



HAL
open science

La relaxation à la maternelle en Guadeloupe : un outil pour favoriser les apprentissages

Elsa Brin

► **To cite this version:**

Elsa Brin. La relaxation à la maternelle en Guadeloupe : un outil pour favoriser les apprentissages. Sciences de l'Homme et Société. 2018. dumas-02129428

HAL Id: dumas-02129428

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02129428>

Submitted on 14 May 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.

**UNIVERSITÉ DES ANTILLES
ESPE de l'académie de Guadeloupe**

Mémoire de Master
« MÉTIER de L'ENSEIGNEMENT, DE L'EDUCATION ET DE LA
FORMATION »

Mention Premier degré

Présenté en vue de l'obtention du Grade de Master sur le thème :

La relaxation à la maternelle en Guadeloupe

Un outil pour favoriser les apprentissages

Mémoire présenté par Elsa Brin

Directrice: Carine Flochlay

Année 2017/2018

Remerciements

Je souhaite remercier tout particulièrement ma directrice de mémoire, Mme Carine Flochlay de m'avoir accompagnée et encouragée tout au long de la réalisation de ce travail. Je la remercie également pour sa disponibilité et ses précieux conseils qui m'ont permis d'alimenter et de construire ma réflexion.

Je souhaite également adresser toute ma gratitude à Mme Vanina Nelfise, maîtresse d'accueil temporaire qui a cru en moi et m'a permis de mener à bien le déroulement du dispositif expérimental de ma recherche pendant 6 mois.

Enfin je suis reconnaissante envers toutes les personnes, famille et amis, qui m'ont soutenue moralement et physiquement durant mon parcours de master des Métiers de l'Enseignement, de l'Education et de la Formation.

Ce mémoire est pour moi l'achèvement d'un long travail que je suis fière de présenter à ce jour.

Liste des abréviations

CNRTL = Centre Nationale de Ressources Textuelles et Lexicales

OMS = Organisme mondial de la santé

RYE = Recherche sur le Yoga dans l'Éducation

AME = Association méditation enseignement

MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction

Sommaire

| | |
|--|------|
| I- Introduction | p.6 |
| II-Cadre theorique | p.8 |
| 1-La relaxation..... | p.8 |
| a) Définition..... | p.8 |
| b) Les différents types de relaxation | p.8 |
| 2- Les bienfaits de la relaxation..... | p.11 |
| a) Santé | p.11 |
| b) Programme de “ Réduction de stress basé sur la pleine conscience” | p.11 |
| c) Programme Mind up..... | p.12 |
| 3- La relaxation et l'école..... | p.13 |
| a) La relaxation dans les programmes scolaires..... | p.13 |
| b) Organismes français | p.14 |
| 4- L'attention..... | p.15 |
| a) Définition..... | p.15 |
| b) Les différents types d'attention..... | p.16 |
| 5- Les variantes de l'attention..... | p.16 |
| a) La loi de Yerkes-Dodson..... | p.16 |
| b) L'attention et les rythmes scolaire..... | p.18 |
| III- Objet d'étude, questions de recherche, problématique | p.19 |
| IV- Hypothèses de recherche | p.20 |
| V- Méthodologie : Dispositif de recherche | p.21 |
| 1- Méthode de collecte de données..... | p.21 |
| a) L'observation..... | p.21 |
| b) Le questionnaire..... | p.22 |
| c) L'entretien..... | p.22 |
| 2- Déroulement et dispositif expérimental..... | p.22 |
| a) Méthode de relaxation..... | p.22 |
| b) Période..... | p.23 |
| c) Population..... | p.23 |
| d) Organisation de la classe..... | p.23 |
| 3- Organisation de la passation du protocole de recherche et recueil de données..... | p.24 |

| | |
|---|-------------|
| a) Aspect qualitatif..... | p.24 |
| b) Aspect quantitatif..... | p.25 |
| VI-Présentation des résultats..... | p.26 |
| 1) Observation | p.26 |
| a) Qualité d'attention..... | p.26 |
| b) Duréed'attention..... | p.30 |
| 2) Questionnaire..... | p.30 |
| a) Contexte pré relaxation..... | p.30 |
| b) Contexte post relaxation..... | p.31 |
| VII- Interprétations et constats..... | p.32 |
| 1- Interprétations des données..... | p.32 |
| a) Généralités..... | p.32 |
| b) Rapport entre le matin et l'après midi..... | p.33 |
| c) Rapport en contexte pré et post relaxation le matin puis l'après midi..... | p.33 |
| 2- Confrontation entre la perception de l'enseignante et des résultats obtenus..... | p.35 |
| 3- Cas particulier d'élève..... | p.35 |
| a) Jean Philippe..... | p.35 |
| b) Théo..... | p.36 |
| c) Colin..... | p.37 |
| 4- Transdisciplinarité..... | p.38 |
| a) La relaxation et le rapport au corps..... | p.38 |
| b) La relaxation et la socialisation..... | p.39 |
| c) La relaxation et les activités artistiques..... | p.39 |
| d) La relaxation et le langage..... | p.40 |
| VIII- Conclusion..... | p.41 |
| | |
| Bibliographie/webographie..... | p.48 |
| Annexes..... | p.50 |
| Résumé..... | p.58 |

I- Introduction

A travers mon expérience et mes observations en stage tout au long de mon master, j'ai pu constater la présence de nombreux obstacles dans les apprentissages à l'école maternelle et élémentaire . En effet, j'ai été confrontée à des élèves agités avec des difficultés à se canaliser et à se focaliser sur une tâche à accomplir. Les apprentissages étaient alors souvent difficiles et les élèves n'étaient pas dans de bonne condition pour apprendre. A la maternelle plus particulièrement, j'ai pu constater que l'attention collective reste difficile à maintenir. Après quelques minutes, les enfants sont rapidement distraits par ce qui les entoure (bruit extérieur, agitement des camarades).

C' est pourquoi, je me suis demandée comment optimiser l'attention des élèves?

Un enfant prêt à apprendre doit se sentir bien dans son corps et dans sa tête dans un premier temps puis avec ses camarades dans le groupe classe dans un second temps.

Après quelques recherches, j'ai alors été séduite par l'idée de pratiquer la relaxation à l'école. En effet, la relaxation apparaît alors comme une voie possible pour permettre aux enfants de faire une " pause ", d'apprendre à se recentrer sur soi et sur les apprentissages.

Apprendre à gérer ses émotions et son énergie, évacuer son stress et sa fatigue mentale et physique est essentiel au bien être de tout homme et à leur échelle les enfants sont eux aussi préoccupés, stressés, fatigués, inquiets. D'autre part, cette pratique est d'autant plus intéressante qu'elle peut être pratiquée à tout moment de la journée et adaptée collectivement ou individuellement en fonction de la situation. En ce sens, il est question d'apprendre aux élèves à se détendre, à savoir se relâcher et libérer les tensions afin d'installer de nouvelles habitudes propices aux apprentissages et ouvrir en outre à l'attention, l'écoute, la concentration et la motivation.

Les enfants de 3 à 6 ans ont des besoins spécifiques liés au développement de leur corps, de leur pensée, du langage, de la socialisation et de leur rapport au temps et à l'espace.

C'est pour cela que j'ai décidé de m'intéresser au cycle des apprentissages premiers dans le cadre de cette recherche. Il s'agit ici de donner aux enfants dès le plus jeune âge des méthodes et outils favorables à leur bien être dans le cadre de leur scolarité mais aussi dans leur futur vie de citoyen autonome et responsable. Nous pouvons ainsi citer le célèbre artiste, écrivain et poète anglais William Wordsworth (1802) : « L'enfant est le père de l'Homme ». L'enfance est une période cruciale dans la construction du futur adulte, c'est durant cette période que la

personnalité voit le jour, que le caractère se forge. Ainsi, pratiquer la relaxation dès l'enfance permet d'engager les élèves dans une pratique régulière et de créer des habitudes pour les futurs citoyens propices à son bien être. En effet, dans la société actuelle, la fréquence des problèmes psychologiques liés au travail est vue à la hausse. La relation avec les collègues et les supérieurs, la charge et les conditions de travail peuvent exercer un stress considérable sur l'individu et entraîner une mauvaise qualité de sommeil. Au manque de sommeil s'ajoute les tâches de la vie quotidienne et la vie de famille jusqu'à parfois atteindre le "burn out". Ce terme anglais signifie "brûler de l'intérieur". Il renvoie au fait qu'un individu est arrivé à saturation, à l'épuisement. La relaxation serait alors un moyen de prévenir de telles situations en apprenant tout au long de la scolarité aux élèves à gérer leur stress et à se détendre en exerçant une pratique raisonnée.

Les pratiques que je vais exposer, tester et analyser peuvent bien évidemment être adaptées aux autres cycles 2 et 3.

II- Cadre théorique

Notre cadre théorique est centré sur la psychomotricité c'est à dire " l'intégration harmonieuse des apprentissages éducatifs en interaction avec la maturation des fonctions motrices et psychiques " (Thinès-Lemp.1975). Pour ce faire, nous exploiterons les recherches effectuées au sujet de la relaxation afin de mieux l'enseigner en classe.

1) La relaxation

a) Définition

Selon le dictionnaire le Petit Larousse de 1999, la relaxation se définit comme étant "une méthode psychothérapique utilisant le relâchement conscient et la maîtrise du tonus musculaire." Le Centre National de Ressource Textuelles et Lexicales définit quand à lui la relaxation de plusieurs façon. Tout d'abord, la relaxation peut se traduire par "un état de distension et de relâchement physique ". D'autre part, du point de vue psychologique, la relaxation se traduit soit comme étant " un état de complète détente physique ou psychique " ou alors comme une " méthode de détente et de maîtrise des fonctions corporelles par procédés psychologiques adaptés "(consultation au 22 février 2018). En d'autres termes, la relaxation est la détente physique et mentale résultant d'une diminution du tonus musculaire et de la tension nerveuse. Elle constitue une manière de se recentrer sur soi, par le biais d'un travail de respiration et de visualisation. La relaxation, apprend à être à l'écoute de son corps, de ses émotions et de son mental et permet donc de parvenir à un équilibre du corps et de l'esprit où l'on se sent bien.

b) Les méthodes de relaxation

La méthode Vittoz (1906)

La méthode Vittoz est une thérapie dite psychosensorielle c'est à dire qu'elle " a trait à la fois aux facultés intellectuelles et aux perceptions sensorielles" (Garnier-Del, 1958). Elle se base sur la rééducation du contrôle cérébrale en affirmant que le cerveau humain assure deux fonctions, la réceptivité et l'émissivité. La réceptivité permet alors la perception des messages

du corps et du monde extérieur alors que l'émissivité renvoie à la capacité à produire des images, des souvenirs, des pensées). Roger Vittoz (1906) définit alors le contrôle cérébrale comme :

Une faculté inhérente à l'homme, destinée à équilibrer le cerveau inconscient et le cerveau conscient. L'équilibre cérébral normal est atteint lorsque chaque idée, impression ou sensation peut être contrôlée par la raison, le jugement, la volonté, c'est-à-dire qu'elle peut être jugée, modifiée ou écartée.

Relaxation progressive de Jacobson (1938)

La méthode de relaxation de Jacobson montre l'influence somatique sur la réponse psychique et le degré de tension musculaire aboutissant à une détente mentale. Rappelons que le système nerveux somatique fait partie du système nerveux périphérique. Il intervient dans le contrôle volontaire des mouvements et dans la perception des stimuli externes se rapportant aux cinq sens. Quel que soit le point de départ du trouble, on agit sur la tension musculaire pour arriver à la détente psychique. Ainsi, le principe fondamental de cette méthode de relaxation est la contraction-relâchement. Cette relaxation se définit en 3 phases distinctes:

- Tension (contraction) volontaire d'un groupe de muscle
- Maintien de cette tension quelques secondes
- Relâchement de la tension

Le training autogène de Schultz (1932)

L'entraînement autogène aussi appelé méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative se décompose en 5 phases visant à réduire les tensions et le stress :

- Visualisation des muscles en train de se détendre de la tête aux pieds, sensation de lourdeur, de pesanteur.
- Visualisation d'une impression de chaleur (toujours de la tête aux pieds).
- Concentration sur les organes internes (estomac, intestins etc).
- Prise de conscience de son rythme cardiaque.
- Concentration sur la respiration.

La méditation

La méditation du latin *meditatio* se traduit selon le dictionnaire Larousse comme une attitude qui consiste à s'absorber dans une réflexion profonde. Elle implique généralement que le pratiquant amène son attention de façon centripète sur un seul point de référence. Le

CNRTL (2017) la définit quant à lui comme “Action de méditer, de penser avec une grande concentration d'esprit pour approfondir sa réflexion”

Éline Snel (2017), thérapeute, définit la pleine conscience comme le fait :

d’être présent de façon consciente, comprendre ce qu’il se passe maintenant, en adoptant une attitude d’ouverture et de bienveillance . Être présent ici, dans l’instant, sans juger, sans rejeter ce qui se passe, sans se laisser entraîner dans l’agitation du jour. Non c’est pas penser sur ce qui se passe maintenant, mais être dans l’ici et le maintenant.

(Calme et attentif comme une grenouille, 2017: 22)

Le yoga

Le Yoga est une pratique ancestrale. En sanscrit, la langue indienne, *yoga* signifie “union”, l’union du corps et de l’esprit, l’union du corps dans son ensemble et l’union du corps et de l’environnement. Le yoga trouve ses origines en Inde, il y a plus de 5 000 ans. C'est à l'époque de Patanjali (en 200 avant J-C) que les premiers écrits fondateurs du yoga sont nés.

Plus tard, il est apparu comme une science dès lors qu’un cosmonaute indien décolla le 2 avril 1984 Rakesh Sharma de la base soviétique Baïkonour à bord de la capsule *Soyouz T11* en ayant pour but d’étudier les effets du Yoga dans l’apesanteur. Cet événement a prouvé de façon spectaculaire que le Yoga était un moyen d’aider l’être humain à s’adapter à un nouvel environnement. “ C’est une praxis fondée sur des expériences rigoureuses de générations de sages et aujourd’hui de scientifique de haut niveau.”(*Le manuel du Yoga à l’école des enfants qui réussissent*, Micheline Flack, 2016; édition revue et augmentée de l’ouvrage *Des enfants qui réussissent le Yoga dans l’éducation* paru en 1985 chez Desclée de Browser.) Le yoga a ensuite connu un engouement de plus en plus important en Occident. Il propose une réponse originale et positive à un vrai problème: la santé physique et mentale des générations futures. Grâce à des postures simples ou plus complexes et la maîtrise de la respiration, il maintient la souplesse corporelle, relâche les tensions mentales et physique et redonne de l’énergie.

2) Les bienfaits de la relaxation chez l'enfant

a) Santé

Selon l'Organisation mondiale de la santé (1946), la santé se définit comme étant “ un état de complet bien être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité”. La relaxation contribue alors à ce bien être physique. Tout d'abord à travers le développement et la gestion des capacités respiratoires. En effet, l'air que nous inhalons est un composé d'oxygène, d'azote, de vapeur d'eau, de gaz carbonique et d'élément chimique. Cet oxygène nourrit les globules rouges du sang, qui le distribuent à leur tour dans nos organes et nos tissus. Mieux nous respirons, mieux nous nourrissons notre organisme. D'autre part, la relaxation nous permet de développer notre fonction musculaire en terme de mobilité, de motricité et de souplesse tout en agissant sur notre système nerveux en ayant un effet régulateur et anti-dépresseur.

Pour ce qui est du bien être mental, la relaxation possède des bienfaits en terme de confiance et d'estime de soi. L'individu prend conscience de son corps et apprend à l'accepter. Enfin, au niveau social, pratiquer la relaxation nous permet de créer des relations positives avec les autres et favorise la communication.

Comme l'écrit Jeanne Siaud Facchin (*Comment la méditation a changé ma vie.. et pourrait bien changer la vôtre*, 2012), psychologue clinicienne “ Le corps est un élément très utile pour débiter, il est toujours là “ . C'est à partir de notre corps que nous explorons, que nous découvrons le monde qui nous entoure dès le plus jeune âge.

b) Le programme de “ Réduction de stress basé sur la pleine conscience”

Le programme de Réduction de stress basé sur la pleine conscience de son vrai nom Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) à été développé par Jon Kabat-Zinn en 1979 au sein de la Clinique de réduction du stress dans le Massachusetts. Ce programme à pour vocation d'aider les patients à surmonter le stress et l'anxiété dû à la maladie grâce à la méditation de pleine conscience. On parle de pleine conscience pour signifier le fait de prêter une attention particulière au moment présent. Comme nous informe l'Association pour le Développement de la Mindfulness (2018) :

Les participants aux programmes MBSR sont invités à apprendre comment s'établir en soi-même, dans

ses propres ressources internes, en contact avec sa capacité naturelle à tendre vers une meilleure santé, libre de toute anxiété, l'esprit paisible. Autant d'aptitudes que personne ne peut développer à leur place.

Le programme permet de guider les patients et progressivement dans l'apprentissage de la méditation. Celle-ci nous renvoie "vers une investigation douce et bienveillante de la nature de son propre esprit face à son mal-être fondamental".

Durant deux mois, huit séances hebdomadaires de deux heures trente sont programmées.

L'efficacité du programme MBSR a été montrée dans des études portant sur la réduction de symptômes médicaux et psychologiques chez des patients/participants au programme qui présentent un large spectre de maladies chroniques sans douleur secondaires.

c) Programme Mind Up

J'ai créé MindUp avec des éducateurs, pour des éducateurs. J'ai voulu les aider à améliorer la concentration des élèves, leur engagement dans l'apprentissage et leur donner des outils et des stratégies qui amèneront de nouveau la joie dans les salles de classes. Ceci est mon plus grand espoir que chaque professeur qui utilise Mind Up le trouve bénéfique dans son travail et dans sa vie. Goldie Hawn (2003)

Le programme Mind Up: Apprendre à respirer et à se relaxer à l'école pour mieux réussir, a été créé par Goldie Hawn, suite aux attentats du 11 septembre 2001 aux États-Unis pour aider les élèves à surmonter le traumatisme.

Concrètement, ce programme se traduit à travers divers exercices pratiqués au cours de la journée de classe. Selon la chercheuse en psychologie de l'Université de la Colombie Britannique, Kimberly Schonert-Reichl (2015), quelques minutes de relaxation par jour auraient un impact très positif sur l'apprentissage des enfants.

Ce que nous avons constaté, précise la chercheuse, c'est que le programme améliore le bien-être des enfants, le contrôle qu'ils ont d'eux-mêmes et leur capacité à gérer leur stress, il développe l'empathie et l'entraide entre les élèves et, autre fait surprenant, 15% des enfants ont eu de meilleurs résultats lors des examens en mathématiques.

L'un de ces moments de relaxation consiste à accueillir les élèves en les invitant à s'asseoir et à se concentrer sur leur respiration quelques minutes. D'autres consistent à guider les élèves dans des exercices de prise de conscience et de maîtrise de leur corps par des exercices d'équilibre. Enfin, le partage de sentiment positif à travers des remerciements à quelqu'un permet d'évacuer le stress et les pensées négatives.

3) La relaxation et l'école

a) La relaxation dans les programmes

L'école maternelle est une école bienveillante veillant à favoriser :

L'éveil de la personnalité des enfants, stimuler leur développement sensoriel, moteur, cognitif et social, développer l'estime de soi et des autres et concourir à leur épanouissement affectif. Cette formation s'attache à développer chez chaque enfant l'envie et le plaisir d'apprendre afin de lui permettre, progressivement, de devenir élève.

comme l'indique la loi n°2013-595 du 8 juillet 2013 article 44 du code de l'éducation.

On peut établir une relation entre plusieurs domaines d'apprentissage des programmes de la maternelle et la relaxation. Tout d'abord, à travers le domaine "mobiliser le langage dans toutes ses dimensions", la relaxation nécessite au préalable de donner du sens à l'apprentissage et permet à chacun d'exprimer son point de vue à travers le langage oral en verbalisant le sens de la pratique mais aussi en laissant chacun exprimer son ressenti vis à vis de celle-ci. Qui plus est, le travail de relaxation passe aussi par un travail d'écoute de l'écrit et de compréhension. Nous travaillerons particulièrement l'attendu de fin de cycle : Oser entrer en communication, échanger et réfléchir avec les autres. L'activité physique est quotidienne à la maternelle (30 à 45 minutes par jour) et renvoie au domaine "Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique". Elle permet aux élèves de développer leurs habiletés motrices mais aussi à mieux connaître leurs corps et gérer l'effort. La relaxation est directement liée à la respiration et à gestion de cette dernière, ainsi pour gérer un effort trop intense, un enfant peut se calmer en respirant doucement et profondément. De plus, l'enfant apprend à se repérer dans l'espace (lever les mains, se pencher en avant etc.), dans le domaine "explorer le monde". La relaxation participe à la découverte de son corps et du corps humain en général en apprenant à reconnaître et nommer ses différentes parties relevant de la compétence explorer le monde du vivant des objets et de la matière.

La pratique de la relaxation s'inscrit qui plus est dans le domaine transversale du « Devenir élève » fondamental à la maternelle. Le devenir élève regroupe le vivre ensemble qui se traduit par l'intégration des règles de vie mais aussi la découverte de la morale et l'adoption des règles de civilité, le développement de l'autonomie affective, cognitive, relationnelle et

organisationnelle ainsi que la capacité à devenir acteur de son apprentissage en apprenant à apprendre.

b) Organismes français

Recherche sur le Yoga (RYE)

L'institut français de Recherche sur le Yoga dans l'Éducation a été fondé par Flack, figure pionnière du Yoga en France, en 1978. Leur projet consiste à introduire le yoga, la relaxation et la méditation dans l'éducation dans le respect du principe de laïcité. En juillet 2013, le RYE a obtenu l'agrément officiel du Ministère de l'Éducation Nationale et en 2016, il était présent dans 11 pays du monde.

Depuis plus de 35 ans, les pratiques du RYE ont accompagné nombre d'enfants et favoriser l'apprentissage en augmentant les facultés d'attention, de concentration et de mémorisation des élèves d'une part et d'autre part en améliorant l'estime de soi et le vivre-ensemble et en aidant les jeunes à apprivoiser leurs émotions et à cultiver l'empathie. Une enquête sur l'année scolaire 2015-2016 révèle que 16.500 élèves ont pu bénéficier du Yoga.

L'objectif du RYE est de contribuer au bien-être de l'enfant lors de son parcours scolaire, en stimulant le plaisir d'apprendre en s'inspirant du yoga traditionnel plus particulièrement les branches de l'échelle de Patanjali.

L'échelle de Patanjali a pour but de tracer l'itinéraire menant l'être humain à la pleine possession de sa santé physique et mentale. Elle se compose de 8 étapes :

1. **Yama** - Vivre ensemble
2. **Nyama** - Éliminer les toxines et les pensées négatives
3. **Asanas** - Se mettre en bonne posture
4. **Pranayama** - Bien respirer pour garder son calme
5. **Pratyahara** - Savoir se détendre pour maintenir un bon niveau d'énergie
6. **Dharana** - L'attention et la concentration
7. **Dhyana** - Élargir sa conscience
8. **Samadhi** - Se mettre sur la même longueur d'onde de la source d'énergie.

Association Méditation Enseignement (AME)

L'Association Méditation Enseignement créée en 2015 par Candice Marro a pour mission de

développer des programmes de Pleine Présence dans l'enseignement afin d'encourager le bien-être de l'élève et de l'enseignant, les capacités d'attention et de concentration ainsi que l'amélioration du climat scolaire. Leur action a pour but de former des intervenants dans le milieu scolaire avec des formations telles que le programme PEACE (Présence, Écoute, Attention, Concentration dans l'enseignement) pour les individus ayant déjà pratiqué la pleine conscience et le parcours PAUSE destiné aux enseignants et personnel éducatif n'ayant pas connaissance de la pleine conscience.

Il s'agit ici d'initier dans un premier temps, puis de former les enseignants à l'animation de séances de pleine conscience et de proposer des protocoles de formation ciblés (Apprendre à mieux gérer ses émotions et son stress, apprendre à entraîner son attention etc.)

4) L'attention

a) Définition

Selon le Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales (2018), l'attention se définit comme étant la "tension de l'esprit vers un objet à l'exclusion de tout autre". En d'autres termes, l'attention est la capacité à concentrer volontairement son esprit sur un objet déterminé.

Laure Léger (2016) complète ces éléments de définition dans son ouvrage *L'attention* à travers la formulation d'un historique. L'attention est alors l'un des premiers processus qui sera étudié par les psychologues dès la fin du XIX^{ème} siècle.

William James (1890) définissait alors l'attention comme étant :

La prise de possession par l'esprit, sous forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent simultanément possibles. La focalisation, la concentration de la conscience lui sont essentielles. Elle suppose que l'on s'écarte de certaines choses pour s'occuper plus efficacement de certaines autres. C'est une condition qui a pour opposé précis l'état de confusion, d'étourderie et de vagabondage de l'esprit.

(*The Principles of Psychology*, 1890 : 403-404).

Plus récemment, le psychologue français Henri Piéron (1953) définit l'attention comme une "orientation mentale élective comportant un accroissement d'efficacité dans un certain mode d'activité, avec inhibition des activités concurrentes. On distingue en psychométrie suivant la nature de l'activité, une attention concentrée ou distribuée ou papillonnante" (*Vocabulaire de la psychologie*).

b) Les différents niveaux d'attention selon Micheline Flak

Micheline Flack (2016) et Jacques de Coulon (2016) diagnostiquent la qualité d'attention des élèves de la façon suivante dans leur livre *Le Manuel du Yoga à l'école*. La qualité d'attention d'un élève peut alors varier au cours d'une même journée.

1. **L'attention endormie** : L'enfant ne s'intéresse à rien.

2. **L'attention fluctuante** : L'enfant est agité , c'est un type courant dans la société actuelle. Alors que dans le cas précédent, nous pouvions conclure à une prédominance du système parasympathique (associé au ralentissement des fonctions de l'organisme), ici c'est le système sympathique (qui commande des mouvement inconscient) qui est trop actif.

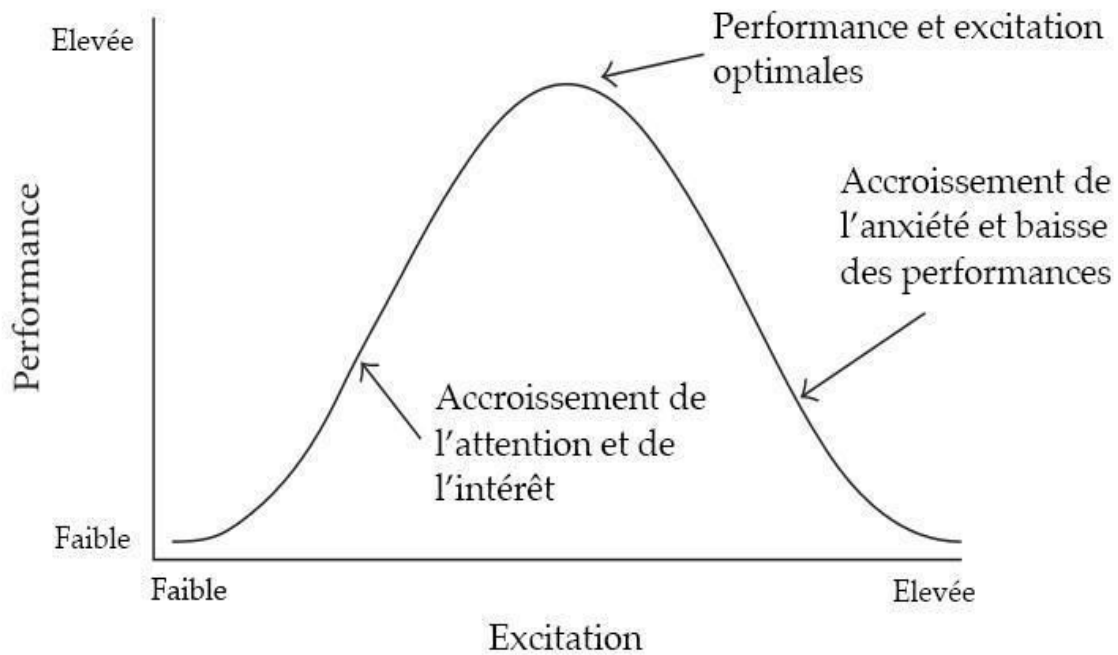
3. **L'attention concentrée** : Elle se rencontre chez les enfants sages , qui bénéficient d'un équilibre neurovégétatif leur facilitant l'apprentissage. Ils savent fournir un effort régulier. Ils écoutent bien et répondent à propos.

4. **L'attention parfaite** : C'est la forme la plus achevée parmi celles que nous venons de décrire, mais aussi la plus rare. Elle se rencontre chez des enfants dotés d'une intelligence et d'une faculté de concentration exceptionnelle.

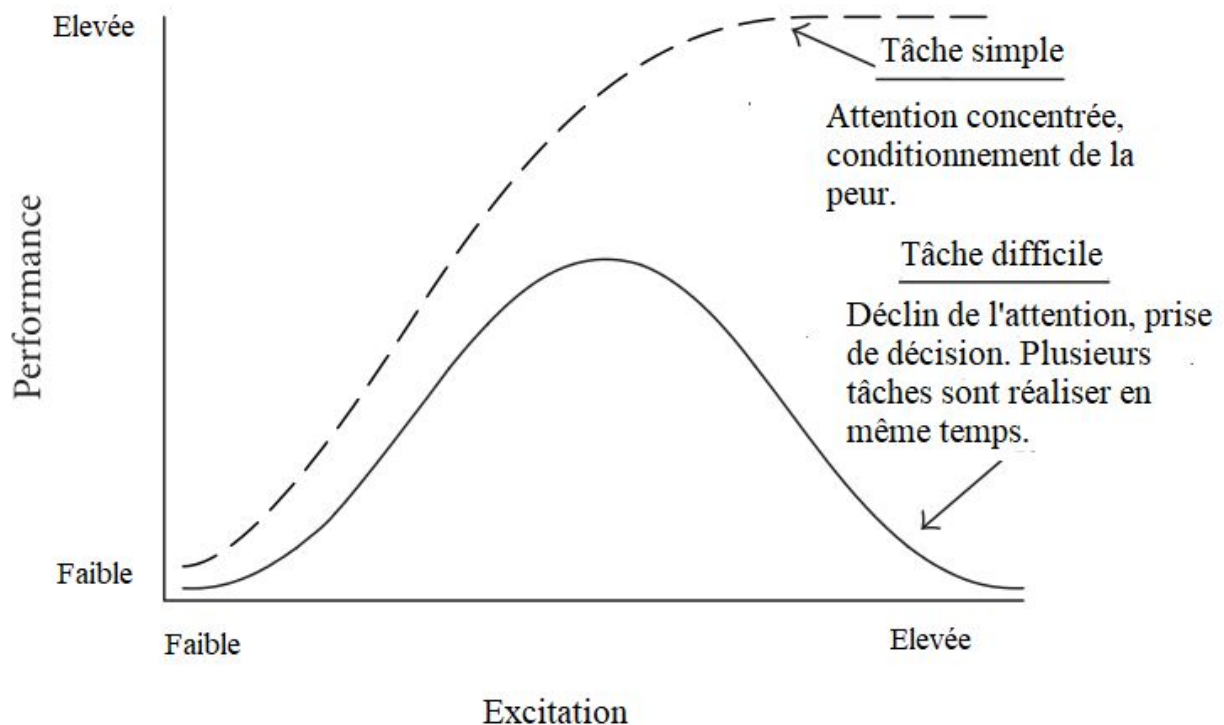
5- Les variantes de l'attention

a) La loi Yerkes- Dodson (1908)

La loi de Yerkes - Dodson a été développée en 1908 par Robert Yerkes (1876 - 1956) et John Dillingham Dodson (1879-1955), psychologues américains. Elle montre une relation empirique entre le niveau d'éveil et les performances cognitives (attention et concentration) se traduisant par une courbe en U inversé. Le niveau d'éveil se caractérise alors comme le niveau d'excitation (stress) ou de motivation. Si on se réfère à la courbe qui résulte de cette loi on constate que les performances atteignent un optimum pour un niveau d'éveil modéré. Par ailleurs, lorsque le niveau d'éveil est trop faible ou trop élevé, la performance est compromise.



Lorsque l'excitation est faible, l'individu est dans un état d'ennui, de fatigue, de sommeil et d'inactivité, sa performance est alors moindre. L'augmentation du niveau d'excitation correspond alors à l'émergence d'une stimulation qui est la tâche à accomplir. La performance est alors optimale si le niveau d'excitation reste moyen. En effet, dans ce cas, il s'agit d'un niveau de satisfaction ou l'individu progresse en ayant confiance et en prenant des initiatives. Par ailleurs, lorsque la tâche à accomplir devient trop difficile, on observe un déclin de la performance et un taux d'excitation élevée. La pression et l'anxiété engendrent la perte de contrôle et un sentiment de panique et d'épuisement.



b) L'attention et les rythmes scolaires

Hubert Montagner psychophysiologiste dans le champ du développement, du comportement et des rythmes de l'enfant publia en 2009 un article qui s'intitule *Les rythmes majeurs de l'enfant*. Dans cette article il s'exprime au sujet des journées de classe trop longue, qu'il caractérise de " fatigantes usantes et stressantes pour les enfants. "

De plus, la journée scolaire se compose de moments difficilement exploitables en terme de mobilisation intellectuelle dans la construction d'un apprentissage.

En effet, un réveil entre 6h30 et 7h30 ne permet pas aux élèves d'être vigilant au cours de la première heure de classe, il faudra attendre jusqu'à 9h30 pour que les élèves les plus vulnérables en déficit de sommeil retrouvent un niveau de vigilance adéquat. Hubert Montagner tend à montrer que ce niveau de vigilance est variable selon le profil de l'élève. Ainsi les enfants touchés par l'insécurité affective, anxieux, inquiets et angoissés auront beaucoup plus de difficultés à être prêt à entrer dans les apprentissages. Par ailleurs en début d'après midi entre 13h et 14h s'opère une dépression de la vigilance corticale qui conduit à une baisse de la vigilance de l'élève qui n'est pas apte à mobiliser ses capacités d'attention.

III- Objet d'étude, questions de recherche, problématique

Notre cadre théorique nous a permis d'observer que les capacités cognitives des élèves variaient tout au long de la journée de façon irrégulières et dépendaient de plusieurs facteurs.

La loi Yerkes- Dodson nous conduit alors à un constat : pour que l'élève atteigne un niveau de performance optimal, il faut que son excitation soit modérée. Pour cela, la tâche à accomplir doit être à sa portée. D'autre part, nous avons pu constater que la première heure de la journée et le début d'après midi où s'opère le phénomène de décroissance corticale sont deux périodes qui ne sont pas directement favorables aux apprentissages.

Parallèlement, nous avons énoncé les bienfaits de la relaxation particulièrement en terme de santé pour le sujet qui la pratique régulièrement. En effet, celle-ci contribue à préserver la santé de celui qui la pratique aussi bien en ce qui concerne le bien être physique (souplesse, motricité, respiration, connaissance de son corps), que mental (confiance en soi, estime de soi, gestion du stress...) et social (relation positive avec les autres, communication...). Qui plus est, la relaxation favoriserait certaines capacités intellectuelles, entre autre, l'attention, la concentration et la mémorisation.

Plusieurs questions ont alors vu le jour :

- Quelle méthode de relaxation pratiquer à l'école ?
- Que peut-elle apporter aux élèves ?
- Quelles sont les bienfaits de la relaxation sur les apprentissages ?
- La relaxation peut elle permettre une meilleure exploitation de ces deux périodes de la journée scolaire ? (8h30 - 9H30 / 13h-14h)
- Existe-t-il une relation entre la pratique de la relaxation et l'attention en classe ?

Toutes ces questions ont permis l'émergence d'une problématique :

Ainsi, nous allons démontrer que la pratique régulière de la relaxation en classe favoriserait l'attention des élèves au sein des apprentissages.

IV- Hypothèses de recherche

- La relaxation est un outil pour apprendre à canaliser les énergies et les émotions.
- La pratique de la relaxation à l'école maternelle permet l'acquisition de méthodes et d'outils favorables au bien être du futur citoyen.
- La relaxation permet de donner aux élèves une image positive d'eux même et une meilleure représentation de leur corps.
- La relaxation peut être un facteur favorable à l'ambiance en classe et à la socialisation des élèves de maternelle si l'enseignant décide de le pratiquer collectivement (collaboration, entraide, travail en groupe)

V- Méthodologie et dispositif de recherche

1- Méthode de collecte de données

Pour mener à bien notre recherche, trois méthodes de collecte de données seront établies : L'observation, le questionnaire et l'entretien.

L'observation est une technique d'investigation qui se fonde sur l'analyse des comportements en milieu naturel. Le choix de l'observation de classe se base sur la volonté de restituer le plus fidèlement possible la réalité à partir d'enregistrement audio-visuel mais aussi de pouvoir observer la gestuelle de chaque élève, son attention en terme de regard et d'implication. L'inconvénient majeur de ce choix se posera en terme de temps. Le temps nécessaire pour dépouiller les enregistrements, les analyser et les interpréter sera alors considérable.

D'autre part, le questionnaire n'a pas ici pour vocation à quantifier les informations pour un grand nombre de sujet mais son choix réside dans la volonté d'investiguer sur une perception, celle de l'enseignant sur sa classe en lui laissant le temps de la réflexion. Il permettra d'autant plus de comparer son évolution sur un temps donné.

Enfin, l'entretien aura pour principale utilité d'accéder au sens que le professeur donne à sa pratique en reconstituant des événements passés. Il vise à le faire verbaliser au sein d'une rencontre interpersonnelle entre un interviewer et la personne interrogée.

a) L'observation

L'observation se fera en temps réel et à partir de vidéos filmées en classe. Nous veillerons à filmer l'ensemble de la classe lors d'une séance d'apprentissage le matin (entre 8h30 et 9h30) et l'après midi (entre 13h et 14h). Il sera ici question d'analyser une première fois en temps réel puis avec du recul en visionnant les vidéos, le niveau d'attention des élèves. D'autre part, nous nous intéresserons à la durée d'attention continue des élèves lors d'une situation de communication orale collective.

b) Le questionnaire

Nous aurons recours à un questionnaire ouvert afin d'analyser la perception et les représentations que l'enseignant a de sa classe. Ce questionnaire se structurera en trois parties

du général au particulier.

Les questions seront les suivantes :

- 1) Comment caractérisez vous l'ambiance générale de la classe ?
- 2) Avez vous repéré de grandes difficultés d'attention chez certains élèves en particulier ? Si oui, lesquels?
- 3) Pourriez vous effectuer un rapide profil de ces élèves?

c) Entretien

Il s'agira d'un entretien directif de 10 minutes qui permettra de faire un premier bilan de la pratique de la relaxation dans la classe.

Les questions seront les suivantes :

- 1) Comment s'est organisée la pratique de la relaxation ? Quelle fréquence?
- 2) Comment les élèves ont-ils réagi ? Quelles implications sur le court et long terme ?
- 3) Des remédiations sont-elles nécessaires ? Lesquelles ?

2- Déroulement et dispositif expérimental

a) Méthode de relaxation

Le yoga et la méditation seront les deux méthodes de relaxation retenues et pratiquées quotidiennement en classe avec les élèves. En effet, ces deux techniques sont plus accessibles aux enfants en bas âges contrairement à la relaxation active de Jacobson ainsi que le training autogène de Schultz par exemple qui demandent une maîtrise de soi accrue. Par ailleurs, le yoga nécessite la mobilisation du corps, outil principal de l'enfant de maternelle. Il repose essentiellement sur la pratique de postures à difficultés variables. L'enfant apprend alors à reproduire et maintenir une posture en l'associant à une respiration profonde. Certaines postures peuvent alors être statiques ou au contraire dynamiques. La méditation quant à elle demande une mobilisation de l'esprit alors que le corps est au repos. Elle suppose un temps de réflexion, de visualisation et d'ouverture de soi. Pour un enfant de maternelle, il s'agira essentiellement d'un temps d'écoute procurant une sensation de bien être et de réconfort. Chaque enfant possède des besoins qui leur sont propres, c'est en ce sens qu'il sera intéressant de comparer l'implication des élèves dans ces différents types de relaxation ainsi que les

effets escomptées.

b) Période et lieu

La période de mise en place de la relaxation sera de novembre 2017 à avril 2018 au sein de l'école Rose Nelson en Guadeloupe à Saint Claude. La durée du dispositif sera donc de 6 mois.

c) La population

Les sujets de notre recherche sont les élèves d'une classe de maternelle à double niveau : moyenne section et grande section. Avec au total 22 élèves, on dénombre huit élèves de moyenne section et 14 élèves de grande section pour 14 filles et huit garçons. Il s'agit d'une classe qui ne pose pas de difficulté particulière en terme de comportement à l'exception de deux élèves de moyenne section. La classe a une bonne dynamique de travail bien que l'on constate un fort contraste en terme de concentration et d'attention entre le matin et l'après midi. D'autre part, la classe n'établit pas de groupe de travail en particulier, puisque la méthode de travail privilégiée par le professeur repose sur la mise en place d'atelier libre. Ainsi, chaque élève s'inscrit dans l'atelier qu'il souhaite effectuer si celui-ci est disponible.

d) Organisation de la classe

Après avoir introduit la notion de relaxation dans la classe en mettant en avant ses bienfaits et son rôle avec les élèves, nous mettrons en place un coin relaxation au même titre que les coins jeux de la classe de maternelle et ainsi que des moments de méditation collective. Le coin Yoga sera surmonté d'une affiche répertoriant différentes positions de yoga simple à reproduire seul et en silence permettant de mieux appréhender une situation ou une émotions (Annexe 1). Parallèlement, les positions seront travaillées régulièrement et collectivement pendant quelques minutes dans la journée afin de favoriser le réinvestissement au coin autonomie.

D'autre part, des moments de relaxations collectives seront mis en place quotidiennement à partir de l'ouvrage "*Calme et attentif comme une grenouille*" de Eline Snel. Il s'agira de situations d'écoute, de réflexion et d'ouverture d'esprit effectuées au coin regroupement. Les

élèves seront allongés sur les tapis. La durée de ces temps de relaxation n'excédera pas 6 minutes. Nous privilégions deux exercices de méditation en particulier, "La petite Grenouille" qui vise à se détendre et "Un refuge" où l'on se sent en sécurité qui concerne plus particulièrement la visualisation.

3. Organisation de la passation du protocole de recherche et recueil de données

Les analyses se feront lors de moment d'apprentissage collectif au coin regroupement le matin entre 8h30 et 9h30 et l'après midi entre 13h et 14h et concerneront l'ensemble des élèves. Il s'agira de s'intéresser à la fois sur l'élément qualitatif " qui concerne la qualité, la nature des choses" mais aussi sur le quantitatif " qui est de l'ordre de la quantité, dont la propriété est d'être mesurable ". (D'après la définition du Centre Nationale de Ressources Textuelles et Lexicales consulté en ligne en décembre 2017)

a) Aspect qualitatif

L'analyse se fera en deux temps. Dans un premier temps, afin d'établir un état des lieux dans un contexte pré-relaxation puis afin de constater les effets de la pratique dans un contexte post-relaxation. Une comparaison sera alors établie et des constats auront lieu.

Il s'agira d'observer la qualité d'attention des élèves de la classe à deux moments distincts de la journée à partir d'une grille d'observation (voir II - 4- b). Le matin, il s'agira d'analyser la séance de rituel et l'après midi une séance d'apprentissage d'une comptine. Les élèves seront classés selon les différents types d'attention et en fonction de leurs niveaux attention au cours des apprentissages.

Pour construire ces profils, nous analyserons :

- Le regard des élèves.
- Leur mouvement / agitation.
- Le degré d'investissement tout au long de l'activité.

| Moment de la journée : LE MATIN / L'APRÈS-MIDI | | | |
|---|---|--|---|
| ATTENTION ENDORMIE (Enfants ailleurs) | ATTENTION FLUCTUANTE (Enfants agités) | ATTENTION CONCENTRÉE (Enfants sages et | ATTENTION PARFAITE (Concentration |

| | | | |
|----------------------|--|-------------|-----------|
| | | concentrés) | maximale) |
| | | | |
| Observation : | | | |

b) Aspect quantitatif

Il s'agit ici de chronométrer le temps d'attention continu (jusqu'au premier rappel à l'ordre de l'enseignant) des élèves pendant la même séance qui servira de support en terme de qualité d'attention.

-Dans un contexte pré-relaxation

-Dans un contexte post-relaxation

Les résultats seront répertoriés dans un tableau afin d'observer si la pratique de la relaxation a des effets sur le temps d'attention des élèves comme ci-dessous :

| | | |
|--|--------------------------------------|---|
| | MATIN Durée de la séance : | APRÈS MIDI Durée de la séance : |
| Durée d'attention continue | | |
| Calcul du pourcentage d'attention | | |
| | | |
| | MATIN Durée de la séance : | APRÈS MIDI Durée de la séance : |
| Durée d'attention continue après la pratique de la relaxation | | |
| Calcul du pourcentage d'attention | | |

VI- Présentation des résultats

1- Observations

a) Qualité d'attention

| CONTEXTE : Pré-Relaxation | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Moment de la journée : LE MATIN</p> <p>En orange le prénom des élèves de moyenne section</p> <p>En vert le prénom des élèves de grande section</p> | | | |
| ATTENTION ENDORMIE (Enfants ailleurs) | ATTENTION FLUCTUANTE (Enfants agités) | ATTENTION CONCENTRÉE (Enfants sages et concentrés) | ATTENTION PARFAITE (Concentration maximale) |
| <p>Thalia</p> <p>Thia</p> <p>Théo</p> <p>Jean Philippe</p> | <p>Jénahé</p> <p>Samuel</p> <p>Sarah P</p> <p>Miya</p> <p>Jonas</p> | <p>Sarah L</p> <p>Diviah</p> <p>Naema</p> <p>Temesgen</p> <p>Eloanne</p> <p>Emily</p> <p>Colin</p> <p>Tifen</p> <p>José</p> <p>Thais</p> | <p>Tom</p> <p>Jeanne</p> <p>Dorisse</p> |
| <p>Observation : Jean Philippe participe très peu aux apprentissages proposés par le professeur des écoles. Son attention est très courte voir inexistante. L'élève se déplace librement dans la classe et s'octroie le droit de choisir l'activité qu'il veut faire (coin jeu,</p> | | | |

dessin) sans jamais regagner le coin tapis avec le reste de la classe.

CONTEXTE : Post-relaxation

Moment de la journée : LE MATIN

En orange le prénom des élèves de moyenne section

En vert le prénom des élèves de grande section

Surligné en jaune le prénom des élèves ayant changés de niveau d'attention en contexte post relaxation

| ATTENTION ENDORMIE (Enfants ailleurs) | ATTENTION FLUCTUANTE (Enfants agités) | ATTENTION CONCENTRÉE (Enfants sages et concentrés) | ATTENTION PARFAITE (Concentration maximale) |
|---|---|---|---|
| <p>Jean philippe Thalia</p> | <p>Samuel Jénayé</p> | <p>Théo Jonas José Temesgen Eloanne Miya Tifen Sarah Tom Sarah P Thais Thia Naema</p> | <p>Diviah Emily Dorisse Colin Jeanne</p> |

CONTEXTE : Pré-relaxation

Moment de la journée : L'APRÈS-MIDI

En orange le prénom des élèves de moyenne section

En vert le prénom des élèves de grande section

| ATTENTION ENDORMIE (Enfants ailleurs) | ATTENTION FLUCTUANTE (Enfants agités) | ATTENTION CONCENTRÉE (Enfants sages et concentrés) | ATTENTION PARFAITE (Concentration maximale) |
|--|---|---|--|
| Thalia Thia Théo Jean Philippe Tifen | Miya Emily Sarah P Jénahé Colin Samuel Tais Sarah L Jonas | Diviah Naema Temesgen Eloanne José Tom | Dorisse Jeanne |

Observation : De façon générale, les enfants sont beaucoup plus agités l'après midi, ils ont besoin de bouger, toucher etc. Seul cinq à six élèves ont dormi après la cantine, les autres avaient hâte de se lever.

CONTEXTE : Post-relaxation

Moment de la journée : L'APRÈS-MIDI

En orange le prénom des élèves de moyenne section

En vert le prénom des élèves de grande section

Surligné en jaune le prénom des élèves ayant changés de niveau d'attention en contexte

| | | | |
|---|--|---|--|
| post relaxation | | | |
| ATTENTION ENDORMIE (Enfants ailleurs) | ATTENTION FLUCTUANTE (Enfants agités) | ATTENTION CONCENTRÉE (Enfants sages et concentrés) | ATTENTION PARFAITE (Concentration maximale) |
| Thalia Jean Philippe | Miya Sarah P Jénahé Samuel Taïs Sarah L Jonas Théo Thia Tifen | Naema Temesgen Eloanne José Tom Emily Colin | Dorisse Jeanne Diviah |

b) Durée d'attention

| | | |
|--|--|---|
| | MATIN Durée de la séance : 15 minutes | APRÈS MIDI Durée de la séance : 30 minutes |
| Durée d'attention continue (en moyenne) | 10 minutes | 12 minutes |
| Calcul du pourcentage d'attention | $(10 \times 100) / 15 = 67\%$ | $(12 \times 100) / 30 = 40\%$ |
| | | |
| | MATIN Durée de la séance : 16 minutes | APRÈS MIDI Durée de la séance : 25minutes |

| | | |
|--|-------------------------------|-------------------------------|
| Durée d'attention continue après la pratique de la relaxation | 12 minutes | 15 minutes |
| Calcul du pourcentage d'attention | $(12 \times 100) / 16 = 75\%$ | $(15 \times 100) / 25 = 60\%$ |

2- Questionnaire

a) Contexte pré-relaxation : novembre 2017

1) *Comment caractérisez vous l'ambiance générale de la classe ?*

Bon climat de classe. Classe très dynamique. De nombreuses interactions entre élèves et élèves-enseignants. Des élèves en demandent d'activités.

2) *Avez vous repéré de grandes difficultés d'attention chez certains élèves en particulier ? Si oui, lesquelles? Pourriez vous effectuer un rapide profil de ces élèves?*

Deux élèves en particulier de moyenne section : Théo et Jean-Philippe. Tous deux possèdent un temps d'attention et de concentration limité. Jean-Philippe montre un refus totale de travail et de respecter les règles de la classe ainsi qu'une grande frustration. Théo est inconstant dans son comportement, il peut travailler longtemps comme peut refuser toutes contraintes liées au travail scolaire.

D'autres élèves montrent des signes d'inattention au coin regroupement : Thalia, Thais, Jénahé, Miya.

b) Contexte post relaxation : Avril 2018

1) Comment caractérisez vous l'ambiance générale de la classe ?

La classe a acquis de bonnes habitudes de travail. Le fonctionnement est connu et même anticipé des élèves.

2) Avez vous repéré de grandes difficultés d'attention chez certains élèves en particulier ? Si oui, lesquels? Pourriez vous effectuer un rapide profil de ces élèves?

Globalement, les élèves ont gagné en attention sauf un élève qui a de grosses problématiques : Jean-Philippe : refus de toute autorité, peu de résistance à l'effort. D'autres enfants montrent tout de même des signes d'inattention comme Thalia, Naema et José mais un rappel à l'ordre permet de les recentrer sur l'apprentissage.

VII- Interprétations et constats

1- Interprétation des données

a) Généralités

Afin de mettre en place la pratique de la relaxation au sein de la classe, nous avons alors profité d'une situation dans laquelle un enfant a exprimé une forte colère pour lire le livre : "*Les astuces zen de Julie*" (Hatier Jeunesse) aux élèves. L'importance de cette étape est apparue dans la nécessité de définir en quoi consiste la relaxation mais aussi comprendre ses bienfaits et créer un horizon d'attente en proposant à la classe de la pratiquer dans les jours à venir. Pendant quelques jours, ce livre a alors été disponible à la bibliothèque de la classe afin que les élèves puissent le consulter librement. De plus, d'après les observations que nous avons pu mener sur le court terme, c'est à dire pendant une période de trois semaines au sein de la classe (Période pendant laquelle nous avons effectué un stage en pratique accompagnée), nous pouvons témoigner de l'intérêt particulier que les élèves ont donné à la relaxation et qu'ils ont exprimé à travers un fort enthousiasme : tout d'abord, à partir de la pratique du Yoga collectivement afin de découvrir les postures qui seront par la suite proposé au coin Yoga puis lors de la mise en place du coin yoga en lui-même. Les élèves ont constamment investi le coin à tour de rôle puis progressivement y sont allés au même titre que les autres coins jeux de la classe. A contrario, pour ce qui est de la méditation, l'investissement a été croissant au fil des jours. Au début perçu comme un simple temps d'écoute, les élèves se sont alors donnés petit à petit à la pratique en acceptant de suivre les indications, leur permettant de se relaxer en détendant l'ensemble de leurs corps. Par ailleurs, à la suite de la pratique de la relaxation, les élèves étaient globalement plus réceptifs et attentifs permettant d'exploiter au mieux certains moments de la journée qui n'étaient pas habituellement propices aux apprentissages. Il a été question pour nous de mettre en place la pratique de la relaxation au sein de la classe puis de laisser le professeur poursuivre pendant six mois avant de pouvoir établir de nouveaux constats délivrés grâce aux divers méthodes de collecte de données mis en oeuvre.

b) Rapport entre le matin et l'après midi (annexe 1)

De manière générale, l'attention des élèves varie fortement entre le matin et l'après midi. Nous constatons alors une agitation croissante et une attention fuyante. La qualité d'attention se dégrade donc au cours de la journée comme nous le prouve l'analyse des données prélevées :

Si on se réfère aux premières données (contexte pré relaxation), nous voyons que la qualité d'attention diminue pour environ 32 % de la classe soit 7 élèves sur 22.

Deux hypothèses se posent face à ces résultats :

- Les élèves se réveillent de la sieste et sont encore endormis; ils ne sont pas prêts à entrer dans les apprentissages.
- A contrario, certains enfants n'ont pas dormi et sont sur les nerfs ou excités de pouvoir enfin se lever, discuter, rigoler. Ils ont accumulé une fatigue depuis le début de la journée.

D'autre part, si nous nous référons aux secondes données (contexte post relaxation), nous constatons également une diminution de la qualité d'attention de 42% de la classe soit 10 élèves sur 22. Cependant, il est important de nuancer ces résultats car les données ont été relevées en période de rentrée de vacances scolaires. Les élèves doivent alors reprendre leur rythme de travail.

Enfin, en ce qui concerne la durée d'attention, elle varie également en se réduisant de 27% puis de 15% avec la pratique de la relaxation. Pour expliquer cette situation on peut émettre les hypothèses suivantes :

- Les élèves rentrent de vacances, ils prennent plaisir et sont enthousiastes à l'idée de découvrir une nouvelle comptine. Leur durée d'attention est alors plus longue.
- Par ailleurs, leur attention n'est pas encore fixe; ils sont facilement distraits par ce qui se passe autour d'eux, bien que ces instants sont brefs. La qualité d'attention est ébranlée.

c) Rapport en contexte pré et post relaxation le matin puis l'après midi (annexe 1)

Si l'on compare les données du matin en contexte pré puis post relaxation, on observe que la qualité d'attention augmente de 36% soit 8 élèves sur 22. La majorité de ces évolutions renvoient au passage d'une attention endormie ou fluctuante vers une attention concentrée

(22,7%) voir parfaite (13,6%), ce qui est encourageant. Un élève voit tout de même sa qualité d'attention diminuer : Tom. Cependant, il ne s'agit pas d'une évolution alarmante puisque l'élève passe d'une attention parfaite à une attention concentrée. De plus, on peut émettre l'hypothèse après observation du comportement de ce dernier que l'élève s'ennuie car il est capable de répondre aux questions de l'enseignant lorsqu'il est interrogé mais n'a pas l'air intéressé par la séance bien qu'il s'agisse d'un élève avec de grande capacité. D'autre part, le temps d'attention a augmenté de 8%.

En ce qui concerne l'après midi, on constate que la qualité d'attention a augmenté de 27% soit 6 élèves sur 22. La moitié de cette évolution concerne le passage d'une attention endormie à une attention agitée. Qui plus est, la durée d'attention a augmenté de 20 %.

Ces résultats peuvent s'expliquer selon plusieurs hypothèses :

- Le temps de méditation collective ayant précédé la séance a permis aux élèves d'être plus calmes et attentifs en relâchant les tensions.
- Les élèves ayant été au coin Yoga pendant le temps d'accueil ont pu mobiliser leurs corps en amont et ont moins ressenti le besoin de bouger pendant la séance.
- La relaxation pratiquée depuis 6 mois en classe a permis aux élèves de créer des habitudes propices aux apprentissages en leur permettant d'apprendre à se concentrer sur un objectif unique.
- Au cours des 6 mois sur lequel s'est établi le dispositif de recherche, les élèves ont grandi et leurs capacités d'attention se sont également accrues.

Ainsi, nous pouvons établir un bilan positif des résultats obtenus. En effet, qu'ils s'agissent de l'élément qualitatif ou quantitatif, l'évolution est réelle et positive. Elle semble montrer les effets bénéfiques de la relaxation en classe. On dénote que les évolutions sont plus marquantes pour les enfants ayant une attention endormie ou fluctuante. On peut supposer qu'il est plus difficile de percevoir les effets en terme d'attention sur des élèves qui n'ont pas particulièrement de difficulté à ce niveau. De plus, une attention variant de concentrée à parfaite n'a pas d'incidence particulière sur le sujet qui reste attentif dans l'apprentissage. Par ailleurs, pour des enfants ayant du mal à être attentif lors d'une séance les résultats sont plus criants. Si certains élèves ayant une attention agitée ne sont pas pour autant moins impliqués dans les apprentissages, les élèves ayant une attention endormie ne parviennent pas à suivre le déroulement de la séance. Leurs évolutions se fait alors ressentir dans un premier temps en terme de comportement : leurs corps et leurs regards sont tournés vers le professeur.

2-Confrontation entre la perception de l'enseignante et des résultats obtenus

A travers le questionnaire rempli par le professeur, nous pouvons constater que ce dernier relève que certains de ces élèves ont des difficultés d'attention plus prononcées que d'autres. Sont cités Théo, Jean-Philippe, Thalia, Thais, Jénahé et Miya.

En se référant à l'état des lieux de notre recherche et plus particulièrement au tableau qui nous permet de catégoriser les élèves en terme de qualité d'attention, on constate que ces élèves sont tous regroupés comme ayant une attention endormie ou fluctuante. La perception de l'enseignante est donc en accord avec les constats établis avant la pratique de la relaxation.

Dans un second temps, le même questionnaire a été rempli par le professeur, 6 mois plus tard dans un contexte post relaxation. Ce dernier signale une fois de plus Jean Philippe et Thalia comme ayant des difficultés en terme d'attention et s'étend à Naema et José qui nécessite selon lui un rappel à l'ordre fréquent. Nous constatons alors que Naema et José sont pourtant notés comme relevant d'une attention concentrée à partir des données que nous avons établis. Plusieurs hypothèses s'offrent alors à nous :

- Il s'agit de deux élèves que l'on pourrait caractériser de "réservés" et qui ne sont pas particulièrement actifs dans les situations d'apprentissage. Le professeur associe peut être ce manque d'activité par un manque d'attention.
- Les jours où nous avons observé la classe et qui nous ont permis d'établir un constat, ne reflètent pas le comportement des élèves au quotidien.

3- Cas particulier d'élèves

a) Jean-Philippe

Profil :

Jean-Philippe est un enfant de moyenne section. Il refuse systématiquement de s'asseoir avec ses camarades et ne participe que très rarement aux activités. On observe de grosses difficultés à s'exprimer et à établir des liens avec le groupe classe. En ce qui concerne le milieu familial, l'enfant vit avec sa mère et ne voit que très rarement son père qu'il réclame fréquemment.

Effets de la relaxation :

Lors de la méditation, Jean-Philippe reste calme mais ne participe pas à la relaxation collective. Après plusieurs mois, il accepte de s'allonger avec ses camarades de lui même et entre plus régulièrement dans une posture d'écoute bien qu'il ne fasse pas les exercices demandés.

Cependant, on constate une attention et un intérêt particulier pour le coin yoga. L'enfant est enthousiaste et prend plaisir en s'appliquant à reproduire toutes les postures. En situation de réussite, Jean-Philippe éprouve de la fierté. L'enseignant tâche alors de l'encourager et le féliciter. Malheureusement, outre les activités de relaxation, Jean-Philippe reprend rapidement ses habitudes et on ne constate pas de changement particulier en ce qui concerne sa qualité d'attention dans les apprentissages. Cependant, on peut établir le constat que pendant la pratique des positions de Yoga, l'élève fait preuve d'une attention concentrée. Il n'est pas distrait dans sa tâche, et reproduit la totalité des positions présentent sur l'affiche. Un signalement a tout de même été fait par l'enseignante à la directrice. On peut exposer des hypothèses quant à ce comportement :

- L'insécurité affective dans laquelle vit l'enfant l'empêche de se consacrer pleinement à sa vie scolaire.
- Son comportement reflète la volonté d'attirer l'attention sur lui.
- L'élève ressent le besoin d'être en mouvement, la mobilisation de son corps pour répondre aux postures de yoga l'attire énormément.
- L'élève n'a pas assimilé le sens de la pratique de la relaxation qu'il voit comme un jeu.

b) Théo

Profil :

Théo est un élève de moyenne section ayant un comportement très changeant. Il peut s'avérer attentif et concentré quelques instants puis perturbateur et provocateur l'instant qui suit. L'enfant semble prendre exemple sur Jean-Philippe en reproduisant certains de ses comportements et en entrant dans un jeu avec ce dernier (exemple : Qui criera le plus fort, aller sous la tables ect). Les deux élèves sont alors très difficiles à gérer et doivent

constamment être séparés.

On peut expliquer ce comportement par une volonté d'attirer l'attention sur lui tout comme Jean Philippe. Lorsqu'il constate que le professeur donne de l'importance aux actions de son camarade, il les reproduit à son tour.

Effets de la relaxation :

Le comportement de Théo s'est vu nettement amélioré au cours des mois de pratique de relaxation, bien que son implication n'est pas totale. Le matin, il est alors passé d'une attention endormie à une attention concentrée. L'après midi, l'évolution est aussi positive bien que légèrement moins significative, l'élève passe d'une attention endormie à une attention fluctuante. Qui plus est, il semble apprécier ce moment de temps calme et nous constatons dans la séance qui suit, un investissement accru. Il est plus attentif à son travail personnel et ne cherche plus constamment le regard de Jean-Philippe. Au coin regroupement, son attention a elle aussi évolué positivement. Il est plus actif et participe davantage aux échanges. On peut alors émettre l'hypothèse que l'élève a appris grâce à la relaxation à se recentrer sur soi et ne pas se laisser distraire par le comportement d'un camarade.

Par ailleurs, il est important de souligner que parallèlement à la pratique de la relaxation un échange avec les parents a eu lieu. Ces derniers impliqués dans la vie scolaire de leur enfant se sont alors ouvert au dialogue et à la communication avec lui en lui rappelant l'attitude qu'il doit avoir en classe.

c) Colin

Profil

Colin est un élève de grande section ne rencontrant pas de difficulté particulière dans les apprentissages. Nous pouvons tout de même constater une diminution de la qualité d'attention au cours de la journée. L'élève apparaît alors plus agité l'après midi et plus facilement distrait.

Effets de la relaxation

Nous avons pu constater une grande implication de l'enfant pendant la méditation collective. Lorsque celle-ci commence il ferme les yeux et ne les ouvre plus avant la fin de l'exercice. Tout au long de l'activité il ne montre aucun signe d'agitation. L'élève fait preuve d'une

concentration exemplaire.

Ainsi, la pratique de la relaxation semble lui permettre de favoriser son attention tout au long de la journée et particulièrement l'après midi. Bien que l'élève fasse déjà preuve d'une attention concentrée en début de journée, après la pratique de la relaxation ce dernier fait alors preuve d'une attention parfaite. L'après midi, il passe d'une attention fluctuante à une attention concentrée. C'est cette dernière évolution qui se montre plus significative. L'agitation et la distraction dont l'élève faisait preuve habituellement, n'apparaissent pas après la pratique de la relaxation. Par ailleurs, Colin n'a pas d'attrait particulier pour le coin Yoga qu'il ne fréquente que très rarement. On peut alors émettre certaines hypothèses quant aux résultats relevés :

- L'élève donne du sens à la pratique de la méditation et le montre par son implication volontaire quotidienne.
- Le temps de méditation lui permet de canaliser ses énergies et ainsi d'être moins agité dans les apprentissages.

4- Transdisciplinarité

Evelyne Goupy (2015) définit la transdisciplinarité comme travaillant “autour d'objets qui n'appartiennent pas en propre à une discipline. Elle relie des disciplines, sans obligation, de manière à atteindre le même objectif à travers des activités très variées.”

On se référera aux domaines définis dans le BO n 2 du 23 mars 2015.

a) La relaxation et le rapport au corps

Domaine : Explorer le monde : Situer et nommer les différentes parties du corps humain, sur soi ou sur une représentation.

La méditation et le yoga ont permis de travailler avec les élèves le contrôle de soi à travers la conscience de son corps. Au cours des activités physiques et sportives, nous avons pu constater la capacité croissante puis totale des élèves à nommer et situer les différentes parties du corps humain dans le cadre de l'échauffement principalement. Dans le cadre de la pratique du Yoga, le vocabulaire du corps humain est constamment sollicité au sein d'exercice de verbalisation des postures (Exemple : Pour réussir cette posture il est nécessaire de joindre les mains en se tenant en équilibre sur un pied). Parallèlement, les moments de méditation

collective ont invité les élèves à se détendre et à détendre chaque partie de leur corps séparément (les pieds, les jambes, les mains, les bras, la tête) à travers l'exercice intitulé "La petite grenouille". Ce travail de visualisation a permis aux élèves de se remémorer régulièrement chaque partie de leur corps en l'associant à un mot. Il a ainsi été question d'enrichir, de faire le lien entre la forme sonore du mot et son sens.

D'autre part, la pratique de la relaxation renforce l'écoute que les enfants font de leur corps, une écoute qui leur permettra de comprendre l'expérience corporelle qu'ils vivent pendant une activité physique et alors adapter son comportement (battement du coeur, mauvaise respiration...).

b) La relaxation et la socialisation

Domaine : Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : Coordonner ses gestes avec ceux des autres.

Au cours d'une séance d'activité physique, les élèves ont pu réinvestir leurs connaissances en pratiquant des positions de yoga lors du jeu du miroir : par binôme, l'un en face de l'autre, un élève guide et l'autre imite les postures présent. Afin d'encourager l'entente, l'enseignant a explicitement composé les binômes de sorte qu'ils soient composés de deux enfants qui ne communiquent pas beaucoup entre eux. Cette activité a permis de travailler la collaboration au sein de la classe. Nous avons repéré par la suite des échanges plus fréquents entre plusieurs membres de la classe. Cette évolution s'explique dans l'hypothèse que les élèves ont peut être compris qu'en travaillant ensemble, avec un camarade qui n'est pas forcément un "copain" ou une "copine", on pouvait tout de même réussir. La réussite commune face à un objectif commun serait alors un facteur de socialisation entre les élèves. Il favoriserait l'estime de l'autre comme étant son égal.

c) La relaxation et les activités artistiques

A travers un exercice de médiation qui s'intitule "Un refuge" où l'on se sent en sécurité, les élèves ont imaginé " leur royaume de la sécurité", un endroit où ils se sentent bien et où ils peuvent se réfugier quand ils en ressentent le besoin. Ils ont ensuite pu structurer leur pensée à

l'aide d'un dessin (Annexe 2). Ce travail s'est inscrit dans le domaine Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions: oser entrer en communication / raconter et Agir, s'exprimer comprendre à travers les activités artistiques : Dessiner. Il a permis de travailler plusieurs habiletés telles que l'habileté motrice en préparant les élèves à l'écriture en permettant de s'habituer à la tenue du crayon, contrôler son geste et diriger sa main.

Mais aussi, l'habileté de perception qui consiste à aider l'enfant à mieux percevoir l'espace. Ainsi, plus sa perception est claire, plus le dessin est organisé.

Enfin, nous pouvons parler du développement de l'habileté cognitive en permettant aux enfants de reproduire grâce au dessin ce qu'ils connaissent du monde et d'exprimer ses émotions.

Par ailleurs, on émet l'hypothèse que la visualisation au préalable de leur royaume de la sécurité a permis de développer leur imaginaire car les élèves ont réclamé d'eux mêmes la possibilité de dessiner leur royaume de la sécurité juste après la pratique de la méditation. Les élèves se sont alors rapidement lancés dans l'activité sans hésitation apparente et avec une idée qui semblait précise de ce qu'ils souhaitaient dessiner.

d) La relaxation et le langage oral

Domaine : Mobiliser le langage dans toutes les dimensions.

Le langage oral est au centre des apprentissages à la maternelle. En effet, il est essentiel au développement de l'enfant en étant une condition importante à l'acquisition des autres compétences. A travers le langage, l'enfant apprend à exprimer son point de vue, ses émotions, à verbaliser une situation, une action vu ou vécu et à exprimer son incompréhension entre autres. Le langage oral est alors apparu dans le cadre de la relaxation pour lui donner du sens en permettant aux élèves de proposer des hypothèses quant à ses bienfaits après avoir lu un livre de jeunesse exploitant celle-ci. Qui plus est, les élèves ont aussi pu verbaliser les exercices mis en place dans la classe. L'enseignant pouvait alors leur demander d'expliquer en quoi consistait l'exercice de méditation de la veille et ce qu'il fallait faire. De plus, la pratique de la relaxation a aussi conduit à la visualisation d'un royaume de la sécurité où chaque enfant se sent bien. Cette visualisation a permis d'exploiter le dessin pour expliciter leur pensée. Les élèves ont ensuite affiné leurs pensées à l'oral en expliquant ce qui figurait sur leur dessin et pourquoi il s'agissait pour eux du royaume de la sécurité. Pour les petits

parleurs qui ont plus de mal à s'exprimer à l'oral, ce dessin leur a permis de se sentir plus en confiance pour prendre la parole.

VIII- Conclusion

Tout au long de cette étude nous avons voulu démontrer que la pratique régulière de la relaxation favoriserait l'attention des élèves aux seins des apprentissages.

Nous avons alors énoncé plusieurs hypothèses que nous allons maintenant valider ou réfuter:

- La relaxation est un outil pour apprendre à canaliser les énergies et les émotions.

Nous ne sommes malheureusement en mesure de démontrer que la relaxation est un outil pour apprendre à canaliser ses énergies et ses émotions. Bien que nous avons constaté un changement en terme de comportement chez les enfants qui étaient alors plus calmes et réceptifs après la pratique de la relaxation en classe. Nos méthodes de collecte de données n'ont pas permis de vérifier le lien entre la pratique de la relaxation et plus particulièrement du coin yoga disponible en toute autonomie, et la gestion de son énergie et de ses émotions. Le professeur n'a pu établir de constat en terme de cause et de fréquence quant à l'investissement des élèves au coin yoga.

- La pratique de la relaxation à l'école maternelle permet l'acquisition de méthodes et d'outils favorables au bien être du futur citoyen.

Bien que nous avons pu observer une réelle progression des élèves en terme d'implication dans la pratique de la relaxation et pu établir une habitude au sein de la classe, nous n'avons pu recueillir le témoignage des parents afin de prendre connaissance du réinvestissement possible des élèves à la maison. Nous ne sommes donc pas en mesure de valider l'hypothèse selon laquelle la pratique de la relaxation à l'école maternelle permettrait l'acquisition de méthodes et d'outils favorables au bien être du futur citoyen. Cependant, nous pouvons témoigner de l'acquisition de méthodes et outils favorables au bien être de l'élève dans l'enceinte de la classe.

- La relaxation permet de donner aux élèves une image positive d'eux même et une meilleure représentation de leur corps.

Nous pouvons confirmer que la relaxation a permis de donner aux élèves une image positive d'eux-mêmes et une meilleure représentation de leurs corps. En effet, la pratique de la

relaxation adaptée à l'âge et aux capacités des élèves leur a permis d'être en situation de réussite. Ainsi, ils se sont investis dans l'activité et ont éprouvé une certaine fierté dans l'accomplissement de celle-ci. Ce constat a pu être fait au coin Yoga où les élèves ont fréquemment interpellé le professeur pour qu'il témoigne de leur réussite. Qui plus est, alors que lors des premières séances de relaxation les élèves avaient parfois du mal à situer certaines parties de leurs corps (poignet, cheville), ce ne fut plus le cas après quelques mois de pratique.

- La relaxation peut être un facteur favorable à l'ambiance en classe et à la socialisation des élèves de maternelle si l'enseignant décide de le pratiquer collectivement (collaboration, entraide, travail en groupe.)

Enfin, nous avons également pu démontrer que la pratique de la relaxation peut être un facteur favorable à l'ambiance en classe et à la socialisation des élèves de maternelle si l'enseignant décide de le pratiquer collectivement sur le court terme. En effet, les heures et jours suivant la pratique de la relaxation mettant en oeuvre la collaboration entre les élèves, ces derniers sont alors apparus plus avenants les uns avec les autres. Les moments de dialogue et de communication ont alors été plus fréquents. Cependant, l'activité n'a pu être répétée aussi fréquemment que nous l'aurions voulu afin de constater des effets sur le long terme.

La réalisation de ce mémoire nous aura permis de démontrer que la pratique de la relaxation pouvait avoir des incidences sur l'attention des élèves de maternelle en Guadeloupe au sein de leur apprentissage. Par ailleurs, on ne peut affirmer que c'est uniquement la pratique quotidienne de la relaxation au sein de la classe qui a permis d'observer une telle évolution. En effet, on ne peut négliger le fait que cours des six mois consacrés à cette recherche, les élèves ont aussi grandi et mûri. Ils ont acquis des compétences favorables à une meilleure écoute et à une meilleure concentration.

Cependant, on ne peut négliger une réelle progression en terme d'attention et de concentration des élèves qui s'est faite ressentir au cours des moments de relaxation et plus particulièrement de méditation. En effet, la pratique de la méditation est comme tout apprentissage, un travail progressif. Petit à petit, les enfants apprennent à se concentrer sur ce qu'ils font et comment ils le font. Au moment de la mise en place du dispositif de recherche, les enfants avaient du mal à se concentrer sur l'écoute, agités par cette nouvelle activité. Puis avec le temps, cette activité est devenue un rituel à part entière et l'investissement des élèves n'a cessé de croître. On parlera de rituel pour désigner un ensemble d'activité régulière et évolutive qui permettent

de stabiliser des connaissances. Il permet de conquérir progressivement l'autonomie des élèves.

Par ailleurs au cours de cette recherche, nous avons pu rencontrer certaines limites aussi bien méthodologiques que populationnelles et épistémologiques.

Tout d'abord du point de vue méthodologique, il est vrai que l'analyse des supports audiovisuels fut très longue puisqu'elle demandait d'observer chaque élève individuellement. De plus, on a pu noter l'importance du respect d'un cadre précis parfois difficile (heure, jour etc).

Pour ce qui est des limites populationnelles, elles se situent ici dans l'hétérogénéité de la population. En effet, il s'agissait d'une classe à double niveau et où l'on pouvait donc constater un écart en âge conséquent (4 à 6 ans). A cela s'est ajouté la diversité des profils d'élèves dans les apprentissages et en terme de capacité.

Enfin, les limites épistémologiques se construisent autour de trois constats distincts. D'une part, il est vrai qu'un comportement type relatif à un état attentif n'est pas établi scientifiquement ce qui peut poser problème dans le choix d'analyse des résultats.

En effet, on peut alors citer le travail de recherche de Batiste Janvier et François Testu (2005) au sujet des fluctuations journalières de l'enfant de 4 à 11 ans tendant à présenter que

Il existe une fluctuation des capacités attentionnelles en moyenne section maternelle (période de soixante minutes), dont le niveau de performances est plus élevé en début de séquence d'enseignement.

C'est donc à partir de 11 ans que les moments de plus faible attention sont le matin et le début d'après-midi et les périodes d'attention accrue sont la fin de matinée et, à degré moindre, la fin d'après-midi.

Ce constat pourrait alors nous conduire à orienter différemment notre recherche en changeant les moments d'expérimentation et d'observation afin de convenir à de nouveaux résultats. D'autre part, la relaxation peut se confronter à des idées reçues vis à vis de la religion. Par exemple, le yoga est une pratique d'origine hindouiste. Mais, pratiqué en classe autour de postures représentant des éléments de la nature ou des animaux, il ne présente alors aucun problème en terme de respect de la charte de laïcité. Enfin, le risque de blessure est souvent évoqué lorsque l'enseignant décide de pratiquer la relaxation avec ses élèves. Cependant, ce risque est moindre chez les enfants en bas âge qui possèdent une élasticité naturelle et dans le cadre d'exercices adaptés à l'âge et aux capacités de chacun.

Nous pouvons par ailleurs proposer plusieurs prolongements à notre travail afin de le faire évoluer positivement. Tout d'abord, nous rappelons que le coin relaxation mis en place au sein de la classe proposait uniquement aux élèves de pratiquer des positions de Yoga. Après

avoir observé l'implication des élèves pendant les temps de méditation collective et les bienfaits qu'ils apportent à certains élèves, nous avons alors vu la possibilité de proposer une méditation en totale autonomie. En ce sens, il s'agirait de proposer un coin relaxation qui serait composé à la fois d'un tapis permettant de reproduire des positions de yoga mais également d'un atelier de médiation à partir d'une écoute. L'élève aura alors le choix entre les différents exercices déjà travaillés au préalable en classe. La création de ce double coin, permettrait à chacun de pouvoir méditer individuellement à l'aide d'un casque quand il en ressent le besoin ou alors de pratiquer des positions de Yoga. En ce sens, il serait question de laisser aux enfants le choix de la pratique de la relaxation qui les attirent le plus et qui leur correspond le mieux. Cette liberté de choix s'inscrit dans la continuité de la construction de leur autonomie et en vue de devenir un citoyen autonome et responsable.

Par ailleurs, afin de pouvoir contrôler la fréquence d'utilisation du coin relaxation et la raison de ce choix (lien avec les émotions), il serait intéressant de proposer aux élèves un PASS relaxation (petite carte) qui lui permettrait d'accéder au coin. Ainsi, lorsqu'il en ressent le besoin, l'élève demanderait à l'enseignant un PASS pour se rendre au coin relaxation en explicitant sa démarche. Autrement, l'enseignant peut également proposer un PASS relaxation à un enfant s'il en estime la nécessité.

Dans un second temps, il serait envisageable d'effectuer un travail sur la relaxation en parallèle avec la gestion des émotions ce qui donnerait un sens plus prononcé à cet apprentissage et nous permettrait de tester l'hypothèse selon laquelle la relaxation est un outil pour apprendre à canaliser ses émotions. Nous pourrions alors proposer aux élèves de répondre à la question " comment te sens-tu aujourd'hui ? " chaque matin en s'inscrivant à partir d'un affichage dans l'émotion qui lui correspond (Joyeux, triste, en colère...). Il pourrait alors s'agir par exemple d'une fleur en carton où chaque pétale représente une émotion illustrée par un visage. L'élève pourrait alors mettre sa pince à linge sur l'une des pétales (sur la pince, est indiquée son prénom). A partir de ces constats, on pourrait établir collectivement une grille des critères de relaxation et proposer aux enfants d'en profiter à différents moments de la journée lorsqu'ils en ressentent le besoin. Exemple : "On est en colère : on se détend, on respire en pratiquant une séance de méditation. On est très content : on fait des exercices de yoga dynamique pour se calmer".

Ainsi, chaque élève peut déplacer sa pince quand il le souhaite et le professeur peut alors observer si la pratique de la relaxation a eu une incidence ou non sur la gestion des émotions. Enfin, il serait intéressant que cette grille de relaxation propose deux solutions par émotion,

une nécessitant le yoga, l'autre la méditation. Il sera alors question d'analyser le choix entrepris par les élèves et de les questionner à ce sujet. " Pourquoi préfères-tu la méditation / le yoga ? "

Par ailleurs, en apprenant aux élèves à gérer ses émotions, il s'agit également dans le même sens de prévenir à la violence. Lorsqu'un enfant commence à s'énerver ou se mettre en colère contre un camarade l'enseignant peut alors le rappeler à l'ordre en lui faisant constater qu'il est sur le point de se fâcher et peut être d'agir avec violence en poussant ou tapant. Il pourra alors lui conseiller de se référer à la grille de relaxation et d'aller se calmer. Progressivement, l'enfant apprend à anticiper ses émotions et peut demander à aller se calmer au coin relaxation sans que l'enseignant n'est à intervenir.

D'autre part, l'analyse et l'interprétation des résultats de cette étude auront fait émerger deux nouvelles hypothèses exploitables :

En effet, dans le cadre de cette recherche, les élèves ont pu expliciter leur pensée après plusieurs séances de méditation à l'aide d'un dessin. La question que nous pouvons nous demander est : Le dessin a-t-il été plus riche? Contenait-il plus d'élément grâce au temps de méditation ? L'hypothèse que nous pourrions alors chercher à démontrer serait celle selon laquelle la méditation serait un outil pour expliciter plus efficacement sa pensée.

Pour tenter de démontrer cela, il serait alors intéressant de donner la même consigne de dessin aux élèves avant et après avoir réalisé plusieurs fois un travail de visualisation grâce à la méditation. On pourrait alors comparer ces dessins et établir un constat. En ce sens, la durée séparant ces deux séances de dessin se devra alors d'être assez courte afin que d'autres variables n'entrent pas en jeu comme nous avons pu le relater avec la pratique de la relaxation durant une période de plusieurs mois (les enfants ont parallèlement grandi et mûri). On pourrait alors proposer une semaine de méditation quotidienne avant de recommencer l'exercice.

La seconde hypothèse viserait à s'interroger sur les bienfaits de la relaxation en fonction du profil de l'élève. Nous pourrions alors nous demander si les effets de la relaxation sont les mêmes pour des élèves ayant un profil différent. C'est ce que nous avons commencé à repérer avec nos cas particuliers. Cependant, il serait question d'adapter notre dispositif de recherche à cette nouvelle hypothèse. Nous pourrions alors établir le profil de plusieurs élèves et suivre leurs évolutions en rapport avec la pratique de la relaxation au fil des mois. En ce sens, il serait alors aussi bien question d'observer et de comparer le choix fait par les élèves en terme de méthode de relaxation (yoga, méditation), mais aussi la raison de leur implication et le sens

qu'il donne à cette pratique individuellement avant de finalement constater et interpréter les résultats en terme d'effet.

Nous pourrions alors ajouter à notre méthode de collecte de données des entretiens individuels avec chaque enfant. Chaque enregistrement serait alors retranscrit à l'écrit et permettrait de comparer l'évolution des perceptions de l'élève en ce qui concerne la relaxation.

Pour conclure, nous rappelons qu' à travers la relaxation, le professeur des écoles permet aux élèves d'acquérir une connaissance physique d'eux-mêmes et une maîtrise suffisante de leurs corps tout en les initiant au plaisir de la pratique dans le but d'engager chacun d'entre eux dans une activité raisonnée, régulière et durable et ainsi créer des habitudes de vie du futur adulte lui permettant de gérer son stress entre autre. En ce sens, il est fondamental que le professeur apprennent à tirer profit de la relaxation qu'il propose à ces élèves. Bien qu'il soit nécessaire qu'il effectue les exercices au préalable afin de mieux les maîtriser et connaître leurs effets, il n'en reste pas moins bénéfique pour lui d'adapter la pratique de la relaxation à ses besoins en tant qu'adulte. Le métier de professeur des écoles est un métier prenant, qui demande un investissement totale aussi bien mentalement que physiquement. En effet, si le service hebdomadaire d'un professeur des écoles est de 26 heures d'enseignement devant les élèves, plus une heure de concertation en équipe pédagogique, il doit aussi, en dehors de son temps de présence à l'école, corriger les cahiers, préparer les leçons futures et recevoir les parents.

Et alors que le bien être de l'enseignant influe directement sur son enseignement et sa relation avec ses élèves, il est important qu'il puisse apprendre à gérer ses efforts et à s'économiser afin de s'épanouir dans la classe avec ses élèves, pourquoi pas grâce à la relaxation.

Personnellement, ce travail de recherche a eu un impact très positif sur ma formation de façon générale mais aussi sur moi en tant que personne à part entière et sur l'enseignante que je serai. En effet, tout au long de l'élaboration de ce mémoire, j'ai appris à faire preuve d'objectivité et à ne pas laisser mes perceptions prendre le dessus. J'ai aussi commencé à construire une compétence essentielle au professeur des écoles en apprenant à collaborer et coopérer avec les partenaires de l'école et principalement la maître d'accueil temporaire qui m'a accueilli. En ce sens, j'ai alors su faire preuve d'introspection et d'un recul certain sur ce que je proposais à mes élèves afin de pouvoir effectuer les remédiations nécessaires à une meilleure mise en place du dispositif. D'autre part, j'ai appris à faire confiance à mes élèves en les laissant s'épanouir dans le coin autonome que je leur ai proposé mais aussi avoir

confiance en moi et dans les outils et méthodes mises en place. Enfin, j'ai su faire preuve de rigueur pendant toute l'année scolaire afin de pouvoir mener à bien ce travail qui me tenait à coeur, une rigueur qui sera favorable à mes futurs enseignements. Pour finir, j'ai compris que l'élément essentiel d'une journée de classe n'était pas les apprentissages de façon général mais le bien être de chaque élève car celui-ci a un impact considérable sur la motivation de chacun mais aussi sur la confiance et l'estime de soi . En effet, c'est en se sentant bien dans son corps et dans sa tête que l'élève sera prêt à apprendre de façon efficace.

Bibliographie / webographie

- Association pour le Développement de la « Mindfulness. Repéré à <https://www.association-mindfulness.org/mbsr.php> ». 08/04/18.
- Association Méditation dans l'Enseignement. Repéré à « <https://meditation-enseignement.com/> ». 02/01/18.
- Baptiste Janvier, François Testu « Développement des fluctuations journalières de l'attention chez des élèves de 4 à 11 ans », *Enfance* 2005/2 (Vol. 57), p. 155-170.
- Bulletin officiel spécial n°2 du 26 mars 2015. Repéré à « http://cache.media.education.gouv.fr/file/MEN_SPE_2/90/0/BO_SPE_MEN_02-26-3-2015_404900.pdf ». 11/11/17.
- Code de l'éducation. Repéré à « <https://www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do?cidTexte=LEGITEXT000006071191> ». 05/04/18.
- Eline, S. (2012) . *Calme et attentif comme une grenouille*. Paris : Edition des Arène
- Elisabeth, J. (2016) Les multiples bénéfices de la pratique du Yoga en classe. Repéré à « <http://www.bayardeducation.com/nos-supports-pour-lenseignant/les-multiplier-benefices-de-la-pratique-du-yoga-en-classe/> ». 02/01/2018.
- Hubert, M. (2009) Les rythmes majeurs de l'enfant. Repéré à « <https://www.cairn.info/revue-informations-sociales-2009-3-page-14.htm> ». 05/04/18.
- Laure, L. (2016). *L'attention*. Paris : Dunod.
- La Méthode Vittoz. Repéré à « <http://www.methodevittoz.ch/index.php?pg=biog.php> ». 05/04/18

- Micheline, F. et Jacques C. (2016). *Le manuel du yoga à l'école des enfants qui réussissent*. Paris : Payot et rivages.
- Micheline, F. (2013) Le yoga pour développer l'attention. Repéré à « <http://www.revue3emillenaire.com/blog/le-yoga-a-lecole-pour-developper-lattention-par-micheline-flak/> ». 22/12/17
- Mindup a product of The Hawn Fondation. Repéré à « <https://mindup.org/> ». 02/01/18.
- Recherche sur le yoga dans l'éducation. Repéré à « <https://www.rye-yoga.fr/> ». 23/11/17.

Annexes

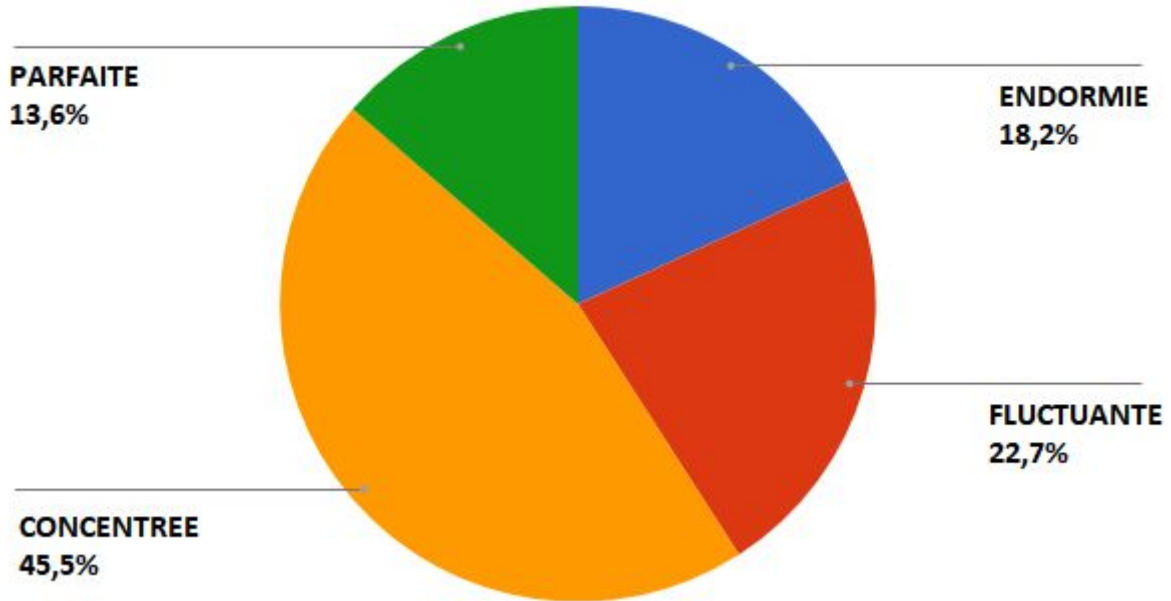
Table des matières

| | |
|--|------|
| 1) Graphiques | |
| a) Qualité d'attention le matin | p.51 |
| b) Qualité d'attention l'après midi..... | p.52 |
| c) Durée d'attention.....; | p.53 |
| 2) Entretien avec l'enseignante..... | p.54 |
| 3) Affichage des postures de Yoga..... | p.55 |
| 4) Dessin ' Mon royaume de la sécurité ' | p.56 |
| a) Eloanne..... | p.56 |
| b) Sarah..... | p.56 |
| c) Temesgen..... | p.57 |
| d) Jénahé..... | p.57 |

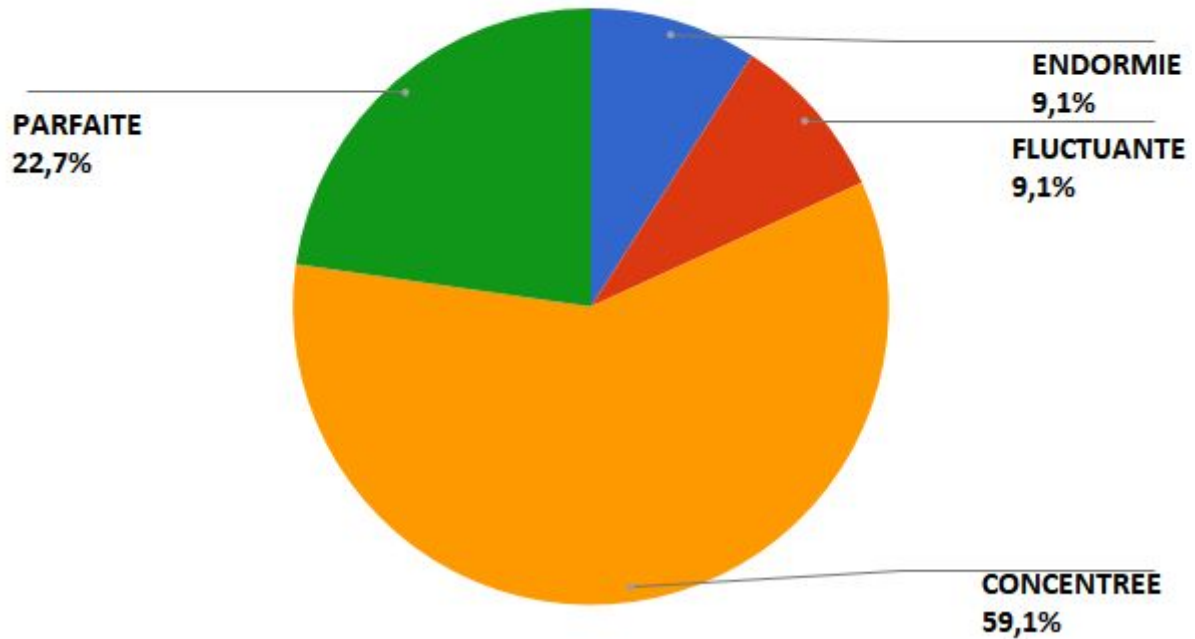
Annexe 1 : Graphiques

a) Qualité d'attention le matin

Qualité d'attention : Matin (contexte pré-relaxation)

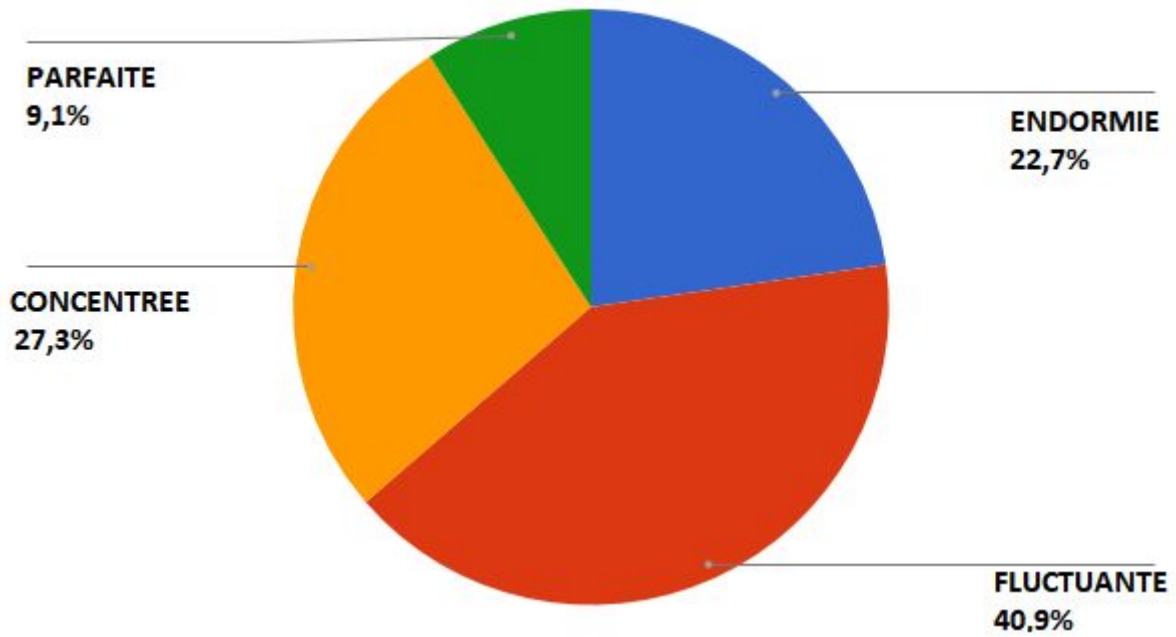


Qualité d'attention : Matin (contexte post-relaxation)

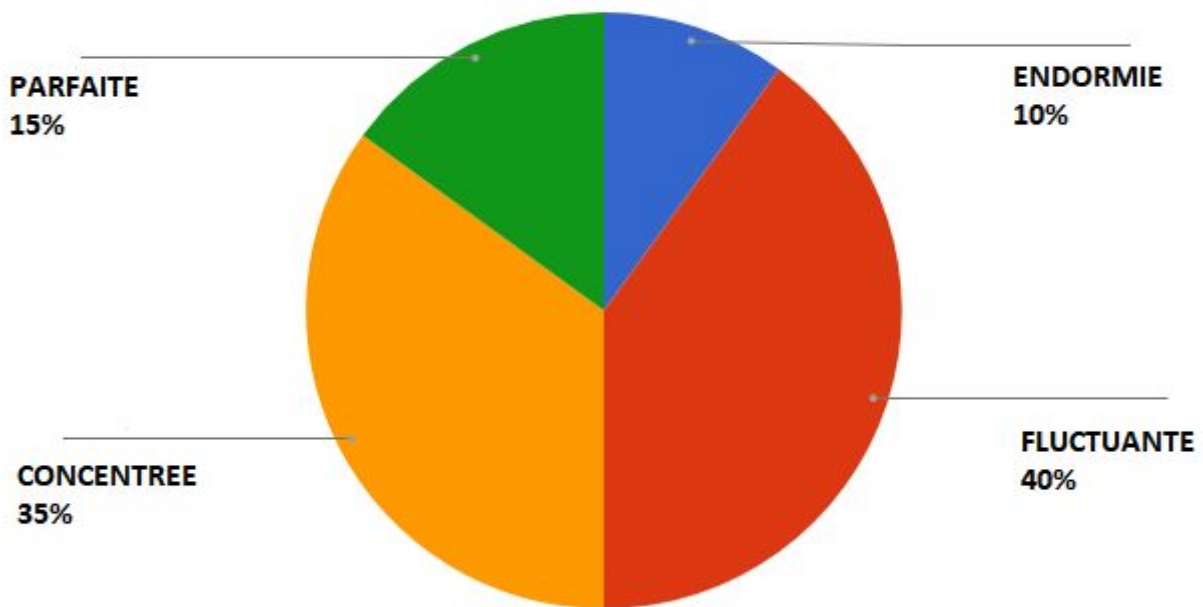


b) Qualité d'attention l'après midi

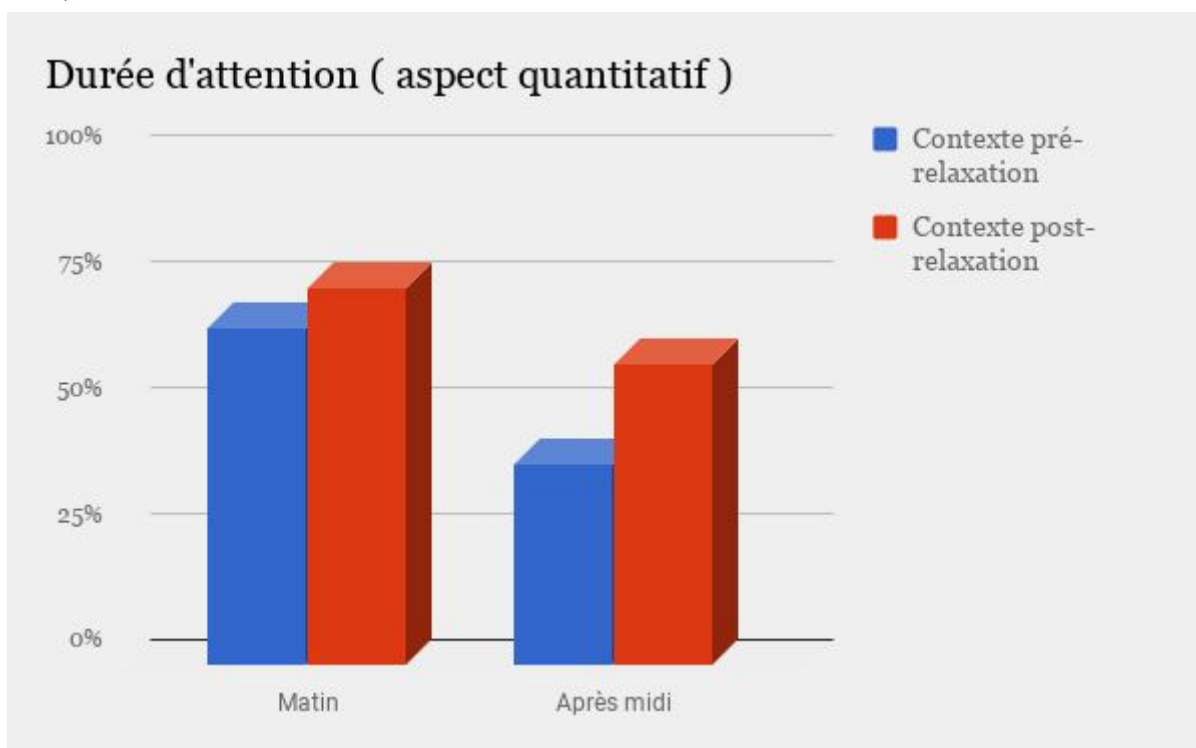
Qualité d'attention : Après midi (contexte pré-relaxation)



Qualité d'attention : Après-midi (contexte post- relaxation)



c) Durée d'attention



Annexe 2 : Entretien avec l'enseignante (février 2018)

1. Comment s'organise la relaxation ? Quelle fréquence ?

Généralement, la méditation a lieu le matin après la récréation ou l'après midi et est adaptée en fonction des besoins des élèves.

Le coin Yoga est accessible au même titre que les autres coins jeux à divers moment de la journée.

2. Comment les élèves ont ils réagi à la pratique de la relaxation ?

Quelle implication sur le court et long terme ?

Il s'agit d'un travail progressif. Au début, tous les élèves ne rentrent pas dans le travail aisément. En effet, les exercices ponctuelles sont mieux réussis avec de l'entraînement. Mais petit à petit, ils sont plus à l'aise, se connaissent mieux et arrivent mieux se calmer. Avec le temps, on observe une implication croissante et une attention plus soutenue des élèves dans les moments de relaxation.

1. Des remédiations sont elles nécessaires ?

Non, aucune remédiation n'est à envisager pour le moment.

Annexe 3 : Affichage des postures de Yoga



Les postures



Annexe 4 : Dessin ' Mon royaume de la sécurité '

a) Eloanne

“ Mon royaume de la sécurité, c'est dans un endroit avec ma maman où il y a des papillons et des fleurs “



b) Sarah

“ Dans mon royaume de la sécurité, je fais du trampoline avec mes copains. “



c) Temesgen

“ Dans mon royaume de la sécurité, j’imagine être un chevalier avec une épée dans un château “



d) Jénahé

“ Dans mon royaume de la sécurité, j’imagine que je suis dans une forêt, il y a un toucan et un papillon .”



Résumé

Dans le cadre de cette étude, nous nous sommes intéressés à déterminer si la pratique régulière de la relaxation au sein d'une classe de maternelle pourrait avoir une incidence sur l'attention des élèves. Pour y répondre, nous avons mis en place un dispositif de recherche qui nous a permis d'observer l'évolution de l'attention des élèves sur une période de six mois. Nous avons alors analysé l'aspect qualitatif (qualité d'attention) et quantitatif (durée d'attention).

Nous avons vu que :

- La relaxation permet de donner aux élèves une image positive d'eux même et une meilleure représentation de leur corps.
- La relaxation peut être un facteur favorable à l'ambiance en classe et à la socialisation des élèves de maternelle si l'enseignant décide de le pratiquer collectivement (collaboration, entraide, travail en groupe)

Mots clés : Relaxation, attention, yoga, méditation, maternelle.

Summary

As part of this study, we will be interested in determining if the regular use of relaxation in a nursery school could affect the attention of the children. To answer, we will implement a research package that will help us observe the evolution of the children attention during a six months period. We will analyse the qualitative aspect (attention quality) and the quantitative aspect (attention time).

We can say that:

- Relaxation allow children to have a positive image of themselves and a best representation of their body.
- Relaxation can be a favourable towards the class atmosphere and the nursery school children socialization if the teacher decide to practice it collectively (collaboration, mutual assistance, group work)

Key-words : Relaxation, attention, yoga, meditation, nursery school.