



**HAL**  
open science

# Quels sont les effets de la relaxation ritualisée sur le niveau de stress des élèves ?

Clémence Delsalle

► **To cite this version:**

Clémence Delsalle. Quels sont les effets de la relaxation ritualisée sur le niveau de stress des élèves ?. Education. 2021. dumas-03553972

**HAL Id: dumas-03553972**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03553972>**

Submitted on 3 Feb 2022

**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.

# MASTER 2 MEEF

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

Mention **Premier degré**

*Année universitaire 2020 - 2021*

**DOSSIER UE 3 / UE 5**

**SEMESTRE 4**

**SESSION 1**

**Quels sont les effets de la relaxation ritualisée sur le niveau de stress  
des élèves?**

Prénom et Nom des étudiants : Clémence Delsalle

Site de formation : Villeneuve d'Ascq

Section : TDS01

Nom de l'enseignant : Monsieur Bailleul et Madame Necker

## SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b>	<b>4</b>
<b>PARTIE 1 : REVUE DE LITTÉRATURE</b>	<b>5</b>
I/ La notion de relaxation : un outil pour les apprentissages?	5
I/ 1. Différentes techniques de relaxation	5
I/ 1. a) Provenance des relaxations	5
I/ 1. b) La méthode de Jacobson	6
I/ 1. c) La respiration ventrale	6
I/ 1. d) Le training autogène de Schultz	7
I/ 1. e) La méthode de Vittoz	7
I/ 2. Ancrage scolaire de la relaxation	8
I/ 3. Les stratégies de gestion du stress par les techniques de relaxation	10
II/ La qualité du climat de classe, un enjeu pour les apprentissages ?	12
II/ 1. Le Stress	12
II/ 1. a) Les définitions scientifiques	12
II/ 1. b) Lien entre stress et théorie de l'attachement	13
II/ 1. c) Distinctions entre le stress positif et le stress négatif	14
II/ 2. La perception du stress	14
II/ 3. Les stratégies de gestion du stress	14
II/ 4. Les stratégies d'évaluation du stress au sein de la classe	16
II. 5. La communication non-verbale et le stress	17
Conclusion	18
<b>PARTIE 2 : CADRE MÉTHODOLOGIQUE</b>	<b>19</b>
I/ Les conceptions	20
I/ 1. Organisation du temps	20
I/ 2. L'expérimentation	20
I/ 2. a) Les exercices de relaxation	20
I/ 2. b) Où proposons-nous les séances?	21
I/ 2. c) Quand proposons-nous les séances?	21
I/ 3. Outils utilisés pour le recueil des données	22
I/ 3. a) L'observation directe	22
I/ 3. b) L'entretien semi-directif	23
I/ 3. c) Le dessin du bonhomme de l'enfant	23
I/ 4. Sélection des enfants dans le cadre de l'étude des cas	24
II/ La mise en oeuvre	25
II/ 1. Les relaxations mises en place	25
II/ 1. a) Les relaxations le matin	26
II/ 1. b) Les relaxations l'après-midi	27

II/ 2. Recueil des données	27
II/ 2. a) L'observation directe	27
II/ 2. b) L'entretien semi-directif	28
II/ 2. c) Le dessin du bonhomme chez l'enfant	28
III/ Analyse réflexive	28
III/ 1. Décalages entre conception et mise en oeuvre	28
III/ 1. a) Les décalages	28
III/ 1. b) Les impacts possibles sur l'analyse des résultats	29
III/ 2. Construction de mon identité professionnelle	29
Conclusion / Transition	30
<b>PARTIE 3: ANALYSE DES DONNÉES</b>	<b>31</b>
I/ Communications non-verbales	31
I/ 1. Avant les séances de relaxation	31
I/ 2. Pendant les séances de relaxation	32
I/ 3. Après les séances de relaxation	33
II/ Expressions des émotions	35
II/ 1. Par la communication verbale	35
II/ 2. Par les dessins	36
II/ 2. a) Les aspects d'ordre morphologique	37
II/ 2. b) Les aspects d'ordre affectif	39
III/ Discussion	43
<b>CONCLUSION</b>	<b>45</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>47</b>
<b>Annexes</b>	<b>49</b>

## **Remerciements**

Le travail présenté ici s'inscrit dans le cadre d'un master MEEF, professorat des écoles à l'INSPE de Lille. Les réflexions de ce mémoire ont émergé au cours de différents échanges avec mes tuteurs : Sophie Necker et Elisabeth Buysse.

Je tiens à remercier sincèrement Madame Necker, tutrice de mémoire, pour ses nombreux conseils de lectures, ses pistes d'adaptations, sa disponibilité tout au long de ce master et sa bienveillance.

Je remercie ensuite Madame Buysse, tutrice de stage, pour l'accompagnement tout au long du stage, pour les conseils de mise en pratique et les pistes de recherche qui ont permis ce travail.

Aussi, merci à Monsieur Bailleul pour les conseils donnés pour la construction de la revue de littérature.

Je remercie tout le corps professoral pour la qualité des enseignements offerts durant le master.

Finalement, je souhaite remercier mes proches (amis, famille) pour le soutien psychologique qu'ils m'ont apporté. Ils ont compris l'importance que je portais à ce mémoire et m'ont permis de réaliser ce travail dans un climat chaleureux.

## INTRODUCTION

Le bien être de l'individu est un champ de recherche prépondérant de nos jours. Chez les adultes atteints de différentes pathologies telles que l'obésité, le cancer, l'alzheimer, les recherches sur le bien être par la relaxation sont présentes. L'enfant ressent comme l'adulte du stress ou de l'anxiété et parfois il l'ignore. Selon Boski (2008)<sup>1</sup>, les enfants sont de plus en plus sollicités et mis en situation de stress. Ils vivent dans une société informatisée et agitée. Ils doivent suivre un rythme intense et stressant entre la vie à l'école, à la maison, avec les parents. Ces élèves sont alors stigmatisés à cause de leur manque de travail, d'écoute, de concentration. Parfois ces élèves stressés sont vus comme des perturbateurs par l'enseignant et les parents. Lorsqu'il y a un problème d'adaptation au stress, l'enfant peut générer des troubles de l'attention, peut devenir instable, avoir des problèmes de mémorisation, et cela peut l'entraîner dans un échec scolaire.<sup>2</sup> Selon Wood en 2006, la prévalence des troubles anxieux oscille entre 6 et 11 % chez l'enfant.<sup>3</sup> Le stress et l'anxiété peuvent être détectés, gérés et adaptés pour permettre à l'individu d'entrer dans un bien-être physique et psychique. Ces constats nous poussent à nous questionner sur la relaxation qui pourrait être proposée comme remède à l'école. Ce sujet nous amène alors à nous poser un certain nombre de questions :

Existe-il un lien entre apprentissage, relaxation et stress? Comment la relaxation permet de réguler le stress chez les enfants? Quels types de relaxation sont adaptés pour les enfants? Est-ce que le stress d'un élève diminue la qualité du climat de classe? Suite à ces questions, nous nous demandons plus précisément : Quels sont les effets de la relaxation ritualisée en classe sur le niveau de stress des élèves?

La revue de littérature permettra de répondre globalement à ces questions et permettra de nous pencher davantage sur le sujet de la relaxation à l'école pour des élèves stressés.

Pour ce faire, une revue de littérature est proposée pour exposer les recherches déjà réalisées sur ce thème. Nous associerons cette partie à notre problématique.

---

<sup>1</sup> Boski, S. (1990), La relaxation active à l'école et à la maison. Paris, Retz

<sup>2</sup> Reinalter Ponsin, F. (2002), L'élaboration de l'unité corporelle en relaxation

<sup>3</sup> Chasseigne, G. (2010), Cognition, Santé et Vie Quotidienne, volume 3, Publibook

## **PARTIE 1 : REVUE DE LITTÉRATURE**

Apprendre à gérer ses émotions, à se contrôler, à se centrer sur soi sont des apprentissages qui semblent être utiles dès le plus jeune âge. Ils peuvent passer par la relaxation. Cette dernière est une technique qui prend une place importante dans la société actuelle. Elle peut être effectuée de plusieurs manières. C'est pourquoi nous allons, dans un premier temps, la définir, exposer ses différentes techniques et s'intéresser à son ancrage scolaire. Par la suite, nous définirons le stress, nous nous demanderons comment le gérer et quelles sont les stratégies mises en place pour allier relaxation et stress.

### **I/ La notion de relaxation : un outil pour les apprentissages?**

#### I/ 1. Différentes techniques de relaxation

##### I/ 1. a) Provenance des relaxations

Selon, Denise Chauvel et Christiane Noret, une séance de relaxation est composée de cinq phases: une phase de descente où l'individu libère les tensions, le cerveau passe par l'état alpha (état de relaxation); une phase d'approfondissement permettant d'approfondir de manière significative la phase précédente; une phase sur le travail sur soi : coeur d'une séance de relaxation, propre aux attentes et besoins de chaque individu; une phase de retour permettant de réveiller le corps et le cerveau en douceur, et enfin, une phase de partage où les individus échangent sur leurs sensations et vécus.<sup>4</sup> (annexe 1)

Les méthodes de relaxation sont appliquées dans différents domaines. Elles sont utilisées à des fins thérapeutiques ou prophylactiques en psychologie ou en médecine mais sont aussi proposées en prévention pour les individus générant ou pouvant générer des troubles provenant de notre société, au travail, à l'école ou dans la vie personnelle. Nous retrouvons trois catégories de méthodes: des méthodes de types traditionnelles, des méthodes de relaxation de type hypnotique, ou encore des méthodes psychomotrices. Elles sont toutes bénéfiques et ont des effets neurophysiologiques positifs tels que : la libération d'endorphines, la diminution du rythme cardiaque, la diminution du tonus musculaire, le ralentissement de la fréquence respiratoire. Elles seront bénéfiques pour contrôler l'état intérieur d'un individu. <sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> CHAUVEL Denise, NORET Christiane Des jeux pour détendre et relaxer vos enfants Editions RETZ 2003

<sup>5</sup> Baste, N. (2016). Aide-mémoire - Méthodes de relaxation. Dunod

## I/ 1. b) La méthode de Jacobson

Edmund Jacobson était un neurophysicien. Il étudiait les réponses neurophysiologiques chez des personnes en fonction de leurs états psychologiques. Il comprend par la suite qu'il existe une relation entre tonus psychique et tonus musculaire. Il s'intéresse à l'aspect physiologique, aux contractions musculaires plutôt qu'à l'aspect psychologique, basé sur l'hypnose ou aux suggestions. Il propose alors une méthode en deux étapes : une relaxation progressive et une relaxation différentielle.<sup>6</sup> Cette méthode est directive. Selon Louis Chaloult, le principe de cette relaxation est le suivant : toute forme de tension psychique en général ou d'anxiété en particulier va toujours provoquer l'apparition d'une contraction au niveau de la musculature.<sup>7</sup> Ceci implique que si la musculature d'un individu est détendue, celui-ci ne peut être anxieux.

La relaxation progressive comporte des exercices de relaxation physique et des exercices de relaxation mentale. Concernant les exercices de relaxation physique, l'individu effectue des contractions musculaires volontaires. Le but est de faire ressentir des tensions à l'individu et de reconnaître chaque tension, pour qu'il soit capable d'identifier ses douleurs à tout moment. Ensuite, il s'entraîne à supprimer ces tensions et mémorise ce qu'est un état de relaxation. Les exercices de relaxation mentale ont pour but de faire prendre conscience à l'individu que dès qu'il y a activité mentale, une contraction se produit. Pour relaxer le corps, il faut relaxer l'esprit. La seconde étape de cette méthode est la relaxation différentielle. Selon Yancy Dufour et Sylvain Baert: "L'objectif ici est d'apprendre à l'élève d'éviter de mobiliser inutilement des tensions lors des activités habituelles, scolaires ou sportives". Le but de cette étape est de faire comprendre aux individus qu'il est possible d'éviter de mobiliser tous les muscles pour un seul mouvement. Grâce à cette méthode, l'individu sera capable de repérer et contrôler les tensions musculaires parasites affectant sa vie quotidienne.

## I/ 1. c) La respiration ventrale

Selon Yancy Dufour et Sylvain Baert, nombreux sont ceux qui ont une respiration dite "thoracique". Il est important d'apprendre la respiration ventrale ou abdominale. Ceci est une

---

<sup>6</sup> Dufour, Y., Baert, S. (2007), Gérer stress et émotion en EPS : intérêts et apports de la préparation mentale.9-19

<sup>7</sup> Chaloult, L. (1990), La relaxation progressive et différentielle de Jacobson



respiration naturelle que nous avons dès la naissance.<sup>8</sup> La respiration profonde, en libérant le diaphragme, libère le dos (les piliers du diaphragme s'insèrent sur les premières vertèbres lombaires), permet une meilleure digestion (le mouvement de piston masse les viscères à l'inspiration) et permet l'installation d'un état de détente dans l'ensemble du corps.<sup>9</sup> Lorsque la respiration abdominale est acquise, l'apprentissage de la relaxation peut débuter pour tout individu. La respiration ventrale est utilisée dans la relaxation comme respiration relaxante. Il est primordial de la comprendre et de l'appliquer pour une relaxation optimale.

#### I/ 1. d) Le training autogène de Schultz

Il ne s'agit pas, selon Johannes Heinrich Schultz "d'une simple technique de relaxation, mais d'une thérapeutique visant à assurer la maîtrise du corps par la concentration psychique sur les fonctions végétatives et nécessitant une pratique de clinicien. Cette méthode médicale s'enrichit en outre des apports successifs de la recherche en neurophysiologie."<sup>10</sup> Le training autogène de Schultz est une méthode de relaxation basée sur l'auto-hypnose, auto-concentration qui est devenue par la suite une pratique relaxante de référence. Le principe de cette méthode est d'induire une déconnexion totale de l'organisme par des exercices physiologiques. Pour Schultz, avant de procéder à la détente du corps, il faut s'occuper de son esprit, et le mettre au repos. Pour cela, il faut que l'individu s'évade mentalement. S'ensuit alors six phases: concentration sur la sensation de lourdeur des membres et du corps, la sensation de chaleur, le rythme cardiaque, la respiration, la chaleur du plexus solaire et enfin la fraîcheur du front.<sup>11</sup>

#### I/ 1. e) La méthode de Vittoz

Pour Roger Vittoz, il existe deux fonctions essentielles : la réceptivité et l'émissivité. Il met au point une méthode appelée relaxation psychosensorielle, pour apprendre à équilibrer ses fonctions. Cette méthode comporte deux étapes fondamentales. La première comporte des exercices permettant de réguler la réceptivité. Les individus apprendront à accepter les bruits environnants (utilisation des sens: l'ouïe). La seconde étape comprend des exercices permettant

---

<sup>8</sup> Dufour, Y., Baert, S. (2007), Gérer stress et émotion en EPS : intérêts et apports de la préparation mentale.9-19

<sup>9</sup> Servant, D. (2012). Gestion du stress et de l'anxiété. 3e édition. Issy-les Moulineaux, Elsevier Masson

<sup>10</sup> Schultz, JH. (2013), Le training autogène. Méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative. Essai pratique et clinique. Paris, Édition puf.

<sup>11</sup> Dufour, Y., Baert, S. (2007), Gérer stress et émotion en EPS : intérêts et apports de la préparation mentale.9-19

de réguler l'émissivité. Les individus pourront écrire mentalement, visualiser des images, objets. Cet exercice est assez difficile et demande beaucoup d'entraînement pour y parvenir.<sup>12</sup>

Ces cinq sous-parties nous permettent de comprendre les différents types de relaxation. Toutes ne seront pas utilisées en classe avec des enfants. Nous allons mettre en relation ces différentes relaxations avec l'ancrage scolaire en identifiant celles que nous pouvons proposer en classe et celles que nous ne pouvons pas mettre en place en fonction de l'âge des enfants.

## I/ 2. Ancrage scolaire de la relaxation

Geneviève Manent et Samy Boski sont tournés sur la relaxation pour les enfants. Ils expliquent dans leurs livres les différentes techniques et donnent des exemples intéressants. Ces exemples peuvent être adaptés et utilisés en classe. Il est important de mentionner que la relaxation peut se pratiquer en classe, mais doit être adaptée pour permettre à chaque élève de réussir à se détendre et à écouter son corps et ses besoins. Nous allons relever les idées importantes que ces deux auteurs expriment. Elles nous permettront par la suite de faire le lien avec les différents types de relaxation exposés plus haut et de comprendre quels sont ceux pouvant être utilisés en classe.

Selon Geneviève Manent dans *La relaxation pour les enfants*, il faut utiliser une méthode claire et ludique pour apprendre à se détendre, à écouter et à se concentrer. Selon Samy Boski, la relaxation active est efficace lorsqu'il y a une prise de conscience totale du corps et de l'esprit. Selon lui, même lorsque le sujet est immobile, passif, il se relaxe il est constamment sollicité au niveau de la prise de conscience des sensations. Il exerce une activité mentale qui n'est pas un effort intellectuel. Il ne doit pas réfléchir, il doit être attentif à ce qu'il ressent. Samy Boski explique qu'il est indispensable que la relaxation soit active pour chaque enfant, pour lui permettre de ne pas s'évader (rêveries, évasion de son corps, images...), pour qu'ils soient conscients de ce qu'ils font.<sup>13</sup>

Geneviève Manent propose des séances de relaxation pour les enfants où ils pourront travailler leur respiration. Dans son livre "La respiration pour les enfants"<sup>14</sup>, elle explique les différentes manières d'utiliser la respiration pour se relaxer. Nous observons qu'elle débute par

---

<sup>12</sup> Dufour, Y., Baert, S. (2007), Gérer stress et émotion en EPS : intérêts et apports de la préparation mentale.9-19

<sup>13</sup> Boski, S. (1990), La relaxation active à l'école et à la maison. Paris : Éditions Retz

<sup>14</sup> Manent, G. (2009), La relaxation pour les enfants. Éditions Le Souffle d'Or

un temps d'observation de la respiration, puis l'adapte et la développe pour atteindre une respiration ventrale, permettant une relaxation complète du sujet. Cette méthode, dédiée aux enfants, rejoint étroitement la méthode de relaxation par respiration ventrale qu'ont développée Yancy Dufour et Sylvain Baert.

Geneviève Manent propose aussi des séances de relaxation basées sur la conscience et le sens. Elle propose aux enfants d'être attentifs à ce qu'ils voient, à ce qu'ils entendent. Elle donne l'exemple d'écouter un son sur toute sa durée et de le garder en tête le plus longtemps possible. Cette méthode rejoint alors celle de Vittoz qui consiste à écouter et percevoir des sons extérieurs en utilisant les sens. Geneviève Manent explique : "Tu tournes ton oreille vers l'intérieur et tu écoutes tous les bruits de ton corps". Le fait de mettre son corps sur écoute rejoint l'idée de la méthode de Jacobson qui consiste à être conscient de tous les mouvements que l'individu fait et de ressentir et écouter son corps lors de ces mouvements.

Enfin, Geneviève Manent exprime l'importance du mouvement pour relaxer le corps. Elle dit : "Lorsque le corps est souple, il s'adapte aux situations et emmagasine moins de tensions, il est davantage réceptif à l'énergie qu'il traverse; ainsi l'enfant connaît, apprend, gère et maîtrise davantage le langage corporel." Elle explique par la suite qu'il faut passer d'un mouvement à une immobilité pour la relaxation. Cette idée rejoint la méthode de Jacobson qui consiste à travailler sur la contraction des muscles, donc de mettre le corps en mouvement pour atteindre par la suite une relaxation complète de celui-ci. Nous remarquons que Geneviève Manent n'évoque pas d'idées de relaxation se rapprochant du Training Autogène de Schultz. Nous recherchons une relaxation de pleine conscience pour les enfants, ce qui n'est pas le cas dans le training autogène de Schultz.

Il existe plusieurs types de relaxation de pleine conscience. La relaxation de type Jacobson, de Vittoz, la respiration ventrale. Nous pourrions aussi mettre en place des séances d'auto-massage, de séances coopératives (telles que la passation d'objets, l'expression corporelle, les jeux de miroir...).

Voici un tableau récapitulatif permettant de visualiser quelles relaxations sont adaptables en classe et lesquelles ne le sont pas.

<b>Relaxation</b>	<b>Adaptée aux enfants</b>	<b>Inadaptée aux enfants</b>
Jacobson	L'enfant sera conscient de tous les mouvements effectués.	

Respiration ventrale	L'enfant prend conscience de son corps, de sa respiration, il est concentré sur son corps.	
Vittoz	L'enfant est concentré sur les bruits environnants. Il est actif et en pleine conscience.	
Training autogène de Schultz		L'enfant n'est pas en pleine conscience, il s'évade dans une rêverie. Il est préférable que l'enfant soit dans une relaxation de pleine conscience.
Auto-massage	L'enfant se masse le corps. Il prend conscience de ses gestes et ressent ce qu'il fait.	

Il est important de mentionner que chaque enseignant a sa personnalité, il ne faut pas qu'il s'efforce à devenir une personne qu'il n'est pas. Le but est qu'il reste lui-même face à ses élèves et qu'il propose des séances en fonction de ses goûts, de son tempérament, de son intuition tout en respectant la méthode employée pour que le but final soit le même.<sup>15</sup>

### I/ 3. Les stratégies de gestion du stress par les techniques de relaxation

Selon Godefroid, la relaxation engendre un état physiologique qui agit en opposition avec la réponse créée par le stress. La relaxation permet à l'individu de se centrer sur soi et de diminuer le stress. Elle fait partie de la troisième et dernière stratégie que Godefroid utilise dans son livre "Psychologie". Elle appartient aux stratégies visant à augmenter la résistance du stress (ou mécanisme de dégageant).<sup>16</sup> Les techniques de relaxation selon Godefroid, peuvent se classer en deux catégories: les relaxations à dominantes physiques (Jacobson, relaxation active, respiration, Vittoz...) et les relaxations à dominantes mentales (Training autogène de Schultz). Les relaxations à dominantes physiques favorisent la diminution des tensions musculaires. Le relâchement musculaire zone après zone, telle que la relaxation progressive de Jacobson, entraîne une détente progressive de l'ensemble du corps et donc a des effets positifs sur le

<sup>15</sup> Boski, S. (1990), La relaxation active à l'école et à la maison. Paris : Éditions Retz

<sup>16</sup> Godefroid. J. (2011), Psychologie, Science humaine et Science cognitive. Ouvertures psychologiques. De boeck. 653

contrôle des tensions psychologiques.<sup>17</sup> Les relaxations à dominantes mentales favorisent la diminution des tensions psychologiques (training autogène de Schultz, imagerie mentale).<sup>18</sup> Selon Florence Reinalter Ponsin, l'enfant ayant des problèmes d'adaptation au stress, des troubles de l'attention, ou manifestant de l'instabilité, sera agité et aura des problèmes de mémorisation. C'est une souffrance qui pourra entraîner une inhibition, voire un échec scolaire.<sup>19</sup> Pour elle, ces enfants ont du mal à développer leurs besoins. Dans ce cas, la relaxation est compliquée dans un premier temps. C'est pourquoi, un facteur extrinsèque (l'enseignant ou le thérapeute) va intervenir. Ce facteur utilisera des mots suggérant le calme, un mode vocal mélodieux.<sup>20</sup> De plus, selon Florence Reinalter Ponsin, il est important que l'enfant se sente en sécurité, en confiance pour se détendre au maximum. Cécile Alix dans son livre "140 jeux de relaxation pour l'école et la maison" exprime la même idée. Elle dit qu'il est intéressant de pratiquer rituellement des jeux de relaxation en classe car les enfants les adoptent, parviennent de mieux en mieux à les effectuer et très vite cette relaxation répétitive apporte des bienfaits à l'enfant.<sup>21</sup> De plus, l'organisation des séances assure une permanence spatio-temporelle, pour cela, elles ont toujours lieu à la même heure, dans le même lieu, avec la même durée. Cependant, les différents éléments du cadre ne sont pas figés et évoluent au fil des séances pour développer le bien être de l'enfant.<sup>22</sup> Grâce à ces rituels, l'élève pourra prendre confiance et se laisser porter par la relaxation. Nous remarquons aussi que selon Samy Boski, la pratique de la relaxation active à l'école favorise l'épanouissement individuel de chaque élève, ainsi que l'épanouissement collectif du groupe classe. Les résultats seront de plus en plus positifs tant au niveau scolaire qu'au niveau du développement de la personnalité. Avec des moyens simples, la relaxation active contribue efficacement au recul de l'échec scolaire.<sup>23</sup> Dans la pratique de la relaxation active, l'échec n'existe pas. Les sensations sont personnelles, l'individu ne sera dans aucun cas soumis à un jugement de valeur et l'enseignant sera bienveillant, encourageant. Cet esprit ne permet pas à l'enfant de craindre un échec, chacun avance à son rythme, il réussit toujours. Cela permettra à l'élève d'avoir une meilleure estime de lui et plus de confiance en soi et par conséquent, de mieux gérer son stress.<sup>24</sup>

---

<sup>17</sup> Godefroid. J. (2011), Psychologie, Science humaine et Science cognitive. Ouvertures psychologiques. De boeck. 653

<sup>18</sup> Dufour, Y., Baert, S. (2007), Gérer stress et émotion en EPS : intérêts et apports de la préparation mentale.8-9

<sup>19</sup> Reinalter Ponsin, F. (2002), L'élaboration de l'unité corporelle en relaxation

<sup>20</sup> Reinalter Ponsin, F. (2002), L'élaboration de l'unité corporelle en relaxation

<sup>21</sup> Alix, C. (2019), 140 jeux de relaxation pour l'école et la maison. Éducation positive. Retz

<sup>22</sup> Reinalter Ponsin, F. (2002), L'élaboration de l'unité corporelle en relaxation

<sup>23</sup> Boski, S. (1990), La relaxation active à l'école et à la maison. Paris, Retz

<sup>24</sup> Boski, S. (1990), La relaxation active à l'école et à la maison. Paris, Retz

## II/ La qualité du climat de classe, un enjeu pour les apprentissages ?

### II/ 1. Le Stress

#### II/ 1. a) Les définitions scientifiques

Selon Lazarus (1966): “Le stress apparaît lorsque la personne est confrontée à des demandes qui excèdent ses ressources d’ajustement.” On retrouve une autre définition de Spielberger (1979) qui se rapproche de cette dernière: “Le stress peut être défini comme l’ensemble des transactions entre la personne et son environnement dans lesquelles les stressseurs sont reliés aux réactions d’anxiété par la perception d’une menace.”<sup>25</sup> Cependant, ils ne tiennent pas forcément compte des facteurs personnels de la personne. Gauthier en 2000 explique que Bandura (1997) donne une définition plus explicite qui prend en compte les facteurs environnementaux (physiques et sociaux), comportementaux mais aussi les facteurs personnels (cognitifs, biologiques et émotionnels).<sup>26</sup> De plus, Bandura tient compte du bon et du mauvais stress dans sa définition. Il explique aussi que tout mouvement causé par une demande ou un stimulus chez un individu provoque un déséquilibre (cognitif, émotionnel, biologique, comportemental ou environnemental) qui nécessite une réponse pour rééquilibrer l’individu. En lien avec la théorie du comportement, tout mouvement est un déséquilibre qui provoque un stress (qu’il soit positif ou négatif). Il est important de différencier stress et anxiété. Selon Marie-Ève Bachand, ce sont des concepts liés mais différents. Selon Clark et Beck en 2010, l’anxiété ou la peur sont des émotions essentielles à la survie de l’individu alors que le stress n’est pas une émotion. Le stress est un mécanisme physiologique qui permet à l’organisme de s’adapter face à un stressseur.<sup>27</sup> Maria Tyszkowa (1990) nous parle du stress scolaire et explique qu’il peut prendre plusieurs aspects. Tout d’abord, le stress peut provenir des tâches trop difficiles (examens, devoirs à préparer, peur des mauvaises notes...). Il peut aussi provenir de situations interpersonnelles difficiles (socialement exposé, conflits, forcé de se comporter de manière particulière).<sup>28</sup>

---

<sup>25</sup> Dumont. M., Plancherel. B. (2001), Stress et adaptation chez l’enfant, Presses de l’université du Québec.13

<sup>26</sup> Gauthier, J. (2000). Communication personnelle. École de psychologie, Université Laval

<sup>27</sup> Bachand, M-E. Aider les élèves du secondaire à mieux gérer leur anxiété. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement.

<sup>28</sup> Dumont. M., Plancherel. B. (2001), Stress et adaptation chez l’enfant, Presses de l’université du Québec.19

## II/ 1. b) Lien entre stress et théorie de l'attachement

Selon Bowlby en 1969, la théorie de l'attachement est: "Le lien affectif durable d'un enfant envers un adulte qui en prend soin (généralement un parent) et qui se manifeste par divers comportements qui permettent à l'enfant, dans les moments de détresse surtout, d'interagir avec cet adulte." Selon lui, la figure d'attachement procure protection et réconfort.

La figure d'attachement constitue donc une base de sécurité à partir de laquelle il peut explorer son environnement et à laquelle il peut retourner en cas d'incertitude ou de danger. Selon Soares en 1996, la figure d'attachement fonctionne comme un havre de sécurité, une source de réconfort et de protection. Ainsi, tous les enfants ont tendance à établir des liens avec des adultes qui leurs sont proches et qui s'occupent d'eux.<sup>29</sup> Selon Ainsworth (1978) et Main et Salomon (1990), il existe quatre catégories de relation d'attachement : l'attachement sécurisant (parent sensible aux besoins de l'enfant), l'attachement insécurisant Évitant (où le parent est insensible, distant au rejetant), l'attachement insécurisant Ambivalent (où le parent est inconsistant qui répond avant tout à ses propres besoins) et enfin, l'attachement insécurisant désorganisé (parent maltraitant ou dissocié). Dans ces quatre cas, seul l'enfant ayant un attachement sécurisant avec son parent ressent peu/moins de stress que les autres. Ces relations insécurisantes provoquent un mal-être chez l'enfant et par conséquent, elles vont développer un stress. De plus, Compas (1987) nous le confirme en expliquant que la problématique de la séparation et de l'attachement au premier âge de la vie peut être considérée comme un stress.<sup>30</sup>

Nous mentionnerons la théorie de l'attachement, en lien avec le stress car les enfants ont une ou deux figures d'attachement, qui sont principalement leurs parents. Lorsqu'ils entrent à l'école, ils entrent dans un nouvel environnement, qu'ils ne connaissent pas. Ils peuvent être perturbés et réagir de différentes manières. Il est important en tant qu'enseignant de ne pas remplacer la figure d'attachement mais d'être bienveillant et de faire comprendre aux enfants que nous sommes présents pour eux tout au long de la journée. Pour cela, il faut établir un lien de confiance entre l'enseignant et l'élève. Cela peut passer par de la relaxation. Lorsque l'enfant réussit à suivre la voix de l'enseignant et à se relaxer, il entre dans une détente du corps, un lâcher prise et peut plus facilement faire confiance à l'adulte. Cela va diminuer le stress de l'enfant, il pourra passer de l'enfant à l'élève et entrer dans les activités plus sereinement.

---

<sup>29</sup> Tereno.S., Soares.I., Martins.E., Sampaio. D., Carlson.E. (2007), La théorie de l'attachement, son importance dans un contexte pédiatrique, *Devenir*. Vol 19. 151-188.

<sup>30</sup> Dumont. M., Plancherel. B. (2001), *Stress et adaptation chez l'enfant*, Presses de l'université du Québec.18

## II/ 1. c) Distinctions entre le stress positif et le stress négatif

Selon Selye, le stress est l'ensemble des réactions d'adaptation pouvant avoir des conséquences aussi bien positives que négatives. Il distingue deux types de stress, "l'eustress", la réponse qui permet de survivre, et le "distress", la mauvaise réaction de l'organisme.<sup>31</sup> De nos jours, selon Michelle Dumont et Bernard Plancherel, aucune distinction entre le bon et le mauvais cholestérol est faite, de ce fait, dans le langage courant, "stress" est synonyme de mauvais stress: angoisse, surmenage, déprime, énervement...

Selon Selye, que l'agent stressant soit perçu comme agréable ou non, cela n'a pas d'importance. Ce qui est important pour lui, c'est que chacun, compte tenu de ce qu'il est, et des risques qu'il est prêt à prendre dans la vie, soit capable de se maintenir à un niveau de stress lui permettant de fonctionner de la façon la plus efficace possible.<sup>32</sup>

## II/ 2. La perception du stress

Au sens général, la perception peut être considérée comme "l'ensemble des mécanismes et des processus par lesquels l'organisme prend connaissance du monde et de son environnement sur la base d'informations élaborées par ses sens" Bloch et al 1999, p.624. Dans ce travail, nous nous intéressons à la perception que l'enseignant a du stress de l'élève, en tant qu'observateur. L'enseignant peut tirer des conclusions sur le stress des élèves en fonction de ce qu'il observe. Selon Chapelle & Monié en 2007, le stress peut avoir des effets au niveau physique, il est donc possible que l'enseignant perçoive, à travers les manifestations physiques (telles qu'un mal de ventre, tremblements, transpiration, mouvements brusques) ou à travers des manifestations comportementales (panique, excitation) du stress chez certains élèves.

## II/ 3. Les stratégies de gestion du stress

Savoie et Forget (1983) définissent la gestion du stress comme étant le rétablissement ou le maintien de l'équilibre entre les ressources et les attentes de la personne. De plus, la personne dite "adaptée" est celle qui a développé des attitudes positives à l'égard d'elle-même et des autres. Il s'agit d'une personne autonome qui maîtrise son environnement et qui a une perception

---

<sup>31</sup> Dumont. M., Plancherel. B. (2001), Stress et adaptation chez l'enfant, Presses de l'université du Québec. Chap1. 11-12

<sup>32</sup> Godefroid. J. (2011), Psychologie, Science humaine et Science cognitive. Ouvertures psychologiques. De boeck. 639



juste de la réalité. Ces deux dernières permettent à l'individu de négocier la satisfaction de ses besoins et la résolution des conflits auxquels il fait face.<sup>33</sup> Cependant, cela n'est pas toujours évident puisque selon Michelle Dumont et Bernard Plancherel, une réponse négative pour l'individu entraîne des effets négatifs sur son corps (transpiration, battements du cœur s'accroissent, perte de confiance...)

Selon Godefroid, on distingue trois types de stratégies de gestion de stress. Tout d'abord, il parle des stratégies de contrôle émotionnel. Pour lui, ces stratégies ont pour but d'amoindrir les réactions émotionnelles associées à la situation stressante lorsqu'elle ne peut pas être maîtrisée de façon efficace. Ce sont des stratégies défensives, elles réduisent l'impact du stress mais ne résolvent pas totalement la situation. Dans cette stratégie, on y retrouve: le retrait où l'individu prend du recul face à la situation pour rassembler ses forces ou ses idées; la fantaisie, où l'individu détourne son attention d'un épisode douloureux, en se plongeant dans l'imaginaire ou la rêverie éveillée, pour réduire la tension émotionnelle. On y retrouve aussi des mécanismes de défense. Ce sont des stratégies inconscientes qui permettent à l'individu de compenser face à l'incapacité à maîtriser certaines situations efficacement.<sup>34</sup>

La seconde stratégie de gestion de stress selon Godefroid est la stratégie de lutte contre les agents stressants (soit les stratégies de coping). Le coping est le fait "de faire face à". Ces stratégies de coping visent à éliminer les agents stressants et/ou à prendre des décisions efficaces. Un coping est adaptatif s'il mène à la résolution permanente du problème et s'il maintient un état émotionnel positif, c'est-à-dire s'il permet au sujet de maîtriser ou de diminuer l'impact de l'agression sur son équilibre physique et psychologique. L'efficacité du coping permet de réduire la détresse immédiate et renforce le bien-être futur de l'individu. Lorsqu'un individu adopte un bon coping, il a le pouvoir de contrôler sa vie et d'influencer son développement. Il sélectionne les contextes de défis, évite les situations accablantes, anticipe les problèmes, évalue les situations avec optimisme et réalisme, intentionnelles, et coordonne ses ressources personnelles et sociales (Skinner & Edge, 1998).<sup>35</sup> Selon Lazarus et Folkman, pour un bon coping, il faut mettre en place des stratégies adaptatives afin de faire face aux pressions internes et externes. Cette idée rejoint celle de Godefroid. De plus, la façon de réagir aux événements inattendus dépend de la vision de chacun, de la confiance que l'individu a de lui. Les personnes ayant une

---

<sup>33</sup> Godefroid. J. (2011), Psychologie, Science humaine et Science cognitive. Ouvertures psychologiques. De boeck. 651

<sup>34</sup> Godefroid. J. (2011), Psychologie, Science humaine et Science cognitive. Ouvertures psychologiques. De boeck. 652-656

<sup>35</sup> Dumont. M., Plancherel. B. (2001), Stress et adaptation chez l'enfant, Presses de l'université du Québec.p62

image positive d'eux mêmes ont plus de chance de faire face aux événements de façon adéquate que celles doutant systématiquement de leurs possibilités. La première stratégie de lutte contre les agents stressants chez Godefroid est l'entraînement à l'affirmation de soi. Cette dernière permet de réduire le sentiment de menace associé à une situation, d'éliminer l'incertitude et d'acquérir un sentiment de contrôle sur les événements. Ensuite, il y a la résolution de problèmes où Meichenbaum propose une démarche inspirée des principes de la psychologie cognitive. Cette démarche consiste à définir la situation stressante, se concentrer sur un facteur stressant à la fois, établir un éventail large des actions qui peuvent être employées, évaluer chaque solution et les classer et enfin appliquer la solution choisie et évaluer son efficacité.<sup>36</sup> Pour conclure, Fillion en 1988 dit que: "lutter contre les agents stressants et augmenter sa résistance au stress, c'est à la fois reconnaître qu'une part importante des difficultés individuelles et collectives est reliée à des événements ou des situations extérieures, mais c'est également reconnaître qu'une autre bonne part est reliée aux comportements et aux attitudes employées face à ces situations."<sup>37</sup> Il faut alors se centrer sur soi, ses comportements, ses attitudes, ses réactions face à une situation pour lutter contre les agents stressants.

#### II/ 4. Les stratégies d'évaluation du stress au sein de la classe

Pour évaluer le stress au sein de la classe on utilisera l'observation directe, l'entretien semi-directif ainsi que le dessin du bonhomme chez l'enfant par Alain Navarro<sup>38</sup>.

Dans ce dernier, l'auteur explique les différentes étapes de la construction de la représentation du bonhomme et les différents modes d'interprétation du dessin. Il propose une démarche d'interprétation basée sur l'utilisation du dessin pour observer et étudier le développement de l'enfant. Nous l'utiliserons pour analyser le bien être individuel de l'enfant.

Navarro explique différents modes d'interprétations : le **psycho-affectif**, qui prend en compte la globalité du dessin. Il envisage la nature du tracé, les matériaux, la couleur, mais aussi le contexte environnemental et les différents commentaires que l'enfant peut faire par rapport à sa production. Ainsi que l'**aspect cognitif** qui est lié à l'acquisition de la représentation du schéma corporel.

Pour analyser le dessin, Navarro apporte trois types d'informations. Des informations

---

<sup>36</sup> Godefroid. J. (2011), Psychologie, Science humaine et Science cognitive. Ouvertures psychologiques. De boeck 654-655

<sup>37</sup> Godefroid. J. (2011), Psychologie, Science humaine et Science cognitive. Ouvertures psychologiques. De boeck. 656

<sup>38</sup> Navarro, A. Le dessin du bonhomme chez l'enfant

d'ordre morphologique et des rapports au corps tels que la tête, le corps, les vêtements. Des aspects d'ordre affectif tels que l'estime de soi, la conscience de l'appartenance à un sexe et son évocation, l'agressivité, la souffrance, la détresse, la sensation de bien-être. Et enfin, les aspects d'ordre plus pathologique.

Les éléments du dessin comme le corps, la tête, les parties du visage, les vêtements sont des éléments à prendre en compte dans l'étude des représentations du schéma corporel. Les éléments comme la taille du dessin, son emplacement sur la feuille, les couleurs utilisées, la nature des tracés sont des détails permettant de découvrir et d'analyser le pôle affectif de l'enfant. À travers le dessin, sont dégagées des connotations affectives que nous pouvons analyser pour comprendre la place que l'enfant occupe dans la société. Grâce aux dessins, nous allons mettre en relation l'évolution du dessin et le développement personnel de l'enfant.

## II. 5. La communication non-verbale et le stress

La première personne à s'être intéressée à la communication non-verbale est Charles Darwin (1872)<sup>39</sup> dans l'Expression des émotions chez l'homme et les animaux, ouvrage à nouveau exploité avec l'intérêt des études sur les gestes. Corazze (1980)<sup>40</sup>, définit la communication non-verbale comme étant l'ensemble des moyens de communication mis à la disposition des personnes en dehors du langage. Elle inclut le regard, la posture, les expressions du visage, les gestes, les distances interindividuelles. Elle s'apparente à la posturo-mimo-gestualité (usage du corps ayant pour but de communiquer).<sup>41</sup> La communication non verbale est une source d'informations infinie reposant sur la culture mais aussi sur l'histoire personnelle de l'individu (vécu, structure physique, manière d'être...). Selon Dufour Bocion et Jilani (2013)<sup>42</sup>, "la communication non-verbale exprime les émotions et les sentiments. Les silences, les mimiques, l'intonation de la voix, les distances entre les personnes renvoient un message et donnent du sens au langage non-verbal." Ainsi des catégories de communication non-verbale peuvent être définies : la gestualité, le regard, la proximité, le toucher, la posture et l'attitude, les mimiques. De plus, selon Schiaratura, L.T.<sup>43</sup>, l'activité corporelle est en générale

---

<sup>39</sup>Darwin C. (1872). L'expression des émotions chez l'homme et les animaux. Paris, C. Reinwald

<sup>40</sup>Corraze J. (1996). Les communications non verbales. Paris, Presses Universitaires de France. (1ère édition; 1980)

<sup>41</sup>Cosnier J., Brossard A. (1984). La communication non verbale. Neuchâtel, Delachaux et Niestlé

<sup>42</sup>Dufour Bocion, L. Jilani, S. (2013). Communication non verbale et EPS : l'habillement, le contact, l'humeur, la présence de l'enseignant sont des paramètres du langage non verbal : Influencent-ils les élèves en cours d'EPS ?

<sup>43</sup> Schiaratura, L.T., "La communication non verbale dans la maladie d'Alzheimer, Psychologie & Neuropsychiatrie du Vieillessement, vol 6 (3), 2008, p.1-6.

spontanée et se manifeste en dehors de la conscience. Elle est alors considérée comme un langage naturel qui ne ment pas. Elle permet un accès privilégié pour connaître et comprendre l'autre.

## **Conclusion**

À travers cette revue de littérature, nous avons pu observer différentes méthodes de relaxation ainsi que des méthodes employées avec les enfants, qui seront praticables à l'école. De plus, nous avons pu développer ce qu'était le stress, ses différentes formes ainsi que son rapport à l'enfant. Nous avons remarqué qu'une bonne gestion du stress était primordiale pour acquérir un bien être psychologique et physiologique. Les livres et textes scientifiques exploités ont permis de montrer que pour une gestion optimale du stress, principalement chez les enfants, la relaxation était utile pour élaborer une unité corporelle, développer une confiance en soi, augmenter la réussite scolaire et personnelle et ainsi diminuer le stress. Ces éléments nous permettent de mettre en lien les informations scientifiques avec une mise en pratique. Grâce à cette revue de littérature, à notre méthodologie et à l'analyse de celle-ci, nous essayons de répondre à la problématique : **“Quels sont les effets de la relaxation ritualisée en classe sur le niveau de stress des élèves?”**

## **PARTIE 2 : CADRE MÉTHODOLOGIQUE**

### Introduction

Nous cherchons dans un premier temps une relaxation qui puisse répondre aux besoins psychologiques de l'enfant. Le rythme scolaire imposé aux enfants est très difficile, chacun doit s'adapter au rythme qu'on lui impose. De plus, beaucoup d'enfants venant de REP+ n'ont pas une hygiène de vie correcte et doivent aussi s'adapter au rythme imposé dans leurs milieux familiaux. Les changements de rythme constants peuvent provoquer des difficultés d'adaptation et donc un stress chez les enfants. Il est alors nécessaire de faire des pauses régulières dans la journée afin de remédier aux coups de fatigue de chacun. La revue de littérature nous a permis de connaître les différentes techniques de relaxation mais aussi d'en apprendre davantage sur le stress et sa gestion. Grâce à elle, nous avons compris qu'il était important de proposer des séances de relaxation basées sur la pleine conscience, sur une relaxation active afin que les élèves soient concentrés sur l'instant présent sans penser aux problèmes, stress, angoisses extérieurs. Le cadre méthodologique est agencé pour une classe de moyenne section en REP +. Il est important d'ajouter qu'il est très compliqué de faire des séances de relaxation à la façon de Jacobson dans cette classe car les enfants sont petits et se déconcentrent rapidement. Il est préférable qu'ils soient constamment dans l'action. Il est intéressant de varier les méthodes de relaxation, de varier les modalités de travail (en groupe, binôme, seul...). De plus, des petits jeux, comptines, massages, permettent aussi de se relaxer en classe, de trouver le calme et permettre à chacun de se détendre et de trouver un bien-être intérieur. Dans une première partie, nous proposerons les conceptions de cette méthodologie où nous y retrouverons l'organisation du temps, l'expérimentation, les outils utilisés. Dans une seconde, nous expliquerons la mise en place des séances et du recueil des données faites en classe. Enfin, dans une troisième partie, nous ferons une analyse réflexive des décalages possibles entre conception et mise en œuvre.

## I/ Les conceptions

### I/ 1. Organisation du temps

OCTOBRE				NOVEMBRE				DECEMBRE				JANVIER				FEVRIER				MARS			
S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4

Observation de la classe et de son fonctionnement

Observation directe de la classe et des deux élèves choisis

Mise en place des séances

Entretiens d'explicitation et dessin du bonhomme de Navarro

Analyse des données

Rédaction du mémoire

### I/ 2. L'expérimentation

J'ai prévu de réaliser cette expérimentation en classe de moyenne section au sein d'une classe REP+.

#### I/ 2. a) Les exercices de relaxation

Les exercices de relaxation que je vais proposer sont des exercices courts de 5 à 10 minutes.

Je vais proposer aux élèves des exercices de coopération. L'objectif de cet exercice sera de déplacer un coussin de mains en mains sans le faire tomber au sol (annexe 2, exercice 1). Les activités collectives vont permettre à chacun d'être moins renfermé et donc moins stressé. Grâce à elles, ils vont pouvoir s'ouvrir davantage aux autres tout en se concentrant sur ce qu'ils font individuellement.

Je proposerai aussi des exercices d'écoute au coin regroupement (annexe 2, exercice 2) pour reprendre les idées de la technique de Vittoz. Pour cela, je prévois d'emmener du matériel permettant aux élèves d'écouter différents sons, bruits et de les distinguer. Je me baserai sur la première étape de Roger Vittoz qui consiste à contrôler la réceptivité. Il est important de rester dans le concret avec ces élèves car ils s'évadent vite.

Je vais aussi proposer des séances de respiration ventrale (annexe 2, exercice 3). Au coin regroupement ainsi qu'en salle de motricité, les enfants seront amenés à pratiquer la respiration ventrale. Je les guiderai tout le long de l'exercice et expliquerai exactement comment ils doivent procéder.

En salle de motricité, je pense proposer des séances tournées sur la technique de Jacobson, qui est un travail tourné sur le corps en contraction et relâchement (annexe 2, exercice 4). Il est selon moi possible de mettre en place ce type d'atelier en classe de moyenne section.

Dans cette même salle, j'aimerais proposer des séances de jeu de miroir en collectif puis en binôme pour que chaque enfant prenne confiance en lui, en exécutant les gestes qu'il choisit de faire. Ce jeu pourra être repris lors de plusieurs séances (annexe 2, exercice 5).

I/ 2. b) Où proposons-nous les séances?

Lors des séances de relaxation, les élèves doivent être dans un environnement connu pour qu'ils puissent se détendre un maximum et se concentrer sur l'activité plutôt que sur l'environnement, s'il est nouveau. Les séances auront lieu dans la salle de classe, au coin regroupement pour des séances de relaxation statique mais aussi en salle de motricité. Cette dernière permet aux élèves d'avoir de l'espace, de pouvoir se déplacer, d'être debout, assis, allongés. Il est selon moi nécessaire de varier les deux pour qu'ils comprennent que nous pouvons tout aussi bien se relaxer en classe que dans une salle de motricité.

I/ 2. c) Quand proposons-nous les séances?

Je prévois de mettre en place ces séances sur une durée de quatre semaines. Les premières séances seront très courtes (5 minutes), pour éviter les comportements difficiles à gérer (énervement, mouvements, non-respect des autres...). La durée des séances augmentera au fur et à mesure, selon la réceptivité des élèves. Plus précisément, j'aimerais mettre en place des séances courtes à chaque retour en classe (matin, après la récréation du matin, après le retour du repas, après la récréation de l'après-midi). Soit quatre séances par jour sur deux jours pendant un mois. Nous arriverons alors à 32 séances de relaxation. Le fait de faire des séances aux retours en classe permet aux élèves de se calmer, de se recentrer sur la classe, sur eux, sur le travail. Cela permet d'augmenter la concentration mais aussi de détendre les enfants stressés par l'école ne

voulant pas forcément être présent. J'aimerais par la suite, que les séances de relaxation soient régulières et deviennent un rituel dans l'emploi du temps de la classe.

### I/ 3. Outils utilisés pour le recueil des données

Le sujet choisi est tourné sur le bien être des enfants dans une classe, sur le stress qu'ils peuvent ressentir et sur la relaxation que je leur proposerai. Les outils que je vais recueillir sont des approches qualitatives.

#### I/ 3. a) L'observation directe

L'observation directe a pour but de décrire les comportements des enfants en prenant en compte tous leurs faits et gestes. Je me demande alors comment observer les enfants et quels critères prendre en compte.

Observer directement permet de se rendre compte de ce qu'il se passe en temps réel. Selon Anne-Marie Arborio et Pierre Fournier "l'observation directe permet ainsi d'accéder à ce qui se joue derrière les discours."<sup>44</sup> De plus, le fait d'être dans un espace défini (salle de motricité ou salle de classe) permet une observation directe plus simple à mettre en œuvre.

Je compte faire une observation participante car je suis présente en classe avec les élèves. Cependant, je ne reviens pas sur leurs faits et gestes pour ne pas altérer les comportements des élèves. Le fait de se mettre en retrait permet aux élèves de continuer à agir comme dans leurs habitudes. Je regarderai tout d'abord le non-verbal. Dans ce dernier, nous pouvons y trouver le regard, les attitudes, les postures, le changement de voix. J'observerai aussi les attitudes verbales. Est-ce qu'ils parlent doucement, fort, rapidement, lentement ? Est-ce qu'ils prennent la parole facilement ? Devons-nous leur demander de parler pour qu'ils parlent ?

Pour cela, je compte mettre en place une grille d'observation afin de garder en mémoire les différents faits et gestes des élèves que j'observerai. Une grille d'observation vierge sera prête à l'avance et me permettra de noter au fur et à mesure les réactions des enfants observés, avant la relaxation, pendant la relaxation et après la relaxation (annexe 3).

---

<sup>44</sup>Arborio, A-M., Fournier, P. (2011), L'observation directe : l'enquête et ses méthodes, page 19



### I/ 3. b) L'entretien semi-directif

L'entretien semi-directif est une méthode d'étude qualitative. Son but est de récolter des informations qui apportent des explications ou des éléments de preuves à un travail de recherche. Cet entretien semi-directif a une visée compréhensive car je vais chercher à comprendre comment se sentent les élèves, comprendre comment ils vivent l'entrée en classe, la relaxation... Pour commencer cet entretien, les enfants doivent se sentir en sécurité pour se livrer. Beaucoup d'élèves de maternelle ne sont pas de grands bavards. Il est parfois impossible d'avoir un dialogue avec eux. Pour cela, nous devons nous adresser à eux d'une certaine manière. Il faut que nous soyons dans un endroit tranquille et calme, avoir l'accord de l'enfant en créant un climat de confiance. Dans cet entretien, le but est que l'élève tourne son attention sur ce qu'il ressent, et mette en évidence ses propres émotions.

Je compte mettre en place un entretien semi-directif avant la relaxation, pour comprendre comment l'enfant se sent mais aussi après la relaxation pour observer s'il y a des changements d'émotions chez eux. Il est important d'ajouter que cet entretien sera à mettre en lien avec l'observation directe pour analyser les résultats. J'accorderai 5 à 10 minutes pour effectuer les entretiens, s'en suivra le dessin du bonhomme chez l'enfant, expliqué dans la prochaine sous-partie. Un guide d'entretien sera structuré pour guider au maximum les propos de l'enfant. Je rédigerai ce guide après avoir observé le fonctionnement des enfants de la classe et essayerai de faire des phrases simples, courtes, permettant une totale compréhension du récepteur (annexe 4). Lors de cet entretien, j'envisage d'avoir un support d'accompagnement. Ce dernier sera "la fusée des humeurs" (annexe 5). Elle a été créée pour apporter des réponses supplémentaires lors de l'entretien, s'il est trop difficile pour les enfants de verbaliser clairement leurs émotions. Il n'auront qu'à pointer du doigt là où il se trouve sur la fusée (en bas de la fusée, au milieu de la fusée, en haut de la fusée).

### I/ 3. c) Le dessin du bonhomme de l'enfant

En classe de moyenne section de maternelle, et plus précisément dans cette classe, l'entretien semi-directif peut être compliqué et pour cause l'absence de dialogue, de langage, de vocabulaire. Le dessin est un moyen de découvrir ce que l'enfant ressent pendant la séance de relaxation. Je proposerai une feuille blanche et des crayons de couleurs et je leur demanderai de dessiner leur corps pendant la séance de relaxation.

Pour recueillir des informations sur les dessins, je m'appuierai sur: *Le dessin du bonhomme chez l'enfant*, rédigé par Alain Navarro. Ce dernier explique les étapes de la construction de la représentation du bonhomme et les différents modes d'interprétation que nous pouvons faire. Il propose une démarche d'interprétation basée sur l'utilisation du dessin pour observer et étudier le développement de l'enfant.

Après avoir recueilli les dessins des élèves choisis suite aux séances de relaxation, je mettrai en relation l'évolution du dessin avec le développement personnel de l'enfant. Les connotations affectives sont importantes à prendre en compte pour voir la place que ce dernier occupe dans la société.

Après avoir réalisé l'entretien semi-directif, je proposerai aux enfants de se dessiner sur une feuille A4. Des crayons de couleur seront à leur disposition. Il est important qu'ils comprennent qu'ils se dessinent, qu'il font un portrait de ce qu'ils pensent être. Je répéterai au cours du dessin qu'ils sont en train de se dessiner, que ce n'est pas n'importe quel bonhomme pour qu'ils comprennent bien que leurs émotions ressenties doivent apparaître dans le dessin.

#### I/ 4. Sélection des enfants dans le cadre de l'étude des cas

Tout d'abord, j'ai décidé de choisir deux élèves dans le cadre de l'étude de cas. Il est important d'avoir un regard global sur l'ensemble de la classe. Cependant, il n'est pas possible d'observer attentivement chaque élève au même moment au sein d'une classe. Il me semblait important d'avoir au moins deux enfants à observer pour pouvoir par la suite analyser et comparer leurs productions. Le choix s'est alors orienté sur une question de temps passé avec chaque enfant choisi individuellement. Aux vues des différents outils pour le recueil des données, il faudra garder un temps global de 10 à 15 minutes pour chaque enfant. Puisque j'ai choisi de proposer un entretien et un dessin avant et après la relaxation, il faudra compter entre 20 et 30 minutes pour un enfant le matin et l'après-midi. Par conséquent, cela ne me paraît pas envisageable de prendre plus de deux enfants car il sera trop compliqué pour la professeur des écoles de cette classe d'organiser ses temps d'activité. De plus, plus nous augmentons le nombre d'enfants, plus il est probable d'oublier des détails qui peuvent être intéressants à prendre en compte, que ce soit dans l'observation, dans l'entretien ou dans le dessin. Je préfère alors me concentrer sur deux enfants et analyser leurs faits et gestes avec attention.

Il a fallu par la suite choisir les deux élèves à analyser. Après une observation de la classe, j'ai remarqué qu'une enfant était très renfermée, seule, ne parlait jamais et n'osait pas

prendre la parole même lorsque nous lui demandions. Le non-verbal m'a permis de comprendre que cette enfant n'était pas à l'aise en classe et donc éprouvait un stress. Je voulais donc travailler avec elle pour voir l'évolution possible de son stress grâce aux séances de relaxation. De plus, depuis que je suis dans cette classe, elle n'a jamais été absente. Elle pourra alors pratiquer entièrement les séances et mes analyses de résultat ne seront pas faussées. Cette dernière sera appelée Marion pour garder l'anonymat de cette enfant.

Pour le second enfant, il a été plus compliqué de le choisir. Malheureusement, il y a beaucoup d'absentéisme au sein de cette classe. Pour la mise en œuvre, je serai présente un à deux jours par semaine. Il faut que je trouve un enfant présent lorsque je le suis aussi. Un enfant m'intriguait beaucoup, il discutait et me parlait beaucoup de sa famille. Il disait ne pas aimer l'école mais n'avait pas l'air mal en classe. Cependant, il était beaucoup absent. Je me suis alors tournée vers d'autres enfants. Nous avons commencé à étudier le livre "La couleur des émotions". Une élève faisait beaucoup de remarques sur les différentes émotions lors de la lecture. Lorsque l'émotion sur la peur est arrivée, elle a eu des propos qui m'ont fait pensé qu'elle ressentait beaucoup de peur au quotidien, en classe comme à la maison. Je me suis alors dit qu'il pouvait être intéressant d'analyser les résultats de stress par la relaxation avec cette enfant. Cette dernière sera appelée Eva pour garder l'anonymat de celle-ci.

## **II/ La mise en oeuvre**

Les élèves de cette classe bénéficient, depuis le début du mois de novembre, d'un intervenant venant faire une séance de relaxation autour du corps et de la coopération. Les élèves sont attentifs et prennent à cœur ces temps.

Ils ont déjà effectué le jeu du "passage du coussin" en classe, cela permet à la classe d'atténuer les énervements mais aussi de recentrer les élèves sur une seule chose. La mise en œuvre n'a pas été identique aux conceptions que j'avais faites.

### **II/ 1. Les relaxations mises en place**

Je pensais, en premier lieu, faire un temps de relaxation à chaque retour en classe, soit 32 séances dans le mois. Cependant, il était trop difficile de mettre cela en place au sein de la classe. C'était une trop grosse perte de temps pour effectuer d'autres activités et redondant pour les élèves, donc moins efficace. De plus, l'enseignante a dû agencer son emploi du temps avec mes envies, pour me permettre de proposer des relaxations et avoir du temps avec les élèves choisies, pour recueillir les données. Elle a respecté mes envies et j'ai pu mettre en place les temps de

relaxation en début de classe le matin, ainsi qu'après le temps de repos l'après-midi. J'ai proposé huit séances, soit deux séances par jour, une fois par semaine pendant un mois.

## II/ 1. a) Les relaxations le matin

Les séances du matin sont des séances statiques, au coin regroupement. Je propose alors les séances que j'avais prévu dans les conceptions. Cependant, quelques modifications ont été faites.

La première séance, j'ai proposé la relaxation en coopération avec la passation du coussin. Elle s'est bien déroulée. Les élèves ont compris et étaient très attentifs du début à la fin. J'avais prévu lors de la seconde séance de faire la relaxation par écoute. Ils écoutaient mais n'étaient pas aussi concentrés que je le souhaitais. Selon moi, ils n'étaient pas suffisamment actifs dans la relaxation pour éprouver un intérêt à écouter. Pour cela, je leur ai demandé de lever les mains lorsque le bruit s'arrêtait. Ils ont aussitôt été attentifs et ont trouvé un intérêt pour l'activité. La place du jeu est importante, surtout en maternelle. Il ne faut pas l'oublier.

Lors de la troisième séance, j'ai remis en place le jeu de passation du coussin pour réinvestir ce qu'ils avaient déjà fait, car encore une fois, la répétition est primordiale en maternelle. Nous avons terminé cette troisième séance avec un temps de relaxation par respiration. Ce temps a été différent des conceptions. Le jeu et la répétition sont deux choses importantes à mettre en place en maternelle mais il faut aussi que l'activité fasse sens pour les enfants. C'est pourquoi on ne dira pas simplement : "Souffle fort, souffle doucement". On passera par l'imagination. On dira : "Souffle comme si tu soufflais sur une bougie, mais attention, tu ne dois pas l'éteindre." Pour certains élèves, l'imagination n'était pas possible, ils ne comprenaient pas. C'est pourquoi j'avais avec moi une bougie, et ils ont directement soufflé dessus. Les consignes étaient différentes. Parfois ils devaient l'éteindre le plus vite possible (donc, devaient souffler fort) et d'autres fois ils devaient tous souffler dessus sans l'éteindre (souffler doucement). Mon objectif ne change pas, mais l'activité prend plus de sens pour eux.

Enfin, la quatrième séance a été tournée sur une écoute de bâton sonore pour réinvestir la deuxième séance, ainsi qu'un temps de relaxation par la respiration pour réinvestir la troisième séance. Nous avons terminé par une passation du coussin en silence. Cette dernière activité s'est déroulée rapidement. Ils étaient concentrés et à l'écoute.

## II/ 1. b) Les relaxations l'après-midi

Les séances de l'après-midi se sont toutes déroulées en salle de motricité. Lors de la première séance, j'ai proposé le jeu du miroir. J'étais leur miroir, les élèves devaient suivre mes gestes le plus précisément possible. Le but de cet atelier est que chacun puisse se libérer, se concentrer sur mes gestes en faisant la même chose. Chacun est concentré sur ce qu'il fait sans se préoccuper des gestes de ses camarades. L'enfant prend confiance en lui et cela diminue son stress.

La seconde séance a duré 15 minutes. Nous avons réinvesti le jeu du miroir. Cette fois, je demandais à un élève de prendre ma place, le groupe le suivait. Par la suite, les élèves se sont mis en binôme et devaient faire le miroir l'un par rapport à l'autre.

Lors de la troisième séance, j'avais prévu de faire tout au long de la séance un atelier sur les contractions et relâchements. Cependant, les élèves étaient agités et n'étaient pas concentrés. Nous avons débuté la séance par un atelier de respiration. Ils ont réinvesti ce que nous avons fait le matin. Je leur ai demandé de placer leur doigt devant leur bouche. Nous avons imaginé que le doigt était une bougie. Ils devaient agir sur leur doigt en fonction de ce que je demandais. Les élèves ont réussi à imaginer une bougie sur leur doigt et ont réussi à varier leur respiration. Le calme revenu, j'ai proposé une séance d'expression corporelle en lien avec les contractions et relâchements proposés par la méthode de Jacobson. Ils devaient se déplacer dans la salle (en marchant, en courant, en sautant, en rampant...) et au signal, ils devaient adopter une posture en contraction statique puis pouvaient se relâcher et continuer le déplacement.

Enfin, la quatrième séance a été à peu près similaire. Cependant, j'ai mélangé l'atelier de respiration avec l'atelier de contraction-relâchement. Lorsqu'ils terminaient une posture en contraction, je mettais en place un moment de respiration.

## II/ 2. Recueil des données

Le recueil des données est aussi différent des conceptions.

### II/ 2. a) L'observation directe

Selon les conceptions, l'observation directe devait être faite avant, pendant et après chaque relaxation. Ce qui demandait une attention constante tout au long de la journée avec le nombre de relaxations. Puisque j'ai décidé de diminuer le nombre de relaxations, j'ai pu observer

de la même manière les deux relaxations de la journée. Cependant, les outils utilisés pour le recueil de données ont changé lors de la relaxation de l'après-midi. Je me suis concentrée seulement sur l'observation directe car cela demandait beaucoup trop de travail pour les enfants. J'ai réalisé une grille d'observation qui me servira pour l'analyse et les résultats (annexe 6).

## II/ 2. b) L'entretien semi-directif

La mise en œuvre des entretiens a été différente des conceptions préétablies. J'avais décidé d'utiliser la fusée des humeurs pour que l'enfant exprime ses émotions, sensations. Après réflexion, cela avait plus de sens si j'utilisais des images connues par les enfants. C'est pourquoi, j'ai décidé d'utiliser une fiche avec les différents monstres des émotions (annexe 7). Nous avons travaillé sur "La couleur des émotions" tout au long de la période, ils étaient alors plus aptes à s'identifier à eux plutôt qu'à se placer sur une fusée.

De plus, l'entretien demande aux enfants beaucoup de concentration. Proposer les entretiens le matin et l'après-midi était trop redondant et trop long. J'ai alors choisi de supprimer celui de l'après-midi et de me concentrer sur celui du matin.

J'ai constaté que je n'arrivais pas à suivre le guide d'entretien initialement prévu à cause du niveau de langage des élèves. Pour cela, j'ai modifié les questions pour tout de même recueillir des informations cohérentes avec les ressentis des élèves (annexe 8).

## II/ 2. c) Le dessin du bonhomme chez l'enfant

Le dessin du bonhomme demande aussi aux enfants une concentration maximale. C'est pourquoi, comme pour l'entretien semi-directif, j'ai décidé de le proposer seulement le matin (annexe 9 et annexe 10).

## **III/ Analyse réflexive**

### **III/ 1. Décalages entre conception et mise en oeuvre**

#### III/ 1. a) Les décalages

Les décalages entre la conception et la mise en œuvre sont présents. Tout d'abord, les exercices de relaxation prévus n'étaient pas suffisamment précis et demandaient plus d'imagerie et de sens pour les enfants. De plus, le recueil de données a été quelque peu modifié suite à la

redondance des questions posées aux élèves. Il était plus judicieux de diminuer mes attentes pour ne pas lasser les élèves et baisser leurs envies et leurs concentrations face aux demandes.

### III/ 1. b) Les impacts possibles sur l'analyse des résultats

Ces différents décalages ont des répercussions sur l'analyse des résultats. Tout d'abord, le fait d'avoir modifié les relaxations aura des impacts positifs sur l'analyse car les élèves trouveront un sens à l'activité et pourront participer activement aux séances.

Concernant le recueil de données, on peut aussi identifier des impacts qui auront des conséquences sur l'analyse des résultats. Je pensais dans un premier temps que les enfants seraient plus actifs lors de l'entretien semi-directif. Cependant, lors de certains entretiens (bien souvent avant la relaxation), les élèves ne parlaient pas ou peu. Il sera difficile de tirer certaines conclusions sur ce qu'elles ressentaient. Grâce aux images des monstres des émotions, les élèves pouvaient tout de même s'exprimer, bien que cela ne soit pas verbal. Grâce au non verbal, je pourrai tout de même analyser leurs ressentis et émotions.

J'ai été amenée à réduire les entretiens et les dessins du bonhomme de l'enfant pour une meilleure productivité des élèves. Cependant, cela impactera sûrement les résultats : je pensais analyser huit dessins par jour dans les conceptions alors que dans la mise en œuvre, les dessins et entretiens sont divisés par deux en une journée.

### III/ 2. Construction de mon identité professionnelle

Tout d'abord, grâce à ce travail, j'ai pu acquérir des compétences présentes dans le référentiel des professeurs et personnels d'éducation<sup>45</sup>. Lors de l'élaboration de ce mémoire, j'ai pu développer la compétence : "S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel". Depuis le début de ce travail, j'ai pu m'intéresser à des recherches scientifiques qui m'ont permis d'élaborer une problématique. Les réactions des élèves face aux relaxations, aux entretiens, aux dessins m'ont permis de réfléchir davantage à ma problématique, à ma pratique en classe ainsi qu'à ma façon de me comporter avec les élèves. Je prends conscience que je suis en constant développement professionnel et que certaines de mes représentations peuvent évoluer. Ce travail m'a permis d'approfondir et d'en apprendre davantage sur les différentes formes de recherche.

Pour mettre en œuvre ce mémoire, il a fallu que je choisisse les meilleures solutions pour

---

<sup>45</sup> Référentiel de compétences communes à tous les professeurs et personnels d'éducation, Bulletin officiel n°13 du 26 mars 2015

récolter les données. J'ai donc découvert différents processus tels que l'observation directe, les différents types d'entretiens pour me permettre de choisir le plus approprié à ma recherche ainsi que d'autres styles de recueil tel que le dessin du bonhomme de l'enfant par Navarro.

L'élaboration des séances de relaxation, du guide d'entretien, des entretiens semi-directifs m'ont permis de développer la compétence : "Maîtriser la langue française à des fins de communication". Elle fait partie intégrante de ce que je dois utiliser auprès des élèves en tant qu'enseignante. Il est primordial que je m'exprime clairement, précisément pour me faire comprendre et pour que chacun réponde correctement à mes demandes.

Finalement, ce travail m'a permis de me construire en tant que chercheuse étudiante ainsi que de me positionner dans une classe en tant que professeur des écoles en moyenne section.

### **Conclusion / Transition**

Ce travail de méthodologie m'a permis de réfléchir individuellement sur des conceptions possibles à mettre en œuvre dans une classe pour répondre au mieux à ma problématique. Il m'a aussi permis de mettre en pratique mes conceptions et de réaliser qu'elles pouvaient être totalement différentes de la mise en œuvre.

De plus, grâce à ce travail, j'ai pu créer mes propres séances de relaxation, mes entretiens. Cela va me permettre d'analyser les résultats en traitant les données qui ont été récoltées. Je pourrai alors présenter ces résultats, les analyser et mettre en avant les informations importantes qui en ressortent pour répondre au mieux à ma problématique.



### **PARTIE 3: ANALYSE DES DONNÉES**

Dans cette troisième et dernière partie, nous analyserons les comportements des deux élèves choisies. Nous utiliserons notre recueil de données pour analyser leurs évolutions avant, pendant et après la relaxation. Cette analyse nous permettra de répondre à notre problématique : **“Quels sont les effets de la relaxation ritualisée en classe sur le niveau de stress des élèves?”**

#### **I/ Communications non-verbales**

D’après les observations que nous avons pu faire pendant notre recueil de données, nous avons observé de nombreuses postures chez les deux élèves.

Comme expliqué dans la revue de littérature, nous devons nous concentrer sur **le regard**, **la proximité**, **le toucher**, **la posture**, **l’attitude** et **les mimiques** de l’enfant pour comprendre ce qu’il veut volontairement, ou involontairement nous faire passer comme message.

#### **I/ 1. Avant les séances de relaxation**

Dans un premier temps, nous allons nous concentrer sur les comportements non-verbaux des deux élèves avant la relaxation. Nous débuterons par les comportements de Marion (annexe 11), puis nous analyserons ceux d’Eva (annexe 12).

Avant les séances de relaxation, **le regard** de Marion est différent entre le premier et le dernier jour. Son regard haut, en première séance traduit une nervosité tandis que son regard vers le sol, tête baissée traduit une inquiétude, une tristesse. Concernant **sa proximité**, Marion reste près de moi en début de journée les trois premiers jours et se met en activité par elle-même le dernier jour. On constate une nette évolution, elle réussit à se détacher de l’adulte et être autonome dans une activité. De plus, le fait qu’elle aille s’asseoir sans que nous ayons besoin de lui demander est aussi une évolution positive. Pour ce qui est du **toucher**, Marion est très individualiste, elle se touche régulièrement les cheveux ou se tient les mains. Lors du second jour, elle veut me donner la main. Ses gestes montrent un besoin d’affection. Nous constatons que Marion est souvent debout, statique mais se balance. Elle attend le lancement d’une activité dirigée. Elle a souvent les épaules levées. Cela nous montre un stress possible chez Marion. Elle n’est pas détendue et sereine. **Sa posture, son attitude** nous montre qu’elle est inquiète, l’espace qui l’entoure ne la rassure pas. De plus, on observe que le visage de Marion est crispé, elle

fronce les sourcils et ne sourit pas lors des deux premiers jours. On constate une évolution **des mimiques** lors du troisième jour car elle est réceptive et rend les sourires que nous lui faisons. Lors du dernier jour de recueil, on constate que son visage est lisse, elle sourit et ses sourcils ne sont pas froncés. Cela nous pousse à croire qu'elle se sent mieux au sein de la classe que lors des premiers jours du recueil de données.

Eva quant à elle, ne réagit pas de la même manière avant les séances de relaxation.

On constate que **le regard** d'Eva n'est pas la première chose sur laquelle nous nous attardons lors des observations. On observe tout de même un regard au sol lors de la seconde journée. Celui-ci pourrait traduire une certaine solitude. On constate par la suite un regard haut lors de la troisième et la quatrième journée. Elle se sent coupable et regarde en hauteur pour traduire une certaine nervosité. De plus, elle est globalement en activité avec des camarades. Cela montre une certaine **proximité** avec ses amies. Le fait d'être en activité avec des personnes de son âge montre l'envie d'appartenance à un groupe. Elle fait cela pour se rassurer. **Sa posture, son attitude** nous montre qu'elle peut être très différente d'un jour à l'autre ou d'une demi-journée à une autre. Elle peut être détendue comme agitée au cours de la même journée. On constate que **les mimiques** d'Eva sont différentes entre le matin et l'après-midi. Elle est plutôt souriante avant les relaxations du matin et a les sourcils froncés, a l'air contrariée l'après-midi. Cela pourrait nous faire penser à de la fatigue.

Sans relaxation, nous observons tout de même différents comportements non-verbaux et une évolution entre la première séance et la dernière. Est-ce grâce aux relaxations pratiquées tout au long du recueil de données?

## I/ 2. Pendant les séances de relaxation

Pendant les relaxations, on voit une réelle évolution de la part de Marion. Lors des premières séances, elle ne fait pas l'activité. Elle a du mal à entrer dans l'activité. Elle regarde beaucoup autour d'elle. Cela nous fait penser à une grande timidité, une peur de l'inconnu. Elle ne veut pas se livrer et exprimer ce qu'elle ressent par des expressions corporelles. Elle a peur de l'échec, peur de mal faire.

Elle ne participe pas lors de la première journée. Lors de la seconde, elle participe à toutes les activités et est concentrée. Elle continue tout de même à regarder autour d'elle. Elle a

besoin d'un temps d'adaptation lors de la troisième journée mais se met dans l'activité avant la fin de la séance. Lors de la quatrième journée, elle entre dans l'activité à son rythme mais a tout de même du mal à se relâcher totalement. Lorsque je félicite les élèves en fin de séance, nous constatons que Marion sourit et tourne sur elle-même. Son attitude nous pousse à croire qu'elle est détendue et passe un moment agréable.

On constate qu'elle s'améliore dans l'entrée dans l'activité au fil des séances. Elle se détache petit à petit du regard des autres. Son comportement dégage une hausse de confiance en soi lors de l'activité.

Eva quant à elle, est agitée lors de la première relaxation. Elle ne suit pas du regard le coussin et n'est pas calme à sa place. Eva a besoin de se déplacer, d'agir par le corps. Lors des activités de relaxations statiques, proposées exclusivement le matin, elle a du mal à rester concentrée tout au long de l'activité. Elle gesticule, ne regarde pas le coussin. Au fil des séances, elle est de plus en plus concentrée et arrive à entrer dans l'activité plus rapidement en étant plus concentrée. La relaxation lui permet de se recentrer sur soi, de se calmer. Lorsqu'elle entre dans l'activité, Eva prend à cœur l'atelier. Elle est attentive, calme et se recentre sur elle. Comme nous l'avions remarqué dans les comportements non-verbaux, Eva a un besoin d'appartenance à un groupe, un besoin d'être entourée de peur de se retrouver seule. Les séances de relaxation lui permettent de se centrer sur elle-même et prendre du temps pour elle. Nous remarquons alors que sa nervosité pour être avec telle ou telle personne diminue. La relaxation serait bénéfique au moment de l'activité.

### I/ 3. Après les séances de relaxation

Après la relaxation, les comportements non-verbaux de Marion (annexe 13) et ceux d'Eva (annexe 14) sont différents.

**Le regard** de Marion est mis en avant positivement dans l'observation faite après la relaxation. Marion regarde l'adulte dans les yeux et sourit. Elle ne détourne pas le regard. On constate alors une diminution de nervosité et de timidité. Concernant **sa proximité**, elle se met rapidement dans l'activité, est autonome et ne reste pas statique à côté de l'adulte. Cela montre une hausse de confiance en soi. Pour ce qui est du **toucher**, elle ne se tient plus les mains, cela montre une diminution de sa nervosité. Cependant elle se touche encore les cheveux lorsqu'un adulte essaie d'entrer en communication avec elle. Nous constatons que **sa posture, son attitude**

est relativement plus calme. De plus, nous observons des gestes joyeux de sa part, lorsqu'elle tourne sur elle-même ou qu'elle danse. Cela montre une diminution du stress. Après les relaxations, Marion sourit davantage et a les traits du visage moins crispés. Elle est détendue et a l'air sereine. Nous supposons, d'après l'analyse des observations, que les séances ont l'air d'être bénéfiques pour Marion.

Une seconde fois, **le regard** d'Eva n'est pas souvent mis en avant dans les observations. On constate qu'elle regarde les adultes dans les yeux et n'hésite pas à le faire. On observe un regard triste après une remarque faite par l'adulte. Elle prend en compte les remarques et les montre. Concernant **sa proximité**, elle réussit à se détacher de ses camarades lors des séances de relaxation et réussit à entrer dans l'activité. Ce comportement s'arrête tout de même rapidement, à la fin des séances, elle retourne rapidement vers ses copines. Pour ce qui est du **toucher**, on constate qu'elle veut donner la main à une copine. Cela serait un signe d'affection pour sa camarade. On constate aussi qu'elle se frotte les yeux. Cela montre qu'une certaine fatigue est présente. Cela pourrait être perçu comme une fatigue après une détente du corps et de l'esprit. On constate aussi un toucher plus négatif comme lorsqu'elle frotte les mains sur ses cuisses. Cela pourrait montrer une certaine nervosité, une gêne par les remarques faites. En comparaison avec les observations faites avant les séances de relaxation **la posture, l'attitude** d'Eva est beaucoup plus calme, détendue. Elle a, étonnamment, l'air plus fatiguée après les relaxations. On suppose que les séances la calme et son corps se relâche. **Les mimiques** d'Eva sont globalement positives. Elle sourit régulièrement et a l'air d'aimer les séances. Certaines observations faites ont eu lieu, non pas juste après la relaxation mais dans l'heure suivante. Différents moments poussent Eva à être contrariée et à changer d'attitude. Nous pourrions alors dire que les séances sont bénéfiques pour elle sauf quand un événement négatif vient altérer son humeur.

D'une manière générale, nous constatons que les comportements nerveux, inquiets présents avant les séances de relaxation sont de moins en moins prononcés. Cela nous pousserait à croire que la relaxation serait bénéfique pour diminuer le stress des élèves.

## **II/ Expressions des émotions**

### **II/ 1. Par la communication verbale**

Concernant la communication verbale, il est plus compliqué d'obtenir une analyse aussi détaillée par le manque de langage des élèves.

Marion ne parle pas du tout lors des trois premiers entretiens. Elle répond tout de même aux réponses par le non-verbal, en montrant le monstre auquel elle se réfère ou en hochant la tête. On constate, cela dit, qu'une évolution est visible entre l'entretien avant la relaxation et après la relaxation. Elle passe de la colère à la joie le premier jour. On suppose dans ce cas que la relaxation a des effets apaisants Marion. Cela dit, nous constatons un changement d'émotion avant/après relaxation lors du second jour. Elle passe d'un état serein à un état de joie et de peur. De par les comportements non-verbaux observés plus haut, nous pourrions supposer que sa timidité, le regard des autres lui fait peur. Nous pouvons aussi voir un changement de comportement lors de la troisième journée. Elle passe d'un état serein, joyeux à un état joyeux et triste. Son comportement non-verbal ne nous pousse pas à penser qu'elle ressent de la tristesse. Le fait qu'elle ne nous explique pas verbalement ses ressentis nous laisse dans l'incompréhension. Nous acceptons son ressenti. Nous observerons si ces ressentis peuvent être expliqués par les dessins de Navarro. Lors de la dernière séance, Marion est joyeuse et ne change pas d'état entre avant et après la relaxation. Cependant, elle exprime verbalement ce qu'elle ressent après la relaxation. Cela nous pousse à croire qu'elle est à l'aise. Sa timidité diminue et elle ose entrer en communication. Nous supposons que les relaxations sont bénéfiques pour diminuer son niveau de stress. Il est dommage que le recueil de données s'arrête au moment où elle commence à prendre confiance et à s'exprimer face à un adulte.

Eva entre plus facilement dans la communication. On constate une évolution entre avant et après la relaxation lors des deux premiers jours. Lors du premier, elle passe d'un ressenti triste à une sensation de joie. Le second jour, elle passe d'un mélange d'émotions: tristesse et joie à une émotion de joie. Dans ce cas, nous pouvons observer que les relaxations ont permis de supprimer la tristesse. Lors des troisièmes et quatrièmes jours, Eva passe d'un état joyeux à un état serein et inversement. Ces deux émotions sont toutes les deux positives. On constate quand même une explication. Elle arrive à mettre en lien les relaxations avec son état. Lors des deux

journées, elle explique être sereine et joyeuse grâce aux séances de relaxation. Nous pouvons alors dire qu'elles sont aussi bénéfiques pour Eva.

## II/ 2. Par les dessins

L'analyse du dessin du bonhomme chez l'enfant a été faite par Alain Navarro, comme expliqué dans la revue de littérature. Grâce aux lectures, nous pouvons observer et analyser les dessins du bonhomme de Marion et Eva. Par cela, nous essayerons de répondre au mieux à notre problématique.

Alain Navarro met en évidence différents aspects permettant à l'adulte d'analyser les dessins du bonhomme chez l'enfant. Il met en avant trois aspects différents. Dans notre analyse, nous allons nous concentrer sur deux aspects nous permettant d'analyser les dessins en fonction de notre problématique. L'aspect d'ordre pathologique n'a pas été exploité car il ne permettait pas d'apporter des éléments de réponse pour ce travail. Cependant, nous sommes restés attentifs à cet aspect lors du recueil des données et nous aurions prévenu des spécialistes si cela était nécessaire. Nous allons donc nous intéresser à deux d'entre eux :

- **l'aspect d'ordre morphologique** qui prend en compte la tête, le corps et les vêtements. Pour notre analyse, nous nous concentrerons seulement sur **la tête** (support du visage et de l'identification de soi-même) et **le corps**. Les dessins ne comportant pas de vêtements, il nous a été impossible de les analyser. Nous analyserons cet aspect pour comprendre la place qu'a l'enfant dans le monde, dans la société.

- **l'aspect d'ordre affectif** prenant en compte l'**estime de soi** (place et taille du dessin sur la feuille) et **le bien-être** (forme du dessin) de l'enfant à travers les dessins. Nous analyserons cet aspect pour comprendre l'estime de soi de l'enfant et peut-être détecter une agressivité, une détresse, une souffrance, une sensation de bien-être chez l'enfant.

Dans un premier temps, nous allons analyser les différences existantes jour après jour entre avant et après les séances de relaxation. Puis, nous analyserons brièvement les évolutions entre le premier jour et le quatrième.

## II/ 2. a) Les aspects d'ordre morphologique

Concernant l'aspect morphologique, Navarro explique que la tête se présente comme le lieu des organes de la communication directe et des principaux organes sens. Le dessin de celle-ci par l'enfant traduit son implication propre dans le monde qui l'entoure.

<b>Aspect d'ordre morphologique</b>	<b>DESSINS DE MARION</b>	
<b>Analyse de la tête et du corps</b>	Avant relaxation	Après relaxation
Jour 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Petite tête</li> <li>- Absence de bouche, oreilles, cheveux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plus grosse qu'avant la relaxation</li> <li>- Bouche souriante</li> <li>- Oreilles et cheveux (perles comme dans les siens) présents</li> </ul>
Jour 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Petite tête et petits yeux</li> <li>- Absence de bouche, d'oreilles et de cheveux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tête plus grosse et yeux plus gros qu'avant la relaxation</li> <li>- Bouche souriante</li> <li>- Absence d'oreilles</li> <li>- Cheveux présents (une petite mèche)</li> </ul>
Jour 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tête plus grosse que lors des deux premiers jours avant la relaxation</li> <li>- Sourire</li> <li>- Petits yeux</li> <li>- Absence de nez, d'oreilles et de cheveux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forme et taille de la tête similaire</li> <li>- Gros yeux, grosse bouche en "O"</li> <li>- Absence de nez et d'oreilles</li> <li>- Cheveux présents (perles comme dans les siens)</li> </ul>
Jour 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taille de tête similaire au jour 3</li> <li>- Sourire</li> <li>- Absence de nez, d'oreilles et de cheveux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grosse tête (plus grosse que tous les autres dessins proposés)</li> <li>- Grande bouche souriante</li> <li>- Cheveux présents (perles comme dans les siens)</li> </ul>

À travers ce tableau, nous pouvons constater que la taille et les différentes parties du visage sont globalement différentes entre avant la relaxation et après celle-ci. Nous pourrions alors dire que Marion a une petite image d'elle par rapport au monde qui l'entoure et n'a pas conscience de tous ses organes sensoriels avant la relaxation. Pendant cette dernière, elle mobilise ses organes sensoriels (nez, oreilles, yeux, bouche...) et les fait apparaître sur ses

dessins. Nous voyons aussi une évolution de la tête entre le premier et le dernier jour après la relaxation. Cela montrerait qu'elle a une meilleure perception d'elle-même après la relaxation et par conséquent, une meilleure compréhension du monde qui l'entoure donc une diminution de stress. La perception que Marion a d'elle-même ne fait que s'améliorer au fil des séances. La relaxation permet d'observer chez l'enfant, une meilleure connaissance de son corps et des différents organes sensoriels ainsi que de comprendre ce qui l'entoure.

<b>Aspect d'ordre morphologique</b>	<b>DESSINS D'EVA</b>	
	<b>Avant relaxation</b>	<b>Après relaxation</b>
<b>Analyse de la tête</b>		
Jour 1	grande taille de tête présence yeux, nez, bouche, oreilles	grande taille de tête présence yeux, nez, bouche, oreilles plus grandes qu'avant la relaxation
Jour 2	taille de tête plutôt grande mais proportionnelle au corps présence yeux, bouche	très grosse tête (¾ de la feuille) grande bouche en "O", nez, cheveux, petits yeux
Jour 3	petite tête proportionnelle au corps, yeux, nez, bouche	très petite tête par rapport au corps cheveux, petit yeux, bouche
Jour 4	tête proportionnelle au corps, présence de yeux, nez, bouche cheveux, oreilles	tête proportionnelle au corps, présence de yeux, nez, bouche, cheveux, oreilles

À l'inverse de Marion, Eva n'a pas la même perception d'elle-même. Nous constatons une tête prédominante lors des deux premiers jours de relaxation. Nous pourrions penser que cela est positif au premier abord. Cependant cela pourrait nous faire penser à une trop grande perception d'elle-même par rapport au monde qui l'entoure, un besoin de se sentir au centre de l'attention, de se sentir écouté. Cela pourrait alors nous faire penser à un manque affectif. La taille de sa tête diminue par rapport à son corps lors de la troisième séance. Après la relaxation, la tête de son bonhomme est très petite par rapport à son corps. Cela pourrait montrer une mauvaise perception d'elle-même si nous nous basons sur l'analyse de Navarro. Cependant, si nous allions l'observation des comportements verbaux et non-verbaux avant la création du dessin, Eva ne montre pas de signe négatif ou stressant. Il est important d'ajouter que l'enfant a parfois du mal à s'approprier son corps sans pour autant montrer des signes observables. Lors de la quatrième journée, sa tête devient proportionnelle à son corps. Cela montrerait un meilleur



équilibre de sa perception d'elle-même par rapport au monde qui l'entoure au fil des séances. Il serait tout de même intéressant de s'entretenir avec elle, ou de continuer les dessins pour voir les évolutions à plus long terme. Les passages entre très grosse tête, très petite tête et tête proportionnelle ont été rapides et ne sont peut-être pas véridiques par rapport à sa perception par rapport au monde qui l'entoure.

Concernant ses parties du visage, Eva dessine dès le début des yeux, un nez, des oreilles et une bouche lors des deux premiers jours. Lors du second et du troisième jour, elle se concentre davantage sur le corps et moins sur le visage, des parties sont donc manquantes. Nous pouvons constater la présence de toutes les parties importantes du visage ainsi que les cheveux lors de la quatrième journée. Nous constatons que dès la première séance, Eva connaît les différentes parties qu'un bonhomme devrait avoir. Nous pouvons émettre une hypothèse sur le fait qu'elle n'ait pas réellement conscience de dessiner son autoportrait sur la feuille. Cette analyse pourrait nous faire penser qu'Eva a une difficulté à se percevoir par rapport au monde qui l'entoure. Le fait de dessiner une tête très grosse ou très petite pourrait faire penser à un besoin de se mettre en avant ou un besoin de retrait. Cela traduirait un manque affectif. Cela pourrait, selon Navarro, amener un mal-être chez l'enfant, une souffrance qui pourrait ainsi amener un stress.

Par cette analyse, nous pourrions dire que la relaxation a été bénéfique car ses dessins ont évolué et sa tête est devenue proportionnelle par rapport à son corps. Cependant, cela est très subjectif étant donné que le changement arrive seulement lors de la dernière séance. Il aurait été intéressant de continuer le recueil de données pour observer si les proportions restaient les mêmes. Cela dit, nous constatons tout de même de meilleures proportions d'elle-même sur la feuille. À travers la taille de ses dessins, Eva prend une place plus équilibrée, plus proportionnelle dans la société, dans la classe par rapport aux autres enfants.

## II/ 2. b) Les aspects d'ordre affectif

Selon Alain Navarro, l'estime de soi s'assimile à la confiance en soi. Plus un individu aura confiance, plus il aura construit une estime de soi satisfaisante à ses propres yeux, plus il aura de facilités à s'exposer sans crainte au regard des autres et plus il pourra s'autoriser à exister en leur présence. Nous prendrons en considération plusieurs aspects graphiques tels que : la situation du dessin dans la page, la taille du bonhomme, les traces et traits de crayon. Ces aspects traduiraient l'estime de soi de l'enfant.

Aspect d'ordre affectif	DESSINS DE MARION	
Analyse de l'estime de soi	Avant relaxation	Après relaxation
Jour 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Occupation de la page</u> : au milieu en bas</li> <li>- <u>Taille du bonhomme</u> : <math>\frac{1}{6}</math> de la feuille</li> <li>- <u>Traces et traits de crayon</u>: couleur rouge, traits moyennement fins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Occupation de la page</u> : au milieu en haut</li> <li>- <u>Taille du bonhomme</u> : <math>\frac{1}{4}</math> de la feuille</li> <li>- <u>Traces et traits de crayon</u>: couleur verte, traits fins</li> </ul>
Jour 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Occupation de la page</u> : au milieu à droite</li> <li>- <u>Taille du bonhomme</u> : <math>\frac{1}{6}</math> de la feuille</li> <li>- <u>Traces et traits de crayon</u>: couleur verte, traits fins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Occupation de la page</u> : au milieu à droite</li> <li>- <u>Taille du bonhomme</u> : <math>\frac{1}{4}</math> de la feuille</li> <li>- <u>Traces et traits de crayon</u>: couleurs rose, rouge et noir, remplissage du torse, appliquée</li> </ul>
Jour 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Occupation de la page</u> : en haut à droite</li> <li>- <u>Taille du bonhomme</u> : <math>\frac{1}{4}</math> de la feuille</li> <li>- <u>Traces et traits de crayon</u>: couleur verte, traits fins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Occupation de la page</u> : au centre</li> <li>- <u>Taille du bonhomme</u> : <math>\frac{1}{2}</math> de la feuille</li> <li>- <u>Traces et traits de crayon</u>: couleur verte, traits fins</li> </ul>
Jour 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Occupation de la page</u> : au centre</li> <li>- <u>Taille du bonhomme</u> : <math>\frac{1}{4}</math> de la feuille</li> <li>- <u>Traces et traits de crayon</u>: couleur jaune, traits fins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Occupation de la page</u> : au centre</li> <li>- <u>Taille du bonhomme</u> : l'entièreté de la feuille</li> <li>- <u>Traces et traits de crayon</u>: couleur jaune, traits fins</li> </ul>

À travers cette grille d'interprétation des aspects affectifs du bonhomme chez l'enfant, nous pouvons repérer plusieurs éléments qui expliquent les ressentis et estime que Marion a d'elle-même.

Selon Navarro, les enfants sûrs d'eux n'hésitent pas à occuper le centre de la page alors que les enfants plus fragiles se réfugient dans un coin, ou sur les côtés de la feuille. Lors des deux premiers jours, nous constatons que Marion se dessine soit en haut, soit en bas, soit à droite de la page. Cela montrerait une certaine fragilité, cohérente avec les observations que nous avons effectuées sur les comportements non-verbaux et verbaux. On constate cela dit, une évolution de

l'occupation lors des troisième et quatrième jours. Lors du troisième jour, avant la relaxation, Marion ne se dessine pas au centre de la feuille, ce qui montre une faible estime d'elle. Cela est en corrélation avec les comportements non-verbaux que nous avons analysé auparavant. Elle avait les sourcils froncés, se tenait les mains, regardait le sol. Cela montrait une mise en retrait d'elle-même par rapport aux autres, une timidité, un état anxieux, inquiet. Cependant, on constate qu'après la relaxation, Marion se dessine au centre de la feuille. Cela nous laisse penser que son estime de soi augmente, elle prend confiance et le stress diminue. Nous constatons que les analyses faites lors des observations sont semblables. Lors du quatrième jour, elle se dessine au centre de la feuille. Nous voyons alors une évolution d'estime de soi, de confiance en soi au fil des séances. Cette évolution montre une hausse de confiance en soi et par conséquent, une diminution du stress.

La taille du dessin traduit l'importance que l'enfant s'accorde à lui-même en fonction des différents regards que l'adulte a auparavant porté sur lui. On constate qu'au début du recueil de données, notamment lors des deux premiers jours, Marion dessine un bonhomme prenant un sixième de la page et son bonhomme grossit après la relaxation et prend un quart de la page. Bien qu'il reste petit, le fait qu'elle le grossisse montre qu'elle se donne plus d'importance qu'elle n'en avait avant la relaxation. Cette importance qu'elle a d'elle-même ne fait qu'augmenter au fil des séances. Lors du dernier jour, après la relaxation, son dessin prend l'entièreté de la feuille. Marion s'accorde une place importante sur la feuille, elle s'accorde donc une place importante à elle-même aussi. Il semblerait alors que Marion prenne confiance en elle, cela traduirait une diminution de son niveau de stress.

Concernant les traits et traces de crayon, Marion rend des dessins propres, ses traits de crayon sont fins et appliqués à chaque rendu. Il ne semble pas avoir de dévalorisation de sa personne apparente.

D'un point de vue général, nous constatons une évolution des dessins entre le premier jour du recueil de données et le dernier. Cela nous pousserait à dire que la hausse d'estime de soi, la confiance en soi, l'importance que Marion s'accorde d'elle-même sont des effets bénéfiques à la diminution du stress de l'enfant après la relaxation.

Aspect d'ordre affectif	DESSINS D'EVA	
Analyse de l'estime de soi	Avant relaxation	Après relaxation
Jour 1	- <u>Occupation de la page</u> : à	- <u>Occupation de la page</u> : au

	droite - <u>Taille du bonhomme</u> : moitié de la feuille - <u>Traces et traits de crayon</u> : couleur rose, traits fins, yeux remplis	milieu - <u>Taille du bonhomme</u> : entièreté de la feuille - <u>Traces et traits de crayon</u> : couleur verte, traits fins, yeux et nez remplis
Jour 2	- <u>Occupation de la page</u> : au centre - <u>Taille du bonhomme</u> : entièreté de la feuille - <u>Traces et traits de crayon</u> : couleurs noire, verte et violette, traits fins, cheveux colorés	- <u>Occupation de la page</u> : au centre - <u>Taille du bonhomme</u> : entièreté de la feuille (tête prédominante) - <u>Traces et traits de crayon</u> : couleurs jaune, rose, orange, violette, traits fins pour les contours, cheveux, bouches et pieds remplis
Jour 3	- <u>Occupation de la page</u> : au centre - <u>Taille du bonhomme</u> : moitié de la feuille - <u>Traces et traits de crayon</u> : couleur jaune, traits fins	- <u>Occupation de la page</u> : au centre - <u>Taille du bonhomme</u> : $\frac{3}{4}$ de la feuille - <u>Traces et traits de crayon</u> : couleur verte, traits fins
Jour 4	- <u>Occupation de la page</u> : au centre - <u>Taille du bonhomme</u> : $\frac{3}{4}$ de la feuille - <u>Traces et traits de crayon</u> : couleur verte, traits fins	- <u>Occupation de la page</u> : au centre - <u>Taille du bonhomme</u> : entièreté de la feuille - <u>Traces et traits de crayon</u> : couleur jaune, traits fins

On constate par la grille d'interprétation, que les bonhommes d'Eva sont pratiquement tous placés au centre de la feuille sauf le premier dessin où elle l'a dessiné à droite de la feuille. On pourrait alors supposer qu'elle est plutôt sûre d'elle. On voit par ces dessins qu'elle a confiance en elle. Cependant, lorsque nous comparons les résultats obtenus de l'analyse des observations du comportement non-verbal, il est ressorti qu'Eva avait besoin d'attache, d'être entourée de personnes adultes ou enfants. Il y aurait donc une contradiction entre sa façon d'agir au sein de la classe et lorsqu'elle est face à une feuille. Nous pourrions alors allier cette envie d'appartenance à un groupe, de socialisation à l'importance d'elle-même au sein d'un groupe. Cela peut se comprendre par la taille des bonhommes qu'elle propose. Eva a dessiné des bonhommes prenant globalement la totalité de la feuille. Le plus petit dessin qu'elle ait fait occupe la moitié de la feuille. Cela pourrait traduire une forte estime qu'Eva a d'elle-même et

donc une envie que d'autres lui accordent la même importance. On constate par les traits de dessin et les couleurs choisies qu'Eva sait allier ses ressentis aux couleurs des monstres des émotions. On s'attarde cependant sur le troisième jour. Ses dessins ne sont en accord ni avec son attitude (comportement non-verbal) ni avec ses dires lors de l'entretien. Elle utilise de multiples couleurs représentant les émotions dans les monstres des émotions qui allient la joie, la peur, la sérénité, l'amour. Elle utilise aussi du violet qui est selon Navarro une couleur exprimant l'agressivité. De plus, le coloriage, "gribouillage", des cheveux, des pieds et de l'intérieur de la bouche pourrait montrer un mécontentement voire même à une souffrance intérieure qu'elle ne réussit pas à extérioriser par la communication directe. Cette incapacité à l'extérioriser peut alors provoquer du stress chez Eva. Nous constatons que ce phénomène n'est présent que lors de la troisième journée. Cet argument est donc très subjectif car c'est la répétition et la permanence symptomatique qui alerte l'adulte. Il est tout de même important de le mettre en avant pour prendre conscience que l'enfant n'est peut-être pas dans un bien-être constant, bien qu'aucun signaux visibles ne soient présents.

D'un point de vue général, les dessins d'Eva n'ont pas significativement évolué entre le premier et le dernier jour du recueil de données. Nous pourrions tout de même mettre en avant que des détails du bonhomme apparaissent au cours des séances. Cela pourrait alors nous faire penser que les relaxations permettent une meilleure perception et estime de soi chez cet enfant.

### III/ Discussion

En analysant les comportements non-verbaux, verbaux ainsi que les dessins des élèves, nous constatons que les séances de relaxation ont eu des effets positifs sur le niveau de stress des élèves tels qu'une meilleure perception de soi, une hausse de confiance en soi et d'estime de soi. Cependant, il semblerait que le recueil de données sur quatre journées de relaxation n'est pas suffisant pour voir une nette évolution de ces trois domaines. Il est certain que la confiance d'une personne ne peut pas évoluer sur seulement 4 semaines.

Bien que nous ayons proposé des séances de relaxation pendant deux périodes complètes, nous nous rendons compte que le recueil de données n'a pas duré suffisamment longtemps pour observer et analyser une évolution sur le long terme. On se demande alors si nous pouvons réellement parler de relaxation ritualisée. Il est vrai que lorsque nous entendons "rituel" nous pensons directement à un rituel étalé sur une longue période. Ici, nous pouvons parler du rituel mis en place sur un mois, tous les lundis. Nous avons pu observer que les élèves de moyenne

section et notamment les deux élèves choisies pour le recueil de données ont assimilé ces séances en rituel après la deuxième semaine. Petit à petit, elles se questionnaient sur les séances du jour en se demandant si elles allaient avoir lieu. Ainsi, le recueil de données a été effectué au moment où les relaxations devenaient une habitude pour les élèves. Pour améliorer l'analyse, peut-être aurait-il fallu recueillir les données une fois que la relaxation était pleinement ritualisée, après la deuxième semaine par exemple.

Au-delà de la question du temps du recueil de données et du temps pour que la relaxation devienne rituel, l'analyse d'autres élèves, avec d'autres personnalités aurait amené des conclusions différentes. Eva et Marion n'ayant pas de diagnostic préétabli, il aurait été tout aussi intéressant de construire ce travail à partir d'élèves à besoin éducatif particulier par exemple, afin d'adopter d'autres angles d'analyse.

Suite au recueil des données et aux questionnements des élèves sur la continuité des relaxations, j'ai continué, le temps du stage, à proposer des séances le matin sans analyser les réactions des élèves. Au-delà des observations établies dans un cadre méthodologique, il est possible d'exprimer certains ressentis personnels face aux attitudes des élèves. Nous avons pu analyser et observer des évolutions collectives comme un climat de classe plus calme. Lorsque la classe était agitée, la mise en place des séances de relaxation a été plus longue mais a, selon moi, permis par la suite de centrer les élèves sur les activités suivantes. Par conséquent, la concentration et l'attention de chacun a pu être augmentée. De plus, nous observons une amélioration de la participation des élèves plus timides lors des ateliers, à la suite de séances de relaxation. Cette observation semble confirmer que la relaxation améliore la confiance en soi.

Ces résultats restent subjectifs car ils sont une simple analyse de nos observations. Il est aussi important de se demander si notre propre vision du recueil n'influe pas implicitement les différents éléments d'analyse.

## CONCLUSION

Dans ce travail de recherche, nous avons débuté notre questionnement en nous demandant s'il existait un lien entre apprentissage, relaxation et stress. Par la suite nous nous sommes demandés comment la relaxation permettait de réguler le stress chez les enfants et quels types de relaxation étaient adaptés pour eux. Puis, nous nous sommes interrogés sur les conséquences que le stress d'un élève pouvait avoir sur la qualité du climat de classe. Suite à ces questionnements, nous nous sommes demandés quels étaient les effets de la relaxation ritualisée en classe sur le niveau de stress des élèves.

Tout au long de ce travail, nous nous sommes tournés vers différentes notions telles que la relaxation, le stress et les différents effets de la relaxation sur le niveau de stress des élèves. Cette problématique, complexe et donc intéressante, nous a permis de mettre en avant différents bienfaits de la relaxation ritualisée sur le niveau de stress des élèves. D'abord, nous avons pu constater une hausse de confiance en soi de la part des deux élèves au fur et à mesure des séances. Marion a su entrer en communication en fin de recueil, chose qu'elle ne faisait pas au début. Eva a su se centrer sur elle-même et se faire confiance sans attendre l'accord d'une tierce personne. De plus, une meilleure connaissance du corps et des organes sensoriels ont été observés grâce à l'analyse des comportements et des dessins. Les deux élèves ont réussi à avoir une bonne perception d'elles-mêmes et de comprendre ce qui les entourait.

Cependant, le recueil de données et les analyses ont été réalisées sur deux élèves d'une classe de moyenne section. Il est donc possible de se questionner sur la fiabilité des résultats et la similarité de ces derniers si nous avons recueilli davantage de données. Il serait intéressant de continuer la recherche et de proposer un cadre identique au sein d'autres classes, d'autres cycles afin de comparer les résultats obtenus avec les nouvelles propositions. Ils pourraient aussi être intéressant de proposer ce rituel au sein d'une classe tout au long de l'année pour analyser l'évolution comportementale de chacun. Nous pourrions proposer l'analyse des dessins de Navarro à l'ensemble de la classe sous forme d'ateliers et comparer l'évolution d'un dessin réalisé en début de période avec un autre réalisé en fin de période tout au long de l'année scolaire.

Nous avons répondu à un certain nombre de questions amenées par la problématique et en avons soulevé de nouvelles. La pertinence du sujet quant à la gestion du stress de l'enfant au

sein d'une classe mériterait d'être étudié davantage et la mise en œuvre de relaxations ritualisées mériterait d'être démocratisée à l'ensemble des équipes pédagogiques.



## Bibliographie

- Alix, C. (2019), 140 jeux de relaxation pour l'école et la maison. Éducation positive. Retz. 5-13
- Arborio, A-M., Fournier, P. (2011), L'observation directe : l'enquête et ses méthodes, page 19
- Arnold, L.E. (1990), Childhood stress. New York : Wiley-Interscience Publication
- Bachand, M-E. Aider les élèves du secondaire à mieux gérer leur anxiété. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement.
- Baste, N. (2016). Aide-mémoire. Méthodes de relaxation. Paris, Dunod.
- Bloch, H., Chemama, R., Dépret, E., Gallo, A., Leconte, P., Le Ny, J.-F., Postel, J. & Reuchlin, M. (1999). Grand dictionnaire de la psychologie (2e éd.). Paris : Larousse.
- Boski, S. (1990), La relaxation active à l'école et à la maison. Paris, Retz
- Chauvel, D., Noret, C. (2003), Des jeux pour détendre et relaxer vos enfants Editions RETZ
- Chaloult, L. (1990), La relaxation progressive et différentielle de Jacobson. Polyclinique médicale Concorde, Cité de la Santé de Laval.
- Chapelle, F. & Monié, B. (2007). Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi. Paris : Odile Jacob
- Chasseigne, G. (2010), Cognition, Santé et Vie Quotidienne: Volume 3. Édition Publibook
- Corraze J. (1996). Les communications non verbales. Paris, Presses Universitaires de France. (1ère édition; 1980)
- Cosnier J., Brossard A. (1984). La communication non verbale. Neuchâtel, Delachaux et Niestlé
- Cretin, E. (2019), La pratique de la relaxation à l'école. Education.
- Darwin C. (1872). L'expression des émotions chez l'homme et les animaux. Paris, C. Reinwald
- Dufour Bocion, L. Jilani, S. (2013). *Communication non verbale et EPS : l'habillement, le contact, l'humeur, la présence de l'enseignant sont des paramètres du langage non verbal : Influencent-ils les élèves en cours d'EPS ?* Mémoire de master : Haute école pédagogique du canton de Vaud.

Dufour, Y., Baert, S. (2007), Gérer stress et émotion en EPS : intérêts et apports de la préparation mentale.9-19

Dumont. M., Plancherel. B. (2001), Stress et adaptation chez l'enfant, Presses de l'université du Québec

Gauthier, J. (2000). Communication personnelle. École de psychologie, Université Laval

Guillaud, M. (2004) Relaxer les enfants à l'école maternelle, Edition Retz

Godefroid. J. (2011), Psychologie, Science humaine et science cognitive. Ouvertures psychologiques. De boeck.

Manent, G. (2009), La relaxation pour les enfants. Éditions Le Souffle d'Or. 55-157.

Navarro, A. le dessin du bonhomme chez l'enfant

[https://www.psychanalyse.com/pdf/ENFANT\\_DESSIN\\_DU\\_BONHOMME.pdf](https://www.psychanalyse.com/pdf/ENFANT_DESSIN_DU_BONHOMME.pdf)

Référentiel de compétences communes à tous les professeurs et personnels d'éducation, Bulletin officiel n°13 du 26 mars 2015

Reinalter Ponsin, F. (2002), L'élaboration de l'unité corporelle en relaxation

Savoie, A., Forget A. (1983), Le stress au travail: mesures et prévention. Psychologie industrielle et organisationnelle.

Schiaratura, L.T. (2008), "La communication non verbale dans la maladie d'Alzheimer, Psychologie & Neuropsychiatrie du Vieillissement, vol 6 (3), p.1-6.

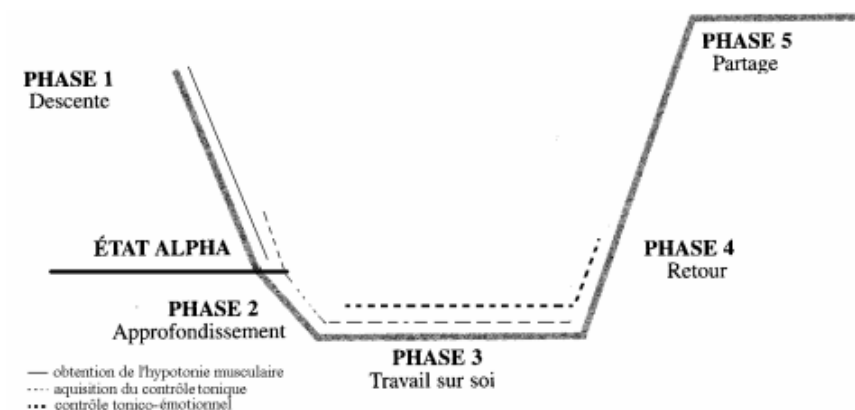
Schultz, JH. (2013), Le training autogène. Méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative. Essai pratique et clinique. Paris, Édition puf.

Tereno, S., Soares, I., Martins, E., Sampaio, D., Carlson.E. (2007), La théorie de l'attachement, son importance dans un contexte pédiatrique, Devenir. Vol 19. 151-188.

Tranter, D., Kerr, D. (2016), L'autorégulation : pourquoi le stress chez les élèves nuit à leur apprentissage. Faire la différence... De la recherche à la pratique.

## Annexes

### Annexe 1: Phases de relaxation



### Annexe 2 : Fiches de préparation

#### Exercice 1 : Relaxation en coopération

Exercice de relaxation en coopération : Le coussin		
Objectif : Déplacer le coussin de mains en mains sans le faire tomber au sol.		
Durée : 5 à 10 minutes	Dispositif : Classe entière au coin regroupement	Matériel : Un petit coussin (tient dans une main d'enfant)
Déroulement : Les enfants sont tous assis au coin regroupement, les pieds posés au sol, les mains posées sur leurs genoux avec les paumes tournées vers le ciel. Le but est de déplacer un coussin pour qu'il fasse le tour du coin regroupement. Le coussin posé dans la main gauche, l'enfant devra amener le coussin à sa main droite puis reposer sa main gauche sur ses genoux. Puis, il amènera le coussin jusqu'à la main gauche de l'enfant assis à sa droite. Tout le groupe doit suivre du regard le coussin qui se déplace de mains en mains sans parler et en essayant de bouger le moins possible.		

#### Exercice 2 : Relaxation par l'écoute

Exercice de relaxation par l'écoute
-------------------------------------

Objectif : Écouter les bruits environnants		
Durée : 5 à 10 minutes	Dispositif : Classe entière au coin regroupement	Matériel : Cloche, bâton sonore
<p>Déroulement : Les enfants sont tous assis au coin regroupement, peuvent fermer les yeux et doivent écouter attentivement les bruits.</p> <p>Je les guide et explique ce qu'ils doivent écouter, je laisse des temps de pause mais pas trop longue pour qu'ils ne perdent pas l'attention.</p>		

### Exercice 3 : Relaxation par la respiration

Exercice de respiration		
Objectif : Souffler le plus longtemps possible, le plus vite possible, le plus discrètement possible...		
Durée : 5 à 10 minutes	Dispositif : Classe entière au coin regroupement ou en salle de motricité	Matériel : aucun
<p>Déroulement : Les enfants sont tous assis au coin regroupement ou en salle de motricité et peuvent fermer les yeux s'ils le souhaitent. Ils devront agir en fonction de ce que je leur demande de faire. Je dirai par exemple : "Vous allez prendre l'air avec votre nez et souffler le plus longtemps possible" ou encore : "Vous allez prendre beaucoup d'air par votre nez et souffler le plus vite possible!"</p>		

### Exercice 4 : Relaxation par contraction, relâchement

Exercice sur le corps		
Objectif : Comprendre les différentes parties de son corps, les contracter et les relâcher.		
Durée : 10 minutes	Dispositif : Classe entière en salle de motricité	Matériel : aucun
<p>Déroulement : Les enfants sont allongés en salle de motricité et doivent répondre par les gestes à ce que je leur demande de faire. Je leur dirai par exemple : "Vous allez plier vos doigts dans votre main et serrer très fort! Encore, encore, encore! Et voilà, nous pouvons relâcher. On tend les doigts et on les repose." Je pratiquerai cela pour tous les membres.</p>		

## Exercice 5 : Jeu du miroir

Le jeu du miroir		
Objectif : Suivre les gestes de son camarade face à soi dans les moindre détails.		
Durée : 10 à 15 minutes	Dispositif : Classe entière en salle de motricité	Matériel : aucun
<p>Déroulement : Les enfants sont placés face à moi en salle de motricité. Ils sont suffisamment espacés pour avoir de la place autour d'eux.</p> <p>Ils devront suivre les gestes que j'effectue dans les moindre détails (mains qui se lève, qui descend, qui remonte, je tape dans mes mains... mouvements de jambes, je m'accroupis, je me relève... Je tourne...)</p> <p>Par la suite, un élève prendra ma place et le groupe le suivra.</p> <p>Quand ils auront compris le principe du miroir, je les mettrai en binôme et l'exercice sera le même mais deux par deux.</p>		

## Annexe 3 : Grille d'observation

Jour 1 : 23/11

J1 : Relaxation 1 23/11 : Matin	Avant la relaxation	Pendant la relaxation	Après la relaxation
Marion			
Eve			

J1 : Relaxation 2 23/11 : Après midi	Avant la relaxation	Pendant la relaxation	Après la relaxation
Marion			
Eve			

## Annexe 4 : Guide d'entretien

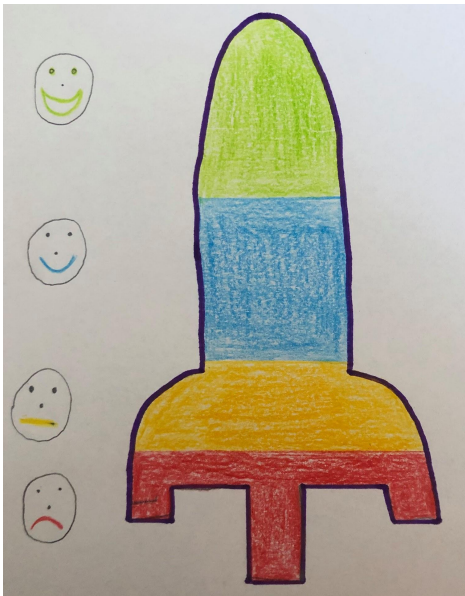
- Bonjour Marion ou Eva, tu vas bien?
- Est ce que tu es d'accord pour répondre à quelques questions que je vais te poser?
- Tu es contente d'être ici aujourd'hui?
- Comment tu te sens dans ton ventre, dans ton coeur, dans ta tête?
- Est ce que tu peux m'expliquer un petit peu comment tu te sens?
- Est ce que tu es contente? Est ce que tu es triste ou en colère? Est ce que tu as peur de quelque chose?

*Si plusieurs émotions ressortent :*

- Alors tu te sens un petit peu barbouillée?

- Pourquoi tu es contente/triste/en colère/dans la peur/ sereine? (choix en fonction de la réponse précédente)
- Est ce que tu peux me montrer sur la fiche des monstres à quel monstre tu ressembles aujourd'hui?
- Est ce que tu peux m'expliquer pourquoi tu es comme ça dans ton corps?
- Est ce que tu veux bien te dessiner sur cette feuille? Tu peux choisir la couleur que tu veux mais attention, tu dois choisir des couleurs qui ressemblent à tes émotions, à ce que tu ressens.

### Annexe 5 : La fusée des humeurs



## Annexe 6 : Grille d'observation mise en oeuvre

### Jour 1 : 23/11

J1 : Relaxation 1 23/11 : Matin	Avant la relaxation	Pendant la relaxation	Après la relaxation
Marion	verbal : « bonjour » pas de réponse verbale ou non verbale à « Tu vas bien? » Non verbal : se tient les mains, ses épaules sont levées, ne fait pas d'activité. Elle est debout et attend le début des rituels. Elle me regarde le menton bas, les yeux levés.	Elle est très attentive. Elle suit du regard le coussin, est très bien positionnée, ses mains son prêtes à recevoir le coussin. Elle exécute le geste parfaitement.	Elle reste calme mais elle a l'air plus décontractée. Ses épaules sont abaissées et elle ne tient plus ses mains. Elle se met rapidement dans la prochaine activité. Elle me regarde la tête levée et sourit.
Eva	verbal : « Bonjour Clémence »; « oui ça va » non verbal : Elle est en atelier cuisine avec ses 3 copines, elle joue et discute avec elles. Elle a l'air plutôt détendue.	Elle est agitée, se tient prête mais bouge la tête, regarde la classe, les autres enfants. Elle ne suit pas du regard le coussin. Cependant, lorsque le coussin arrive à elle, elle exécute correctement le geste.	Elle est calme et sourit. Elle est moins agitée. Elle entre rapidement dans l'activité suivante.

J1 : Relaxation 2 23/11 : Après midi	Avant la relaxation	Pendant la relaxation	Après la relaxation
Marion	ses sourcils sont froncés, elle entre en classe la tête rentrée.	Ne participe pas au jeu du miroir. Reste debout, les sourcils froncés. Elle se tient les mains.	Bien qu'elle n'ait pas participé, elle est souriante. Reste calme. Ne se sent plus les mains. Ne fronce plus les sourcils.
Eva	Elle est fatiguée, elle baille. Hoche la tête pour répondre à la question : « Ca va? »	Participe au jeu du miroir. Elle rigole et fait de grands gestes. Elle est concentrée sur l'activité et ne discute pas avec ses copines.	Elle sourit en me regardant. Je lui demande si ça lui a plu, elle me répond : « C'était trop rigolo ».

### Jour 2 : 30/11

J2 : Relaxation 3 30/11 : Matin	Avant la relaxation	Pendant la relaxation	Après la relaxation
Marion	Elle a l'air fatiguée. Elle ne dit pas bonjour mais reste près de moi lors des activités. Elle veut me donner la main. Je l'incite à aller faire une activité.	Participe au jeu du passage du coussin. Elle est concentrée et suit du regard le coussin. Elle n'a pas les sourcils froncés. Elle est à l'écoute du bâton sonore et attend pour lever les mains. Elle sourit.	Elle sourit, ne tient pas ses mains. Reste seule mais ne se balance pas, elle est tranquillement sur le banc.
Eva	Première dans la classe, elle vient de la garderie et me dit qu'elle n'aime pas l'école parce que: « c'est nul ». Elle reste près de moi et ne veut pas aller faire d'activité. Elle met ses doigts dans la bouche. Après un petit temps, elle va regarder les livres au coin bibliothèque.	Participe au jeu du passage du coussin. Concentrée, elle suit du regard le coussin. Elle ne sourit pas mais regarde attentivement le coussin. Elle écoute le bâton sonore et lève les mains lorsqu'elle ne l'entend plus. Elle est concentrée et prend à coeur l'exercice.	Elle est calme, veut donner la main à une copine. Elle lui sourit. Elle parle doucement sans crier. Elle a l'air apaisée.

J2 : Relaxation 4 30/11 : Après midi	Avant la relaxation	Pendant la relaxation	Après la relaxation
Marion	Elle est endormie. Se touche les cheveux. J'ai l'impression qu'elle a envie de pleurer mais ne dit rien et ne pleure pas. Les sourcils sont froncés et se balance.	Elle participe au jeu du miroir. Reste derrière, sur l'un des côté. Elle sourit et suit tous les gestes que je fais. Lorsqu'elle est avec un autre élève en miroir, elle s'exprime. Elle sourit. N'a pas peur des regards extérieurs. Elle suit ensuite l'autre élève et joue le jeu.	Elle sautille dans la salle de motricité. Elle sourit et tourne sur elle même. Elle a l'air contente de ce moment. On voit une réelle différence entre sa façon d'être avant et après la relaxation.
Eva	Elle est calme et fatiguée. Elle a eu du mal à s'endormir pendant la sieste donc a dormi moins longtemps qu'habituellement. Elle ne sourit pas, ne parle pas. Elle râle car elle ne veut pas donner la main à un garçon.	Elle est au premier rang du groupe classe lors du jeu du miroir. Elle suit tous les gestes avec précision et me sollicite pour prendre ma place. Lorsque le groupe doit la suivre, elle sourit. Elle a l'air gêné mais continue les gestes. Elle en invente d'autres. En binôme, les deux enfants sont concentrés et s'amuse en même temps. Elle rigole et s'exprime par ses gestes. Elle fait des grimaces et imite les différentes émotions.	Elle se place en rang avec un garçon. Elle sourit mais se frotte les yeux et baille.

Jour 3 : 08/12

J3 : Relaxation 5 08/12 : Matin	Avant la relaxation	Pendant la relaxation	Après la relaxation
Marion	A l'arrivée en classe, elle regarde le sol, ne dit pas bonjour, se tient les mains. Puis, me fait un sourire lorsque je lui demande si elle veut se dessiner. Elle tient ses mains et touche ses cheveux. Elle bouge beaucoup, balance ses jambes. A le bras droit levé lorsqu'elle dessine. Elle a les sourcils froncés et lorsque je lui souris, elle sourit.	Elle est attentive mais continue de balancer ses jambes. Elle passe le coussin correctement et le suit du regard tout au long de l'atelier. Lors de l'atelier de respiration, elle prend à cœur l'activité. Elle sourit et réagit correctement aux consignes posées. Cependant, elle ne place pas son doigt face à son visage. Elle le place sur le côté et se touche les cheveux avec l'autre main. Au fur et à mesure de l'activité, elle positionne correctement son doigt face à sa bouche.	Elle sourit, et montre le monstre serein. Elle ne se tient plus les mains mais se balance ses pieds lorsqu'elle est assise. Elle n'a plus les sourcils froncés.
Eva	Elle est contente à son arrivée. Elle me dit bonjour et me demande pour dessiner son bonhomme. Nous y allons directement et me dit qu'elle est jaune. Je lui demande alors pourquoi est-elle jaune. Elle me répond qu'elle est heureuse, contente comme le monstre car elle adore l'école parce qu'elle peut jouer avec ses meilleures amies. Elle est souriante.	Lors du passage du coussin, elle est agitée, elle respecte l'activité lorsque c'est à son tour mais une fois son tour passé, elle discute avec sa copine et rigole. Elle n'est pas concentrée. Lors de l'activité sur la respiration, elle est agitée au début et ne respecte pas les consignes. Je lui dit alors de se concentrer. Elle se calme et écoute directement. Fin de l'activité : elle a compris le but de la bougie et réussit à souffler fort/ rapidement/ doucement...	Elle sourit. Ne discute plus avec sa copine. Elle est calme et a l'air reposée. Elle dit qu'elle est sereine. Elle me montre le monstre vert, serein. Elle fait sa deuxième activité dans le calme et est concentrée sur cette dernière.

J3 : Relaxation 6 08/12 : Après-midi	Avant la relaxation	Pendant la relaxation	Après la relaxation
Marion	Elle entre dans la classe les mains sur les cheveux et s'installe sur son tapis et s'endort. Après le temps calme, elle n'est pas bien réveillée. Elle a les sourcils froncés et a l'air fatiguée.	Au début de la relaxation, elle reste dans un coin de la salle. Elle n'a pas placé son doigt devant sa bouche pour faire la bougie mais soufflait tout de même avec l'intensité demandée. Lors des déplacements, elle marchait franchement et s'arrêtait lorsqu'il le fallait. Elle jouait le jeu et avait l'air plus sereine.	Marion est souriante et danse et tourne sur elle même dans la salle de motricité. Elle sourit et ne tient pas ses mains. Elle touche toujours ses cheveux lorsqu'un adulte essaie d'entrer en communication avec elle. Concentrée et productive dans son travail lors de l'activité, elle termine rapidement et je la félicite. Elle est contente et sourit.
Eva	Elle est énervée et pousse une camarade pour entrer rapidement dans la classe. Elle s'endort pendant le temps calme. Après celui-ci, elle est reposée et sourit. Elle continue de bailler en disant qu'elle aimerait dormir.	Elle souffle sur son doigt comme demandé. Elle respecte les intensités. Elle se déplace correctement mais veut rester proche de sa copine. Elle est réactive aux demandes et joue le jeu pour chaque posture.	Elle se range calmement avec un garçon sans que nous la reprenions. Elle est calme sur le chemin du retour en classe. En classe, elle est énervée et veut absolument s'asseoir à côté de sa copine. Elle pousse un camarade pour prendre sa place. Nous sommes dans l'obligation de la reprendre pour qu'elle se calme. Après cela, elle boude, a un regard triste et garde la bouche ouverte en se frottant les mains sur les cuisses. Une fois dans l'activité, elle est calme et concentrée. Elle est contente de son travail et me le dit.

Jour 4 : 14/12

J4 : Relaxation 7 14/12 : Matin	Avant la relaxation	Pendant la relaxation	Après la relaxation
Marion	Elle entre dans la classe détendue. Elle n'a pas les sourcils froncés. Elle se met en activité par elle-même. Elle me montre la joie et la sérénité. Elle sourit. Elle a l'air reposée.	Elle ne veut pas positionner son doigt pour faire l'atelier de la bougie. Elle souffle tout de même mais sans l'aide du doigt. Elle a compris les différents types de respiration. Elle participe très bien à l'écoute du bâton sonore. Elle lève les mains quand il le faut. Elle est concentrée sur le son. Elle reste concentrée et suit du regard le coussin.	Elle sourit. Elle est détendue et ne fronce pas du tout les sourcils. Elle se balance comme ci elle dansait. Elle me regarde beaucoup et rigole. Elle est concentrée dans l'activité suivante et n'a besoin d'aucune aide. Elle est autonome et vient me voir lorsqu'elle termine. Je la félicite. Elle sourit et range en sautillant.
Eva	Elle entre dans la classe avant les autres enfants car elle était à la garderie le matin. Elle s'assoie directement sur une table et me dit : « On fait le dessin du bonhomme de Eva? » Elle sourit et dit être calme aujourd'hui. Elle dit être contente. Elle est relâchée et va en activité calmement.	Elle se prend au jeu de la bougie et respecte chaque consigne. Elle est concentrée et participe. Elle écoute attentivement lors de l'atelier avec le bâton sonore. Elle lève les mains au moment venu et reprend les autres lorsqu'ils lèvent les mains trop tôt. ex: « Non, c'est pas maintenant, laisse les mains sur les cuisses » Elle exécute l'atelier avec le coussin correctement et reste concentrée jusqu'à la fin. Elle suit du regard le coussin même lorsque son tour est passé.	Elle dit être contente et calme. Elle est relâchée et entre rapidement dans l'atelier suivant. Cependant, elle est triste après la récréation car elle s'est fait bousculer. Son humeur change et boude pour le regroupement. Elle a les bras croisés et les sourcils froncés. Elle entre dans le dernier atelier du matin calmement. Elle va mieux et sourit.



J4 : Relaxation 8 14/12 : Après-midi	Avant la relaxation	Pendant la relaxation	Après la relaxation
Marion	Elle se réveille de la sieste. Elle râle et ne veut pas se réveiller. Elle souffle et s'assoie sur le banc. Elle se touche les cheveux et baisse la tête.	Elle commence par ne pas vouloir le faire. Je ne la reprend pas. Je la laisse entrer dans la relaxation son rythme. Elle se balance et regarde les autres. Lorsque l'on commence les déplacements, elle se déplace et respecte les consignes. Elle se détend petit à petit et son visage a l'air plus calme. Elle ne touche pas ses cheveux, n'a pas les sourcils froncés.	Elle est calme et se range. Elle entre facilement en activité et est souriante. Elle ne discute pas mais reste calme et concentrée.
Eva	Elle se réveille de la sieste. Elle est très lente et ne veut pas se réveiller. Elle dit qu'elle est fatiguée mais ne râle pas. En se mettant en rang, elle est agitée et veut être avec sa copine. Je dois la reprendre pour qu'elle se range avec un garçon.	Elle est réceptive dès le début. Elle entre dans l'activité très vite et y sort seulement lorsqu'elle se termine. Elle est contente, sourit et se prête au jeu.	Elle est calme et se range rapidement. Elle entre dans les activités suivantes sans agitation et est concentrée sur l'activité. Elle dit tout de même en fin de journée qu'elle ne veut pas aller à l'école demain parce qu'elle veut dormir.

## Annexe 7 : Les monstres des émotions



## Annexe 8 : Les entretiens semi-directifs

### Entretiens semi-directifs avec Marion

Pour les quatre jours, l'entretien a débuté ainsi :

PE : Bonjour Marion, comment vas-tu aujourd'hui? Tu vas bien?

Marion: \*aucune réponse verbale\*

PE: Comment tu te sens dans ton ventre? Tu peux me le dire?

Marion: \*aucune réponse verbale\*

PE : Tu me montres comment tu te sens dans ton ventre avec les monstres? Quel monstre choisis-tu pour ton ventre?

jour 1 : avant relaxation	Jour 1 : après relaxation
Marion montre le monstre en colère Je réponds : Tu es en colère? hoche la tête pour affirmer Je lui demande : Pourquoi tu es en colère? Marion : *aucune réponse verbale*	Marion me montre le monstre « Joie » et dit : « Contente » PE : Tu es contente? Elle hoche la tête pour affirmer ma question.
jour 2 : avant relaxation	Jour 2 : après relaxation
Marion me montre le monstre « sérénité » PE : Pourquoi tu es sereine? haussement des épaules Marion me montre le monstre triste PE : Tu es triste? Pourquoi tu es triste? *aucune réponse verbale*	Marion me montre les monstres joie et peur PE: Oh tu es barbouillée? hochement de tête de confirmer PE : Dans ton coeur, ici, il y a de la joie et de la peur? hochement de tête pour confirmer en touchant son ventre PE : Tu as de la peur dans le ventre? C'est à cause de quoi? Pourquoi tu as peur? Marion : *aucune réponse verbale*
jour 3 : avant relaxation	Jour 3 : après relaxation
Marion me montre les monstres : joie et sérénité PE : Oh, tu vas bien aujourd'hui, tu es contente? Elle bouge beaucoup et ne répond pas	Marion me montre les monstres : joie et tristesse PE : Tu es un petit peu barbouillée, que s'est-il passé? Pourquoi tu es triste? Marion : *aucune réponse verbale* PE : Tu as de la joie et de la tristesse dans ton ventre, dans ton coeur? Marion : oui PE : D'accord
jour 4 : avant relaxation	Jour 4 : après relaxation
Marion me montre le monstre joie PE: Tu es heureuse aujourd'hui. Tu peux me dire pourquoi? Marion : *aucune réponse verbale*	Marion : « Contente » PE : Oh! Tu es contente, c'est la première fois que tu me le dis sans montrer de monstre, c'est super ça! Marion sourit et hoche la tête pour affirmer PE: Alors dans ton ventre, dans ton coeur tu es contente, tu peux m'expliquer pourquoi? Marion me montre le monstre : joie PE : Oui, j'ai bien compris que tu étais contente, tu ressemble au monstre joyeux aujourd'hui. Marion : oui

Tous les entretiens se sont terminés de la manière suivante :

PE : Est ce que tu veux bien te dessiner sur cette feuille? Tu peux choisir la couleur que tu veux mais attention, tu dois choisir des couleurs qui ressemblent à tes émotions, à ce que tu ressens.

Entretiens semi-directifs avec Eva

Pour les quatre jours, l'entretien a débuté ainsi :

PE : Bonjour Marion, comment vas-tu aujourd'hui? Tu vas bien?

Marion: "aucune réponse verbale"

PE: Comment tu te sens dans ton ventre? Tu peux me le dire?

Marion: "aucune réponse verbale"

PE : Tu me montres comment tu te sens dans ton ventre avec les monstres? Quel monstre choisis-tu pour ton ventre?

jour 1 : avant relaxation	Jour 1 : après relaxation
<p>Eva : suis triste                      PE : Pourquoi tu es triste?                      Eva: parce que ma mamie elle est morte                      PE : Oh, oui je comprend, c'est normale d'être triste.                      Eva: aussi contente                      PE : Tu es aussi contente, tu es barbouillée alors? Tu ressens de la tristesse et de la joie en même temps. Pourquoi tu es contente?                      Eva : hausse les épaules                      PE : Tu ne sais pas?                      Eva: Non                      PE: C'est pas grave</p>	<p>Eva: j'ai peur et joie                      PE : tu as de la peur et de la joie dans ton ventre?                      Eva: oui                      PE: Tu peux m'expliquer pourquoi tu es triste et joyeuse?                      Eva: parce que j'ai peur des loups                      PE : Oh! Tu ressens de la peur parce que tu as peur des loups. D'accord.                      Et pourquoi tu es contente?                      Eva : je sais pas                      PE: D'accord Eva</p>
jour 2 : avant relaxation	Jour 2 : après relaxation
<p>Eva me montre les monstres : triste et joie                      PE : Tu ressens de la tristesse et de la joie dans ton ventre. Tu peux m'expliquer pourquoi?                      Eva : Parce que avec maman et papa ils font des guillis c'est rigolo, suis contente                      PE : Oh, oui c'est vrai que c'est rigolo les guillis. Tu es chatouilleuse?                      Eva : Oui *grand sourire*                      PE : je lui souris.                      Eva : mais maman me manque                      PE : Ta maman te manque. C'est pour ça que tu as un petit peu de tristesse dans ton cœur?                      Eva : Oui                      PE: Tu la reverras vite, tu vas voir !                      Eva : oui *sourit*</p>	<p>Eva me montre le monstre : joie                      PE : Tu es contente? Tu te sens comment dans ton ventre après la relaxation?                      Eva: bien                      PE : Tu te sens bien?                      Eva : oui contente *sourit*                      PE : D'accord, c'est bien ça! *sourire*</p>
jour 3 : avant relaxation	Jour 3 : après relaxation
<p>Eva : Suis contente parce que j'adore l'école, j'adore jouer avec mes meilleures amies                      PE : Oh oui ça je le vois que tu aimes être avec tes copines. Tu es contente dans ton ventre?                      Eva : oui je suis jaune                      PE : Oui, tu es comme le monstre jaune. C'est quelle émotion qu'il représente le monstre jaune?                      Eva : c'est JOIE                      PE : oui, c'est la joie, il est joyeux, il est content                      Eva : Comme moi                      PE: oui, comme toi</p>	<p>Eva me montre le monstre serein.                      PE : Tu es sereine après la relaxation?                      Eva : Oui                      PE : Pourquoi tu es sereine?                      Eva : je suis calme                      PE : oui, je vois que tu es calme. C'est grâce à la relaxation?                      Eva: oui, c'était calme.                      PE : C'est vrai que c'était un moment calme. Ca t'a plu?                      Eva : Oui</p>
jour 4 : avant relaxation	Jour 4 : après relaxation
<p>Eva : Je suis calme                      PE : Tu es calme ce matin?                      Eva : oui je suis calme le matin, c'est vert                      PE : Tu te sens comme le monstre vert?                      Eva : Oui                      PE: Quelle émotion il représente celui-ci?                      Eva: euh... calme... SÉRÉNITÉ.                      PE: Oui, c'est la sérénité. Tu te sens sereine toi?                      Eva: oui pareil                      PE: d'accord Eva. *sourire*</p>	<p>Eva : contente                      PE : Peux-tu me faire une phrase?                      Eva: *sourire* Je suis contente                      PE : Aaah! Tu es contente, pourquoi tu es contente?                      Eva: Parce que c'était bien la bougie                      PE : Tu as aimé l'atelier de relaxation?                      Eva : oui contente                      PE : D'accord, tu es contente, tu es joyeuse.                      Eva : oui</p>

Tous les entretiens se sont terminés de la manière suivante :

PE : Est ce que tu veux bien te dessiner sur cette feuille? Tu peux choisir la couleur que tu veux mais attention, tu dois choisir des couleurs qui ressemblent à tes émotions, à ce que tu ressens.



Annexe 9 : Les dessins de Marion


Jour 1 : 24/11/20



Jour 2 : 01/12/20



Jour 3 : 10/12/20



Jour 4 : 14/12/20

Avant relaxation	Après relaxation
Jour 1, matin	Jour 1, matin
 A simple stick figure drawing in red ink on a white background. The figure has a rounded head with two dots for eyes, a vertical torso, and two legs. The arms are represented by short horizontal lines. The legs are also represented by short horizontal lines, giving it a somewhat abstract, blocky appearance.	 A stick figure drawing in blue ink on a white background. The figure has a rounded head with two dots for eyes and two small ears. It has a vertical torso and two legs. The arms are represented by short horizontal lines. The legs are also represented by short horizontal lines, giving it a somewhat abstract, blocky appearance.

Avant relaxation	Après relaxation
<p data-bbox="213 264 416 295">Jour 1, après-midi</p> 	<p data-bbox="810 264 1013 295">Jour 1, après-midi</p>

Avant relaxation	Après relaxation
<p data-bbox="207 268 359 302">Jour 2, matin</p>  <p data-bbox="718 324 766 358">52</p> <p>A simple stick figure drawing in blue ink on a white background. The figure has a rounded head with two small dots for eyes, a vertical body, and four limbs ending in three-fingered hands. A vertical red line is visible in the background.</p>	<p data-bbox="805 268 957 302">Jour 2, matin</p>  <p>A stick figure drawing in pink and black ink on a white background. The figure has a circular head with two red dots for eyes and a large, fringed pink skirt. The body and limbs are drawn with black lines. A vertical red line is visible in the background.</p>

Avant relaxation	Après relaxation
<p data-bbox="215 286 359 320">Jour 3, matin</p>  A simple stick figure drawing on a white background. The figure has a circular head with two small dots for eyes, a rectangular torso, and two pairs of limbs (arms and legs) represented by short horizontal and vertical lines.	<p data-bbox="805 286 949 320">Jour 3, matin</p>  A more complex stick figure drawing on a white background. The figure has a circular head with three small circles inside, a rectangular torso, and two pairs of limbs. Additionally, there are six vertical lines extending upwards from the top of the head, each ending in a small circle, resembling antennae or fingers.

Avant relaxation	Après relaxation
<p data-bbox="209 280 359 315">Jour 4, matin</p>  <p data-bbox="209 338 793 1176">A simple yellow stick figure drawing on a white background. The figure has a circular head with two dots for eyes and a small smile. Its body is a vertical line with two horizontal lines for arms and two diagonal lines for legs. The drawing is centered in the panel.</p>	<p data-bbox="810 280 960 315">Jour 4, matin</p>  <p data-bbox="810 338 1394 1176">A more detailed yellow stick figure drawing on a white background. The figure has a circular head with two dots for eyes and a small smile. It has several small circles on top of its head, resembling hair or antennae. Its body is a vertical line with two horizontal lines for arms and two diagonal lines for legs. The drawing is centered in the panel.</p>





Annexe 10 : Dessins d'Eva


Jour 1 : 24/11/20

Jour 2 : 01/12/20



Jour 3 : 10/12/20

Jour 4 : 14/12/20

Avant relaxation	Après relaxation
<p data-bbox="212 555 360 584">Jour 1, matin</p> 	<p data-bbox="807 555 956 584">Jour 1, matin</p> 

Avant relaxation	Après relaxation
<p data-bbox="207 286 414 318">Jour 1, après-midi</p>  <p>The image shows a child's drawing of a yellow flower. The flower has a circular head with a simple smile and three small yellow dots for eyes. It has three large, rounded petals and a thin stem with a few leaves. The drawing is done in yellow on a white background.</p>	<p data-bbox="805 286 1013 318">Jour 1, après-midi</p>

Avant relaxation	Après relaxation
<p data-bbox="212 286 363 320">Jour 2, matin</p>  A simple black and white stick figure drawing. The figure has a round head with a smiling mouth and two dots for eyes. It has a vertical line for a torso, two short lines for arms, and two legs ending in oval feet. The drawing is on a white background with a light blue horizontal band across the middle.	<p data-bbox="809 286 960 320">Jour 2, matin</p>  A drawing of a figure in yellow. The head is a large yellow oval with a smaller yellow oval inside, filled with horizontal yellow lines. The body is a vertical yellow line. At the bottom, there are two red, flame-like shapes. The drawing is on a white background with a light blue horizontal band across the middle.

Avant relaxation	Après relaxation
<p data-bbox="215 286 363 315">Jour 3, matin</p>  A yellow stick figure drawing on a white background. The figure has a round head with two small black dots for eyes and a simple smile. Its arms are outstretched to the sides, with several short vertical lines representing fingers. The legs are simple lines extending downwards to small oval feet.	<p data-bbox="810 286 959 315">Jour 3, matin</p>  A green stick figure drawing on a white background. The figure has a round head with a tuft of green hair on top and a simple smile. Its body is more elongated and rounded than the yellow figure. One arm is raised, and the other is bent at the elbow. The legs are simple lines extending downwards to small oval feet.



Annexe 11 : Comportements non-verbaux de Marion avant la relaxation

Comportements non-verbaux de Marion avant la relaxation	
Jour 1 : matin	Jour 1 : après-midi
Elle se tient les mains, ne fait pas d'activité. Elle est debout et attend le début des rituels, ses épaules sont levées. Elle me regarde le menton bas, les yeux levés.	Ses sourcils sont froncés. Elle entre en classe la tête rentrée.
Jour 2 : matin	Jour 2 : après-midi
Elle a l'air fatiguée. Elle ne dit pas bonjour mais reste près de moi lors des activités. Elle veut me donner la main. Je l'incite à aller faire une activité.	Elle est endormie. Se touche les cheveux. J'ai l'impression qu'elle a envie de pleurer mais ne dit rien et ne pleure pas. Les sourcils sont froncés et elle se balance.

Jour 3 : matin	Jour 3 : après-midi
Eva regarde le sol, elle se tient les mains et touche ses cheveux. elle bouge beaucoup Bras droit levé fait un sourire Sourcils froncés	Mains sur les cheveux sourcils froncés
Jour 4 : matin	Jour 4 : après-midi
traits du visage lisses se met en activité sourit	râle et ne veut pas se réveiller souffle et s'assoie sur le banc seule tête baissée se touche les cheveux

### Annexe 12 : Comportements non-verbaux d'Eva avant la relaxation

Comportements non-verbaux d'Eva avant la relaxation	
Jour 1 : matin	Jour 1 : après-midi
Est en atelier cuisine avec ses copines Elle joue et discute. Elle sourit	Elle baille Hoche la tête pour répondre à une question.
Jour 2 : matin	Jour 2 : après-midi
Reste près de moi, ne veut pas faire d'activité. Met ses doigts dans la bouche Après un certain temps, elle part regarder un livre.	Calme Ne sourit pas, ne parle pas, regarde le sol Ne veut pas se ranger avec un garçon, fronce les sourcils
Jour 3 : matin	Jour 3 : après-midi
souriante, veut dessiner et jouer avec ses amies	énervée, pousse un camarade, regarde en haut, menton baissé après le temps calme, elle sourit et baille. Se frotte les yeux
Jour 4 : matin	Jour 4 : après-midi
sourit, relâchée, veut faire le dessin du bonhomme, calme, elle va rejoindre ses copines en activité calmement	Après la sieste, elle est lente et ne veut pas se réveiller. veut être avec sa copine, fronce les sourcils et souffle, elle est agitée. Regarde en l'air lorsque nous la reprenons.

Annexe 13 : Comportements non-verbaux de Marion après la relaxation

Comportements non-verbaux de Marion après la relaxation	
Jour 1 : matin	Jour 1 : après-midi
reste calme, est décontractée ses épaules sont abaissées elle ne tient plus ses mains Me regarde, lève la tête et sourit Se met rapidement dans l'activité suivante	calme, souriante ne fronce pas les sourcils ne se tient pas les mains
Jour 2 : matin	Jour 2 : après-midi
sourit, ne se tient pas les mains, reste seule mais ne se balance pas	sautille dans la salle de motricité, tourne sur elle-même sourit, contente de ce moment
Jour 3 : matin	Jour 3 : après-midi
Sourit, ne se tient pas les mains, n'a pas les sourcils froncés balance ses pieds	tourne sur elle-même dans la salle de motricité, sourit, ne se tient pas les mains. Touche ses cheveux quand un adulte cherche à entrer en communication avec elle.
Jour 4 : matin	Jour 4 : après-midi
elle sourit, ne fronce pas les sourcils, me regarde et rigole, se balance comme si elle dansait. fière de son travail, elle vient me le montrer et sautille.	Calme, souriante

Annexe 14 : Comportements non-verbaux d'Eva après la relaxation

Comportements non-verbaux d'Eva après la relaxation	
Jour 1 : matin	Jour 1 : après-midi
Calme, sourit moins agitée entre plus rapidement dans l'activité suivante	Elle sourit en me regardant Elle est contente de l'activité
Jour 2 : matin	Jour 2 : après-midi
Calme, veut donner la main à une copine Parle doucement, sans crier, sourit A l'air apaisée	Se place en rang calmement Sourit, se frotte les yeux

Jour 3 : matin	Jour 3 : après-midi
<p>Sourit, ne discute pas avec sa copine.  Calme et reposée  Concentrée sur l'activité suivante</p>	<p>se range calmement  est calme  en classe, est énervée, pousse un camarade et veut s'asseoir à côté de sa copine.  après l'avoir repris, elle boude et a un regard triste  garde la bouche ouverte et se frotte les mains sur les cuisses.  Une fois dans l'activité, elle est calme et concentrée.</p>
Jour 4 : matin	Jour 4 : après-midi
<p>calme et concentrée  sourit et est contente d'aller en récréation  s'est fait bousculer en récréation, est triste, bras croisés, sourcils froncés.  En entrant dans l'activité suivante, elle est calme</p>	<p>calme et se range rapidement  fatiguée</p>