checkbox"/>
Nettement mieux	<input type="checkbox"/>

#### 4.4. Entretien de rééducation psychotonique

Le questionnaire me permettra de prendre des données sur la classe entière. Pour ainsi me focaliser sur fille X et garçon Y, je récolterai un autre type de donnée sur la rééducation psychotonique de Lémaire (1964) qu'on a vue en haut, afin d'approfondir ma recherche sur la relation psychophysique de l'élève. Il s'agira d'un entretien avec mes deux élèves de sexes différents qui se montrent facilement distraits en cours et qui ne sont pas particulièrement attentifs. Le but de ces entretiens est d'amener l'élève à mieux comprendre et contrôler ses mouvements toniques en vue de lui amener à un état de relaxation et détente musculaire. Selon Lémaire, ceci est un outil qui mène à une rééducation psychotonique, autrement dit, une sorte de rééducation des muscles du corps à travers une profonde prise de conscience de ces derniers, « le but du traitement est d'obtenir un meilleur contrôle à la fois tonique est émotionnel » (Lémaire, 1964, p.86). Le sujet mettra son corps dans des états d'hypertonie et d'hypotonie

pour obtenir un meilleur contrôle dans des situations difficiles. C'est exactement à travers ces exercices que le sujet se rend compte de ses tensions qui opposent à la relaxation et à mieux restructurer son « schéma corporel » afin de redevenir maître de son corps et ses émotions.

C'est la raison pour laquelle Lémaire nous précise de commencer les premières expériences avec des sujets qui ont une très mauvaise connaissance d'eux-mêmes. Il consiste à attirer l'attention du patient vers son propre état corporel et émotionnel, surtout s'il n'a en jamais été conscient. Ceci se fera à travers des petits exercices corporels qui commenceront avec une partie du corps qui est facile à percevoir : le bras. Pendant cette expérience, il ne faut pas chercher à aider le sujet, au contraire, il va falloir le laisser dominer son corps lui-même sans trop intervenir. Ceci évite que le sujet ait une attitude passive pendant ces exercices et qu'il laisse l'autre faire tout le travail à sa place. Le plus important, c'est de ne pas lui suggérer comment il devrait se sentir avant ou après l'expérience. Encore une fois, c'est à lui de répondre et de commenter sur ses ressentis pour l'amener à une autonomie corporelle. Pendant ces séances de rééducation, les profils de chaque patient changent, leurs attitudes aussi. Parfois, les patients ne se réinvestissent intensément car ils se sentent jugés par l'autre ou ils ont peur de rater l'exercice. Il faut faire attention à cette envie de faire plaisir afin de finir avec des résultats les plus authentiques possibles.

Tout d'abord, je lui demanderai de soulever son bras gauche, de le contracter et de relâcher. Ceci se fait plusieurs fois, une fois rapidement, une fois lentement afin d'observer plusieurs réactions du sujet et de faire l'expérience d'une manière la moins stéréotypée possible. Ensuite, je demanderai au sujet d'essayer de percevoir la différence de sensation entre le muscle contracté et le muscle en repos pour avoir ses commentaires. Cependant, si le sujet ne répond pas où est clairement en difficulté, je lui laisserai garder son bras raide quelque secondes et après je le soutiendrai un instant. Ces petits exercices se répéteront avec le bras droit pour avoir le plus de réactions possibles.

Ensuite, je demanderai au sujet de bouger son bras gauche d'une manière très rapide, puis lentement, afin d'arriver à une hypotonie. Encore une fois, je demanderai au sujet de percevoir la différence entre ces sensations et celles qu'il ressent habituellement. Normalement, j'attendrai ses commentaires après cet exercice. Enfin, il s'agit d'un « scan corporel », c'est-à-dire une perspective globale de ses deux membres supérieurs (main, bras, avant-bras) ainsi que ses deux membres inférieurs (pied, jambe, cuisse). Pour enfin conclure avec cette expérience,

je vais être amenée à demander au sujet de prendre conscience de son dorsolombaire et la musculature qui y trouve.

Cette expérience se fera avec élève X et élève Y avec l'autorisation des parents. Ces deux élèves, qui ont des soucis d'attention et qui sont très perturbateurs en classe, ne sont pas capables de rester en place ou de se concentrer sur leur travail. C'est la raison pour laquelle je les ai choisis pour cette expérience et je crois que les résultats seront très parlants au niveau de l'attention. Ces entretiens seront enregistrés et retranscrits afin de bien analyser les données et valider ou infirmer mes hypothèses.

#### **4.5. Production des élèves**

Finalement, il me semble très pertinent d'analyser les productions des élèves de 205 afin de vérifier mes hypothèses. Pour cette partie, je m'intéresserai plutôt au résultat final des productions ou, autrement dit, les notes scolaires. Ceci prendra la forme d'un contrôle écrit fait en classe vers la fin du mois du mars, ce dernier sera donné aux élèves deux fois dans la même semaine, avant la relaxation et après. Ensuite, je comparerai les notes des deux contrôles, qui auront exactement la même forme et les mêmes questions pour voir s'il y avait une amélioration ou pas. Normalement, si les élèves ont fait de la relaxation depuis le mois de décembre, je devrais voir une augmentation des notes en anglais qui correspondent à un meilleur niveau d'attention.

## **5. Recueil et Analyse de données.**

### **5.1. Organisation du recueil de données**

La classe de 205 a donc fait l'objet de cette étude tout au long de l'année. Je n'ai pas pu faire de la relaxation à chaque séance comme prévu car il y avait beaucoup de changements au niveau de l'emploi de temps et aussi à cause des vacances et des jours fériés. Cela dit, j'ai pu quand même faire des nombreuses séances de relaxation avec cette classe ainsi que les entretiens de rééducation avec l'élève X et l'élève Y. J'ai donc pu voir l'évolution du comportement dans cette classe et les effets de ces exercices sur l'ambiance et le climat scolaire en général.

## 5.2. Analyse de données

### 5.2.1 Les exercices de relaxation

Lors des séances de relaxation, j'ai pu constater que la plupart des élèves arrivaient à se calmer et à se détendre, surtout si la séance avait lieu le matin. Ils devenaient silencieux et suivaient les consignes avec précision pour en tirer les bienfaits des exercices. De plus, vers la fin de l'année, j'ai trouvé que notre relation s'adoucissait et que l'ambiance générale de la classe s'était améliorée. Ils se moquaient moins les uns des autres ; ce qui fait en sorte que les élèves les plus discrètes au début de l'année participaient plus et hésitaient moins quand une question leur était posée. Cependant, vers le mois de mars, les bavardages ont recommencé et la classe est redevenue problématique pour la plupart des enseignants. Ils se sont vraiment montrés agités et insolents en cours, jusqu'au point où un ou deux professeurs n'arrivaient plus à faire cours. Pour ma part, j'ai remarqué une certaine « régression » chez certains élèves au niveau de l'attitude et de l'investissement scolaire. En cours d'anglais, cette phase a duré à-peu-près deux semaines.

Donc, les résultats de ces exercices ne sont pas tout à fait stables. Il y a, bien sûr, des avantages incontestables de la relaxation à l'école surtout au niveau de la concentration et de l'attention. Les élèves ont bien écouté les consignes en anglais et donc vers la fin de l'année, ils comprenaient les champs lexicaux de la méditation et n'avaient pas besoin d'être guidés. Ils ont donc appris du vocabulaire tout en travaillant la compréhension orale pendant ces sessions. Pourtant, les « résultats » ne sont pas toujours cohérents avec le nombre d'heures de relaxation faites en classe. La relaxation, donc, n'est pas une fin en soi, il s'agit plutôt d'un entraînement long de la part des élèves mais aussi de l'enseignant. Au fur des années, je suppose qu'on pourrait récolter les fruits de notre travail mais ceci prend du temps à se mettre en place.

### 5.2.2 Les données descriptives (ANNEXE 1)

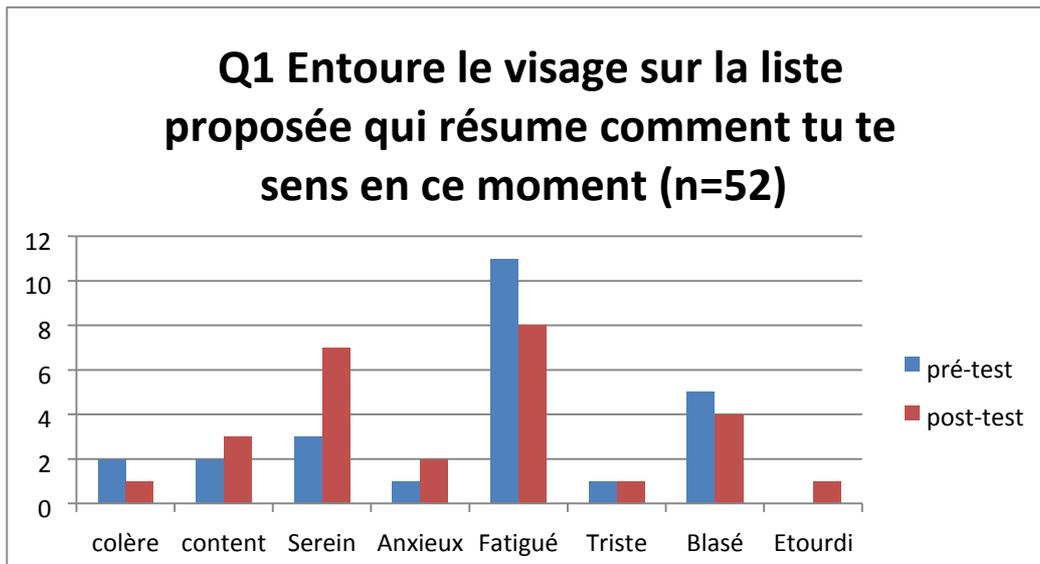
Les données descriptives, inspirées du travail de Bouchez sur *Les effets de la relaxation à l'apprentissage à l'école* (2012), m'ont donné l'occasion d'observer mes séances à travers la perspective de quelqu'un d'autre : ma tutrice Mme. Brax. Ces données ont été récoltées après la première séance de yoga avec la 205 sur 55 minutes.

<b>A l'entrée de la salle</b>	<b>Pendant la consigne</b>	<b>Les premières 10 minutes des exercices</b>	<b>Les 10 suivantes</b>	<b>Après une demi-heure</b>	<b>Après 45 minutes :</b>	<b>5 minutes avant la fin :</b>
Bavardages Très agités	Ils écoutent mais ils ont du mal à se mettre en route	Ils font du cinéma mais ils se mettent aux exercices [...] Enfin les bavardages se calment	Ils ont du mal à passer d'un exercice à un autre. Ils sont agités	Ils bavardent. Pas de concentration. Néanmoins, ils font les exercices.	Relaxation. La majorité se calme	Le silence total

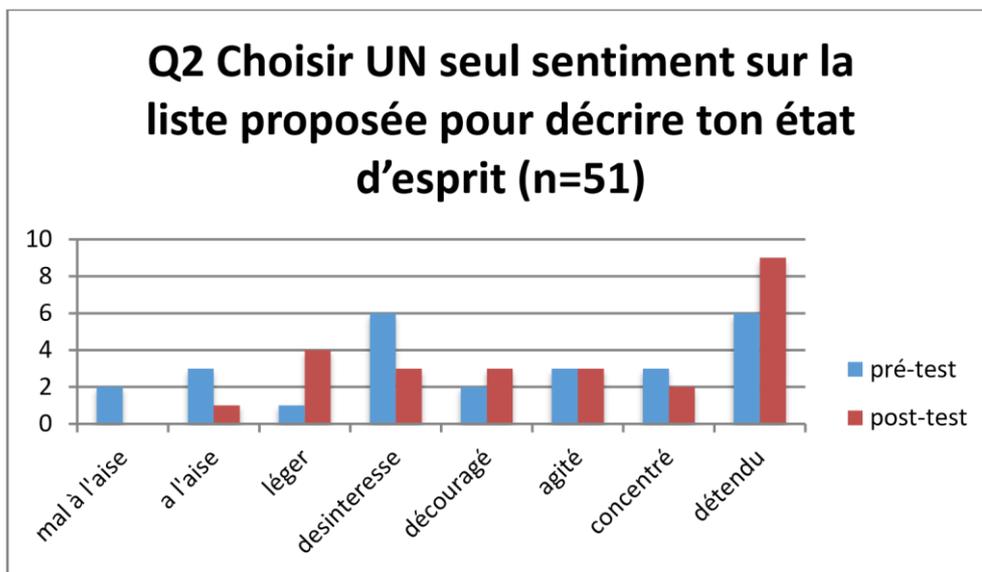
En regardant ces données, il est clair que la durée de la session était beaucoup trop longue et que les exercices étaient un peu trop avancés pour une classe qui débutait. Même si le silence était obtenu à la fin, la session m'a parue quand même assez fatigante et difficile et je me suis rendue compte qu'il faudrait mieux commencer avec des petits exercices et ensuite allonger la durée au cours de l'année. De plus, une élève est venue me voir à la fin de l'heure pour dire que la session lui a fait du bien mais que cette dernière a pris trop de temps pour se mettre en route. Cependant, ce qui était très intéressant avec ce type de données, c'est la perspective que porte un autre individu sur votre travail. Ceci permet une vraie réflexion sur ses propres manières de faire et évite que les données manquent d'objectivité.

### 5.2.3 Questionnaire (ANNEXE 2.1 et 2.2)

Lors de cette étude, j'ai pu récolter des données sur l'état d'esprit de mes élèves avant et après 10 minutes de relaxation. Les résultats de cette étude montrent que, d'une manière générale, les élèves se sentaient plus sereins et plus détendus après la séance de méditation. Pourtant, il n'y avait qu'un léger changement entre ceux qui se sentaient fatigués avant et après. Ceci pourrait être dû au fait que cette expérience a été faite tôt le matin et que cette fois-ci, la relaxation les a rendus peut-être plus fatigués. Vous noterez aussi que chiffres ont tendance à changer d'un histogramme à l'autre. Ceci est dû au fait que j'ai laissé les élèves entourer autant de visages et d'émotions qui leur semblaient pertinents et donc les chiffres globaux ont augmenté.



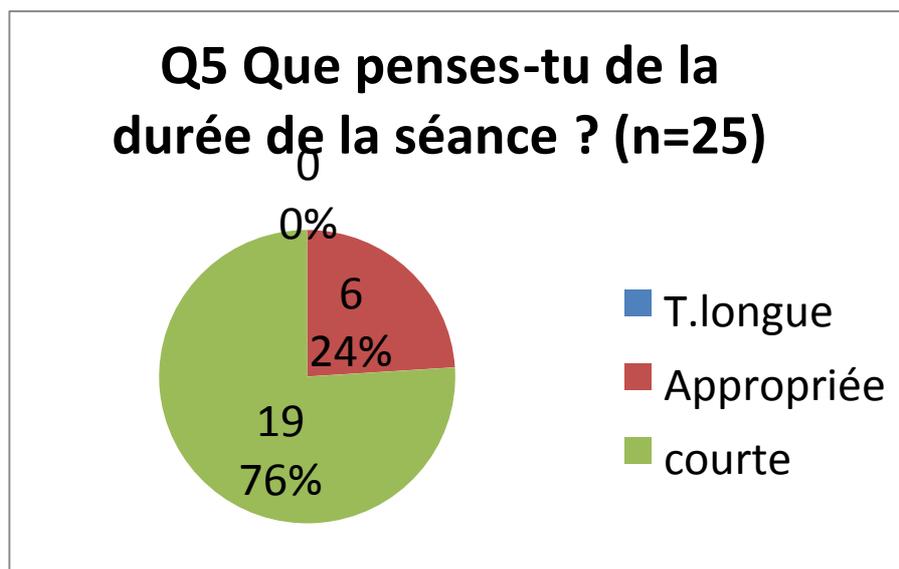
**Figure 3 :** Les résultats de la première question avant et après 10 minutes de relaxation



**Figure 4 :** Les résultats de la deuxième question après 10 minutes de relaxation

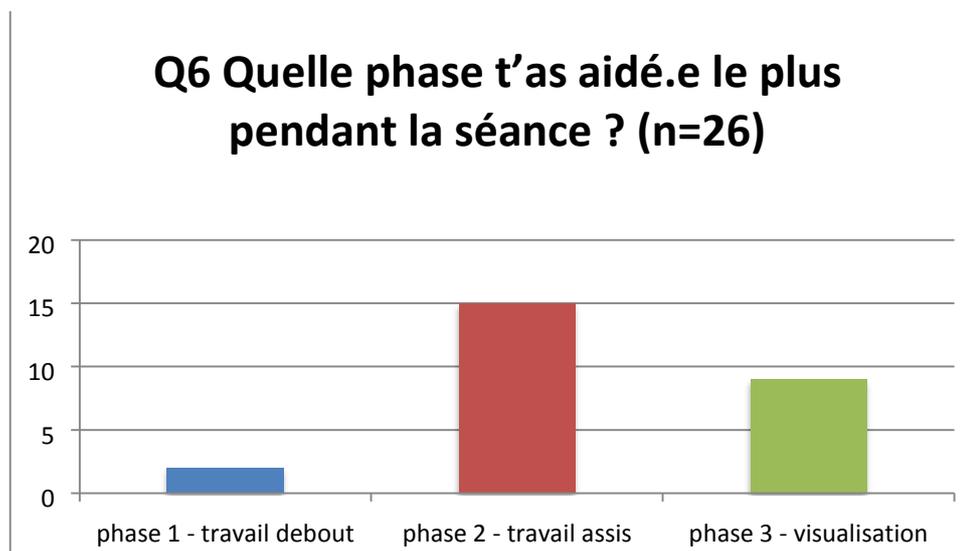
Selon la figure 4, je peux constater que même si la fatigue était encore présente après la session, les élèves de la 205 se sentaient plus sereins après, d'une manière générale. Ce qui était plutôt inquiétant, c'était de voir que les élèves qui ont entouré le visage « triste », ne se sentaient pas mieux après. De plus, sur la figure 5, il y avait exactement le même nombre d'élèves qui ont mis « agité » avant et après la session, même si les résultats globaux étaient positifs. Mais ceci est une des limites de la relaxation à l'école. Il n'a pas eu assez de temps pour constater une grosse amélioration chez tous les élèves. Ces résultats montrent une amélioration sur le

court terme et sont ponctuels. Imaginons les résultats de la relaxation si c'était intégré tout au long de l'année scolaire. Même la majorité des élèves ont dit que la session était trop courte :



**Figure 5 :** Les résultats de la question 5 sur la durée des sessions de relaxation

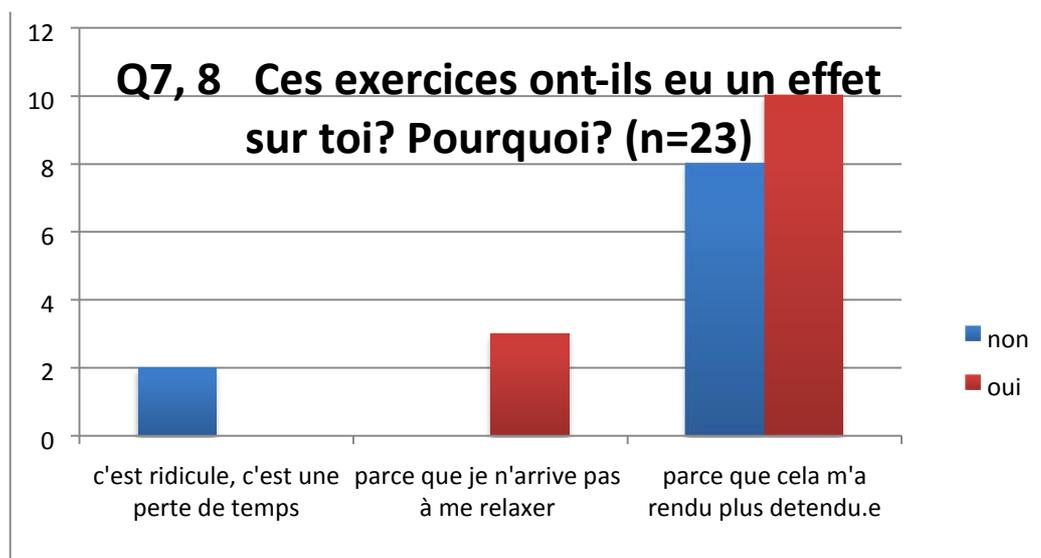
Evidemment, la durée de relaxation n'était pas suffisante pour la plupart des élèves. De plus, à ma grande surprise, les élèves préféraient la phase assise qui consistaient à fermer les yeux et à écouter sa respiration ainsi que le prânâyâma :



**Figure 6 :** Les résultats de la question 6 sur les phases de la session sur la relaxation

Ces résultats me rassurent. Les élèves ont pu vraiment se calmer et se concentrer sur leur respiration afin d'en tirer des bienfaits. La phase deux de ces exercices était la phase la plus dure parce qu'elle nécessitait un vrai réinvestissement de la part des élèves. Ils avaient dû

essayer de se relaxer, se focaliser sur leur souffle et d'observer de très près l'état de leurs émotions.



**Figure 7 :** Les résultats de la question 7 et 8 sur l'effet des exercices sur soi-même

Pour les questions 7 et 8, je peux constater que la plupart d'entre eux ont réussi à se détendre. Cependant, la question aurait dû être reformulée. Les élèves qui ont coché « Non » pour la question 7 ont quand même mis une réponse pour la question 8, ce qui n'est pas tout à fait logique. J'ai aussi mis une option « Autre » que quelques élèves ont cochée, mais il ne figure pas dans le tableau car je me suis rendue compte que ce n'était pas très pertinent comme option. C'est aussi la raison pour laquelle le nombre d'élèves reste à 23.

Malgré cette question un peu maladroite, il est évident que la plupart des élèves a ressenti une amélioration de leur état d'esprit après avoir fait de la relaxation en classe.

#### 5.2.4. Les entretiens de rééducation (ANNEXE 3.1 et 3.2)

J'ai été amenée à réaliser des entretiens de rééducation avec l'élève X et l'élève Y dans le cadre de cette étude. Ces entretiens ne se sont produits qu'une seule fois après février car je voulais mieux connaître ces élèves et leur comportement en général. J'ai fixé une date et une heure avec chaque élève et ils devaient passer cet entretien individuellement d'une durée d'un quart d'heure environ. Cette expérience m'a permis de mesurer à quel point ces élèves faisaient attention à leurs corps et s'ils étaient capables de bien expliquer ce qui se passait en eux.

En ce qui concerne l'élève X, elle mettait plus du temps à comprendre l'enjeu et à répondre à ce qu'elle ressentait. Il y avait beaucoup d'hésitation au début car j'avais l'impression que cet élève ne se sentait pas trop à l'aise. J'ai donc dû lui expliquer brièvement en quoi l'exercice consistait sans pour autant lui suggérer quoi que ce soit. Ses commentaires restaient toujours très courts, pourtant, elle arrivait à s'exprimer mieux à la fin de l'entretien ; ses phrases devenaient plus longues et ses pensées plus approfondies ce qui semblait signifier un meilleur niveau de concentration.

#### Extraits de l'entretien de rééducation avec élève X et élève Y (Annexe 3.1 et 3.2)

Moi : Dirige ton attention vers ta musculature dorsolombaire. Alors, ça va être le dos et le bas du dos. Le dos et le bas du dos.

X : Bah, quand je suis droite, ça fait mal au dos parce que je ne suis pas habituée et quand je suis comme ça, ça ne fait pas mal.

Moi : Ça ne fait pas mal ?

X : Non, bah je suis tranquille quand je suis comme ça. Alors que quand je suis droite, c'est.....dur de tenir comme ça.

L'élève X avait besoin aussi d'être rassurée pour s'assurer qu'elle avait bien compris la consigne. Elle m'a demandé si les gestes qu'elle faisait étaient bons ou pas et elle hésitait beaucoup sur certaines consignes :

Moi : Ok, les membres supérieurs, ça veut dire la main, le bras et l'avant-bras. Est-ce que tu peux diriger ton attention sur ces membres ?

X : Quand je fais quoi ? Quand je fais ça ?

Moi : Non, ce que tu ressens normalement.

X : Comme ça ? Qu'est-ce qui se passe quand je fais ça ?

Moi : Bah, Qu'est-ce qui se passe quand tu fais ça ?

X : Bah, rien, ils sont tranquilles

Moi : Ta main, ton bras et ton avant-bras

X : Genre, qu'est-ce que je ressens à l'intérieur ?

L'élève X avait aussi tendance à remplacer les noms de ces muscles avec le mot « ça ». Elle ne faisait quasiment pas référence à son propre corps et elle hésitait beaucoup en disant « bah » au début de presque chaque phrase. Ce phénomène montre la difficulté de l'élève X à vraiment porter attention à son corps, à appréhender ses sensations et à clarifier la manière dont elle les exprime.

C'était évident qu'elle avait du mal à se relaxer complètement et ceci se voyait terriblement quand je lui ai soutenu son bras raide. Elle gardait son bras raide à mi-hauteur de la table et je lui ai demandé de le relâcher. En effet, elle a relâché son bras mais pas complètement. Il n'est pas tombé sur la table comme il l'aurait dû si elle l'avait relâché naturellement. Encore une fois, je lui ai demandé de contracter de nouveau son bras à mi-hauteur de la table et cette fois-ci, j'ai soutenu son bras avec ma propre main, une fois son bras relâché. Elle gardait son bras raide et je n'ai pas senti le poids de son bras dans le mien. Donc, elle n'était pas capable d'aller au bout de la relaxation et elle avait du mal à se détendre complètement.

Par la suite, en réécoutant l'enregistrement, j'ai remarqué qu'elle me sollicitait beaucoup pour affirmer les consignes que j'avais données. C'était peut-être dû au fait que les consignes que j'avais préparées en amont n'étaient peut-être pas tout à fait claires sur le moment. Je n'avais pas bien anticipé l'hésitation de son côté et les malentendus au niveau des exercices.

Néanmoins, l'élève X arrivait à bien expliquer son ressenti à la fin de l'entretien :

Moi : Ok, quand ce n'est pas contracté c'est comment ?

X : C'est au repos.

[...]

Moi : Contracte ton bras

X : Bah, ça tire, il est tendu et les muscles deviennent durs.

Moi : Ok. Dirige ton attention vers ta musculature dorsolombaire. Alors, ça va être le dos et le bas du dos. Le dos et le bas du dos.

X : Bah, quand je suis droite, ça fait mal au dos parce que je ne suis pas habituée et quand je suis comme ça, ça ne fait pas mal.

Elle était capable de ressentir et noter la différence entre l'hypertonie et l'hypotonie, même si elle ne le disait pas d'une manière aussi synthétique. J'ai pu constater une véritable progression depuis le début de l'entretien et la fin ; elle parlait mieux et elle était plus précise

dans ses commentaires. Donc plus elle se détendait, plus elle était capable de porter une attention plus profonde sur son propre corps.

Par la suite, l'entretien avec l'élève Y était plus difficile dans le sens où il n'avait pas grand-chose à dire par rapport aux exercices. Néanmoins, cet entretien reste très intéressant et significatif au niveau du rapport entre le sujet et son corps. Il était presque incapable à s'exprimer son ressenti, juste à quel point que je croyais qu'il n'en était pas conscient. Cet entretien montré à quel point il n'avait pas conscience de ce qui s'était passé :

Moi : Contracte ton bras gauche autant que tu peux. Contracte autant que tu peux, avec toute ta force. Ok, relâche. Des commentaires ?

Y : Bah.....je ne sais pas

[...]

Moi : Ok, est-ce que tu vois une différence entre la sensation dans ton bras quand tu le bouge et la sensation dans ton bras habituellement

Y : Non

[...]

Moi : Ok, dirige ton attention vers tes deux membres supérieurs. Tu sais ce que c'est ?

Y : Non

Moi : Il s'agit des bras, les mains et les avant-bras. Ne les contracte pas pour l'instant. Il faut juste que tu prennes conscience de ces deux membres. Après tu peux les contracter.

*Le sujet fait l'exercice lentement Relâche.*

Tu constates une différence ?

*Sujet Y fais non de la tête.*

Evidemment, Il était problématique pour lui de se détendre de n'importe quelle manière, ses commentaires restants très courts et brefs. Comme avec élève X, il n'arrivait pas à relâcher complètement son bras quand je le soutenais à mi-hauteur de la table. Ceci est significatif dans les deux cas car il montre la résistance de ces deux élèves à la relaxation. Pourtant, à la fin de l'entretien, ses commentaires, comme élève X, devenaient de plus en plus élaborés. Il a essayé d'expliquer pourquoi les exercices ont eu un effet sur lui, même en faisant référence à

l'oscillation de la température de son bras. A la fin, il était plus capable d'exprimer ce qui se passait pour lui et son ressenti en général, ce qui signifierait une détente plus approfondie de sa part.

Ainsi, ce type d'expérience, notamment effectué avec des sujets en difficulté d'une manière ou d'une autre, pourrait révéler une véritable progression au niveau de la détente et de la relation avec soi-même. En prenant conscience de leur état corporel, les sujets se rendent compte de l'impact de leurs émotions sur le plan physique et tonique et commencent à nourrir cette relation indispensable pour le bien-être. Idéalement, j'aurais aimé continuer ces entretiens avec les mêmes élèves jusqu'à la fin de l'année pour voir si un véritable changement avait apparu ainsi qu'évaluer la progression ou bien la régression du patient. L'autorisation pour l'enregistrement était donnée et la publication de ces données était effective.

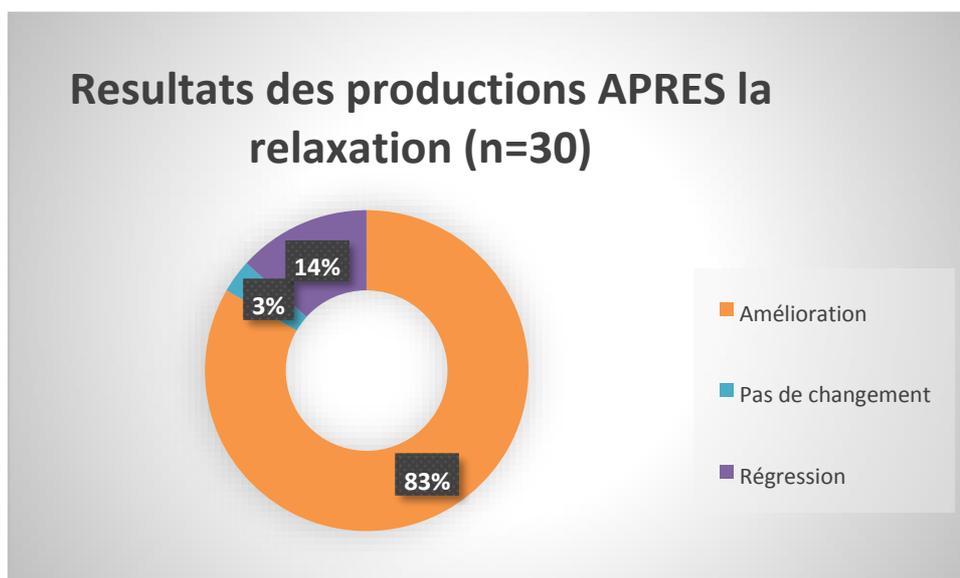
#### 5.2.5. Les productions des élèves (ANNEXE 4)

A la fin de février, j'ai pu récolter des données sur les productions écrites et orales de la 205. J'ai préparé un « contrôle surprise » pour cette classe qui consistait en une petite compréhension orale ainsi que des questions de cours qu'on avait vues depuis le début de l'année. Pour ce « contrôle », il n'y avait pas de pièges, tout ce que j'ai demandé aux élèves était vraiment basé sur ce qu'on avait fait en classe et les thèmes qui y sont liés. De plus, j'ai créé un barème avant de corriger ces productions pour voir exactement quelles erreurs j'accepterais et celles que j'allais pénaliser, ce dernier me permettant d'avoir des résultats les plus authentiques et justes possibles. J'ai fait passer le premier « contrôle » le lundi matin, sachant que je n'avais pas fait de la relaxation avec eux au début de la séance. J'ai leur ai ensuite donné exactement le même contrôle vendredi matin, à la même heure en faisant de la relaxation pendant les premières dix minutes. Mon but était de comparer les deux productions pour voir si les résultats avaient amélioré après les exercices de méditation ou non.

En effet, les résultats semblaient confirmer mes hypothèses car j'ai pu constater que les élèves avaient beaucoup plus réussi la deuxième fois, après avoir fait de la relaxation. Je n'ai pas fait les corrections de la première production avec eux et donc, le vendredi matin, ils ne savaient toujours pas si les réponses données étaient bonnes ou pas.

Par contre, il fallait aussi prendre en compte que les élèves ont vu ce contrôle deux fois et donc, naturellement, ils allaient être plus à l'aise la deuxième fois. Si c'était à refaire, je leur

aurais plutôt donné un test équivalent en termes de compétences évaluées qui n'avait pas exactement le même contenu.



**Figure 8 :** Résultats globaux des productions en forme d'un camembert APRES la relaxation

Pour conclure, ces données m'ont permis de voir de très près les effets de la relaxation chez mes élèves et donc j'ai pu constater que les notes de ces productions se sont bien améliorées après la relaxation, y compris l'orthographe. En effet, il semble qu'il y ait eu une amélioration au niveau de l'attention et de la concentration chez cette classe après la séance de méditation car même l'écriture de ces élèves s'est améliorée.

#### 5.2.6. Ouverture sur d'autres types de données

En ce qui concerne d'autres activités faites en classe, j'ai pu constater qu'il y avait une amélioration globale après les sessions de relaxation, mais malheureusement, elle ne durait pas aussi longtemps que j'aurais voulu. Il semble que les élèves ont pu se focaliser plus sur leur travail les 15 minutes qui suivaient les exercices. Au-delà de cela, il était notamment plus difficile de les reprendre en main, surtout les élèves les plus agités dans la classe. De plus, au début de l'année, j'ai pu remarquer qu'ils avaient tendance à parler les uns sur les autres et penser à haute voix. Ils ne réfléchissaient pas à la consigne avant de parler et donc, en ce qui concerne la production orale, il y avait souvent des hors sujets.

Cependant, après quelques semaines, j'ai remarqué qu'ils commençaient à laisser la parole aux autres et ils rebondissaient sur ce que les autres avaient dit. S'ils voulaient parler, ils levaient la main (quelque chose qui était impensable avant) et ils participaient plus. Je n'ai pas vraiment remarqué un changement au niveau des énoncés de la production orale ; leurs énoncés restaient courts, sans vraiment d'élaboration, et les activités en groupe restaient assez difficiles à gérer. Néanmoins, ce serait vraiment intéressant d'approfondir cette étude pour voir s'il y avait des changements comportementaux à travers les différentes activités et les différentes compétences.

## **6. Interprétation**

Après avoir pris en compte tous les résultats de ces données, j'ai pu constater que la relaxation a eu un impact positif sur les élèves de la 205. Je les ai trouvés plus calmes, plus agréables et plus à l'aise après ces exercices cités plus haut. J'ai aussi remarqué que leur attitude envers l'école ainsi que leurs camarades s'est légèrement améliorée, même si c'était sur le court terme.

Pourtant, j'aurais voulu aller plus loin avec cette étude. Les résultats montrent une amélioration globale sur une durée très courte et donc je me demande si un changement flagrant pourrait se voir sur le long terme. Au cours de l'année, mes expériences ont attiré l'attention de quelques collègues et l'on m'a proposé de lancer un projet scolaire sur le yoga et la relaxation. Avec une collègue qui s'y connaît très bien et qui a beaucoup d'expérience sur le sujet, on s'est donc partagées des informations et des exercices qu'on a récoltés. Une fois prêtes, on a décidé de proposer aux élèves une heure de yoga tous les mardis de 13h à 14h au CDI pour les entraîner à la relaxation. Il y a aussi des collègues qui s'intéressaient à notre projet et donc on a créé un créneau à part pour les enseignants qui voulaient y participer.

## **7. Conclusion**

A travers ma recherche, j'ai pu être témoin des bienfaits que ces exercices ont eu sur ces élèves. Après l'avoir fait plusieurs fois avec la même classe, j'ai constaté que notre relation était devenue plus agréable et qu'ils se lançaient dans les sessions plus aisément. Ceci était vraiment évident vers la fin de l'année car la relaxation était devenue une routine fixe du matin. Les élèves avaient plus hâte de venir en cours et se montraient de plus en plus enthousiaste à

tel point qu'ils me demandaient quand la prochaine session aura-t-elle lieu. Quand je leur ai demandé pourquoi, ils me répondaient que « ça leur faisait du bien ».

Ceci dit, il y a eu aussi des difficultés qui se sont présentées au cours de l'année, notamment sur l'incohérence des expériences. C'est-à-dire que le comportement des élèves changeait quand ils n'avaient pas pratiqué les exercices pendant quelques semaines à cause des vacances où des examens. Ils redevenaient agités et bavards en classe et donc il était difficile de les remettre en route et d'évaluer leur progression sur le long terme. Il est donc évident que ce type de formation prend du temps et les « résultats » ne se voient pas toute de suite. C'est précisément cet élément que j'ai trouvé le plus délicat.

De plus, les profils des élèves ont aussi été un élément qu'il m'a été difficile d'anticiper. Chaque élève a un profil différent et personne ne réagit de la même manière. Ceci était d'autant plus évident pendant les exercices de relaxation où quelques élèves se montraient vraiment agités car ils n'arrivaient pas à se détendre et à faire abstraction de leurs préoccupations. Il y avait tout simplement des élèves qui y arrivaient plus que d'autres. Il faudrait donc prendre en compte l'individualité de chaque élève, sa manière de s'adapter aux nouveaux défis et parfois sa capacité à surmonter ses anciennes habitudes. Tous ces éléments devraient être pris en compte afin d'obtenir des résultats les plus précis possibles et pourraient même faire l'objet d'une recherche plus approfondie sur la relaxation et son lien avec l'apprentissage.

Malgré quelques difficultés, je suis contente d'avoir eu l'occasion de travailler sur un sujet qui m'a vraiment captivée et m'a permis d'avoir une nouvelle vision de l'éducation. Pour moi, la relaxation et même le « bien-être » ne figuraient pas dans ma vision du système scolaire, c'était plutôt une activité qu'on faisait chez soi quand on était stressé ou débordé du travail. Maintenant, je me trouve de plus en plus concernée par la santé mentale et physique de mes élèves, leur capacité à prendre des décisions, leur comportement envers d'autres gens et comment ils se sentent dans leur peau. Pour moi, c'est devenu presque une autre forme d'éducation en soi, une éducation qui est tout à fait complémentaire du système scolaire et pourrait avoir des effets bénéfiques pour les générations à venir.

## **Bibliographie :**

- Boski, S. (2008). *La relaxation active à l'école et à la maison*. 2008 édition. Paris : Retz.
- Bouchez, L. *Les effets de la relaxation à l'apprentissage à l'école*. (2012). En ligne : <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00738983> (consulté le : 14/04/2018)
- Boujon, C. and Quaireau, C. (1997). *Attention et réussite scolaire*. Paris : Dunod.
- Flak, M. et Coulon, J. (1985). *Des enfants qui réussissent, le yoga dans l'éducation*. 2008 édition. Paris : Desclée de Brouwer.
- Flak, M. et Coulon, J. (1985). *Le manuel du yoga à l'école, des enfants qui réussissent*. 2016 édition. Paris : Payot et Rivages.
- Gardner, H. (2008). *Les intelligences multiples*. 2008 édition. Paris : Retz
- Issert, A. et Davril, O. (2017). *Yoga et Méditation, quelle place dans l'enseignement ?* Mémoire Master 2 MEEF. ESPE Académie d'Aix-Marseille.
- Jensen Frances E et Nutt E. (2016). *Le cerveau de l'adolescent*. Paris : Jean-Claude Lattès.  
En ligne : [https://scholar.harvard.edu/sara\\_lazar/our-research](https://scholar.harvard.edu/sara_lazar/our-research) (consulté le : 15/04/18)
- Kaly. (2016). *Prânâyâma la respiration du yoga*. Paris : Le Courrier du Livre Lazar,
- S. *Hippocampal Grey Matter Concentration (GMC)*. (2014).
- Lemaire, Jean-G. (1964). *La relaxation*. Edition 1991 Paris : Editions Payot.
- L'association RYE *Recherche sur le Yoga dans l'Éducation*, fondée en 1978 par des éducateurs. Consulté le 14/01/2018 à l'adresse : <https://www.rye-yoga.fr/>.
- Snel, E. (2012). *Calme et attentif comme une grenouille*. Paris : Les Arènes.
- Snel, E. (2015.) *Respirez*. Paris : Les Arènes.
- Trankiem, B. (1995). *Stress Attention Action*. Paris: Nathan.

## ANNEXE 1

**Date : 21/12/2017**

**9.30am**

**B205**

**Témoïn :** Mme Brax, professeur d'anglais

**Durée :** 55 minutes

**Activité :** Première séance de yoga et de la relaxation avec le 205 en classe d'anglais

### **Comportement des élèves :**

<b>A l'entrée de la salle:</b>	<b>Pendant la consigne :</b>	<b>Les premières 10 minutes des exercices :</b>	<b>Les 10 suivantes :</b>	<b>Après une demi-heure :</b>	<b>Après 45 minutes :</b>	<b>5 minutes avant la fin :</b>
Bavardages Très agités	Ils écoutent mais ils ont du mal à se mettre en route	Ils font du cinéma mais ils se mettent aux exercices et enlèvent leurs chausseurs. Enfin les bavardages se calment	Ils ont du mal à passer d'un exercice à un autre. Ils sont agités	Ils bavardent. Pas de concentration. Néanmoins, ils font les exercices.	Relaxation. La majorité se calme	Le silence total

### **Commentaire en fin de cours :**

Exercices durent longtemps, ils deviennent plus calmes et se sont calmés.

### **Avez-vous remarqué un changement de comportement ?**

Ce qui a le mieux marché :

- 1) Les exercices de relaxation à la fin

Il faudrait plus d'espace pour faire du yoga avec une classe entière pendant 55 minutes.

## ANNEXE 2.1

Questionnaire **AVANT** la séance de yoga 29/01/2018

09.30AM

1) Entoure le visage sur la liste proposée qui résume comment tu te sens en ce moment :



En colère

Content

Serein

Anxieux

Fatigué

Triste

Blasé

Etourdi

2) Choisir **UN** seul sentiment sur la liste proposée pour décrire ton état d'esprit :

<b>Mal à l'aise</b>	<b>Découragé</b>
<b>A l'aise</b>	<b>Agité</b>
<b>Léger</b>	<b>Concentré</b>
<b>Désintéressé</b>	<b>Détendu</b>

3) Ton ressenti sur l'état de corps **AVANT** la séance de yoga. As-tu des tensions, des douleurs particulières ?

Bras	
Tête	<input type="checkbox"/>
Jambes	<input type="checkbox"/>
Pieds	<input type="checkbox"/>
Epaules	<input type="checkbox"/>
Bas du dos	<input type="checkbox"/>
Haut du dos	<input type="checkbox"/>

## ANNEXE 2.2

Questionnaire **APRES** la séance de yoga 29/01/2018

09.30 AM

1) Entoure le visage sur la liste proposée qui résume comment tu te sens en ce moment :



En colère    Content    Serein    Anxieux    Fatigué    Triste    Blasé    Etourdi

2) Choisir **UN** seul sentiment sur la liste proposée pour décrire ton état d'esprit après la séance de yoga :

<b>Mal à l'aise</b>	<b>Découragé</b>
<b>A l'aise</b>	<b>Agité</b>
<b>Léger</b>	<b>Concentré</b>
<b>Désintéressé</b>	<b>Détendu</b>

3) Ton ressenti sur l'état de corps **APRES** la séance. Cochez **UNE** seule case.

Moins bien	<input type="checkbox"/>
Beaucoup moins bien	<input type="checkbox"/>
Pas de changement	<input type="checkbox"/>
Changement très léger	<input type="checkbox"/>
Un peu mieux	<input type="checkbox"/>
Mieux	<input type="checkbox"/>
Nettement mieux	<input type="checkbox"/>

4) As-tu déjà fait ce type d'exercice ?

Oui	<input type="checkbox"/>	Non	<input type="checkbox"/>
-----	--------------------------	-----	--------------------------

## ANNEXE 2.2

5) Que penses-tu de la durée de la séance ?

Trop longue	<input type="checkbox"/>
Durée appropriée	<input type="checkbox"/>
Trop courte	<input type="checkbox"/>

6) Quelle phase t'as aidée la plus pendant la séance ?

Phase 1 : Travail debout (montée contrôlée des épaules et des bras, des étirements)	<input type="checkbox"/>
Phase 2 : Travail assis (sensation des points de contact, l'écoute de la respiration) Phase 3 :	<input type="checkbox"/>
Visualisation	<input type="checkbox"/>

7) Ces exercices, ont-ils eu un effet sur toi ?

Oui	<input type="checkbox"/>
Non/Pas spécialement	<input type="checkbox"/>

8) Pourquoi ?

Parce que cela m'a aidé à retrouver ma respiration	<input type="checkbox"/>
Parce que cela m'a rendu plus détendu	<input type="checkbox"/>
Parce que c'est ridicule est une perte de temps	<input type="checkbox"/>
Parce que je n'arrivais pas à me relaxer	<input type="checkbox"/>
Autre	<input type="checkbox"/>

## ANNEXE 3.1

### Entretien avec sujet X

Moi : On va commencer avec quelques exercices qui sont très simples. Premièrement, je te demande de mettre tes bras sur la table. Après je te demande de contracter autant que tu peux, ton bras gauche.

X : Ça tremble après

Moi : Ça tremble ? Ok encore, contracte autant que tu peux. Relâche. Contracte, relâche. Ok, tu as des commentaires ?

X : Bah ça tremble et quand je relâche ça arrête de trembler.

Moi : Ça arrête de trembler ?

X : Oui

Moi : Autre chose ?

X : Non

Moi : On fera cet exercice encore une fois mais plus lentement. Contracte le bras gauche autant que tu peux. Après relâche. Alors ?

X : Il se lève tout seul.

Moi : Encore quelque fois. Contracte et relâche

*Le sujet fait l'exercice trois fois rapidement*

Contracte, autant que tu peux et relâche

*Le sujet fait l'exercice une fois lentement*

X : En fait avec la main ouverte, je n'arrive pas

Moi : Ok, soulève ton bras gauche. Garde-le raide. Et contracte-le autant que tu peux et relâche

*Le sujet fait l'exercice une fois lentement*

Contracte et relâche

### ANNEXE 3.1

*Le sujet fait l'exercice trois fois rapidement*

D'accord, fais bouger ton bras gauche d'une manière très rapide.

X : Comme ça ?

Moi : Oui. Relâche

*Le sujet fait l'exercice une fois rapidement*

Encore une fois

*Le sujet fait l'exercice une fois lentement*

Relâche. OK fais attention à la différence entre la sensation dans ton bras quand tu contractes et quand tu relâches.

X : Bah, ça tremble quand je suis en train de contracter et quand je relâche je suis normal.

Moi : Autre chose ?

X : Eh.... Bah j'ai là mal quand je contracte.

Moi : Tu as mal où exactement ?

X : L'avant-bras. Et quand je relâche, bah je n'ai pas de mal.

Moi : Refais l'exercice encore une fois. Maintenant relâche. Ok, fais attention à la différence entre la sensation dans ton bras quand tu le bouges et ce que tu ressens habituellement.

X : Bah...je ne ressens rien. Bah, quand je le bouge, ça craque là.

Moi : Autre chose ? Est-ce que tu peux être un peu plus précise ?

X : Bah, je ne sais pas. On dirait que mes doigts vont partir. C'est tout.

Moi : Ok, dirige ton attention vers tes deux membres supérieurs. Tu sais ce que c'est ?

X : Non

### ANNEXE 3.1

Moi, Ok, les deux membres supérieurs, ça veut dire la main, le bras et l'avant-bras. Est-ce que tu peux diriger ton attention vers ces membres ?

X : Quand je fais quoi ? Quand je fais ça ?

Moi : Non, ce que tu ressens normalement.

X : Comme ça ? Qu'est-ce qui se passe quand je fais ça ?

Moi : Bah, Qu'est-ce qui se passe quand tu fais ça ?

X : Bah, rien, ils sont tranquilles

Moi : Ta main, ton bras et ton avant-bras

X : Genre, qu'est-ce que je ressens à l'intérieur ?

Moi : Oui, peu importe. Ton ressenti.

X : Bah après avoir fait des exercices ?

Moi : Avant ou après ?

X : Bah, avant j'étais normal, je n'avais pas de douleur, fin je n'avais pas mal, j'étais normal et là j'ai l'impression que j'ai fait des exercices.

Moi : Ok, dirige ton attention vers tes membres inférieurs. Ça va être ton pied, ta jambe et les cuisses.

X : Eh...c'est normal

Moi : Ok, normal. En ce moment, tu es en train de contracter ?

X : Non

Moi : Ok, quand ce n'est pas contracté c'est comment ?

X : C'est au repos

Moi : Et tu ne ressens pas d'autre chose ?

X : Non

### ANNEXE 3.1

Moi : Contracte ton bras

X : Bah, ça tire, il est tendu et les muscles deviennent durs.

Moi : Dirige ton attention vers ta musculature dorso-lombaire. Alors, ça va être le dos et le bas du dos. Le dos et le bas du dos.

X : Bah, quand je suis droite, ça fait mal au dos parce que je ne suis pas habituée et quand je suis comme ça, ça ne fait pas mal.

Moi : Ça ne fait pas mal ?

X : Non, bah je suis tranquille quand je suis comme ça. Alors que quand je suis droite, c'est.....dur à tenir comme ça.

Moi : Ok, qu'est ce qui tire ton attention le plus ?

X : Dans mon corps ?

Moi : Oui

X : Eh, je ne sais pas. Les pieds.

Moi : Pourquoi ?

X : Parce que les pieds peuvent soutenir tout le poids du corps.

Moi : Et après tu as mal ?

X : Bah, quand on marche beaucoup on a mal.

Moi : Et quand tu es assise dans la classe ? Tu as mal ?

X : Non

## ANNEXE 3.2

### Entretien avec sujet Y

Moi : Contracte ton bras gauche autant que tu peux. Contracte autant que tu peux, avec toute ta force. Ok, relâche.

Moi : Des commentaires ?

Y : Bah.....je ne sais pas

Moi : Encore une fois, mais plus lentement, contracte autant que tu peux. Et relâche

Moi : Et alors ? Tu as des commentaires ? Qu'est-ce que tu constates ?

Y : Ma main, elle est bizarre

Moi : Tu peux être plus précis ?

Y : Elle est encore, eh, je sens qu'elle est encore contractée

Moi : Encore une fois, rapidement, contracte, relâche

*Le sujet fait l'exercice trois fois rapidement* Moi

: Tu as des commentaires ?

Y : Non

Moi : Soulève ton bras, comme ça, et garde-le contracté

*Le sujet fait l'exercice lentement*

Ok, relâche. Encore une fois et relâche. Contracte et relâche

*Le sujet fait l'exercice encore 2 fois*

Ok, fais bouger ton bras gauche d'une manière très rapide, comme ça. Maintenant, relâche. Fais-le encore une fois, avec toute ta force et puis relâche. Ok, fais attention à la différence entre la sensation dans ton bras quand tu le contractes et quand tu relâches.

Est-ce que tu as des commentaires ?

Y: Ça a juste craqué

Moi : Peux-tu faire pareil avec ton bras droit ?

## ANNEXE 3.2

*Sujet Y fait bouger son bras droit d'une manière très rapide comme il a fait avec son bras gauche*

Contracte, relâche

*Le sujet fait l'exercice 2 fois*

Ok, est-ce que tu vois une différence entre la sensation dans ton bras quand tu le bouges et la sensation dans ton bras habituellement

Y : Non

Moi : Ok, dirige ton attention vers tes deux membres supérieurs. Tu sais ce que c'est ?

Y: Non

Moi : Il s'agit des bras, des mains et des avant-bras. Ne les contracte pas pour l'instant. Il faut juste que tu prennes conscience de ces deux membres. Après tu peux les contracter.

*Le sujet fait l'exercice lentement*

Relâche. Tu constates une différence ?

*Sujet Y fais non de la tête*

Ok, dirige ton attention vers tes deux membres inférieurs. Les pieds, les jambes et les cuisses. Contracte autant que tu peux et relâche. Encore une fois. Relâche. Alors ?

Y : C'est différent un peu Moi

: Ok, comment ?

Y : Hem.....ça a tiré, ça tire.

Moi : Ok, de quelle manière ?

Y : Bah...Comment ça ?

Moi : De quelle manière ?

Y : Bah.....comme au sport.

### ANNEXE 3.2

Moi : Ok, dirige ton attention vers ta musculature dorso-lombaire. Ça va être le dos et le bas de dos. Le dos et le bas du dos. Dirige ton attention vers ces parties. Des commentaires ?

Y : Non

Moi : Ok, qu'est ce qui t'attire le plus, entre tous les exercices qu'on a faits ?

Y : Les mains

Moi : Pourquoi ?

Y : Parce que j'ai forcé dessus

Moi : Ok, et qu'est-ce que ça fait ?

Y : Je ne sais pas.....c'est chaud

Moi : Euh.... 'chaud' par rapport à la température ou 'chaud' dans le sens où c'est difficile.

Y : Non, la température

Moi : Ok, et quand tu relâches ?

Y : Bah, je suis normal

Moi : Comme d'habitude ?

Y : Oui

**ANNEXE 4**

**Listen to the recording and answer the following questions.**

**Tick the box that corresponds to the correct answer.**

**1) What population are being spied upon?**

**British population**     **Brazilian population**     **Bhutan population**

**2) How many cameras have now been installed?**

**4.12 million**     **4.20 million**     **4.2million**

**3) How are people spied upon? Give 2 examples.**

<p>A)</p> <p>B)</p>
---------------------

**4) Some people are frightened. Why?**

----------------------

**Put these sentences in the correct order:**

- 1) many had island immigrants a come Ellis life to better for
- 2) hates Paris New York living however Jane. loves she in

**Fill in the blanks :**

- 1) Monday is such a boring day at school, but I'm looking forward to .....(go) to the cinema on Friday with my friends.
- 2) She can't stand.....(be) friends with him anymore.

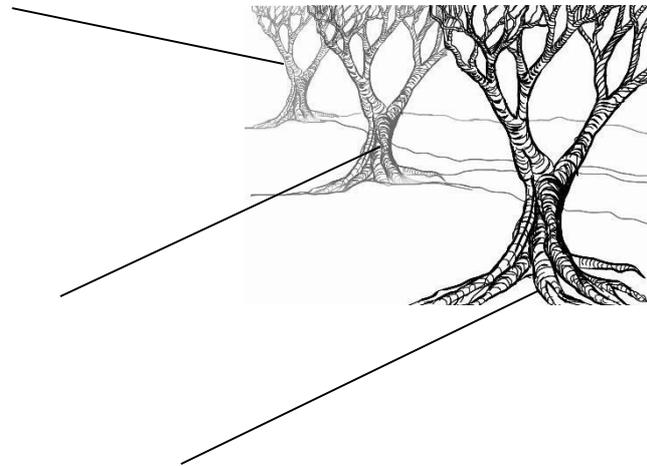
**ANNEXE 4**

**Fill in the blanks :**

This tree is in the.....of the picture

This tree is in the.....of the picture

This tree is in the.....of the picture



**Name 3 synonymes for the word creepy:**

- 1)
- 2)
- 3)

**Put these sentences in the correct order:**

- 1) murdered witness room in been dining the has the
- 2) have police suspect at crime the arrested scene the

**Match the correct number to the correct image.**

Fingerprint= Number.....
Footprint = Number.....
Shoeprint = Number .....



<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

## ANNEXE 5



# Pratiques de YAMA en classe pour les ados

### Objectifs :

- \* développer ou entretenir un climat agréable dans le groupe classe. (Encourager une pratique ludique, joyeuse mais appliquée)
- \* créer du lien entre les participants
- \* prendre sa place au sein du groupe (par le geste, le regard ou la parole...)

### A quels moments ?

En début d'année, en début de cours selon les besoins, au retour des vacances...

### En tout début d'année : présentation croisée

Chacun interroge son voisin (on ne prend pas de notes, écoute attentive) pour pouvoir le présenter à la classe par la suite. Chacun reste donc libre de ce qu'il veut dire de lui, à la classe

### Oser se regarder (La balle regard)

En cercle, de préférence, debout ou assis, on regarde son voisin de droite, bien dans les yeux qq seconde, le voisin passe son regard et ainsi de suite, la dernière personne regarder renvoie son regard au participant de son choix et ainsi de suite (facultatif)

Les élèves, en rang, sont autorisés, bien entendu, à se retourner.

**L'exercice se déroule en silence, de préférence.**

### Oser se toucher la main

(Si c'est le premier cours on peut ajouter un « Bonjour ») On tape dans la main de son voisin de droite, ou on entrechoque les poings ! et le voisin fait de même. Circulation du geste

### Oser parler de soi à haute voix

On ferme les yeux qq instants, ancrage, dos droit, mains posées sur la table. Chacun énonce, dans une courte phrase : ce qu'il aime ou n'aime pas.

(On peut créer un rituel, chaque semaine on ajoute qq chose de nouveau, on peut aussi proposer des variantes : « ce que je sais faire »,

## ANNEXE 6

08/03/2018

Bonjour Sinead,

Je vais essayer de répondre à vos questions bien que la plupart des réponses se trouvent dans l'introduction de mon livre. La spécificité de la relaxation active c'est qu'elle n'est pas une relaxation Thérapeutique et peut donc se pratiquer aussi bien avec des enfants qu'avec des adultes sans être soi-même médecins ou thérapeute.

Elle s'apparente à des techniques de détente et de bien-être comme le yoga par exemple. Elle ne cherche pas à soigner ni à guérir mais plutôt à Prévenir les maladies en renforçant nos défenses immunitaires. Je parle souvent de relaxation active et pédagogique, jamais de relaxation Thérapeutique tout en étant conscient qu'elle peut avoir parfois des "effets thérapeutiques".

Elle est différente des autres méthodes par ses exercices qui se pratiquent aussi bien debout, qu'assis ou immobile, dans le mouvement aussi bien que dans l'immobilité. Il faut reprendre les exercices souvent afin d'en améliorer l'exécution et avant d'en proposer de nouveaux.

Il faut compter environ une douzaine de séances pour voir apparaître des résultats positifs: plus de calme, plus d'attention et de concentration, progrès scolaires, respect de soi et des autres...L'important étant d'en faire tous les jours, même 10 minutes.

Pourquoi faut-il faire de la relaxation à l'école ?

Vous êtes bien placée pour observer les états de stress, de fatigue, d'inattention se trouvent les élèves aujourd'hui et combien ces états nuisent à leur travail scolaire. Leur apprendre à se détendre, à se défatiguer physiquement et mentalement va leur permettre d'être plus calmes et donc plus attentifs. C'est ainsi que les élèves progressent plus efficacement et que l'ambiance de la classe se modifie profondément.

Voilà, ce que je peux vous dire aujourd'hui. Mais relisez attentivement mon introduction. Vous pouvez aussi lire le livre de Maurice MARTENOT "La relaxation active" Edition Albin Michel.

Bien sûr, vous pouvez extraire des notes de mon livre ou de ces quelques phrases pour nourrir votre mémoire.

Bon courage,

Bien cordialement à vous,

Samy Boski