



**HAL**  
open science

# L'impact de la pratique de la méditation sur la concentration des élèves

Anaïs Gasnier

► **To cite this version:**

Anaïs Gasnier. L'impact de la pratique de la méditation sur la concentration des élèves. Education. 2018. dumas-02354431

**HAL Id: dumas-02354431**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02354431>**

Submitted on 7 Nov 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.

**GASNIER Anais**

**Mémoire de fin de masters 2  
Métiers de l'enseignement, de l'éducation et de la formation**

**L'impact de la pratique de la  
méditation sur la  
concentration des élèves**

**Sous la direction de M. Bou**

**Années universitaires 2017-2018**



## Remerciements

J'adresse mes remerciements aux personnes qui m'ont aidé dans la réalisation de ce mémoire.

En premier lieu, je remercie mon directeur de mémoire M. Bou, professeur de sciences à l'Espe de La Roche-sur-Yon, pour ses conseils et sa présence lors de la rédaction de mon mémoire.

Je remercie également l'ensemble de l'équipe pédagogique de l'école Pierre-Perret de la Chaize-le-Vicomte, pour avoir répondu à mes questions. Et tout particulièrement Isabelle Dici, ma maîtresse d'accueil temporaire pour m'avoir aidé lors du recueil de mes données et m'avoir laissé réaliser au sein de sa classe les différentes activités liées à la réalisation de ce mémoire.

Enfin, je souhaite remercier l'ensemble des élèves de la classe de CE2/CM1, pour leur participation et leur investissement lors de la pratique de la méditation.

# Sommaire

Introduction.....	1
I. Cadre théorique .....	2
A. Le stress scolaire. ....	2
1. Définition.....	2
2. Les causes du stress scolaire.....	3
3. Les conséquences du stress chez les enfants.....	5
4. Des méthodes pour atténuer le stress scolaire.....	6
B. Formulation de la problématique et des hypothèses .....	9
C. Définition des concepts.....	12
1. La concentration.....	12
2. La méditation de pleine conscience.....	14
II. Cadre méthodologique. ....	16
A. Organisation du recueil de données. ....	16
1. Présentation du cadre de l'observation.....	16
2. Modalités d'observation .....	16
3. Mise en place du rituel.....	18
B. Résultats et analyses des données. ....	22
1. Catégorisation des comportements lors des observations préalables.....	22
2. Analyse de l'impact du rituel de méditation. ....	24
a) Évolution du rituel de méditation.....	24
b) Évolution du premier comportement observé. ....	26
c) Évolution du second comportement observé. ....	27
d) Évolution du troisième comportement observé. ....	29
e) Conclusion de l'analyse de l'impact du rituel.....	30
3. Observation spécifique de deux élèves non entrés dans le rituel.....	32
III. Limites et perspectives d'ouvertures.....	34
A. Biais / limites.....	34
B. Ouverture : comment l'utiliserai-je la méditation dans ma classe l'année prochaine ? .....	36
Conclusion.....	38

## Introduction

« Concentre-toi ! ». Nous avons tous entendu, ou même prononcé cette phrase au cours de notre scolarité. Mais qu'est-ce que la concentration et surtout comment réussir à la maintenir ? En effet, notre époque est celle du « zapping », car « du matin au soir nous sommes bombardés d'informations » (Lachaux, 2014). Ces multiples sollicitations jouent sur notre capacité de concentration, car elles ne nous permettent pas de ne porter notre attention que sur un seul événement à la fois, capacité primordiale pour réussir à accomplir une tâche.

Les élèves sont également concernés par cette problématique. En effet, ils sont sans cesse sollicités par les écrans, qui les habituent à un mode de récompense immédiate qui tranche avec l'univers scolaire, où les résultats de leur travail sont le plus souvent différés dans le temps. Il leur est donc difficile de rester concentré en classe. Or apprendre demande un grand niveau de concentration que les élèves ne sont donc pas toujours en capacité de fournir. Ce contraste peut être source de stress pour ces enfants, qui n'arrivent pas à répondre aux exigences de l'école. L'enseignement de la concentration semble donc être primordial aujourd'hui. Mais comment enseigner cette notion ? L'une des pistes explorées dans ce mémoire est la pratique de la méditation de pleine conscience. En effet, celle-ci est « une aptitude de notre esprit à se tourner vers ce qui est là, ici et maintenant, à se rendre pleinement présent à chaque instant que nous vivons » (Snel, 2012, p.11). Elle peut ainsi permettre aux élèves d'apprendre à ignorer les sollicitations extérieures afin de rester concentré sur une seule tâche.

Le but de ce mémoire sera donc de déterminer si la pratique de la méditation de pleine conscience permet d'améliorer le niveau de concentration des élèves. Pour essayer de répondre à cette question de départ, je me suis d'abord appuyée sur des lectures afin de comprendre en quoi l'école pouvait être génératrice de stress chez les élèves, mais également d'appréhender les notions de concentration et de méditation de pleine conscience. J'ai ensuite élargi ma recherche à travers la mise en place et l'observation de la pratique de la méditation de pleine conscience au sein d'une classe.

# I. Cadre théorique

## A. *Le stress scolaire.*

### 1. Définition

« Le stress est une réponse physique et psychologique qui répond à une nécessité de s'adapter à un environnement » (Romano, 2016). Il se présente sous différentes formes. En effet, il existe un bon stress ou stress adapté, qui résulte de phénomènes physiologiques, émotionnels et comportementaux, qui vont permettre à l'individu d'adapter sa réponse à la situation nouvelle qu'il rencontre. Un stress quotidien ou stress cumulatif qui résulte d'une exposition prolongée au stress et entraîne un affaiblissement physique et moral ainsi que des pathologies nécessitant un traitement. Et pour finir, un stress aigu ou stress dépassé qui est lié à un dépassement des limites de l'organisme et qui se caractérise par des manifestations physiologiques et psychologiques graves (George, 2002). Ainsi, lorsque les causes de stress dépassent les capacités adaptatives du sujet, surgissent le mal-être et la souffrance. Le stress scolaire peut donc être défini comme le fait que l'élève se fixe des objectifs irréalistes ou lorsque les attentes de son entourage dépassent ses capacités d'adaptation. (Curchod-ruedi, Doudin, Lafortune, Lafranchise, 2011).

L'étude de l'impact du stress sur les enfants est un phénomène récent. En effet, il y a encore quelques années, on considérait que les enfants ne pouvaient pas être victimes du stress, l'école étant perçue comme un lieu protégé. Or, de nombreuses situations scolaires ont été prouvées comme stressantes pour les enfants, et ce, dès le plus jeune âge. On parle d'un phénomène d'« usure scolaire », les premières années de la scolarisation sont considérées comme une lune de miel, les élèves sont curieux et intéressés. Il y a cependant par la suite une « panne de carburant », les apprentissages demandent de l'énergie, une énergie psychologique qui épuise les élèves. Cela peut entraîner, chez certains, des syndromes chroniques reconnus comme des maux de tête ou de ventre en période scolaire. Pour les cas les plus graves, l'apparition de crises, de

signes d'auto-dévalorisation, ainsi que des stratégies de fuites où des fugues peuvent être observés (George, 2002).

Gisèle George définit donc l'anxiété sociale comme étant une « réaction physique ou émotionnelle ressentie dans toutes les situations scolaires liées à un déséquilibre entre la perception que l'élève a des contraintes que lui impose, à l'égard de sa scolarité, son environnement scolaire et la perception qu'il a des ressources pour y faire face ».

## **2. Les causes du stress scolaire**

Il semble donc nécessaire d'analyser les causes de ces stress quotidiens ou aigus, afin de les limiter. Cependant, il est important de souligner que les causes du stress peuvent être multiples et sont surtout propres à chaque individu.

Le stress ressenti par les enfants peut ainsi être lié à la relation que l'enfant entretient avec sa famille, aux attentes de l'école ou à des causes psychologiques. Ce mémoire s'inscrivant dans le milieu scolaire, j'ai choisi de n'analyser ici que les différentes causes liées à l'école. En effet, l'école peut représenter un quotidien stressant pour les enfants, à travers de multiples facteurs.

Tout d'abord, les sources d'anxiété pour les élèves peuvent être issues de facteurs liés aux professeurs et aux apprentissages. Ce stress peut avoir pour origine une sur-exigence du professeur par rapport aux capacités de l'élève, une surcharge de travail, une absence de reconnaissance et de valorisation, ou encore des enseignements sans latitudes décisionnelles et donc sans appropriation des savoirs pour les élèves. Une absence réitérée des professeurs et un changement constant des enseignants peuvent également créer « une incertitude angoissante dans l'organisation des journées » (Romano, 2016). De même, l'existence d'une souffrance vécue par les enseignants va se répercuter dans ses gestes professionnels et donc devenir une source de stress pour les élèves qui vont la percevoir. Enfin, des enseignants qui portent un jugement sur l'enfant et non sur son travail sont également à l'origine d'une forte anxiété (Curchod-ruedi et al., 2011).

Les notes peuvent aussi être source de stress pour les élèves, en effet elles créent

une anxiété de performance, c'est-à-dire une situation où les enfants se sentent jugés et notés en permanence (George, 2002). Les notes et classements peuvent créer une atmosphère de rivalité, de jalousie et un esprit de compétition dans la classe. De plus, de mauvaises notes découragent les élèves et les stigmatisent. Les élèves avec de mauvais résultats se construisent alors une image négative d'eux-mêmes et se convainquent de leur incapacité à réussir.

Le stress peut également avoir pour source, la relation avec les pairs. Ainsi, la timidité, la peur des moqueries, mais aussi le harcèlement peuvent être créateur d'anxiété sociale (George, 2002). Celle-ci peut s'illustrer par un manque de relations et un isolement au sein du groupe classe, des agressions, des violences, un sentiment d'insécurité, ainsi que des tensions et conflits entre pairs (Romano, 2016).

L'organisation de la scolarisation, ces règles internes ainsi que l'environnement dans lequel elle s'effectue peuvent aussi être source d'anxiété pour les élèves. En effet, une inadaptation des horaires de la classe au rythme biologique des élèves, des changements incessants d'emploi du temps ou encore des devoirs donnés sans temps suffisant pour les rendre, obligent les élèves à travailler dans l'urgence. La crainte du redoublement entraîne également un fort stress chez les élèves. Enfin, des conditions matérielles de scolarisation inadaptées comme des nuisances physiques, trop de bruit, un chauffage non adapté, ou un éclairage inadéquat peuvent créer un stress quotidien défavorable pour les élèves (Romano, 2016).

L'anxiété ressentie par les élèves en milieu scolaire peut également être issue de la relation que sa famille entretient avec l'école. Ainsi, le stress de l'enfant peut être lié aux attentes scolaires de ses parents. En effet, certains parents exercent une pression parentale par rapport aux résultats scolaires de leur enfant, celui-ci va alors se sentir obligé de réussir pour se conformer à ces attentes, ce qui va engendrer du stress (Romano, 2016). D'autres parents ne vont, également, prendre en compte que l'élève et non l'enfant, ainsi, ils ne vont parler que de l'école avec leur enfant et ne pas s'intéresser à lui de manière singulière (George, 2002).

Cette anxiété peut aussi avoir pour source les valeurs familiales. En effet, il peut exister des conflits entre les valeurs familiales, personnelles, et celles de l'école (Romano,



2016). L'enfant se retrouve donc en conflit de loyauté envers sa famille qu'il ne veut pas décevoir, mais également envers son professeur dont il souhaite répondre aux attentes.

Des situations familiales complexes peuvent donc être des sources d'anxiété sociale et influencent les ressources personnelles des élèves. Certains élèves vont alors manquer de ressources antérieures pour pouvoir faire face à des situations nouvelles ou stressantes. C'est le cas, par exemple, lorsque l'élève manque de confiance en lui, ou ne dispose que d'un faible soutien intrafamilial (Romano, 2016).

Enfin, certaines « conditions de vie matérielles ou psychologiques empêchent également toutes perspectives dans les attentes scolaires » (Romano, 2016).

### **3. Les conséquences du stress chez les enfants**

Au niveau scolaire, chez les enfants victimes du stress, on remarque des difficultés d'adaptation lors des changements de classe qui se traduisent par la perte de repère, des difficultés d'apprentissage liées à des problèmes d'attention, de concentration et de mémorisation. Des phénomènes de décrochage scolaire, de désengagement dans la scolarité sont également régulièrement observés (Romano, 2016).

Le stress scolaire peut aussi avoir des conséquences sur la santé physique des enfants. En effet, il peut se caractériser par des accélérations du rythme cardiaque et respiratoire, une grande quantité d'oxygène est alors déplacée et met ainsi les muscles en tension (Romano, 2016). Le stress peut aussi prendre la forme de douleurs physiques telles que des maux de tête ou même parfois de douleurs abdominales. Ainsi, un enfant qui se plaint d'avoir mal au ventre tous les matins avant d'aller à l'école peut exprimer du stress lié à la peur de l'école.

Ce stress scolaire peut également, se caractériser par une multitude de troubles du comportement. De nombreux chercheurs parlent de « conduites d'inhibitions ». Ainsi, Gisèle George illustre ces conduites à travers des phénomènes de timidité, de retrait, ou encore de phobie sociale. Elle remarque que pour les élèves souffrant d'anxiété sociale, il est difficile de s'intégrer à un groupe. La solution la plus adaptée est alors la fuite, le retrait

de la vie scolaire, mais également périscolaire. De nombreux conflits et tensions avec les autres peuvent également être relevés ainsi que des troubles de l'adaptation (Romano, 2016). De plus, des troubles alimentaires et du sommeil peuvent être observés chez l'enfant anxieux. On remarque également une instabilité émotionnelle et une intolérance à la frustration. En effet, ces enfants malades du stress peuvent avoir du mal à contrôler leurs émotions, ils prennent ainsi les choses très à cœur, et sont parfois très fragiles.

Des conséquences sur la santé psychique de l'enfant peuvent également apparaître. En effet, une perte du sens des valeurs, de l'utilité des apprentissages et une diminution de l'estime de soi caractérisent les enfants victimes de stress scolaire. Ainsi, de nombreux enfants victimes du stress ont tendance à se dévaloriser, ce qui peut entraîner des troubles dépressifs conduisant à des risques, notamment à travers des jeux dangereux ou encore des fugues (Romano, 2016). Ces enfants victimes de troubles psychiques perdent confiance en eux, en les autres et en l'avenir (George, 2002). Ces conséquences sur la santé psychique des élèves peuvent aboutir à un burn-out qui se caractérise par un épuisement mental. Il apparaît comme une réaction aux difficultés de tous les jours auxquelles les élèves doivent s'adapter pour surmonter les pressions qu'ils ressentent. Cette réponse est le résultat d'un écart entre les ressources des élèves et les attentes du système scolaire. Ce burn-out, qui est un syndrome chronique de stress lié à l'école, est associé à de sérieux problèmes comportementaux et psychologiques comme la dépression, l'absentéisme et le décrochage scolaire (Curchod-ruedi, Doudin, Lafortune, Lafranchise, 2011).

#### **4. Des méthodes pour atténuer le stress scolaire**

Il existe différents moyens d'atténuer et de régler l'anxiété sociale des élèves à l'école.

Tout d'abord, les élèves peuvent apprendre à prendre confiance en eux en trouvant leur place au sein d'un groupe. Pour cela, il est possible de créer des groupes d'affirmation de soi dont le but est l'apprentissage et la mise en application des capacités sociales des enfants. Ils peuvent permettre à l'enfant de développer des habiletés sociales qui sont influencées par son tempérament, son milieu socioculturel, son âge et son sexe. Les

élèves pourront ainsi apprendre à s'affirmer dans un groupe (George, 2002). Les enseignants, pour favoriser la prise de confiance des élèves, peuvent mettre en place des actions notamment des ateliers d'estime de soi via des jeux de rôle. Cela permet à l'élève d'avoir des réponses en cas de besoin si la situation évoquée se reproduit et favorise sa confiance en lui, car il sait ce qu'il doit répondre (Romano, 2016).

Les enseignants peuvent donc proposer des activités pour favoriser l'épanouissement de chaque élève au sein d'un groupe. Ils jouent un rôle essentiel dans la gestion de l'anxiété sociale. Leur formation à ce sujet est donc importante. En effet, les enseignants doivent savoir quelle attitude adopter face à un élève qui semble dépassé par le travail scolaire (Curchod-ruedi et al., 2011). Ainsi, selon une étude menée à ce sujet, le burn-out diminue lorsque les enseignants soutiennent les élèves, les motivent et les valorisent. (Salmela-Aro, 2008).

Cette prise en charge de l'élève qui souffre d'anxiété sociale concerne toute la communauté éducative. Il est important de former les personnels aux modalités de communication des enfants pour apprendre les mots et les comportements qui valorisent, encouragent, et permettent aux élèves de se sentir respectés et reconnus. De plus, il faut former les professionnels à la gestion des émotions, au repérage des troubles liés au stress scolaire et à leur prise en charge (Romano, 2016). En effet, pour gérer le stress, les psychologues et toutes les personnes travaillant dans le domaine de l'éducation doivent connaître ces problèmes afin de mieux identifier le mal-être et favoriser une meilleure prise en charge (Curchod-ruedi et al., 2011). Tous les intervenants jouent un rôle pour gérer l'anxiété sociale et il est également nécessaire d'assurer une continuité entre leurs actions afin qu'elles soient efficaces et cohérentes (Romano, 2016). Les parents ont donc une place essentielle et doivent être tenus informés de ces actions.

Il peut également être intéressant de diminuer la pression liée aux performances scolaires. En effet, l'anxiété des élèves peut être due à la pression mise sur leurs performances scolaires, notamment en ce qui concerne l'évaluation. L'évaluation positive, la coévaluation ou encore l'autoévaluation vont permettre à l'élève de comprendre le sens des notes et entraîner une dynamique réflexive. Les élèves réfléchissent à la manière dont ils vont évaluer et quelles compétences vont être évaluées, ils ne s'intéressent donc pas seulement à la note. De plus, il ne faut pas créer de l'anxiété en fixant des objectifs trop

difficiles à atteindre : il ne faut pas surestimer les capacités de l'enfant, car cela peut conduire à l'échec. Il faut laisser l'élève avancer à son rythme grâce aux cycles et surtout ne pas le comparer aux autres. Lorsque le stress est aigu, il faut déculpabiliser l'enfant et minimiser les faits. Il faut toujours être positif (George, 2002).

Il est donc important de développer dès le plus jeune âge un rapport positif aux apprentissages. Selon Govaerts et Grégoire (2006), il faut que les élèves perçoivent l'intérêt de la tâche, en donnant du sens aux apprentissages. De plus, l'enseignant doit aider les élèves à prendre confiance en eux, afin qu'ils soient convaincus qu'ils peuvent réaliser la tâche. L'enseignant doit veiller à ce que les activités aient un sens pour les élèves, mais également qu'ils puissent avoir le choix, ce qui représente une source de motivation. (Romano, 2016).

Enfin, les enseignants peuvent mettre en place dans leur classe, différentes activités qui vont permettre de diminuer l'anxiété des élèves. Par exemple, il faut permettre aux jeunes enfants de découvrir eux-mêmes les apprentissages pour investir les élèves dans leurs apprentissages et développer leur motivation. Il faut concevoir des emplois du temps adaptés au rythme de l'élève afin de développer le bien-être des élèves : les élèves sont moins fatigués donc moins irrités et plus concentrés. Il est également important de valoriser le collectif et le soutien entre les élèves (Romano, 2016). Cela permet une meilleure ambiance de classe, évite le développement de situations stressantes comme les moqueries ou le harcèlement. Il est également important de prendre en compte les facteurs ergonomiques de la salle de classe (bruit, mobilier, aération, couleurs, insonorisation, température, luminosité, espace vert) pour favoriser le bien-être à l'école.

Les interactions de qualité des élèves entre eux et avec l'enseignant contribuent également au bien-être des élèves. En effet, Protin (2005) a mis en place un groupe de discussion à la fin de chaque journée d'école et a constaté des bénéfices de ces échanges qui sont libres et sans angoisse d'être évalués ou jugés. Chacun peut s'exprimer et raconter ce qu'il veut, le but est de communiquer pour se libérer. Les élèves doivent néanmoins respecter la parole des autres et ne pas se moquer. Par le biais de ces groupes de discussion, Protin a constaté « un effet libérateur d'une parole librement échangée » (Curchod-ruedi et al., 2011, p.63)

Comme il a été précisé auparavant, la souffrance des enseignants peut avoir une influence sur celle des élèves. Pour y remédier, il est possible de mettre en place des groupes de paroles entre pairs pour échanger et élaborer collectivement sur les situations qui sont cause de souffrance. Ce partage et ces interactions permettent aux enseignants de sortir de leur isolement devant les problèmes qu'ils peuvent rencontrer. Ces groupes ont un effet sécurisant, car l'enseignant se sent entouré et peut trouver des réponses à ses interrogations, mais aussi stimulant, car il peut aider à son tour et apporter ses idées. Cette entraide permet donc de surmonter le sentiment d'échec ou d'impasse dans lequel peut se trouver un enseignant isolé et en souffrance. Pour qu'ils fonctionnent sur le long terme, il faut qu'ils soient réguliers et qu'il n'y ait pas de jugement de valeur entre les enseignants (Curchod-ruedi et al., 2011).

## ***B. Formulation de la problématique et des hypothèses***

Lors de ma première année de master, je souhaitais réaliser un mémoire sur l'anxiété sociale des élèves à l'école. Or, nous avons pu voir dans cette première partie, que le stress scolaire est lié à de nombreuses causes qui peuvent être aussi bien familiales, scolaires que psychologiques, et que ce stress occasionne des symptômes multiples et spécifiques à chaque individu, ce qui le rend difficile à repérer, mais également à prendre en charge. Nous avons également pu observer dans la partie précédente, que la lutte contre le stress scolaire passe par une collaboration de tous les acteurs de l'école, mais également des parents d'élèves. Cette lutte doit passer par la mise en place de multiples ateliers et actions qui doivent se dérouler sur le long terme et dans tous les espaces de l'école. Or, mes différents stages ne me permettaient pas de mettre en place de telles actions, notamment celles visant à mobiliser l'ensemble de l'établissement, de son personnel et de ses parents d'élèves. Par ailleurs, mes stages se déroulant sur de courtes périodes, ou de manière ponctuelle chaque semaine, ils ne me permettaient pas d'observer de manière prolongée et suivie les élèves dans leurs différentes activités, et apprentissages. Je n'étais donc pas en mesure de repérer quels élèves étaient concernés par ce stress scolaire, et de mettre en place des activités remédiant à celui-ci et afin de répondre aux besoins de mon mémoire.

C'est pour toutes ces raisons que j'ai décidé, lors de ma deuxième année de master, de réorienter le sujet de mon mémoire vers la prévention du stress scolaire. En effet, les différentes données de la première partie ont permis de démontrer que la mise en place d'activités de prévention, notamment à travers une écoute bienveillante de l'élève et la mise en place d'activités l'aidant à s'affirmer, permet de limiter les causes de stress et ainsi l'anxiété des élèves. Ces différentes activités de prévention me semblaient plus simples à réaliser, car elles ne nécessitaient pas au préalable de déterminer quels élèves souffraient de stress scolaire, et pouvaient être facilement adaptées aux différents contextes rencontrés dans mes lieux de stage. De plus, leur mise en place permet d'impacter de manière positive le climat de classe, et est donc bénéfique à l'ensemble des élèves.

Afin de définir quelles actions me permettraient de réduire l'anxiété sociale des élèves tout en produisant des effets facilement identifiables et observables pour mon mémoire, je me suis de nouveau appuyé sur mes différentes lectures réalisées lors de ma première année de master. Celles-ci m'ont permis de déterminer que l'un des premiers facteurs de l'anxiété scolaire était la perte de l'attention. En effet, l'élève envahi par le stress ne parvient plus à se concentrer, et à focaliser son attention sur l'enseignement dispensé par le professeur. Face à ce constat, j'ai choisi d'orienter le sujet de mon mémoire sur les outils permettant d'améliorer la concentration des élèves lors des activités d'apprentissage.

Ayant défini le thème principal de mon mémoire, je me suis intéressée aux différentes activités permettant d'influencer la concentration des élèves. Cependant, je souhaitais également pouvoir mettre en place une activité permettant aux élèves d'exprimer leurs ressentis et émotions. En effet, comme nous avons pu le voir à travers les différentes lectures effectuées dans mon cadre théorique, la reconnaissance des émotions des élèves et le fait de leur laisser la possibilité de les exprimer permettent également de réduire le stress scolaire. Mettre en place une activité associant un travail sur la concentration et sur les émotions me semblait alors un bon moyen de prévenir l'anxiété sociale des élèves. Certainement influencée par l'actualité, je me suis intéressée à la pratique de la méditation de pleine conscience, notamment à travers l'ouvrage « Calme et attentif comme une grenouille », d'Eline Snel. En effet, les multiples articles autour de cette pratique mettent en avant le fait que la méditation permet non seulement aux élèves

d'apprendre à reconnaître et exprimer leurs émotions, mais également d'instaurer un climat de classe plus détendue et ainsi propice aux apprentissages.

Souhaitant pouvoir analyser l'existence ou non d'une corrélation entre la pratique de la méditation de pleine conscience et la concentration des élèves, j'ai choisi d'orienter les propos recueillis dans mon mémoire autour de la problématique de recherche suivant :

**La pratique de la méditation de pleine conscience impacte-t-elle de manière positive la concentration des élèves ?**

À partir de cette problématique et de mes différentes lectures théoriques, j'ai pu formuler les hypothèses suivantes :

- La méditation permet aux élèves d'apprendre à reconnaître leurs émotions. Ils peuvent ainsi les exprimer et se rendre plus disponibles aux apprentissages.
- La méditation aide les élèves à se détendre, créant un climat de classe plus apaisé qui permet de favoriser la concentration des élèves.
- La méditation, permet aux élèves de développer leur attention, les amenant ainsi à travailler leur capacité de concentration..

La mise en place d'une activité autour de la méditation de pleine conscience, à partir de l'ouvrage « Calme et attentif comme une grenouille » d'Eline Snel, durant mon stage me permettra d'invalider ou non ces hypothèses et ainsi d'apporter une ébauche de réponse à la problématique formulée ci-dessus.

Cette nouvelle problématique de recherche nous amène à définir deux nouveaux concepts. Celui de la concentration et celui de la méditation de pleine conscience.

## **C. Définition des concepts**

### **1. La concentration**

Pour Jean-Philippe Lachaux, « rester concentré c'est accepter de ne pas être partout à la fois » (Lachaux, 2016, p.116). En effet, le terme « concentration » peut-être défini par le fait de focaliser son attention sur un point, une cible ou un objectif à atteindre. La concentration est donc fortement liée à l'attention et à l'écoute. Or, nous sommes aujourd'hui sollicités sans cesse par de nombreuses informations, l'attention est donc notre « capacité à filtrer ce qui, dans ce flux incessant, nous paraît important de ce qui ne l'est pas » (Lachaux, 2014). « Être concentré c'est donc percevoir ce qui est le plus important pour ce que nous avons l'intention de faire, et y réagir de la bonne manière avec les bons neurones, c'est ce qu'on appelle le PIM » (Lachaux, 2016, p.34). Le PIM permet de rester concentrer en nous rappelant ce que l'on doit surveiller (perception), quel est notre objectif (intention) et comment le réaliser (manière d'agir). Ces différentes stratégies nous permettent également d'adapter notre façon de réagir afin de ne pas nous laisser toujours guider par nos habitudes. Elles sont essentielles pour apprendre, car « apprendre c'est répéter de nombreuses fois quelque chose dont on n'a pas l'habitude, et qui n'est pas naturel » (Lachaux, 2016, p.85). La concentration est donc nécessaire à l'apprentissage.

La distraction ou déconcentration est, selon Jean-Philippe Lachaux, due à notre « difficulté à aligner les priorités des différentes parties du cerveau » (Lachaux, 2014). En effet, les neurones qui gardent en mémoire notre intention « s'endorment » facilement, nous oublions alors ce que nous avons l'intention de faire et nous nous déconcentrons. Notre attention est alors « influencée par trois facteurs : nos habitudes, nos émotions et nos intentions conscientes et volontaires » (Lachaux, 2014). Nos habitudes, qui sont des « systèmes de réactions stéréotypées à l'environnement constitués d'associations réflexes » (Lachaux, 2014) nous permettent de réagir très rapidement à des perceptions sans avoir besoin de réfléchir. Mais elles peuvent également constituer « un puissant mécanisme de distraction » (Lachaux, 2014), ainsi, si une porte s'ouvre par exemple, nos habitudes nous pousseront à tourner la tête, ce qui nous déconcentrera. Nos émotions sont aussi source de distraction. En effet, notre cerveau « enregistre en permanence des



associations entre ce que nous faisons ou percevons et ce que nous ressentons » (Lachaux, 2014). Ainsi, certains neurones, qui permettent de déterminer ce que l'on aime ou non, nous incitent à effectuer les tâches que nous aimons, ce sont les neurones du circuit de la récompense. Or, ces neurones « aiment ce qui bouge, ce qui est excitant et ce qui change » et « n'aiment pas ce qui est trop calme » (Lachaux, 2016, p.19). Ces neurones impactent fortement notre concentration puisque lorsque nous réalisons une activité qui nous plaît, que nous avons choisi, ou lorsque nous avons envie d'apprendre quelque chose, ils nous aident à nous concentrer, alors que lorsque nous réalisons quelque chose que nous n'avons pas choisi, ils nous distraient avec ce que nous aimons. De plus, ces neurones aiment avoir une récompense immédiate, nous aurons donc plus de difficultés à nous concentrer sur des activités, dont l'objectif ne sera pas immédiatement atteint (Lachaux, 2016, p.63).

Nous avons donc pu voir que de nombreux facteurs peuvent perturber notre concentration. Or, celle-ci est essentielle pour apprendre. En effet, les images mentales que nous réalisons servent à notre mémoire de travail qui garde en tête durant quelques secondes ce que l'on vient de voir, d'entendre, d'imaginer, permettant de mieux réussir en classe. Mais cette mémoire s'efface dès que l'on se laisse distraire. Il est alors nécessaire d'apprendre aux élèves à exercer leur concentration. En effet, en s'entraînant il est possible d'apprendre à se reconcentrer quand on se laisse distraire, jusqu'à ce que cela devienne une habitude que nous réaliserons automatiquement (Lachaux, 2016, p.66). Plusieurs outils peuvent ainsi être mis en place afin d'apprendre à apprivoiser son attention. Nous pouvons, par exemple, tout d'abord apprendre aux élèves à reconnaître les différentes distractions, en effet pour Jean-Philippe Lachaux « une des clés de la maîtrise de l'attention est de d'abord prendre conscience des ces facteurs de distractions » (Lachaux, 2014). Il semble également important d'apprendre aux élèves à reconnaître les différents moments où il est nécessaire d'être attentifs, en effet chaque activité ne demande pas le même degré d'attention en fonction de la difficulté et de la durée de l'exercice. Il est également nécessaire de favoriser un enseignement basé sur la pédagogie explicite en mettant en place des objectifs clairs, ainsi que des activités courtes. Enfin, la méditation peut également constituer un outil pour apprendre à se concentrer, car elle permet de « s'habituer à rester attentif et présent à ce que l'on fait » (Lachaux, 2016, p.102).

## 2. La méditation de pleine conscience

Le terme de méditation est un terme complexe à définir, car « il n'existe pas de consensus sur le sens de [ce] mot, on trouve une diversité de définitions qui reflète la complexité de l'objet et la multiplicité des pratiques rencontrées » (Berghmans et al., 2008, p.63). La méditation de pleine conscience correspond donc à différentes réalités en fonctions des chercheurs et des pratiques mises en place. Les chercheurs ont cependant pu réunir différentes similitudes entre les définitions et pratiques proposées qui permettent de définir la méditation de pleine conscience comme une « formation mentale qui implique un vide de l'esprit et dont le but est de développer un état mental d'observation détaché dans lequel les participants sont conscients de leur environnement sans être impliqués dans la mesure du possible dans le processus de pensée ou de formation des pensées » (Berghmans et al., 2008, p.63). La méditation est donc un état mental qui implique à la fois une relaxation musculaire et mentale, une technique claire et définie, une attention focalisée et un état d'esprit spécifique (Berghmans et al., 2008).

Cette définition semble correspondre à l'ouvrage « Calme et attentif comme une grenouille » d'Eline Snel que j'ai choisi d'utiliser comme support à la pratique de la méditation. Cet ouvrage propose, à travers la réalisation de différents exercices, de développer la méditation de pleine conscience définie comme étant « une aptitude de notre esprit à se tourner vers ce qui est là, ici et maintenant, à se rendre pleinement présent à chaque instant que nous vivons » (Snel, 2012, p.11). Comme cette définition l'illustre, la méditation de pleine conscience est un outil au service de la concentration, car elle permet d'apprendre aux élèves à ne pas se laisser envahir par des pensées et éléments extérieurs et ainsi à se rendre disponibles aux apprentissages. La méditation chez les enfants aurait donc un impact sur leurs « capacités intentionnelles notamment dans le travail scolaire et les apprentissages ». (Snel, 2012, p.15)

Selon l'ouvrage d'Eline Snel, la méditation de pleine conscience serait particulièrement adaptée à notre mode de vie actuel, car elle permet de lutter contre le stress. Elle permettrait ainsi « de mieux résister aux multiples sollicitations, interruptions et autres excès de stimulations de nos styles de vie moderne » (Snel, 2002, p.16). En effet, les enfants sont aujourd'hui fortement sollicités que ce soit socialement, émotionnellement, en famille où à l'école. Ces sollicitations en continu sont source de

stress ; or « durant les dix premières années de la vie, notre cerveau connaît une croissance sans précédent. Il est aussi vulnérable et peut-être endommagé par le stress. D'importantes régions cérébrales, notamment les fonctions concernant le contrôle des impulsions, la prise de distance, la mémoire du travail et la régulation des émotions, peuvent se dégrader rapidement sous l'influence du stress. » (Snel, 2012, p.155). En jouant sur le stress, la méditation permettrait ainsi de diminuer ou de prévenir l'apparition d'une anxiété scolaire et semblerait être un bon outil de prévention afin de lutter contre celle-ci.

Les différents exercices proposés dans cet ouvrage ont pour similitude d'orienter l'attention des pratiquants sur un point précis, le plus souvent leur respiration. Pour Berghmans, cette focalisation de l'attention est un des points central de la médiation de pleine conscience, car elle permet « d'ancrer la conscience dans l'instant présent, afin que les pensées, sensations et émotions puissent être détectées lorsqu'elles apparaissent » (Berghmans et al., 2008, p.64). La pratique de la médiation est donc un exercice permettant aux élèves de travailler le maintien de leur attention en faisant abstraction de leur environnement, permettant ainsi de favoriser le maintien de la concentration. Les différents exercices de la méditation de pleine conscience ont également pour but d'aider les enfants à comprendre et ressentir les limites de leur corps et notamment la fatigue. Ils leur permettent également d'apprendre qu'elles sont leurs frontières et celle des autres. « Les frontières sont importantes [car] elles indiquent jusqu'où il faut aller, quand on mange, qu'on fait du sport ou qu'on taquine quelqu'un. » (Snel, 2012, p.75). Enfin, la méditation a pour but d'apprendre aux enfants à ressentir leurs émotions. Cela leur permettra de pouvoir les exprimer et les gérer sans se laisser entraîner par celles-ci. Cette capacité peut être très intéressante à développer en milieu scolaire, en effet elle permettra aux élèves de non seulement pouvoir exprimer et reconnaître leurs émotions et celle de leurs camarades lors d'un conflit, mais également d'apprendre à faire abstraction de celle-ci lors de moments clé qui nécessitent de la concentration.

Ainsi, la méditation de pleine conscience est « un outil, une ressource pour comprendre, organiser et résoudre des problèmes complexes » (Snel, 2012, p.156).

## **II. Cadre méthodologique.**

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

#### **1. Présentation du cadre de l'observation.**

L'ensemble des données, qui seront analysées dans ce mémoire, ont été recueillies au cours de mon stage filé. Celui-ci, c'est déroulé au sein d'une classe de CE2/CM1 à l'école Pierre-Perret de la Chaize-le-Vicomte. La classe ayant servi de support d'analyse était composée de neuf CE2 et de dix-huit CM1, soit vingt-sept élèves et contenait une majorité de filles, avec dix-huit filles pour neuf garçons. Le niveau des élèves de la classe est plutôt bon, avec cependant deux élèves de CM1 en très grandes difficultés scolaires et une élève de CE2 suivi au Centre Médico-psychologique (CMP) pour des difficultés de comportements.

#### **2. Modalités d'observation**

Afin de pouvoir étudier l'impact de la méditation sur la concentration des élèves, j'ai réalisé, en amont de la mise en place des séances de méditation, deux observations préalables de la classe. Ces observations avaient pour but d'offrir un outil de comparaison entre le climat global de la classe avant les séances de méditations et le climat global de la classe à la suite de celles-ci, permettant ainsi de mesurer les impacts de la méditation sur le niveau de concentration des élèves. Les deux observations préalables se sont déroulées les mardis 7 et 14 novembre, elles ont été mises en place lors des séances menées après la récréation du matin, soit de 11h à 12h. En effet, les périodes se situant après les récréations, sont souvent des périodes agitées où les élèves ont du mal à se reconcentrer sur les apprentissages. Il me semblait donc pertinent de mener mes séances de méditation à ce moment. Afin de mener cette observation, mon binôme de stage, Dorian Roy, et moi-même, nous sommes installés dans le fond de la classe et avons observé chacun une moitié de classe. Cette disposition nous permettait d'avoir une vision d'ensemble de la classe sans attirer l'intérêt des élèves, ce qui aurait modifié leur

comportement et faussé l'observation. Le fait de n'avoir qu'une moitié de classe à observer nous a également permis d'être plus précis lors de notre prise de notes.

Pour mener ces observations, nous nous sommes appuyés sur la grille d'analyse suivante :

Situations	Indicateurs	Observations
<b>Élèves</b>		
Attention	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Écoutent attentivement les explications</li> <li>- Se laissent occasionnellement distraire</li> <li>- Se laissent souvent distraire</li> </ul>	
Organisation scolaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ont le matériel requis</li> <li>- N'ont pas toujours le matériel requis</li> <li>- N'ont jamais le matériel requis</li> </ul>	
<b>Travail</b>		
Activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement rapide ou non dans la tâche demandée</li> <li>- Temps de mise au travail entre chaque activité</li> <li>- Les consignes doivent-elles être répétées ?</li> </ul>	
<b>Règles de la classe</b>		
Niveau d'activité motrice :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Restent à leur place</li> <li>- Se déplacent ou bougent occasionnellement</li> <li>- Se déplacent ou bougent continuellement</li> </ul>	
Capacité à respecter les règles explicites :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lèvent la main.</li> <li>- Attendent leur tour,</li> <li>- Gardent le silence si demandé</li> <li>- Écoutent un camarade interrogé</li> </ul>	
Capacité à respecter le travail des autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacent en silence</li> <li>- Adaptent la hauteur de leur voix</li> <li>- Bavardages</li> <li>- Gestes perturbateurs</li> </ul>	

Pe		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervient pour rétablir le calme</li> <li>- Sanctions</li> <li>- Encouragements</li> </ul>	

L'utilisation d'une grille d'observation me semblait primordiale afin de structurer l'observation et de ne conserver que les éléments qui me semblaient importants pour ma recherche.

De plus, cette grille m'a permis de déléguer une partie de l'observation à mon binôme de stage, et de pouvoir plus facilement classer les éléments récoltés, et ainsi faciliter leur analyse. Pour réaliser cette grille, j'ai décidé de répertorier les différents éléments recueillis dans quatre catégories. Une catégorie portant sur les élèves afin de pouvoir mesurer leur degré d'attention, mais également leur investissement dans les activités effectuées. Une catégorie sur l'implication des élèves dans le travail demandé, et sur le rendu final de ce travail. Une catégorie portant sur les règles de la classe. Celle-ci m'a permis d'observer le niveau d'activités motrices des élèves, leur capacité à respecter les règles, mais également celle à respecter les autres. Enfin, j'ai également choisi d'y inclure une catégorie portant sur le professeur. Cette observation du professeur avait pour but de recueillir les différentes interventions nécessaires à la régulation de la classe, que ce soit à travers des interventions qui montreraient une tentative de régulation de la concentration des élèves ou au contraire des interventions qui auraient pour but d'encourager et de récompenser une bonne attention des élèves.

### **3. Mise en place du rituel**

Pour la réalisation de mon recueil de données, j'ai choisi de m'appuyer sur la méthode de la méditation de pleine conscience, explicitée dans l'ouvrage « Calme et attentif comme une grenouille », d'Eline Snel. Cette méthode consiste à enseigner la méditation de pleine conscience grâce à la mise en place de différents exercices. Pour mon projet, je me suis basée sur l'exercice nommé « La petite grenouille », celui-ci a pour but de conduire les élèves à prendre conscience de leur respiration, afin de les amener à se détendre.

Mon objectif final étant de mettre en place un rituel de méditation au sein de la classe, j'ai choisi de réaliser une séquence autour de la méditation. Cette séquence avait pour but de faire découvrir aux élèves le principe de la méditation et la manière dont celle-ci serait mise en place au sein de la classe. Elle m'a ainsi permis de poser les bases du rituel de méditation, mais également de recueillir le ressenti des élèves afin de décider de la pertinence au non de la mise en place de celui-ci. Elle s'est déroulée en quatre séances<sup>1</sup>.

La première séance m'a permis de recueillir les connaissances préalables des élèves sur la méditation et d'effectuer un premier recueil de données portant sur le ressenti des élèves suite à la réalisation du premier exercice de méditation. En effet, j'ai commencé ma séance, en interrogeant les élèves sur ce qu'évoquait la méditation pour eux. Ce premier tour d'horizon m'a permis de constater que, pour une grande majorité de la classe, la méditation n'évoquait rien, une élève associant même le terme de méditation à celui de « méditerranée ». Cependant, trois élèves semblaient posséder des représentations initiales sur la méditation. Ils ont, ainsi, verbalisé que la méditation, « ça sert à se détendre », à « se reposer », « à être calme à l'intérieur » ou encore que « quand on est en colère, ça nous sert à nous calmer ». Aucun élève de la classe n'avait jamais pratiqué la méditation. En réponse à ce recueil initial, j'ai poursuivi cette séance en faisant écouter et pratiquer pour la première fois aux élèves l'exercice de méditation. Afin d'être plus à l'aise, nous avons pratiqué ce premier exercice installé sur des coussins au sein de la bibliothèque. Après un retour collectif sur le ressenti de chacun, j'ai demandé aux élèves de remplir une fiche dans laquelle ils devaient me préciser ce qu'il avait aimé ou non dans cet exercice et la manière dont ils se sentaient à la fin de celui-ci. Les différentes données récoltées lors de cette séance m'ont permis de comparer l'évolution du ressenti des élèves au fil des séances et seront traitées dans la partie B.

Lors de la seconde séance, nous avons pu commencer à créer des outils permettant de mettre en place le rituel de méditation. Les élèves ont répertorié et nommé les différentes étapes composant l'exercice de méditation. Ils ont ainsi choisi de répertorier cinq étapes. Une première nommée « la position » qui consiste à trouver une position confortable afin de pouvoir entrer dans le rituel de méditation. La seconde est nommée « les yeux fermés », correspond au fait de fermer les yeux afin de se concentrer, et de

1 Cf Annexe 1 : Fiches de préparation de la séquence de méditation

permettre à notre corps de rester tranquille, nom donné à la troisième étape. Les élèves ont ensuite déterminé une quatrième étape, appelée « bouger », au cours de laquelle ils doivent déterminer quelle partie de leur corps continue de bouger. Enfin, l'exercice de méditation comporte selon eux une dernière étape nommée « la respiration » durant laquelle il leur est demandé de se concentrer sur leur respiration. La délimitation de ces différentes étapes de méditation a permis aux élèves de structurer le rituel de méditation, mais également de se l'approprier grâce à leurs propres mots. Ces étapes ont par la suite, été inscrites à l'arrière d'une flashcard représentant une grenouille en train de méditer. Cette flashcard a permis d'offrir un support visuel au rituel de méditation. En effet son affichage délimite le temps de méditation en indiquant le début du rituel et sa fin. Elle permet également de rendre les élèves plus rapidement disponibles à la réalisation du rituel.

La troisième séance a été l'occasion d'apporter une nouvelle version de l'enregistrement audio de l'exercice. En effet, lors des séances précédentes une majorité des élèves a indiqué ne pas aimer la voix présente sur l'enregistrement, la trouvant trop aiguë, et soulignant que cela les empêchait de se concentrer. Afin de faciliter l'entrée des élèves dans le rituel de méditation, j'ai choisi de réaliser un nouvel enregistrement avec une voix plus grave. Celui-ci s'est avéré efficace puisque les élèves ont dit apprécier ce nouvel enregistrement. Cette séance a également été l'occasion d'introduire un nouvel outil, le livret de méditation<sup>2</sup>. J'ai créé cet outil afin que chaque élève puisse avoir un suivi de son activité de méditation. Il comprend une partie reprenant les étapes de la méditation, une sur les différents moments propices à la méditation, et une dernière dans laquelle chaque élève a pu inscrire de manière personnelle ce que la méditation lui faisait ressentir. Enfin, le livret se termine par un tableau dans lequel les élèves colorient après chaque rituel une case en fonction de la manière dont ils se sentent. Rouge, s'ils se sentent énervés, vert s'ils ne ressentent pas de changement, et bleu s'ils se sentent plus détendus. Cette dernière page a pour but de permettre aux élèves d'exprimer leur ressenti et de conserver un souvenir de celui-ci. Elle m'a également permis de visualiser rapidement les différents ressentis des élèves afin d'analyser l'impact de la méditation sur la classe. Lors de cette troisième séance, nous avons, après présentation du livre, complété sa première partie, portant sur les étapes de la méditation.

---

2 Cf Annexe 2 : Le livre de méditation



Lors de la quatrième et dernière séance, nous avons pu remplir en collectif la partie sur les moments propices à la méditation. Les différents moments évoqués dans l'enregistrement sont « quand on est fâché », « quand on s'est fait mal », « quand on est fatigué » et « quand on veut se reposer ». À cela les élèves ont souhaité rajouter « quand on doit se concentrer » pour faire référence au fait que pratiquer la méditation avant un contrôle pouvait leur permettre de se détendre et donc de se concentrer. Les élèves ont ensuite pu remplir la troisième partie de leur livret, portant sur les effets de la méditation. Après un brainstorming reprenant différentes idées, par exemple le fait de se sentir plus détendu, cette partie a été remplie de manière individuelle, afin de laisser à chacun la possibilité d'exprimer ses propres émotions.

La réalisation de cette séquence a permis aux élèves de découvrir les principes de la méditation de pleine conscience, d'expérimenter la pratique de cette méditation à travers la réalisation d'un exercice de méditation à chaque séance. Elle a également permis aux élèves de verbaliser leurs différents ressentis face à la pratique de la méditation. Le recueil de ces différents ressentis me semblait essentiel afin de pouvoir évaluer l'impact de la méditation sur les élèves, et de pouvoir déterminer si la mise en place du rituel allait permettre d'impacter de manière positive la vie de la classe. En effet, si à la suite de cette séquence, une majorité des élèves n'avaient pas réussi à entrer dans le principe de méditation ou avaient exprimé des émotions négatives face à celui-ci, le rituel n'aurait pas été mis en place.

Le ressenti des élèves étant positif, la réalisation de cette séquence a abouti à la mise en place du rituel suivant : l'affichage de la flashcard marque le début du rituel et incite les élèves à ranger leur bureau afin d'être plus à l'aise et à trouver une position confortable, vient ensuite le passage de l'enregistrement permettant la réalisation de l'exercice de méditation, les élèves remplissent ensuite leur tableau de ressenti et peuvent, s'ils le souhaitent, verbaliser celui-ci au reste de la classe, enfin le dé-affichage de la flashcard marque la fin du rituel et le retour aux activités de la classe. Ce rituel d'une durée de dix minutes environs, a pu être mis en place au retour de la cantine, soit à 14h les mardis, puis à 13h30 les jeudis.

## **B. Résultats et analyses des données.**

### **1. Catégorisation des comportements répertoriés lors des observations préalables.**

Les deux observations réalisées en amont de la mise en place du rituel de méditation m'ont amené à catégoriser différents comportements<sup>3</sup>. Ceux-ci, après analyse de l'ensemble des données, me permettront d'évaluer l'impact de la méditation sur la concentration de l'ensemble des élèves de la classe.

Le premier comportement mis en avant par ces deux observations préalables est la présence de nombreux bavardages. Ceux-ci ont lieu durant l'activité que les élèves sont censés réaliser seuls, mais également pendant le passage des consignes ou durant l'exemple réalisé avec leur professeur, ce qui oblige celle-ci à les reprendre, « Thomas et son voisin arrêtez de discuter » (observation du 14 novembre). Les autres élèves de la classe, se montrent aussi gênés par ces bavardages, ainsi lors de l'observation du 7 novembre Mathis et Zoé qui réalisent l'appel sont obligés d'intervenir pour réclamer le calme et pouvoir continuer, « Be quiet ». Les différents bavardages ont également un impact sur l'attention des élèves, ainsi Suzon par exemple n'est pas capable de répondre lorsqu'on l'interroge, car elle discutait avec son voisin (observation du 7 novembre). Les discussions des élèves ont principalement lieu avec leur voisin proche, mais aussi plus éloigné ce qui entraîne des retournements et parfois des déplacements de la part des élèves et oblige la Professeur des École (PE) à isoler régulièrement des élèves. Ces différents bavardages sont très présents lors des transitions entre les activités ou au début de chaque activité, mais nous avons également pu remarquer lors de l'observation du 7 novembre, que 11 élèves sur 27 discutaient durant le passage des consignes ou durant les moments où le calme était demandé par l'enseignante, lors de l'observation du 14 novembre, 14 élèves sur 27 discutaient durant ces mêmes moments.

Le second comportement observé est la multitude de gestes parasites réalisée par les élèves. Ceux-ci concernent les gestes que les élèves réalisent lorsqu'ils sont à leur bureau, comme le fait de jouer avec ses crayons, de se mettre debout ou de changer

---

3 Cf Annexe 3 : Grilles des observations préalables.

régulièrement de position. Mais également les déplacements qu'ils peuvent réaliser dans la classe notamment pour aller boire, aller à la poubelle, ou emprunter des outils à leurs camarades. L'analyse de cette donnée nécessite de différencier les déplacements effectués dans le but de réaliser l'activité demandée, comme lorsque les élèves vont chercher un dictionnaire, de ceux réalisés pour retarder l'entrée dans l'activité. Ainsi, lors de la réalisation des deux observations préalables, nous avons pu observer de nombreux déplacements pour aller au lavabo, à la poubelle, récupérer du matériel auprès d'un camarade, ou pour réaliser des activités au fond de la classe. D'autres gestes permettent également de voir que les élèves ne sont pas concentrés lors de la réalisation de leurs exercices, en effet durant l'activité nous avons pu observer des élèves qui changent régulièrement de position, puis qui finissent par réaliser leurs exercices debout, d'autres qui fouillent dans leur bureau ou leur cartable sans rien en sortir, écrivent ou dessinent sur leurs mains, jouent avec leurs crayons, etc. Lors de l'observation du 7 novembre, 10 élèves sur 27 étaient concernés par ces gestes ou déplacements, ils étaient 11 sur 27, lors de l'observation du 14 novembre. L'ensemble de ces gestes et déplacements retarde l'entrée des élèves dans l'activité demandée, mais peut également impacter toute la classe puisqu'ils attirent le regard des autres élèves, les déconcentrant, et obligeant parfois la PE à intervenir, « on attend que Lilou et Kenzo soient prêts » (observation du 14 novembre).

Le dernier comportement observé est le temps nécessaire à la mise en activité des élèves entre chaque exercice. Lors de l'observation, nous avons pu constater que chaque changement d'activité entraînait une déconcentration des élèves. Ceux-ci perdent alors de nombreuses minutes à ranger leurs matériels, puis à sortir celui nécessaire à la nouvelle séance, à bavarder avec leur camarade ou à se perdre en rêverie avant de réaliser la nouvelle activité demandée. Les deux observations préalables ayant été réalisées dans une classe à double niveau, la longue mise en activité s'explique principalement par le fait que les élèves d'un niveau observent le cours dispensé par la PE à l'autre niveau, ainsi lors de l'observation du 7 novembre les neuf CE2 écoutent le passage de consigne des CM1 au lieu de revoir les mots de leur dictée, et lors de l'observation du 14 novembre, trois CM1 regardent pendant de longues minutes l'activité des CE2 au lieu de commencer la leur. Le long temps nécessaire à la mise en activité des élèves, s'observe également par le fait que les élèves font des activités n'ayant aucun rapport avec celles demandées,

comme dessiner ou lire des livres, ou par le fait que le matériel demandé ne soit pas prêt alors qu'ils ont disposé de temps pour aller le chercher. Cette mise en activité peut parfois être très longue notamment, car les élèves qui travaillent régulièrement en autonomie du fait du double niveau, ont parfois du mal à se concentrer seul, ainsi lors de l'observation du 14 novembre, nous avons pu observer que deux élèves n'avaient même pas commencé l'activité lors du temps imparti, car ils s'amusaient avec leur ordinateur au lieu de réaliser le traitement de texte demandé. Lors de l'observation du 7 novembre, 12 élèves sur 27 prenaient un temps considéré comme important avant de se mettre en activité, ils étaient 13 sur 27 lors de l'observation du 14 novembre.

J'ai choisi de concentrer mon analyse sur ces trois comportements, car ils permettent, selon moi, de visualiser rapidement le niveau de concentration des élèves sur l'activité demandée. L'observation de ces comportements me permettra donc de mesurer l'impact de la méditation sur les élèves, en fonction de leur diminution, augmentation ou encore stabilisation.

## **2. Analyse de l'impact du rituel de méditation.**

### ***a) Évolution du rituel de méditation***

Les différentes observations proposées ci-dessous ont été menées à partir de l'analyse des vidéos réalisées durant les rituels de méditation. Tous les rituels de méditations n'ont pas été filmés et analysés, en effet, j'ai choisi de ne filmer qu'une fois sur deux, les analyses porteront donc sur le premier rituel, le troisième rituel, le cinquième rituel et le septième rituel<sup>4</sup>.

La réalisation du rituel de méditation a connu une forte évolution au fil des séances. En effet, lors de la réalisation de la première séance de méditation, seuls 6 élèves sur 27 se sont montrés pleinement investis tout au long du rituel de méditation, ils ont su rester concentrés sur l'écoute et réaliser les différents exercices proposés. Au contraire, 11 élèves n'ont pas réussi à entrer dans la méditation, beaucoup ont ri en entendant parler

<sup>4</sup> Cf Annexe 4 : Grilles d'observation des rituels de méditation.

d'une grenouille, certains l'ont même imitée à plusieurs reprises, d'autres ont discuté durant le rituel ou encore se sont retournés pour observer ce que leurs camarades faisaient. Les autres élèves de la classe (10 élèves) ont pour la plupart pris le temps d'observer les autres avant de se détendre et de réaliser eux-mêmes l'exercice de méditation. À la fin de cette première méditation, les élèves non entrés dans le rituel ont indiqué avoir été « gêné[s] par la voix de la dame », « elle parlait bizarrement ça déconcentrait », mais également par les autres « par ceux qui bougeaient », « ils rigolaient ça déconcentrait ». Dans le cas des élèves ayant réussi à entrer dans le principe de méditation ils ont affirmé que c'était « bien, car c'était calme », ou que « c'était agréable ». Lors du troisième rituel de méditation, 8 élèves sur 27 n'ont pas réalisé l'exercice de méditation, et ont discuté, rigolé ou observé les autres. Parmi ceux-ci, deux se sont montrés agités, ce qui a généré du bruit et perturbé la concentration du reste de la classe. Cela s'est ressenti lors du bilan de fin de rituel dans lequel les élèves ont affirmé avoir été gênés par « Nathan et Noëlline qui n'arrêtaient pas de bouger », cependant la majorité de la classe a dit se sentir « reposée, calme, prête à travailler » ou « détendue ». Lors du cinquième rituel de méditation, seuls 4 élèves n'ont pas réalisé l'exercice demandé. L'ensemble de la classe, s'est donc montrée investi et concentré cependant à la fin de l'enregistrement un fort bruit à retentit surprenant et excitant les élèves, annulant ainsi les bienfaits de la méditation comme le précise cette élève « je me suis endormie, mais dès qu'y a eu le bruit ça m'a réexcitée ». Enfin, lors du septième exercice de méditation, seule une élève n'a pas réalisé l'exercice de méditation, cependant elle s'est occupée en dessinant ce qui n'a pas gêné les autres élèves et leur a permis de rester concentrés. Deux autres élèves n'ont pas immédiatement réalisé l'exercice et ont commencé par observer les autres avant de pratiquer eux-mêmes la méditation.

L'ensemble de ces observations se retrouve dans l'évolution du ressenti des élèves<sup>5</sup>. En effet, lors de la réalisation du premier exercice de méditation, j'ai demandé aux élèves de remplir une fiche afin de recueillir leurs ressentis sur celui-ci. En les analysant, j'ai pu remarquer qu'une grande majorité des élèves disait avoir apprécié cet exercice et se sentir plus calme et détendue à la fin de celui-ci, mais avoir été gêné par la voix de l'enregistrement, par la proximité avec leurs camarades ou encore par les rires entendus. Quatre élèves affirmaient ne pas avoir aimé pratiquer l'exercice. J'ai de nouveau recueilli

---

5 Cf Annexe 5 : Tableau récapitulatif du ressenti des élèves.

les ressentis des élèves après la réalisation du septième rituel. L'analyse de ceux-ci me permet d'affirmer que seuls deux élèves ne ressentent aucun bénéfice à la réalisation de la méditation, le reste de la classe affirme se sentir plus calme, détendu, concentré ou relaxé, et ne ressentir plus aucune gêne à pratiquer cette activité. Cette majorité des élèves souhaite pouvoir continuer à exercer la méditation.

Les élèves de la classe ont donc apprécié la pratique de la méditation, mais celle-ci a-t-elle eu un impact sur leur concentration ?

### ***b) Évolution du premier comportement observé.***

Lors de la réalisation des deux observations préalables à la mise en place du rituel de méditation, nous avons pu remarquer la présence de nombreux bavardages qui impactaient fortement le niveau de concentration des élèves. Les différentes observations réalisées ci-dessous ont pour but de déterminer si la pratique de la méditation a permis de réduire ces bavardages en nous basant sur les données recueillies lors des observations préalables, c'est-à-dire sur le fait que les bavardages qui se déroulaient aussi bien durant le passage des consignes que durant les activités en autonomie concernaient 11 élèves sur 27 lors de l'observation du 7 novembre et 14 élèves sur 27 lors de l'observation du 14 novembre.

Le début de l'activité qui a suivi la réalisation du premier rituel de méditation a été marqué par de nombreux bavardages qui ont obligé la PE à attendre le silence durant plusieurs minutes. Cependant, les élèves étaient en train d'échanger sur la méditation qu'ils venaient de réaliser, ces nombreux bavardages sont donc liés à la nouveauté de l'activité réalisée précédemment. Toutefois, une fois le calme revenu, cinq élèves ont continué de discuter durant le passage des consignes, une élève a même « taper » sa voisine lorsque celle-ci ne lui a pas répondu, car elle se concentrait sur les explications données. Lors du déroulement de l'activité, de nombreux bavardages ont également eu lieu, notamment par un groupe de 8 élèves placé au fond de la classe. Environ 15 minutes après la séance de méditation, la PE a dû intervenir pour réclamer le silence : « Je voudrais un peu de silence ! ». Lors de la réalisation de l'activité qui a suivi la mise en œuvre du troisième rituel, 11 élèves sur 27 ont parlé durant le passage des consignes ou

pendant le déroulement de l'activité. Ces nombreux bavardages ont obligé la PE à isoler deux élèves, mais également a réclamé l'attention des autres : « Kenzo, Suzon, je suis là, ça se passe devant ». Durant l'activité suivant le cinquième rituel de méditation, 8 élèves sur 27 ont discuté, le plus souvent ces discussions sont restées brèves sauf pour trois élèves de CM1 qui ont discutés durant les 20 minutes de l'activité qu'ils devaient réaliser en autonomie, et d'un CE2 repris par la PE : « Charly dernier avertissement, retourne-toi ! ». Pour finir, durant la séance qui a suivi la réalisation du septième rituel de méditation, 7 élèves sur 27 ont bavardé. D'autres discussions ont eu lieu, mais celles-ci portaient sur l'activité en cours, de même à la fin de chaque activité le volume sonore augmentait, mais l'attention des élèves revenaient rapidement lors du passage de nouvelles consignes.

Les différentes observations réalisées semblent démontrer une baisse du nombre de bavardages avec 7 élèves concernés lors de la dernière observation contre 14 lors de l'observation préalable du 14 novembre. De plus, les différents bavardages encore présents semblent se concentrer durant la réalisation des activités et non plus durant le passage des consignes. La pratique de la méditation permettrait donc de réduire le nombre de bavardages impactant de manière positive la concentration des élèves. Cependant d'autres facteurs doivent être pris en compte comme la nature des activités réalisées par les élèves plus ou moins difficiles et demandant donc plus ou moins de concentration, ou encore le fait que des changements de places ont été réalisés plusieurs fois au cours des trois mois d'observation.

### ***c) Évolution du second comportement observé.***

L'analyse des deux observations préalables a permis de mettre en avant la présence de nombreux gestes parasites et déplacements qui peuvent retarder l'entrée des élèves dans l'activité demandée et perturber la concentration des autres élèves. Lors des deux observations préalables nous avons ainsi pu répertorier que ces gestes et déplacements concernaient 10 élèves sur 27 lors de l'observation du 7 novembre et 11 élèves sur 27 lors de l'observation du 14 novembre.

Durant la séance qui a suivi la réalisation du premier rituel de méditation, de nombreux gestes et déplacements ont de nouveau pu être observés. En effet, 15 élèves sur 27 ont été concernés par ceux-ci que ce soit pour des gestes parasites comme le coloriage, le fait de jouer avec ses crayons, sa règle, sa trousse, ou de fouiller dans son cartable sans rien en sortir, mais également par des déplacements vers la poubelle, le lavabo ou pour demander du matériel à des camarades. Cette première séance était également la première à être filmée, la présence de la caméra a donc également contribué à déconcentrer les élèves. La séance ayant suivi la mise en place du troisième rituel semble montrer une diminution de ces gestes et déplacements. En effet, seuls 9 élèves sur 27 sont concernés par ceux-ci. Lors de cette séance, la majorité des comportements observés concernaient le positionnement des élèves sur leur chaise, que ce soit le fait d'être assis sur les genoux, d'être à moitié allongé sur sa chaise ou encore de sautiller dessous. Plusieurs déplacements ont également été observables notamment durant le passage des consignes. L'activité se déroulant à la suite du cinquième rituel comprenait l'utilisation de l'ardoise. Cette utilisation a entraîné une augmentation de l'observation des gestes parasites, en effet de nombreux élèves en ont profité pour pouvoir dessiner durant l'activité en elle-même ou sa correction. Ainsi, 16 élèves sur 27 ont été concernés par des gestes parasites ou des déplacements. Cette forte gestuelle a obligé la PE à intervenir plusieurs fois : « Louise va mettre ton cartable dans le fond de la classe », « Léna ne mange pas tes crayons ». La dernière observation, réalisée après la mise en place du septième rituel, montre également une forte activité motrice. En effet, 13 élèves sur 27 ont réalisé des gestes pouvant être considérés comme parasites ou des déplacements.

Ces différentes analyses démontrent que la pratique de la méditation ne semble pas impacter le nombre de déplacements ou de gestes parasites réalisés par les élèves. Elles ne permettent donc pas de démontrer une corrélation entre la méditation et le niveau de concentration des élèves. En effet, sur les quatre observations réalisées à la suite de la mise en place du rituel, seule la deuxième montre un nombre d'élèves concernés par cette gestuelle et ces déplacements plus faible que lors des deux observations préalables. Nous avons cependant pu observer, notamment après la réalisation du septième rituel de méditation ; que si cette gestuelle ne diminuait pas, elle se concentrait principalement lors des transitions entre les activités et semblait moins perturber la concentration des élèves



aux alentours. Il semblerait également que pour certains élèves la réalisation de ces gestes n'empêche pas l'écoute et la participation aux activités.

#### ***d) Évolution du troisième comportement observé.***

La réalisation des deux observations préalables avait également permis de démontrer une mise en activité des élèves assez longue. En effet, nous avons pu observer que les élèves n'arrivaient pas à se concentrer rapidement sur le travail demandé et réalisaient des activités parallèles durant un temps plus ou moins long. Ainsi, lors de l'observation du 7 novembre, nous avons pu observer que 12 élèves sur 27 prenaient un temps considéré comme important avant de se mettre en activité, et que 13 sur 27 faisaient de même lors de l'observation du 14 novembre.

Lors de l'activité ayant suivi la mise en place du premier rituel de méditation, la PE a dû attendre de longues minutes avant de pouvoir donner les consignes, en effet de nombreux élèves étaient en train d'échanger leurs premières impressions sur la pratique de la méditation. Une fois l'activité lancée, 11 élèves sur 27 ne sont pas entrés directement dans la réalisation du travail demandé. Par exemple, Anaïs et Gabin ont dû se faire réexpliquer les consignes, montrant ainsi qu'ils ne les avaient pas écouté, Suzon et Thomas ont commencé une discussion entraînant Émile qui lui avaient portant débuté l'activité, etc. Une fois l'ensemble des élèves rentrés dans l'activité nous avons pu observer un temps de calme d'environ cinq minutes. Suite à la mise en place du troisième rituel de méditation, 10 élèves sur 27 n'ont pas débuté rapidement la réalisation de l'exercice proposé, retardant cette entrée dans l'activité en bavardant ou en se déplaçant dans la classe. Cependant, lors du retour sur la séance de méditation puis du passage des consignes de la nouvelle activité, nous avons pu observer une bonne attention et écoute de l'ensemble de la classe durant environ dix minutes. 8 élèves sur 27 n'ont pas commencé rapidement l'activité réalisée suite à la mise en place du cinquième rituel de méditation. Par exemple, Thomas avait choisi de ranger son cartable au lieu de commencer son activité en autonomie et Charly n'avait pas préparé son matériel pour le dictée, obligeant l'ensemble des ce2 à l'attendre. Cependant, une fois les élèves en activité, nous avons pu observer que ceux-ci sont restés concentrés durant environ vingt minutes. Enfin, lors de l'activité ayant suivi la réalisation du septième rituel de méditation, 7 élèves sur 27 n'ont pas réalisé directement la tâche qui leur était demandée. Ainsi, Maïa

a dessiné, tandis que Charly, Mathis et Gabin ont joué avec le dictionnaire, par exemple. L'intervention de la PE sera par ailleurs nécessaire pour capter l'attention de certains élèves : « Anaïs, Kenzo, c'est pars là ». Nous avons cependant pu observer, une fois l'ensemble de la classe rentré dans la tâche demandée, une attention et concentration des élèves durant environ trente minutes. Bien sûr, des bavardages, des déplacements ou encore la réalisation de gestes parasites ont pu être observé durant de ces trente minutes, mais ils se situaient majoritairement lors des temps de transition entre les activités et l'attention des élèves étaient facilement mobilisable lors du passage de nouvelles consignes ou lorsqu'une nouvelle activité débutait.

Les différentes analyses recueillies mettent en avant une légère diminution du nombre d'élèves concerné par une longue mise en activité à la suite de la pratique de la méditation de pleine conscience. En effet, si 13 élèves sur 27 étaient concernés par ce comportement lors de l'observation du 14 novembre, ils n'étaient plus que 7 lors de la dernière observation. Cette diminution aurait pu être plus conséquente si de nombreux gestes et déplacements ne venaient pas retarder l'entrée des élèves dans l'activité proposée. Nous pouvons cependant observer une nette amélioration du temps d'attention des élèves au fil des séances, passant d'une durée d'attention de cinq minutes lors de la première réalisation du rituel à une durée de concentration d'environ trente minutes, sept semaines plus tard. Cette donnée n'ayant pas été recueillie lors des deux observations préalables nous ne pouvons malheureusement pas la comparer avec la situation initiale, cependant les différentes observations réalisées par la suite sembleraient démontrer que la pratique de la méditation de pleine conscience impacte positivement le niveau d'attention des élèves.

#### ***e) Conclusion de l'analyse de l'impact du rituel***

L'ensemble des outils mis en place durant mon stage avaient pour but de déterminer si la pratique de la méditation de pleine conscience impactait de manière positive ou non la concentration des élèves. L'analyse des données recueillies nous permet de répondre de manière positive à cette problématique. En effet, 25 élèves sur 27 ont adhéré au principe de la méditation, ils se sont montrés impliqués dans les différentes

activités réalisées autour de la méditation et se sont investis dans le rituel, que ce soit pour son élaboration ou lors de sa réalisation. Ainsi, pratiquement tous les élèves de la classe disent avoir aimé cet exercice et se sentir « bien », « détendu[s] », « calme[s] », « motivé[s] » ou encore « concentré[s] », quand ils le réalisent. Lors de mes séances, j'ai également pu constater une évolution du ressenti de certains élèves. En effet, lors de la première séance quatre élèves ont admis ne pas avoir aimé l'exercice de méditation, disant « ne ressentir aucun changement », se sentant « excité[s] », ou « pas trop bien, car je n'ai pas aimé ». Or, lorsque j'ai de nouveau procédé à un recueil des ressentis des élèves à la fin de la séquence de méditation, deux de ces quatre élèves avaient changé d'opinion. Le premier élève admet ainsi se sentir « plus détendu » et « reposé » après l'exercice, tandis que pour la seconde élève la méditation lui permet de se détendre, de se calmer, de s'endormir et de se reposer.

Ces différents ressentis des élèves recueillis tout au long de la réalisation du rituel de méditation ont été corroborés par les différentes observations réalisées. Nous avons ainsi pu observer que la méditation avait un impact positif sur le nombre de bavardages et le temps d'attention des élèves, elle semblerait donc améliorer le niveau de concentration des élèves. En effet, ceux-ci se sont montrés apaisés et plus concentrés lors de la réalisation des activités suivant le rituel. Cet impact est cependant limité, que ce soit dans le temps ou par rapport à la diminution de gestes parasites. Ainsi, si la méditation semble impacter de manière positive la concentration des élèves, l'analyse des données nécessiterait de s'appuyer sur un panel d'observation plus large afin de réellement pouvoir affirmer un lien entre la méditation et l'amélioration de la capacité d'attention des élèves. La mise en place de ce projet peut cependant être considérée comme réussie, car elle a permis de faire découvrir aux élèves la pratique de la méditation de pleine conscience.

La réussite de ce projet peut s'expliquer par l'adaptation et l'ouverture d'esprit des élèves. Elle peut aussi s'expliquer par la mise en place d'outils adaptés et répondant aux attentes du projet. Tout d'abord, l'utilisation de l'exercice issu du l'ouvrage « Calme et attentif comme une grenouille », semble être adapté à la classe d'âge des élèves. Par ailleurs, la réalisation d'une séquence autour de la méditation avant la mise en place du rituel semble être primordiale. En effet, ce travail autour de la méditation a permis aux élèves de comprendre les principes de la méditation, les différentes étapes qui la

ponctuent, mais également les moments propices à sa réalisation. Cette séquence a également permis aux élèves de s'appropriier le rituel de méditation et de participer à son élaboration. Cet aspect est essentiel pour que le rituel marche. En effet, en les rendant acteurs de son élaboration, les élèves sont plus investis et plus entraînés à le réaliser. Le fait de prendre en compte leurs attentes notamment en modifiant la voix de l'enregistrement a certainement participé à la réussite du projet. Enfin, la mise en place du livret de méditation semble être un des facteurs de cette réussite. En effet, il a non seulement permis aux élèves d'avoir un support reprenant l'ensemble de la théorie de la méditation vue lors de la séquence, mais également de pouvoir exprimer leur ressenti et de garder une trace de l'ensemble des rituels réalisés. Ce livret a aussi été un support permettant aux élèves de partager leur expérience de la méditation avec leur famille, et même pour certains leur permettant de reproduire l'exercice de méditation chez eux.

### **3. Observation spécifique de deux élèves non entrés dans le rituel**

L'ensemble de l'analyse des données nous a donc permis de définir que la pratique de la méditation de pleine conscience avait eu un impact positif sur les élèves de la classe. Cependant, lors des différents recueils des ressentis des élèves, j'ai pu constater que deux élèves, Charly et Amandine, n'étaient pas entrés dans la pratique de la méditation. En effet, lorsque j'ai recueilli pour la première fois le ressenti des élèves lors de la mise en place du premier rituel de méditation, ces deux élèves ont indiqué ne « pas trop aimer » la pratique de la méditation, celle-ci ne leur faisant rien ressentir ou au contraire ne « pas se sentir trop bien parce que je n'ai pas aimé »<sup>6</sup>. Lorsque j'ai de nouveau recueilli les impressions des élèves à la suite de la réalisation du septième rituel de méditation, le ressenti de ces deux élèves n'avait pas évolué. Ainsi, Charly exprime ne rien ressentir lorsqu'il pratique la méditation, tandis qu'Amandine dit se sentir « toujours comme avant », ou être « fâchée »<sup>7</sup>.

Ces différents ressentis sont observables lors de la pratique de la méditation, en effet ces deux élèves contrairement à leurs camarades n'expriment pas leur joie lorsqu'ils apprennent qu'ils vont pratiquer des exercices de méditation, de plus même s'ils restent

---

6 Cf Annexe 6 : Fiche bilan du premier rituel d'Amandine et Charly.

7 Cf Annexe 7 : Fiche bilan du septième rituel d'Amandine et Charly.

calmes durant celle-ci ils ne rentrent pas pleinement dans sa réalisation, ce qui peut s'observer par le fait qu'ils ne ferment pas les yeux, ne posent pas leur tête sur leurs bras ou ne posent pas leurs mains sur leur ventre pour suivre leur respiration comme les autres élèves de la classe. De plus, comme le montre leurs deux tableaux de ressentis ci-dessous, ils ne semblent retirer aucun bénéfice à la pratique de ce rituel, voir même être parfois énervé après sa réalisation.

**Mon rituel de méditation**

■ Je me sens plus détendu(e)  
■ Je me sens comme avant le rituel  
■ Je me sens énervé(e)

Rituel	Mon ressenti	Rituel	Mon ressenti	Rituel	Mon ressenti
1		6		11	
2		7		12	
3		8		13	
4		9		14	
5		10		15	

Livret de méditation d'Amandine après la réalisation d'un septième rituel.

**Mon rituel de méditation**

■ Je me sens plus détendu(e)  
■ Je me sens comme avant le rituel  
■ Je me sens énervé(e)

Rituel	Mon ressenti	Rituel	Mon ressenti	Rituel	Mon ressenti
1		6		11	
2		7		12	
3		8		13	
4		9		14	
5		10		15	

Livret de Charly après la réalisation du septième rituel.

Lors de l'analyse des séances menées à la suite de la réalisation des rituels de méditation, j'ai pu constater qu'Amandine était plutôt une élève calme, n'apparaissant que trois fois lors de l'analyse de données, pour des bavardages ou déplacements occasionnels, Charly quant à lui est concerné par tous les comportements répertoriés lors de l'analyse, et ce à chaque séance observée, poussant la PE à le réprimander à de nombreuses reprises : « Charly dernier avertissement, retourne-toi ! ». Ainsi, si le niveau d'attention d'Amandine ne peut être analysé du fait qu'elle est dès le départ peu présente dans les relevés d'observation, ces mêmes relevés montrent que le degré d'attention de Charly ne change pas avec la pratique de la méditation, celle-ci n'a donc comme l'affirme Charly aucun effet sur lui.

Pour compléter l'analyse de ces données, il aurait été intéressant de pouvoir mettre en place un nouvel exercice de méditation afin d'observer si ces deux élèves adhéraient à ce nouvel exercice, si celui-ci impactait de manière positive leur degré de concentration ou si au contraire ces deux élèves restaient réfractaires à la pratique de la méditation de pleine conscience. Dans ce cas, d'autres activités calmes telles que le coloriage auraient pu leur être proposées afin de ne pas les léser lors de la pratique de la méditation.

### **III. Limites et perspectives d'ouvertures**

#### ***A. Biais / limites***

Nous avons pu analyser que les différentes séances de méditation ont impacté de manière positive la concentration des élèves. Cependant, lors de l'analyse des différentes données recueillies, j'ai pu constater que la mise en place de mon protocole comportait de nombreux biais et limites.

Tout d'abord, je n'ai pas pu réaliser les séances de méditation au retour de récréation. En effet, lors de mes journées de stage, cette plage horaire était réservée à la pratique du rugby. J'ai ainsi dû mettre en place mes différentes séances au retour de la cantine. Or, les deux observations que j'avais réalisées avant la mise en place du rituel de méditation avaient eu lieu après la récréation du matin. L'évolution de l'attention des élèves en comparaison à celle recueillie avant la mise en place du rituel de méditation ne correspond donc pas totalement à la réalité, car les différentes comparaisons n'ont pas eu lieu durant la même plage horaire. De plus, les observations initiales ainsi que les premiers exercices de méditation ont eu lieu durant le premier semestre, soit durant le stage filé du mardi, tandis que les dernières données recueillies se sont déroulées durant le deuxième semestre, c'est-à-dire durant le stage filé du jeudi. L'évolution de la concentration des élèves peut donc également être influencée par les différents jours de la semaine.

De plus, les deux observations préalables n'ont pas été réalisées à l'aide d'une vidéo, mais par une observation directe à l'aide d'une grille d'observation. Or cette grille ne prévoyait pas de mesurer le temps d'attention des élèves lors de la réalisation de l'activité demandée. Lorsque j'ai pu observer une amélioration de ce temps d'attention lors de l'analyse des vidéos ayant été réalisées après la mise en place du rituel, je n'ai pas pu comparer ce temps d'attention avec celui des observations préalables, je n'ai donc pas pu lier l'augmentation du temps d'attention à la pratique de la méditation de pleine conscience, analyse qui aurait été utile au traitement de mon mémoire. Il aurait donc été

plus pertinent que je réalise les observations préalables à partir d'un enregistrement vidéo, me permettant ainsi de pouvoir revenir sur ces observations et d'élargir mon champ d'analyse si nécessaire.

Un autre biais de mon mémoire est d'avoir inconsciemment influencé, les différents ressentis des élèves. En effet, les élèves ont exprimé à la fin de chaque rituel, leurs ressentis à travers le coloriage des cases du tableau de leur livret de méditation. Or, j'ai moi-même choisi les différents items présents dans le tableau, « Je me sens plus détendu(e) », « Je me sens comme avant rituel », « Je me sens énervé(e) ». Ces différents items me permettaient de m'assurer rapidement du ressenti de la classe à la fin de chaque rituel, cependant ce support limite les élèves dans l'expression de leurs ressentis, et ne leur permet pas d'exprimer ce qu'ils ressentent réellement comme, par exemple, le bien-être ou l'ennui. De plus, lorsqu'à la fin de ma séquence, j'ai interrogé les élèves sur leurs ressentis face à la méditation, ils sont nombreux à avoir repris les différents items présentés précédemment. De nombreux élèves ont également ajouté d'autres ressentis, mais je pense cependant que les données que je leur ai présentées les ont influencés.

Par ailleurs, une des principales limites de ce mémoire est de n'avoir pu mettre en place que peu de séances de méditation. En effet, ma MAT souhaitait me laisser mener ces différentes séances ; or je n'intervenais qu'une seule journée par semaine au sein de la classe. Si, j'ai pu réaliser certaines séances en dehors de mes temps de stage, pour la plus grande majorité, les élèves n'ont pu effectuer de la méditation qu'une seule fois par semaine. Une pratique plus régulière de la méditation aurait pu permettre d'instaurer un temps de clame et de concentration plus important après la méditation, mais également de permettre aux élèves d'apprendre à transférer les compétences développées lors de la méditation, à d'autres moments du quotidien. En effet, les différentes séances de méditation ont permis aux élèves de se concentrer, mais elles ne leur ont pas permis de transférer les différentes compétences acquises à d'autres moments de la journée, ou durant d'autres activités. Ainsi, la réalisation du rituel grâce à l'enregistrement est, pour le moment, encore nécessaire pour pouvoir créer un cadre de travail propice à la concentration.

Pour finir, une des autres limites de mon mémoire est de ne pas avoir pu mettre en place des exercices ou activités différentes pour les élèves qui ne sont pas entrés dans le principe de méditation. En effet, afin d'aider ces élèves à entrer dans la méditation, j'aurais souhaité mettre en place de nouveaux exercices de méditation, afin de définir si leur non-participation était due à la nature de l'exercice ou au fait qu'ils ne soient pas réceptifs à la méditation de pleine conscience. Dans ce cas, j'aurais aimé mettre en place des activités différentes pour eux, afin qu'ils ne soient pas impactés de façon négative par la méditation qui doit rester un moment de détente. Cependant, par manque de temps je n'ai pas pu mettre en place ces différentes stratégies qui auraient permis d'approfondir les propos de mon mémoire.

### ***B. Ouverture : comment l'utiliserai-je la méditation dans ma classe l'année prochaine ?***

Le résultat de cette expérimentation étant dans l'ensemble positif et permettant de montrer que la pratique d'exercice de méditation de pleine conscience permettrait d'impacter la concentration des élèves, je continuerais à mettre en place cet exercice dans ma future classe.

Pour cela, je conserverai certains outils mis en place lors du recueil des données de ce mémoire. Tout d'abord, la méthode de relaxation « Calme et attentif comme une grenouille » d'Eline Snel. En effet, j'ai pu constater durant mon stage que cet outil était adapté à la classe d'âge concerné par l'école élémentaire. De plus, ils proposent une quinzaine d'exercices, ce qui peut permettra de faire évoluer la pratique de la méditation, et de renouveler l'intérêt des élèves tout au long de l'année scolaire. Je mettrai également de nouveau en place une séquence portant sur la méditation et servant de support à la mise en place du rituel. En effet, il me semble important de pouvoir travailler avec les élèves en amont sur les différentes étapes de la méditation, ces effets et les moments propices à se réalisation. Ce travail permet notamment aux élèves de pouvoir s'approprier le rituel et d'en comprendre les aboutissements. Enfin, il me semble également important de conserver le livret de méditation. En effet, cet outil a été un véritable support pour les élèves, leur permettant de pouvoir exprimer leurs ressentis, et d'échanger autour de la méditation avec leurs camarades, mais aussi leur famille.



Cependant, j'apporterai quelques modifications quant à l'organisation du rituel. Tout d'abord, je pense que je changerai d'exercice de méditation à chaque période, afin de maintenir l'attention des élèves, mais également pour que les élèves qui n'adhèrent pas à certains exercices puissent en découvrir de nouveaux régulièrement qui leur correspondront peut être mieux. Je pense que je réaliserai deux exercices de méditation par semaine. Cette répétition permettra aux élèves de pratiquer régulièrement la méditation afin d'en faciliter les bénéfices, tout en ne devenant pas trop répétitif et donc lassant pour eux. En parallèle, je proposerai aux élèves ne souhaitant pas pratiquer la méditation de petites activités en autonomie comme de la lecture, du coloriage, etc. Si possible je souhaiterais également aménager un coin d'écoute en autonomie, afin de permettre aux élèves qui le souhaitent de pratiquer la méditation quand ils en ressentent le besoin.

Je pense qu'il serait également intéressant de réfléchir à la mise en place du rituel de méditation. En effet, lors de mon stage les élèves restaient à leur bureau, ce qui ne permettait pas forcément de prendre une position dans laquelle ils se sentaient détendus. Il serait intéressant de disposer d'un espace comportant des coussins afin de faciliter la pratique de la méditation. Cependant, cela nécessiterait d'avoir de la place et entraînerait le déplacement des élèves et donc un temps de rituel plus important. Enfin, il serait également possible d'envisager de lier la pratique de la méditation à la mise en place d'un travail sur les émotions en EMC. En effet, la capacité des élèves à analyser leurs émotions, mais également celles de leur entourage leur permettrait de transposer plus facilement les bienfaits de la méditation dans leur vie quotidienne.

Il serait également intéressant de mettre en place une pédagogie explicite, mais également de faire découvrir aux élèves les mécanismes de la concentration et les différents éléments pouvant le perturber, comme le préconise Jean-Philippe Lachaux. C'est différentes préconisations permettraient aux élèves de mieux appréhender le principe de la concentration et celui de l'attention, les amenant ainsi à faire le lien entre la pratique de la méditation de pleine conscience et le concept de concentration.

L'ensemble de ces pistes seront bien sûr à adapter à la classe d'âge des élèves, à la classe, mais également à l'espace et aux matériels disponibles dans l'école. Le rituel devra aussi tenir compte des réactions des élèves face à la pratique de la méditation de pleine conscience, et de leurs idées et souhaits.

## Conclusion

L'ensemble des données recueillies dans ce mémoire avaient pour but de déterminer l'impact de la pratique de la méditation de pleine conscience sur la concentration des élèves. En effet, nous avons pu déterminer dans la première partie que la concentration pouvait être travaillée et améliorée grâce à différents outils, tel que la méditation de pleine conscience.

L'ensemble des données recueillies à travers ce mémoire avait ainsi pour but de répondre à la problématique suivant : La pratique de la méditation de pleine conscience impacte-t-elle de manière positive la concentration des élèves ?

Afin de répondre à cette problématique, nous avons formulé trois hypothèses. La première était que la méditation permettait aux élèves d'apprendre à reconnaître leurs émotions, leur permettant de les exprimer et les rendant ainsi plus disponibles aux apprentissages. Cette hypothèse n'a pas pu être validée par l'analyse des différentes données recueillies, en effet les différentes observations réalisées n'ont pas permis de déterminer si la pratique de la méditation de pleine conscience permettait aux élèves d'identifier leurs émotions et d'agir sur celles-ci. Ainsi si les différents relevés effectués ont permis de recueillir les ressentis des élèves lorsque ceux-ci pratiquaient la méditation, ils n'ont pas montré une évolution de la connaissance de ceux-ci. La validation de cette hypothèse aurait nécessité la mise en place d'activités autour de la connaissance des émotions, ce qui n'a pas pu être mis en place par manque de temps.

La seconde hypothèse émise était que la méditation de pleine conscience aidait les élèves à se détendre, créant un climat de classe plus apaisé qui permettait de favoriser la concentration des élèves. Cette hypothèse a été validée par les différents résultats obtenus. En effet, ces résultats ont permis de montrer que la pratique de la méditation de pleine conscience entraînait la diminution du nombre de bavardages ainsi que des déplacements des élèves, permettant de créer un climat de classe plus propice aux apprentissages et favorisant ainsi la concentration des élèves.

Enfin, la dernière hypothèse était que la méditation permettait aux élèves de développer leur attention, les amenant ainsi à travailler leur capacité de concentration. L'analyse des différents résultats obtenus permet également de valider cette hypothèse. En effet, les observations ont permis de démontrer qu'à la suite des rituels de méditation,

les élèves entraient plus rapidement dans les exercices demandés et semblaient plus attentifs lors des passages de consignes. La pratique des différents exercices de la méditation de pleine conscience permet donc aux élèves d'apprendre à exercer leur attention et à faire abstraction de leur environnement, permettant ainsi de développer leur concentration.

Ainsi, l'analyse des différentes données nous a permis de valider deux des trois hypothèses émises. Ces résultats nous permettent de répondre de manière positive à la problématique énoncée. En effet, la pratique de la méditation de pleine conscience impacte de manière positive la concentration des élèves. Les différentes analyses des données recueillies ont ainsi permis de montrer que les élèves semblent plus attentifs lors des séances suivant la réalisation du rituel de méditation, diminuant ainsi leurs bavardages et leur permettant de rentrer plus rapidement dans l'activité demandée. Cependant, cet impact reste limité dans le temps et n'a pas concerné l'ensemble des élèves de la classe, de plus les différentes compétences acquises lors de la pratique de la méditation n'ont pas pu être transférées à d'autres moments, limitant leur efficacité. Ainsi, les différents résultats obtenus dans ce mémoire nécessiteraient d'être étendus, que ce soit dans la durée ou dans la proportion d'effectif analysé, afin de pouvoir déterminer de manière définitive ou non l'impact de la méditation de pleine conscience sur le niveau de concentration des élèves dans le cadre d'activités scolaires.

## **Bibliographie :**

Berghmans, C. & Strub, L. & Tarquinio, C. (2008). Méditation de pleine conscience et psychothérapie : état des lieux théorique, mesure et pistes de recherche. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, volume 18, pages 62-71. Repéré à

<https://www.sciencedirect.com/journal/journal-de-therapie-comportementale-et-cognitive/vol/18/issue/2>

Curchod-ruedi, D. & Doudin, P-A. & Lafortune, L. & Lafranchise, N. (2011). *La santé psychosociale des élèves*. Collection éducation- intervention.

George, G. (2002). *Ces enfants malades du stress*. Éditeur Anne Carrière

Lachaux, J-P. (2014). Interview de De la Fonchais, B. Le cerveau attentif : la dynamique de l'attention. *Cortex mag : comprendre les enjeux de la recherche sur le cerveau*. Repéré à <http://www.cortex-mag.net/cerveau-attentif-dynamique-lattention/>

Lachaux, J-P. (2016). *Les petites bulles de l'attention*. Paris, France : Édition Odile Jacob.

Romano, H. (2016). *Pour une école bientraitante, prévenir les risques psychosociaux scolaires*. Paris, France : Dunod.

Snel, E. (2010). *Calme et attentif comme une grenouille*. Paris, France : Édition des Arènes.

## Sommaire des annexes

Annexe 1 : Fiches de préparation de la séquence de méditation. ....	42
Annexe 2 : Le livret de méditation.....	50
Annexe 3 : Grilles des observations préalables. ....	52
Annexe 4 : Grilles d'observation des rituels de méditation. ....	56
Annexe 5 : Tableau récapitulatif du ressenti des élèves. ....	64
Annexe 6 : Fiches bilan du premier rituel d'Amandine et Charly. ....	67
Annexe 7 : Fiches bilan du septième rituel d'Amandine et Charly. ....	69

## Annexe 1 : Fiches de préparation de la séquence de méditation.

### Séance 1 : Calme et attentif comme une grenouille

**Objectif de la séance :** Relever les premières impressions sur la méditation / Présentation du rituel de méditation. **Temps :** 45 min

Déroulement	Durée	Modalités de travail	Matériel	Différenciation
<b>Étape 1 : Brainstorming sur la relaxation (11h05)</b>  – <b>Qu'est-ce que la relaxation ?</b> → prendre le temps de s'arrêter → se concentrer sur sa respiration  – <b>A quoi cela sert-il?</b> → aide pour se concentrer sur ses idées, ses émotions, ... → améliore la concentration, permet de mieux mémoriser → apprend à réagir de manière plus calme	10 min	Collectif	Les élèves sont assis sur le tapis de la bibliothèque	
<b>Étape 2 : Présentation du rituel (11h15)</b>  <b>Aujourd'hui, nous allons réaliser une première séance ensemble, mais pour que la relaxation soit efficace il faut chacun respecte les autres en restant calme. But : apprendre à se relaxer afin d'être plus calme et concentré.</b>	5 min	Collectif		
<b>Étape 3 : Calme comme une grenouille (11h25)</b>	4 min	Individuel	Plage 2 du CD	Les élèves qui ne veulent pas pratiquer l'exercice, ne sont pas obligés de le

				réaliser, mais doivent rester calme et ne pas regarder leurs camarades.
<b>Étape 4 : Retour sur le vécu des élèves (11h35)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Qu'est-ce que vous avez aimé ?</b></li> <li>- <b>Qu'est-ce qui vous a posé problème dans la réalisation de l'exercice ?</b></li> <li>- <b>Comment faire pour réaliser plus facilement l'exercice ?</b></li> </ul> → fermer les rideaux → s'isoler des autres élèves	10 min	Collectif		
<b>Étape 5 : Écriture individuelle sur ce que les élèves ont ressenti (11h45)</b> <p><b>Document qui va me servir à recueillir vos premières impressions, dans quelques semaines, une fois qu'on aura réalisé plusieurs fois le rituel de méditation, je vous redonnerais le même document pour voir s'il y a eu des évolutions, et donc si le rituel est efficace, ou s'il ne vous apporte rien et que cela ne sert à rien de le poursuivre.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qu'est-ce que tu as aimé dans cet exercice ?</li> <li>- Qu'est-ce qui t'a gêné pour réaliser l'exercice ?</li> <li>- Comment te sens-tu après cet exercice ?</li> </ul>	10 min	Individuel Retour en classe	Polycopié	Possibilité pour Clara et Noëlline de répondre aux questions leur ordinateur

## Séance 2 : Calme et attentif comme une grenouille

**Objectif de la séance :** Apprentissage du rituel. **Temps :** 30 min

Déroulement	Durée	Modalités de travail	Matériel	Différenciation
<p><b>Étape 1 : Introduction</b></p> <p>– <b>Qu'est-ce qu'on a réalisé ensemble hier ?</b> Séance de méditation</p> <p>– <b>A quoi va nous servir la relaxation ?</b> Apprendre à nous concentrer, avant une dictée, une évaluation, à se calmer après le sport ou quand on est énervé.</p>	5 min	Collectif		
<p><b>Étape 2 : Retour sur les écrits de la séance 1</b></p> <p>Pour la majorité d'entre-vous, vous avez aimé ce moment de méditation, car c'était un moment calme, qui vous a permis de vous détendre et de vous relaxer. C'est une bonne chose. Mais par contre, tout le monde a été gêné par les rigolades et les bruits que certains élèves faisaient, donc je rappelle que vous n'êtes pas obligé de faire l'exercice, mais vous devez rester calme et silencieux.</p>	5min	Collectif	Différents travaux des élèves séance 1	
<p><b>Étape 3 : Réécoute</b></p>	4 min	Individuel	Ordinateur + enregistrement « La petite grenouille »	Les élèves qui ne veulent pas pratiquer l'exercice, ne sont pas obligés de le réaliser, mais doivent rester



				calme et ne pas regarder leurs camarades.
<b>Étape 5 : Retour sur le ressenti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Est-ce que réaliser l'exercice était plus facile qu'hier ?</li> <li>- Comment est-ce que vous vous sentez maintenant que l'exercice est terminé ?</li> </ul>	5 min	Collectif		
<b>Étape 4 : Nommer les étapes</b> <p>Le but, c'est qu'une fois que vous arriveriez bien à réaliser cet exercice de méditation, on le mette en place sous forme de rituel dans la classe. Mais pour ça il faut que chacun connaisse les différentes étapes de la séance : <b>qui peut me dire quelles sont les étapes de cet exercice ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Positionnement</li> <li>- Yeux fermés</li> <li>- Corps tranquille</li> <li>- Se concentrer sur quelque chose qui bouge</li> <li>- Respiration</li> </ul> <p>Pour finir cette séance, je veux vous présenter une image, cette image vous indiquera quand nous allons réaliser une séance de méditation, et derrière figureront les étapes de la méditation.</p>	10 min	Collectif	Flashcard grenouille	

### Séance 3 : Calme et attentif comme une grenouille

**Objectif de la séance :** Mise en place du rituel. **Temps :** 30 min

Déroulement	Durée	Modalités de travail	Matériel	Différenciation
<p><b>Étape 1 : Introduction</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pourquoi faire de la méditation ?</b> Se calmer, se concentrer, se détendre, être plus attentif</li> <li>- <b>Quelles sont les différentes étapes de la méditation ?</b></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- La position</li> <li>2- Yeux fermés</li> <li>3- Tranquille</li> <li>4- Bouger</li> <li>5- La respiration</li> </ol>	5min	Collectif Oral	Flashcard Grenouille	
<p><b>Étape 2 : Écoute de l'extrait</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Différences ?</li> <li>- Préférence entre les deux enregistrements ?</li> </ul>	2min	Collectif Oral	Flashcard Grenouille Ordinateur + enregistrement Dorian « La petite grenouille »	
<p><b>Étape 3 : Écoute</b></p>	2min	Individuel	Flashcard Grenouille Ordinateur + enregistrement Dorian « La petite	Les élèves qui ne veulent pas pratiquer l'exercice, ne sont pas obligés de le réaliser, mais doivent rester calme et ne pas regarder

			grenouille »	leurs camarades.
<b>Étape 5 : Retour sur le ressenti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Difficultés à réaliser l'exercice ?</li> <li>- Comment est-ce que vous vous sentez maintenant que l'exercice est terminé ?</li> </ul>	5 min	Collectif Oral	Flashcard Grenouille	
<b>Étape 5 : Découverte du livret</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Découverte des éléments composants le livret et explication de son utilité</li> <li>- Explication remplissage tableau</li> </ul> → Bleu : plus détendu → Vert : je me comme avant → Rouge : je me sens énervé	5min		Flashcard Grenouille 1 livret par élèves	
<b>Étape 6 : Travail sur les étapes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CM1 : retrouver les étapes sur l'ardoise</li> <li>- CE2 : placer les étiquettes dans le bon ordre (ne pas coller si pas valider par le pe)</li> <li>- Écriture ou collage dans le livret (quelque chose de personnel et ludique donc possibilité d'écrire de différentes couleurs, d'agrémenter de symboles et de dessins)</li> </ul>	10 min	Individuel	Flashcard Grenouille 1 livret par élèves Ardoise Étiquettes	Écrit Cm1 Étiquettes à coller CE2

## Séance 4 : Calme et attentif comme une grenouille

- Instrument musique  
- Flascard grenouille  
- Haut-parleur

**Objectif de la séance :** Repérer les différents moments propices à la méditation

**Temps :** 30 min

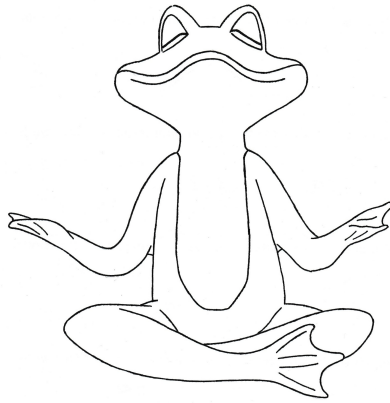
Déroulement	Durée	Modalités de travail	Matériel	Différenciation
<p><b>Étape 1 : Introduction</b></p> <p>– <b>Rappel des différentes étapes de méditation :</b> Un élève relit son livret, les autres doivent expliquer ce que signifie chaque terme :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- La position</li> <li>2- Yeux fermés</li> <li>3- Tranquille</li> <li>4- Bouger</li> <li>5- La respiration</li> </ol>	5min	Collectif Oral	Flashcard Grenouille	
<p><b>Étape 2 : Écoute</b></p>	2min	Individuel	Flashcard Grenouille Ordinateur + enregistrement Dorian « La petite grenouille »	Les élèves qui ne veulent pas pratiquer l'exercice, ne sont pas obligés de le réaliser, mais doivent rester calme et ne pas regarder leurs camarades.
<p><b>Étape 5 : Retour sur le ressenti</b></p> <p>– Difficultés à réaliser l'exercice ?</p>	5 min	Collectif Oral Individuel	Flashcard Grenouille Livret	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comment est-ce que vous vous sentez maintenant que l'exercice est terminé ?</li> <li>- Complété tableau du livret + me le montrer</li> </ul>				
<p><b>Étape 6 : Travail sur quand méditer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprendre les différents temps de l'enregistrement</li> <li>→ quand on s'est fait mal</li> <li>→ quand on est fâché</li> <li>→ quand on est fatigué</li> <li>→ quand on veut se reposer</li> <li>+ → quand on veut se concentrer</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail sur l'ardoise</li> <li>- Mise en commun collective</li> </ul>	10 min	Individuel Collectif	Flashcard Grenouille 1 livret par élèves Ardoise	Aide pe pour les élèves en difficultés
<p><b>Étape 7 : Travail sur les effets de la méditation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quelque chose de personnel</li> <li>- Brainstorming collectif (oral)</li> </ul> <p>Relaxer Calme Zen Prêt à travailler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Écriture individuelle</li> </ul>	10min	Individuel Collectif	Flashcard Grenouille 1 livret par élèves	Aide pe pour les élèves en difficultés

**Annexe 2 : Le livret de méditation.**

Prénom : .....

**La méditation  
Calme et attentif comme une grenouille**



---

**Les étapes de la méditation**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

---

**Quand méditer ?**

- .....
- .....
- .....

- .....

- .....

---

### Les effets de la méditation

- .....

- .....

- .....

- .....

- .....

---

### Mon rituel de méditation

Je me sens plus détendu(e)

Je me sens comme avant le rituel

Je me sens énervé(e)

Rituel	Mon ressenti	Rituel	Mon ressenti	Rituel	Mon ressenti
1		6		11	
2		7		12	
3		8		13	
4		9		14	
5		10		15	

### Annexe 3 : Grilles des observations préalables.

#### Grille d'observation du 7 novembre 2017

Situations	Indicateurs	Observations
Élèves		
Attention	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Écoutent attentivement les explications</li> <li>- Se laissent occasionnellement distraire</li> <li>- Se laissent souvent distraire</li> </ul>	<p>Suzon : interrogée pendant le rituel, ne sait pas répéter la phrase (pas d'écoute).</p> <p>Distraction : lorsque qu'un élève va parler à la PE, deux autres élèves leurs demandent de quoi ils parlent</p> <p>Ce2 : écoutent le passage de consigne des cm1 au lieu de revoir les mots de leur dictée.</p> <p>Charly : n'écoute pas les explications</p> <p>Louane et Léna se retournent vers nous « qu'est-ce qu'ils écrivent ? »</p>
Organisation scolaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ont le matériel requis</li> <li>- N'ont pas toujours le matériel requis</li> <li>- N'ont jamais le matériel requis</li> </ul>	<p>Les Ce2 préparent leur matériel (+++) sauf Éléis.</p> <p>Les élèves vont chercher les dictionnaires lorsqu'ils en ont besoin.</p> <p>Ils déposent les exercices dans le casier prévu à cet effet.</p>
Travail		
Activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement rapide ou non dans la tâche demandée</li> <li>- Temps de mise au travail entre chaque activité</li> <li>- Les consignes doivent-elles être répétées ?</li> </ul>	<p>Les 6 élèves responsables connaissent leur rôle. Pour les autres difficultés à être calmes en début de journée</p> <p>De nombreux élèves se montrent agités entre les activités (bavardages, sortie et rangement du matériel qui prend du temps, ils se retournent). Certains se déplacent (Clara, Amandine, Maïa, Kenzo).</p> <p>Coline : longue mise en activité, elle dessine au lieu de commencer l'activité.</p> <p>Cm1: change d'activité seuls, quand ils ont fini (autonomie +) sauf Émile et Nathan : continuent les exercices de conjugaison alors que</p>



		le temps est fini et qu'ils doivent changer d'activité.
<b>Règles de la classe</b>		
Niveau d'activité motrice :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Restent à leur place</li> <li>- Se déplacent ou bougent occasionnellement</li> <li>- Se déplacent ou bougent continuellement</li> </ul>	<p>Rituel du matin → nombreux déplacements, par exemple Louane, Élés vont jeter des choses dans la poubelle ou boire.</p> <p>Mathis et Gabin : se lèvent, sont mal assis, tracent les figures de géométrie debout.</p> <p>Élés : fouille dans son bureau pendant l'activé</p>
Capacité à respecter les règles explicites :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lèvent la main</li> <li>- Attendent leur tour</li> <li>- Gardent le silence si demandé</li> <li>- Écoutent un camarade interrogé</li> </ul>	<p>Ce2 : calmes pendant la lecture de l'emploi du temps des cm1.</p> <p>Quand le Pe aide un élève sur l'ordinateur, les autres s'agitent.</p>
Capacité à respecter le travail des autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacent en silence</li> <li>- Adaptent la hauteur de leur voix</li> <li>- Bavardages</li> <li>- Gestes perturbateurs</li> </ul>	<p>Maïa, Nathan, Thomas, Clara, Lilou et Noa discutent et n'écoutent pas l'appel . Intervention de Mathis et Zoé qui réalisent l'appel : « Be quiet » + « please sit down » → prend un peu de temps avant d'être efficace.</p> <p>Petits bavardages pendant les rituels.</p> <p>Bavardages +++ quand ils sont tous sur l'ordinateur, reprise du Pe.</p> <p>Élés : fouille dans son bureau</p>
<b>Pe</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervient pour rétablir le calme</li> <li>- Sanctions</li> <li>- Encouragements</li> </ul>	<p>Quelques « chut » et intervention pendant les rituels.</p> <p>Reprise Élés pour avoir le calme</p> <p>Reprise Lucas : bavardage pendant lecture emploi du temps cm1</p> <p>Touche Thomas pour le retourner</p> <p>Demande le calme au cm1 + déplace un élève (Émile)</p> <p>Reprend Louane → concentration</p> <p>« Allez Élés les autres on bien avancé, ce n'est pas dur »</p> <p>Suivant le travail demandé, ils sont relancés, guidés occasionnellement par le Pe</p>

**Grille d'observation du 14 novembre 2017**

Situations	Indicateurs	Observations
<b>Élèves</b>		
Attention	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Écotent attentivement les explications</li> <li>- Se laissent occasionnellement distraire</li> <li>- Se laissent souvent distraire</li> </ul>	<p>Retournements occasionnels de Amandine, Thomas et Lisa pour bavarder durant le passage des consignes.</p> <p>Bon engagement/ participation des cm1 lors de l'explication de l'activité. A l'écoute de l'adulte.</p> <p>4 Ce2 : regardent des livres alors que le professeurs leurs à demander de réviser les mots de leur dictée. (Gabin, Charly, Lilou, Léna).</p> <p>Thomas, Kenzo, Mathis et Maïa oublient de mettre leur copie à corriger.</p>
Organisation scolaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ont le matériel requis</li> <li>- N'ont pas toujours le matériel requis</li> <li>- N'ont jamais le matériel requis</li> </ul>	<p>5 cm1 n'ont pas sortir leur matériel (mot de passe pour aide)</p> <p>Ce2 : plutôt autonomes, vont chercher le dictionnaire</p>
<b>Travail</b>		
Activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement rapide ou non dans la tâche demandée</li> <li>- Temps de mise au travail entre chaque activité</li> <li>- Les consignes doivent-elles être répétées ?</li> </ul>	<p>Récupèrent leur travail et commence à regarder eux-même leur feuille (texte Pétéca)</p> <p>3 élèves regardent pendant de longues minutes les activités des ce2 au lieu de commencer la leur (Roxanne / Émile / Kenzo).</p> <p>Certains élèves oublient de mettre leur copies à corriger (Clara, Amandine).</p> <p>Ce2 : disposent leur travail dans le casier</p> <p>Pour certains élèves (Nathan et Émile) : travail de traitement de texte sur la Pétéca non commencé au moment de passer à une autre activité. Car Émile écrit des suites de chiffres sur l'ordinateur au lieu de son texte.</p> <p>Temps de changement entre les activités élevé : bavardage / temps de sortie et rangement du matériel long.</p> <p>Transitions bruyantes</p> <p>Bavardages pendant la préparation de la dictée (Cm1)</p>

Règles de la classe		
Niveau d'activité motrice :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Restent à leur place</li> <li>- Se déplacent ou bougent occasionnellement</li> <li>- Se déplacent ou bougent continuellement</li> </ul>	<p>Émile : s'amuse à donner des coups de nez dans les épingles  Maëlle joue avec les crayons pendant la dictée  + le temps de travail en autonomie passe + les cm1 s'agitent  Éléis ramasse ce qu'elle a fait tomber pendant l'explication de la consigne alors que la PE lui a dit de le laisser par terre.  Léna écrit sur sa main durant la dictée.  Roxanne se met debout durant son activité en autonomie, puis se rassoit.</p>
Capacité à respecter les règles explicites	<p>Lèvent la main.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attendent leur tour,</li> <li>- Gardent le silence si demandé</li> <li>- Écoutent un camarade interrogé</li> </ul>	<p>Nombreux bavardages durant les activités en autonomie mais la plupart porte sur le travail demandé  Correction en classe entière : bonne participation et écoute</p>
Capacité à respecter le travail des autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacent en silence</li> <li>- Adaptent la hauteur de leur voix</li> <li>- Bavardages</li> <li>- Gestes perturbateurs</li> </ul>	<p>Beaucoup de bavardages Émile/Éléis et Louane/Léna  Louise et Gabin jouent avec leurs crayons  Déplacements silencieux d'Anaïs, Louise, Maëlle, Thomas et Kenzo pendant l'activité autonome : lavabo, poubelle, matériel, activité vers la fond de la classe.</p>
Pe		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervient pour rétablir le calme</li> <li>- Sanctions</li> <li>- Encouragements</li> </ul>	<p>« On attend que Lilou et Kenzo soient prêts »  « Je vous laisse le temps pour vous calmer »  « Thomas et son voisin arrêtez de discuter »  Reprend Noa qui regarde dans le cahier de sa voisine  Guidage pour trouver le verbe : « on met les lunettes » : ne... pas</p>

## Annexe 4 : Grilles d'observation des rituels de méditation.

### Grille d'observation du 4 décembre : rituel n°1

Situations	Indicateurs	Observations
Élèves		
Attention	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Écoutent attentivement les explications</li> <li>- Se laissent occasionnellement distraire</li> <li>- Se laissent souvent distraire</li> </ul>	<p>Nombreux bavardages lors du lancement de l'activité (les élèves échangent sur la méditation qu'ils viennent de réaliser car première séance). La PE est obligée d'attendre le silence pour pouvoir commencer ses explications.</p> <p>Durant le passage des consignes : Thomas est retourné pour parler avec Kenzo, Lisa dessine.</p> <p>Lilou parle à Louise qui essaye d'écouter les consignes, lorsque celle-ci ne répond pas elle la pousse.</p> <p>Suzon et Émile discutent et se retournent.</p>
Organisation scolaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ont le matériel requis</li> <li>- N'ont pas toujours le matériel requis</li> <li>- N'ont jamais le matériel requis</li> </ul>	<p>Nombreux bavardages et déplacements au moment de sortir les crayons de couleurs.</p>
Travail		
Activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement rapide ou non dans la tâche demandée</li> <li>- Temps de mise au travail entre chaque activité</li> <li>- Les consignes doivent-elles être répétées ?</li> </ul>	<p>2 élèves (Anaïs et Gabin) redemandent des explications qui ont déjà été données (manque d'attention ?)</p> <p>Suzon et Thomas discutent au lieu de commencer l'activité, puis entraîne Émile dans leur discussion alors que celui-ci avait commencer l'activité.</p> <p>Lilou se lève pour aller chercher ses affaires dans le fond de la classe. Les autres élèves entrent rapidement et calmement dans l'activité (<b>début d'un temps d'un temps de calme qui dure environs 5mins</b>).</p> <p>Au milieu de l'activité, Charly n'a encore rien écrit sur sa feuille, dit à la PE qu'il n'a pas d'idée.</p>

Règles de la classe		
Niveau d'activité motrice :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Restent à leur place</li> <li>- Se déplacent ou bougent occasionnellement</li> <li>- Se déplacent ou bougent continuellement</li> </ul>	<p>Lilou et Gabin se lèvent puis se rassoient. Lena et Lilou se lèvent pour aller boire dans le fond de la classe.</p>
Capacité à respecter les règles explicites	<p>Lèvent la main.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attendent leur tour,</li> <li>- Gardent le silence si demandé</li> <li>- Écoutent un camarade interrogé</li> </ul>	<p>Bonne participation des élèves Charly et Mathis discutent pendant l'activité Suzon, Eva et Émile regardent et commentent la caméra</p>
Capacité à respecter le travail des autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacent en silence</li> <li>- Adaptent la hauteur de leur voix</li> <li>- Bavardages</li> <li>- Gestes perturbateurs</li> </ul>	<p>Lena et Louise se disputent un taille crayon. Lena , Thomas et Roxanne jouent avec leurs crayons. Nathan joue avec sa trousse, ses crayons, sa règle et cesse son activité, oblige la PE à intervenir. Charly fouille dans son cartable mais n'en sort rien, ce qui attire l'attention de Mathis. Anaïs se déplace pour échanger ses crayons avec Noëlline (entraîne plusieurs déplacements durant la séance). Retarde l'entrée dans l'activité. (Léna, Thomas, Roxanne, Nathan, Charly, Mathis, Anaïs, Noëlline). Vers la fin de l'activité 8 élèves bavardent beaucoup (Kenzo, Eva, Thomas, Suzon, Émile, Roxanne, Lisa, Clara). → Groupe placé dans la fond de la classe.</p> <p>Noa et Maëlle s'amuse à se « battre » entre les deux activités. Au bout de 20 mins forte agitation dans la classe.</p>
Pe		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervient pour rétablir le calme</li> <li>- Sanctions</li> <li>- Encouragements</li> </ul>	<p>Confisque la règle de Nathan pendant l'activité. Lors du ramassage des travaux (15mins après la méditation) : « Je voudrais un peu de silence !! ».</p>

### Grille d'observation du 11 décembre : rituel n°3

Situations	Indicateurs	Observations
<b>Élèves</b>		
Attention	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Écoutent attentivement les explications</li> <li>- Se laissent occasionnellement distraire</li> <li>- Se laissent souvent distraire</li> </ul>	<p>A la suite du rituel de méditation, bonne écoute des élèves qui se montrent calmes.</p> <p><b>Environ 10 mins après la méditation perte de l'attention</b> (de plus en plus de bavard).</p>
Organisation scolaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ont le matériel requis</li> <li>- N'ont pas toujours le matériel requis</li> <li>- N'ont jamais le matériel requis</li> </ul>	PE qui redemande deux fois de sortir le matériel nécessaire à l'activité.
<b>Travail</b>		
Activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement rapide ou non dans la tâche demandée</li> <li>- Temps de mise au travail entre chaque activité</li> <li>- Les consignes doivent-elles être répétées ?</li> </ul>	<p>Les élèves se montrent globalement calmes.</p> <p>Bonne participation et bonne écoute (<b>pratiquement aucun bavardages durant 7 mins</b>).</p> <p>Forte agitation au moment où la PE montre une image humoristique (les élèves parlent tous en même temps et sans lever la main).</p>
<b>Règles de la classe</b>		
Niveau d'activité motrice :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Restent à leur place</li> <li>- Se déplacent ou bougent occasionnellement</li> <li>- Se déplacent ou bougent continuellement</li> </ul>	<p>Anais va boire pendant les explications.</p> <p>Suzon va jeter quelque chose à la poubelle.</p> <p>Louise vient donner une feuille à la PE alors que deux élèves expliquent quelque chose au tableau.</p>
Capacité à respecter les règles explicites	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lèvent la main.</li> <li>- Attendent leur tour,</li> <li>- Gardent le silence si demandé</li> <li>- Écoutent un camarade interrogé</li> </ul>	<p>Roxanne et Maïa / Clara et Lisa discutent pendant que la PE interroge des élèves.</p> <p>Gabin, Lucas et Éléis : interviennent sans lever la main.</p> <p>Éléis intervient une seconde fois sans lever la main.</p> <p>Lilou regarde son agenda mais semble écouter.</p>

<p>Capacité à respecter le travail des autres</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacent en silence</li> <li>- Adaptent la hauteur de leur voix</li> <li>- Bavardages</li> <li>- Gestes perturbateurs</li> </ul>	<p>Nathan joue avec son manteau et se retourne.  Louise et Léna discutent.  Nathan joue avec sa lèvre puis nettoie la table avec sa manche.  Thomas s'assoit les genoux relevés.  Suzon joue avec son bracelet sans écouter, Roxanne se retourne pour la regarder faire. Retarde l'entrée dans l'activité (Nathan, Louise, Léna, Thomas, Suzon, Roxanne, Louane, Kenzo, Lucas, Charly).  Louane s'allonge sur sa table.  Roxanne sautille sur sa chaise.</p>
<p>Pe</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervient pour rétablir le calme</li> <li>- Sanctions</li> <li>- Encouragements</li> </ul>	<p>Avant de commencer l'activité reprend Nathan et Noëlline sur leur comportement durant la méditation (ils ne sont pas restés calme et ont perturbés les autres).  « Attention on lève la main »  « Kenzo, Suzon, je suis là, ça se passe devant ».  PE isole deux élèves (Éléis et Lucas) avant le début de l'activité.  PE reprend Lucas qui est retourner vers Charly.</p>

**Grille d'observation du 19 décembre : rituel n° 5**

Situations	Indicateurs	Observations
<b>Élèves</b>		
Attention	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Écoutent attentivement les explications</li> <li>- Se laissent occasionnellement distraire</li> <li>- Se laissent souvent distraire</li> </ul>	<p>Louise et Léna discutent pendant le passage des consignes. Eva et Kenzo dessinent sur leur ardoise pendant le passage des consignes. Clara doit réexpliquer les consignes à Thomas qui ne les a pas écoutés.</p>
Organisation scolaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ont le matériel requis</li> <li>- N'ont pas toujours le matériel requis</li> <li>- N'ont jamais le matériel requis</li> </ul>	<p>De nombreux élèves jouent avec le matériel (les ardoises). Charly n'a pas préparé son matériel pour la dictée.</p>
<b>Travail</b>		
Activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement rapide ou non dans la tâche demandée</li> <li>- Temps de mise au travail entre chaque activité</li> <li>- Les consignes doivent-elles être répétées ?</li> </ul>	<p>Bonne écoute et bonne participation pendant le retour sur la poésie en classe entière. Les ce2 sont agités (beaucoup de bavardages) quand le PE passe les consignes aux Cm1 + ils dessinent, jouent avec leurs ardoises.</p> <p>Léna se déplace et Louise joue avec son cartable alors que la PE les attends pour commencer la dictée (reprend par la PE). Thomas range son cartable alors qu'il devrait être en train de réaliser une activité en autonomie, Eva le regarde. Les Cm1 sont calmes durant l'activité autonome (<b>calme pendant 20 mins</b>, changent d'activité seuls, range leurs travaux) sauf trois élèves (Eva, Thomas, Kenzo) qui bavardent, se retournent, etc.</p>
<b>Règles de la classe</b>		
Niveau d'activité motrice :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Restent à leur place</li> <li>- Se déplacent ou bougent occasionnellement</li> <li>- Se déplacent ou bougent continuellement</li> </ul>	<p>Nathan va à la poubelle + Maëlle et Noa Suzon et Thomas se lèvent restent debout, puis se rassient. Noëlline va vers la poubelle, puis au lavabo.</p>



<p>Capacité à respecter les règles explicites</p>	<p>Lèvent la main.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attendent leur tour,</li> <li>- Gardent le silence si demandé</li> <li>- Écoutent un camarade interrogé</li> </ul>	<p>Éléis intervient sans lever la main. Mathis joue avec leur ardoise. Thomas regarde son cahier alors qu'un élève récite sa poésie au tableau. Lisa / Suzon / Eva discutent.</p>
<p>Capacité à respecter le travail des autres</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacent en silence</li> <li>- Adaptent la hauteur de leur voix</li> <li>- Bavardages</li> <li>- Gestes perturbateurs</li> </ul>	<p>Thomas se retourne pour parler avec Kenzo. Léna joue avec ses crayons. Eva, Kenzo et Thomas bavardent tout le long de l'activité en autonomie (20mins). Mathis et Charly jouent à se battre avec leurs crayons. Léna est allongée sur sa chaise. Elle mange ses rayons (reprise de la PE). Suzon se balance sur sa chaise.</p>
<p>Pe</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervient pour rétablir le calme</li> <li>- Sanctions</li> <li>- Encouragements</li> </ul>	<p>« On ne voit pas les filles, vous êtes en train de faire autre chose. » (Lilou et Zoé colorient leur carnet de méditation au lieu de noter le passage de Noa à la poésie.) « Chut » (X2) « Louise va mettre ton cartable dans le fond de la classe » « J'attends toujours Charly, rien n'est prêt ; il n'a pas son crayon rouge, pas sa règle ». « Charly dernier avertissement, retourne toi ! ». « Léna ne mange pas tes crayons. »</p>

**Grille d'observation du 18 janvier : rituel n°7**

Situations	Indicateurs	Observations
<b>Élèves</b>		
Attention	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Écotent attentivement les explications</li> <li>- Se laissent occasionnellement distraire</li> <li>- Se laissent souvent distraire</li> </ul>	<p>L'ensemble de la classe est attentive durant le passage des consignes de la première activité.</p> <p>Durant les consignes de la deuxième activité : Maïa et Zoé dessinent. Quelques bavardages à la fin de l'activité 2, mais l'attention revient rapidement pour le passage des consignes de l'activité 3.</p> <p>Nathan colle les images au mauvais endroit (n'a pas écouté ou compris la consigne).</p> <p><b>Perte de l'attention au bout d'environ 30mins.</b></p>
Organisation scolaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ont le matériel requis</li> <li>- N'ont pas toujours le matériel requis</li> <li>- N'ont jamais le matériel requis</li> </ul>	<p>La PE doit demander plusieurs fois de sortir le matériel avant que cela ne soit fait.</p>
<b>Travail</b>		
Activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement rapide ou non dans la tâche demandée</li> <li>- Temps de mise au travail entre chaque activité</li> <li>- Les consignes doivent-elles être répétées ?</li> </ul>	<p>Bonne participation et bonne écoute lors de l'activité 1 en classe entière.</p> <p>Calme pendant la phase d'écriture, les élèves se mettent rapidement au travail.</p> <p>Quelques discussions pendant l'activité en autonomie mais celles-ci portent sur l'activité.</p> <p>Maïa dessine au lieu de commencer son travail.</p> <p>Charly, Mathis et Gabin jouent avec le dictionnaire.</p>
<b>Règles de la classe</b>		
Niveau d'activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Restent à leur place</li> <li>- Se déplacent ou bougent occasionnellement</li> </ul>	<p>Charly se déplace trois fois à la poubelle.</p> <p>Éléis et Maëlle se déplacent vers la placard à matériel pour récupérer</p>

motrice :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacent ou bougent continuellement</li> </ul>	<p>de la colle. Thomas se met debout et bouge un peu mais continue d'écouter.</p>
Capacité à respecter les règles explicites	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lèvent la main.</li> <li>- Attendent leur tour,</li> <li>- Gardent le silence si demandé</li> <li>- Écoutent un camarade interrogé</li> </ul>	<p>Éléis parle sans lever la main. Échange de crayons entre Roxanne, Lisa, Maëlle, Suzon, Amandine.</p>
Capacité à respecter le travail des autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacent en silence</li> <li>- Adaptent la hauteur de leur voix</li> <li>- Bavardages</li> <li>- Gestes perturbateurs</li> </ul>	<p>Maïa, Zoé discutent au lieu de sortir le matériel demandé. Lilou écrit debout. Louise se lève puis se rassoit. Nathan joue avec ses crayons. Suzon et Lisa dansent quand la PE va aider des élèves dans le fond de la classe. Nathan joue avec ses ciseaux. Charly et Gabin discutent. Eva parle de son crayon qui n'a plus d'encre avec Anais au lieu de réaliser leur travail. Thomas s'accroupit sur sa chaise. Kenzo se retourne pour discuter avec Lilou.</p>
Pe		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervient pour rétablir le calme</li> <li>- Sanctions</li> <li>- Encouragements</li> </ul>	<p>Difficulté à attirer l'attention pour démarrer l'activité : « Anais, Kenzo, c'est par là ». Touche Suzon pour la retourner.</p>

## Annexe 5 : Tableau récapitulatif du ressenti des élèves.

Élève	Séance 1 – Rituel 1 (04/12/17)	Séance 4 - Rituel 7 (18/01/18)
<b>CE2</b>		
Lilou	A aimé Se sent détendue	Calme
Louise	A aimé Gênée par le bruit Se sent détendue	Je me sens détendue Je voit des nuages
Léna	A aimé Gênée par le rire des élèves Prête à travailler	Je me sens bien Je suis plus calme Je suis plus endormie
Mathis	Gêné par les rires Calme et détendu	Je me sens bien Parfois je suis pareil
Lucas	N'a pas aimé Gêné par le bruit Ne ressent pas de changement	Je me sens plus détendu Je me repose
Gabin	A aimé Gêné par le bruit et les rires Sent calme et détendu	Calme Détendu
Charly	N'a pas aimé Gêné par le voix (non compréhensible et rapide) Pas de changement	Rien
Éléis	A beaucoup aimé N'arrive pas à fermer les yeux Se sent détendue + oublie de ses problèmes	Je suis parfois énervée Je suis souvent détendue Je suis plongée parfois dans ma tête
Louane	A aimé, trouve ça agréable La voix et le bruit Bien, calme, tranquille, reposée, détendue	Je suis plus calme, détendue Ça me fait du bien C'est important de méditer Je me sens plus reposer
<b>CM1</b>		
Amandine	Pas aimé Gênée par le voix de la dame Ne sens pas pas trop bien car pas aimé	Je me sens toujours comme avant Je suis fâchée
Nathan	A trouvé ça agréable Gêné par la position + Proximité des autres Envie de dormir	Je crois qu'il y a de la mer devant moi Je me sens détendu Je suis motivé
Émile	A aimé La voix Se sent détendu	On ne ressent rien Énervé Plus calme et détendu

		Content Concentré
Zoé	A aimé Le bruit et les rires Calme, détendue, à l'aise	Détendue Je me sens comme avant Je me sens calme Je me sens reposé Je me sens concentrer
Anaïs	A beaucoup aimé Gêné par les rires Calme et reposée	Je me sens calme Je me sens dans les rêves
Lilou	A aimé Gêné par les rires et le bruit Calme et détendue	Je me sens calme Je me sens détendue
Eva	A aimé Gênée par le bruit, les rires Détendue, calme, bien	Je me sens plus détendue Je me sens dans mes rêves Je me sens calme
Kenzo	A aimé Gêné par les rires Calme et relaxé	Énervé Détendu Se sentir comme avant le rituel Calme Fatigué
Thomas	A aimé Se sent tranquille et reposé	La détente Ça repose On se sent calme Je vois des paysages
Suzon	N'a pas aimé Gêné par la voix et par le mot grenouille (trop répétitif) Excité	Ça m'endort Ça me détend Ça me calme Ça m'énerve C'est silencieux
Lisa	A aimé Les rires Détendue, calme, reposée	Calme Rêve Détendue L'ennui Les rires Zen
Roxanne	A aimé Les rires Détendue	Énervée Calme Les rires Le silence Zen
Maëlle	A aimé La voix, le bruit Calme, reposée	Ça me fait fait dormir Ça fait du calme quand le matin on travaille Ça me fait du bien car je me fait mal des fois Et aussi c'est rigolo parce que des fois je rêve Des fois je m'énerve et ça me fait du bien

Noa	A aimé Calme, relaxé, apaisant	Zen Calme Détendu Relaxé Tranquille
Maïa	A aimé Gênée par le bruit, la voix Calmé, relaxée, détendue	Détendue Comme avant
Noëlline	A aimé Gênée par la proximité des autres Fatiguée	Je me sens bien Je suis plus détendue
Clara	A aimé Gênée par le voix Reposée, calme, détendue	Je me sens énervée Je me sens comme avant Rêve de chats Zen
Coline	A aimé Géné par les rires, les bavardages Détendue	Je me sens calme Je me sens comme avant Je me sens détendue Je me sens tranquille Je me sens reposée

## Annexe 6 : Fiches bilan du premier rituel d'Amandine et Charly.

Prénom : ..Amandine

Date : ..04/12/17..

### Calme et attentif comme une grenouille

1. Qu'est-ce que tu as aimé dans cet exercice ? ✓

J'ai pas trop aimé.

aimé

2. Qu'est-ce qui t'as gêné pour réaliser l'exercice ? ✓

La voix de la dame.

voix

dame

3. Comment te sens tu après cet exercice ? ✓

Pas trop bien par se que j'ai pas aimé.

ce que je n'ai pas aimé.



Prénom : *Charly*

Date : *04/12/17*

### Calme et attentif comme une grenouille

1. Qu'est-ce que tu as aimé dans cet exercice ?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Qu'est-ce qui t'as gêné pour réaliser l'exercice ? ✓

*Le qui me gêne c'est quand la dame elle parle ou je  
ne comprend rien. Et aussi elle va un peu vite.*

*Et*

3. Comment te sens tu après cet exercice ? ✓

*Je me sens bien.*

*sens*





**Annexe 7 : Fiches bilan du septième rituel d'Amandine et Charly.**

**Les effets de la méditation**

- Je me sens toujours comme avant.

- Je suis fatigué.

-

-

-

Livret d'Amandine

**Les effets de la méditation**

- rien

- rien

- rien

- rien

- rien

Livret de Charly

## 4<sup>ème</sup> de couverture

### Mots clés :

- Méditation de pleine conscience
- Concentration
- Climat de classe
- Rituel
- Élèves

### Résumé :

Ce mémoire a pour but de définir s'il existe un lien entre le niveau de concentration et la pratique de la méditation de pleine conscience en milieu scolaire. Il sera l'occasion de présenter la mise en place d'un rituel de méditation au sein d'une classe de CE2/CM1 et de repérer les différents bénéfices de celui-ci. Bénéfices qui concerneront à la fois les élèves et le climat de la classe. Il permettra également de déterminer l'impact de cette méditation sur le niveau de concentration des élèves. Ce travail s'appuie sur des observations réalisées au sein de la classe de CE2/CM1 de l'école Pierre-Perret de la Chaize-le-Vicomte et sur la lecture d'ouvrages scientifiques.

### Abstract :

This dissertation aims to define if there is a link between the level of concentration and the practice of mindfulness meditation in schools. It will be an opportunity to present the arrangement of a meditation ritual in a class of CE2 / CM1 and to identify the various benefits of this one. Benefits which will concern at the same time the pupils and the classroom climate. It will also determine the impact of this meditation on the level of concentration of students. This work is based on observations realized in the CE2 / CM1 class of the Pierre-Perret school of Chaize-le-Vicomte and on the reading of scientific books.