



**HAL**  
open science

# Les effets des pratiques de relaxation sur le bien-être des élèves de grande section et de CP

Mathilde Payen

► **To cite this version:**

Mathilde Payen. Les effets des pratiques de relaxation sur le bien-être des élèves de grande section et de CP. Education. 2023. dumas-04147131

**HAL Id: dumas-04147131**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04147131>**

Submitted on 30 Jun 2023

**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 2022 – 2023

### Mémoire

Directeur de mémoire : Mr Groenen

Les effets des pratiques de relaxation sur le bien-être des élèves de grande  
section et de CP

PAYEN Mathilde

Section 5

Arras

Direction

365 bis rue Jules Guesde – BP 50458 – 59658 Villeneuve d'Ascq cedex

[inspe-lille-hdf.fr](http://inspe-lille-hdf.fr) / 03 20 79 86 00

## **Remerciements**

Je tiens à remercier :

Mr. Groenen, directeur de mémoire, pour ses conseils et l'accompagnement qu'il m'a apporté.

Mme. Laviéville, directrice que je décharge tous les jeudis en tant qu'alternante à l'école publique de Saulty, pour la confiance et les conseils qu'elle m'a apportés.

Mes élèves de grande section et de CP, pour leur écoute, leur participation et leur enthousiasme lors des rituels de relaxation.

Mes collègues de l'INSPE en particulier les collègues du séminaire de mémoire avec lesquels j'ai pu échanger et partager sur le travail relatif au mémoire.

Ma famille et mes amis, pour la relecture et leur soutien.

# Table des matières

**Introduction** ..... p.5

## **I- Définition de l'objet d'étude**

1.1 Le bien-être ..... p. 5 à 10

1.2 La relaxation ..... p. 10 à 13

## **II- Revue de littérature**

2.1 La place du bien-être à l'école ..... p. 13 à 15

2.2 La relaxation au profit du bien-être des élèves ..... p. 15 à 18

2.3 Comment pratiquer la relaxation avec les élèves et quelles pratiques ? ... p. 18 à 21

**III- Problématique** ..... p.21

**IV- Intérêt et ancrage professionnel** ..... p. 21 à 23

## **V- Mise en place de la pratique rituelle de relaxation en classe**

5.1 Contexte de classe ..... p. 23 à 24

5.2 Les exercices proposés en rituel ..... p. 24 à 25

5.3 Le déroulement du rituel de relaxation ..... p. 25 à 26

## **VI- Méthodologie du recueil de données**

6.1 Evaluer le bien-être psychologique des élèves..... p. 26 à 27

6.2 Les différents recueils de données ..... p. 27 à 30

6.3 Recueillir les données dans la classe ..... p. 31 à 32

## **VII- Traitement et analyse des données**

7.1 Les émotions des élèves avant puis après le rituel de relaxation .....	p. 32 à 38
7.2 Les questions .....	p. 38 à 41
7.3 Analyse réflexive sur ma pratique enseignante .....	p. 41 à 43

## **VIII – Utilité professionnelle .....**

p. 43 à 44

## **IX – Conclusion .....**

p. 44 à 46

## **X- Bibliographie .....**

p. 47 à 49

## **XI- Annexes**

10.1 Les pots à émotion .....	p. 50
10.2 Tableau : report des étiquettes prénom / émotion .....	p. 50
10.3 Programmation des exercices de relaxation .....	p. 51
10.4 Page du manuel : exercice de relaxation .....	p. 52
10.5 Affichage de la classe : les émotions .....	p. 52

<b>Résumé .....</b>	<b>p.53</b>
---------------------	-------------

<b>Abstract .....</b>	<b>p.54</b>
-----------------------	-------------

## **Introduction**

Grâce à mes expériences avec les stages effectués tout au long de mon parcours dans différentes écoles mais aussi cette année en tant qu'alternante, j'ai pu observer le comportement d'élèves d'âges différents et j'ai constaté que certains élèves pouvaient être stressés, angoissés ou fatigués à l'école et manquaient d'attention et de concentration à certains moments de la journée. Ces constats m'ont orientée à m'intéresser au concept de bien-être où le Ministère de l'Education nationale a d'ailleurs affirmé que le bien-être était « au cœur des préoccupations de la politique de réussite de tous ». Je me suis donc penchée sur la façon dont les enseignants pouvaient contribuer au bien-être des élèves dans leur classe. Face aux différentes recherches que j'ai pu mener et aux différentes lectures sur ce sujet, j'ai croisé le concept de relaxation qui peut être corrélé avec celui du bien-être. La pratique de relaxation peut en effet être un outil pour contribuer au bien-être des élèves qu'il soit physique ou psychologique. J'ai pu également tester une pratique de relaxation tel le yoga et en tirer les effets positifs sur mon propre bien-être. J'ai alors pensé qu'il serait intéressant de proposer une pratique de relaxation dans ma classe tout en l'adaptant au niveau des élèves de fin de maternelle et de cours préparatoire, à l'emploi du temps et à la disposition de la classe. Le but de ce mémoire sera alors de voir quel est l'intérêt de pratiquer la relaxation avec les élèves de manière rituelle en classe et dans quelles mesures cette pratique peut-elle favoriser le bien-être psychologique des élèves ? Etant alternante à l'école de Saulty dans une classe de Grande Section et de CP où je décharge la directrice tous les jeudis, c'est dans cette classe et auprès de ces élèves que la mise en place de pratiques rituelles de relaxation verront le jour. Après de nombreuses recherches, lectures et analyses sur les concepts de bien-être et de relaxation dans le cadre de ce mémoire, nous verrons comment se sont mis en place ces rituels de relaxation dans la classe et nous étudierons également les éventuels effets qu'ont pu procurer ces rituels de relaxation sur le bien-être psychologique des élèves.

## **I/ Définition de l'objet d'étude**

### **1.1 Le bien-être**

Le bien-être défini dans le dictionnaire en ligne Larousse consulté le 3 novembre 2022, est un « état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit ».

Comme l'indique le début de l'ouvrage *Psychologie de la santé* au chapitre 1, intitulé « bonheur, satisfaction de la vie, bien-être, santé et qualité de vie », « l'intérêt pour des concepts comme santé, bien-être, bonheur, satisfaction et qualité de la vie s'est considérablement accru depuis les années 1960-1970 ». Différentes définitions peuvent se poser sur ce concept et nous en retiendrons ici celles qui nous seront utiles pour ce mémoire.

Tout d'abord, la Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé de 1946 définit la santé globale comme « un état de complet bien-être physique, mental et social ». On voit à travers cette définition de la santé qu'il existe différentes formes de bien-être. La *Convention Internationale des droits des enfants* de 1989 énonce dans son article 3 que « les Etats parties s'engagent à assurer à l'enfant la protection et les soins nécessaires à son bien-être ». On voit dans ce texte à portée internationale de la fin du XXème siècle, l'importance de garantir le bien-être à l'enfant.

En ce qui concerne l'Education nationale, M. Pap Ndiaye, l'actuel ministre de l'Education nationale et de la jeunesse, a déclaré à l'Assemblée nationale le 2 août 2022 concernant les grandes thématiques de la politique de l'Education nationale, que « notre troisième axe de travail est le bien-être des élèves, question qui se pose avec encore plus d'acuité depuis la crise sanitaire. Nous avons été alertés sur l'état de santé psychique préoccupant des enfants et des adolescents. [...] Le professeur Stanislas Dehaene, président du Conseil scientifique de l'éducation nationale, le rappelait il y a quelques semaines, c'est une condition décisive pour un apprentissage de qualité. »

Du côté des programmes d'enseignement, ces derniers préconisent des actions éducatives visant le bien-être des élèves ainsi que des orientations s'inscrivant dans les axes du Parcours éducatif de santé. Si l'on regarde les programmes en vigueur depuis la rentrée 2020, on peut en effet croiser ce concept de bien-être. Par exemple, dans le programme du cycle 1 et concernant le cinquième domaine, dans la partie « explorer le monde du vivant, des objets et de la matière », il est dit qu'« à travers les activités physiques vécues à l'école, les enfants apprennent à mieux connaître et maîtriser leur corps. Ils comprennent qu'il leur appartient, qu'ils doivent en prendre soin pour se maintenir en forme et favoriser leur bien-être » (tiré du Bulletin officiel n°25 du 24-4-2021). Dans le programme du cycle 3 concernant l'enseignement de l'« Education physique et sportive », ce dernier « amène les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé » (d'après le BOEN n°31 du 30 juillet 2020). L'école a donc un rôle à jouer sur le bien-être des élèves.

L'ouvrage intitulé *Le bien-être des écoliers* (2017), dirigé par Bénédicte Courty et Jean-François Dupeyron, reprend cette question du bien-être étant très idéologisée aujourd'hui, pour la penser sous l'angle des écoliers. Ce bien-être serait alors de « l'ordre de l'auto-affection joyeuse et « ne peut guère se définir, s'observer ou se mesurer de l'extérieur ; indéfinissable, invisible et incommensurable, il correspond plutôt à une forme de « conformité à la mesure intérieure propre à ce tout dont le comportement est celui d'une entité vivante » [...] Être bien, c'est se sentir bien ; mais il ne s'agit pas ici du simple fait de ne ressentir ni gêne ni douleur ; il s'agit plus largement de vivre au sein d'un rapport intime à soi d'auto-affection qui permette la poursuite de ses buts vitaux et la persévérance dans sa vie » (page 14). L'article « Les pratiques des enseignants ont-elles un effet sur le bien-être des élèves ? » (Baudoin, N. & Galand, B., 2021), considère également le bien-être « comme un terme générique faisant référence à l'idée générale de se sentir bien » et « ce concept englobe à la fois l'absence de signes de mal-être et la présence d'indicateurs positifs » (page 10). Ensuite, l'article de Fouquet-Chauprade, B. intitulé « Bien-être et ressenti des discriminations à l'école. Une étude empirique en contexte ségrégué » (2014) et tiré de *L'Année sociologique* montre que « l'étude du bien-être à l'école est souvent dissociée des phénomènes considérés comme relevant des domaines « plus purement scolaires » comme les apprentissages, les performances et compétences, ou les parcours scolaires. Le bien-être est parfois entendu comme une dimension de la santé, physique et mentale des élèves. Il nous semble important de considérer que le bien-être ne se cantonne pas à la santé des élèves et n'est pas non plus sans lien avec les autres dimensions scolaires ». Comme le proposent Anne Konu et Matti Rimpelä (2002), il est probablement plus pertinent de considérer le bien-être comme une des composantes des processus en lien avec l'ensemble des autres phénomènes scolaires. Le bien-être scolaire se définit comme l'évaluation subjective que les élèves portent à leur cadre de vie scolaire (Salmela-Aro, Tuominen-Soini, 2009) pouvant inclure l'ensemble des dimensions scolaires. » (page 3).

Pour Bruchon-Schweitzer (2002), « le bien-être se définirait selon trois critères essentiels. D'une part, il est subjectif, il requiert donc une auto-évaluation de la personne, d'autre part, il correspond à une évaluation positive globale de sa vie, et enfin, il n'est pas réduit à une absence d'émotions négatives puisqu'il correspond à la présence d'affects agréables. De ce fait, le bien-être intègre des processus cognitifs et émotionnels ». Nous reprendrons ici l'article « Les pratiques des enseignants ont-elles un effet sur le bien-être des élèves ? » (2021) de Baudoin, N. & Galand, B., consulté en février 2022, pour compléter la définition de Bruchon-Schweitzer. En effet, « Le ressenti de bien-être peut être appréhendé de



différentes manières par l'être humain. [...] Nous développerons ci-dessous ces différentes dimensions du bien-être (affective, cognitive et psychopathologique). Tout d'abord, le bien-être comporte notamment une dimension affective ou émotionnelle. Une émotion se définit comme une réponse adaptative à un événement jugé pertinent par l'individu (Scherer, 2005). Par exemple, en contexte scolaire, la réussite à un examen important suscitera probablement de la joie, l'idée de devoir réciter un texte devant toute la classe de l'anxiété, la réprimande non fondée d'un enseignant de la colère et les comportements de rejet de la part d'autres élèves de la tristesse. Chacun de ces événements va en effet faire l'objet de différentes évaluations cognitives rapides et automatiques qui vont mener à des réactions physiologiques, des expressions faciales typiques, une tendance à certaines actions et à un ressenti subjectif lié à une émotion en particulier (Scherer, 2005). Outre la dimension émotionnelle, une dimension cognitive permet également de rendre compte du bien-être de l'élève. Il s'agit alors d'un jugement évaluatif fait par l'individu concernant sa situation, sa vie ou certains domaines plus spécifiques de sa vie. Le concept de satisfaction de vie, couramment utilisé dans la littérature, est ainsi défini comme l'évaluation globale faite par l'individu de sa qualité de vie en fonction de ses propres standards ou critères (Diener, Emmons, Larsen et al., 1985). » (page 12).

D'après un rapport scientifique d'octobre 2017 sur la qualité de vie à l'école intitulé « Comment l'école peut-elle proposer un cadre de vie favorable à la réussite et au bien-être des élèves ? » des deux professeurs Agnès Florin et Philippe Guimard, « Les études sur le bien-être subjectif relèvent de deux conceptions différentes – une conception « hédonique » et une conception « eudémonique » –, pour reprendre des termes issus du courant de la psychologie positive. La conception hédonique associe le bien-être au plaisir, à la satisfaction, au bonheur subjectif, la recherche du bonheur étant considérée comme le principe motivant l'activité humaine. Selon Diener, dont les travaux sont représentatifs de ce courant, un sentiment positif de bien-être subjectif consiste à vivre beaucoup d'affects positifs, peu d'affects désagréables et à ressentir une grande satisfaction générale à l'égard de sa vie. Appliquée au bien-être des élèves à l'école, l'approche hédonique aboutit à une définition selon laquelle la satisfaction scolaire est l'évaluation cognitive et affective faite par l'élève de la satisfaction globale des expériences qu'il vit dans ce contexte (Huebner, Ash & Laughlin, 2001). [...] Le bien-être perçu à l'école engloberait en effet trois composantes : la satisfaction scolaire, définie comme l'évaluation subjective et cognitive de l'élève sur sa vie scolaire à partir de ses diverses expériences (apprentissage scolaires, relations enseignant-élève,

relations avec les pairs, etc.) ; les affects positifs à l'école, liés aux émotions positives qu'il éprouve au cours de ses expériences scolaires (l'élève se sent détendu, à l'aise ou heureux) ; et les affects négatifs, certaines expériences scolaires générant des émotions négatives comme se sentir déprimé, bouleversé ou s'ennuyer. La conception eudémonique, quant à elle, s'intéresse davantage aux processus qui permettent d'accéder à un certain bien-être, c'est-à-dire à la capacité à disposer d'une certaine maîtrise sur sa vie et donc de se réaliser. Ainsi, contrairement au courant hédonique, cette approche examine surtout ce que font les individus (implication, sens donné à la vie, réalisation de soi, utilisation du potentiel), à la signification de leurs actes et à leur implication» (pages 20 et 21). Celle qui nous intéresse pour ce mémoire est donc davantage l'approche hédonique avec notamment les émotions qu'un élève éprouve dans le contexte de l'école.

Pour compléter nos propos, nous nous attarderons sur le rapport PISA (Programme International pour le Suivi des Acquis des élèves) de janvier 2018 qui est consacré au bien-être des élèves. Selon la définition retenue dans ce rapport, le bien-être des élèves renvoie aux qualités psychologiques, cognitives, sociales et physiques dont les élèves ont besoin pour vivre une vie heureuse et épanouissante. On examine le bien-être des élèves à travers plusieurs composantes : les résultats scolaires, les relations avec leurs pairs et leurs professeurs, la vie de famille et les activités extra-scolaires. Pour Kammerer, B., *Bien-être à l'école : de quoi parle-t-on ?*. *Les Grands Dossiers des Sciences Humaines*, 2020 ; « Depuis 2015, le modèle adopté dans les dernières évaluations Pisa fait néanmoins consensus au sein des pays économiquement développés. Le bien-être des élèves est décrit comme le résultat de quatre dimensions : psychologique, telle que l'estime de soi ; sociale, incluant la qualité des relations interpersonnelles; physique, renvoyant à la bonne santé; et cognitive, directement liée aux performances scolaires ». Pour ce mémoire, nous retiendrons concernant le concept étudié, le bien-être psychologique qui regroupe l'ensemble des sensations qui font référence à la façon dont nous jugeons notre vie au niveau général.

Pour conclure sur ce concept, nous retiendrons les propos de Bradburn, « reconnu pour avoir été le premier à définir avec beaucoup de précisions le bien-être psychologique » qui résumant ce que nous retiendrons principalement sur ce concept de bien-être car pour lui, « les sentiments intérieurs tels que le sentiment de compétence, l'estime de soi, les relations affectives, l'optimisme et le bonheur sont des dimensions clés, le bien-être psychologique étant la prépondérance des affects positifs sur les affects négatifs » (tiré de l'article « Le bien-être

psychologique et ses concepts cousins, une analyse conceptuelle comparative », Philippe Voyer et Richard Boyer, page 276).

## 1.2 La relaxation

Michel Erlich, dans son article « La relaxation » (1995), rappelle « que le terme relaxation défini comme « diminution ou suppression d'une tension » est utilisé dès le XIV<sup>ème</sup> siècle dans la langue française » (page 2).

Le dictionnaire en ligne Larousse consulté le 12 novembre 2022 donne pour définition à la relaxation, la « détente physique et mentale résultant d'une diminution du tonus musculaire et de la tension nerveuse » puis celle de la « méthode visant à obtenir cette détente par le contrôle conscient du tonus physique et mental afin d'apaiser les tensions internes et de consolider l'équilibre mental du sujet ». Le tonus correspond à la contraction partielle et permanente de certains muscles, qui règle les attitudes du corps dans différentes positions (debout, assis, couché, etc.). La relaxation est donc un phénomène naturel mais aussi nécessaire à la santé car elle permet de parvenir à un équilibre du corps où l'on se sent bien, tout en consommant le moins d'énergie possible.

Maryse Isimat-Mirin, docteur en didactique et enseignante et ayant une formation de psychorelaxologue montre dans son ouvrage de nature scientifique *Se détendre pour mieux apprendre* (2007), que « L'état de relaxation se caractérise à l'électroencéphalogramme par l'émission d'ondes cérébrales dites alpha. La relaxation est un état cérébral situé entre l'état de veille et celui de sommeil. C'est un processus de ralentissement physiologique qui peut se faire de manière consciente ou non. Certains scientifiques parlent d'éveil passif, en parlant de l'état alpha et du besoin vital de relaxation chez l'enfant [...] Parallèlement à la mise au repos de l'intellect et du corps, les exercices de relaxation en classe ont pour but, à terme, de développer chez l'élève une meilleure qualité d'éveil, un état de vigilance utile au bon fonctionnement de la mémoire et indispensable à une bonne concentration » (page 27). L'ouvrage *Relaxation et bien-être en classe, vers de nouvelles formes de médiation* de Martine Chomentowski et Jean-Philippe Rossy va également nous intéresser pour définir la relaxation où l'importance de la respiration est rappelée ; « Clé de voute de la connexion entre le conscient et l'imaginaire, le contrôle et la régulation du souffle sont une première rupture avec le quotidien. Les effets obtenus après quelques minutes persisteront durant toute la séance et même pendant plusieurs heures au-delà. Ces effets s'expliquent d'un point de vue

physiologique : le travail sur le souffle agit directement sur la pression artérielle faisant baisser la fréquence cardiaque doucement, la sérénité s'installe, le cerveau se met en mode de veille attentive et calme » (page 27). Ce retour au calme induisant la tranquillité est propice aux apprentissages. Ceci est expliqué à travers des termes plus techniques mais cela permet de mieux comprendre ce phénomène. « La régulation de la respiration induit une baisse de la production du cortisol sanguin et salivaire, ce qui entraîne une réduction de la perception du stress et des autres émotions désagréables. Par ailleurs, cette harmonisation favorise la production d'ondes lentes « Alpha » que nous avons évoqué auparavant, caractéristiques d'éveil, de calme et d'attention. Cet état favorise particulièrement la mémorisation et la compréhension, car il optimise la gestion du cortex cérébral en inhibant les automatismes et les procédures indirectes » (page 28). Pour compléter les propos sur ces bénéfices qu'apportent la relaxation, je me suis appuyée sur l'article de Michel Larroque intitulé « Les procédés de relaxation hier et aujourd'hui » tiré de la revue *L'information Psychiatrique*. Dans cet article, on voit que les ondes alpha apparaissent chez un sujet en état de relaxation et qu'« au fur et à mesure des progrès de la détente, l'amplitude de ces ondes augmente et leur fréquence diminue ; parfois apparaissent aussi des séries d'ondes thêta (correspondant à la relaxation profonde). Ces données constituent le signe objectif du calme car il n'y a pas d'alpha (ou très peu) dans les états anxieux. Dans la plupart des états profonds de relaxation, l'alpha persiste après l'ouverture des yeux, contrairement à ce qui se produit habituellement dans le sommeil. » (page 7). La relaxation permet également d'abaisser le tonus résiduel. Celui-ci empêche à nos muscles de récupérer lorsqu'ils sont au repos, générant de la fatigue et une tension nerveuse constante ; « C'est ainsi que l'électromyogramme montre un abaissement très net du tonus résiduel de repos ». « De plus, au cours de la détente, la consommation d'oxygène diminue : le rythme de la respiration est deux fois plus lent qu'au repos » puis « on note également une diminution du débit cardiaque ainsi que du rythme du cœur : cette conséquence de la réduction de la consommation d'oxygène est le signe d'un profond repos métabolique. On constate aussi une diminution de la tension artérielle. La température chute d'environ 0,3°C comme dans le sommeil. Ainsi, l'impression de repos profond éprouvée par le pratiquant de la relaxation est objectivement confirmée par les données physiologiques. Sur le plan du vécu, le bénéfice d'une vingtaine de minutes de relaxation authentique est comparable aux effets d'une substance ou d'un médicament euphorisant et relaxant sans en avoir les inconvénients et les dangers » (page 4). L'obtention du calme, est lui aussi un autre bienfait de la relaxation. Enfin, « on note également pendant la relaxation une augmentation de la résistance galvanique de la peau (RPG), comme dans le sommeil profond. La RPG diminue au contraire régulièrement dans les états

d'anxiété et de stress. L'auteur ajoute qu'il « semblerait donc que la relaxation constitue la parfaite antithèse des mécanismes du stress et de l'anxiété » (page 8).

Il existe de nombreuses méthodes ou techniques de relaxation plus ou moins connues et c'est sur ces dernières que je m'appuierai pour les activités rituelles. Je vais en citer quelques-unes ici en citant l'ouvrage *Méthodes de relaxation, en 37 notions* de Nathalie Baste. Tout d'abord, « le yoga permet d'atteindre des états profonds de relaxation et un renforcement de l'équilibre psychocorporel. [...] Par une pratique régulière, le yoga permet d'atteindre des niveaux profonds d'états modifiés de la conscience et ainsi d'améliorer l'équilibre psycho-émotionnel du sujet ». Ensuite, elle nous dit que « la pratique du zen est celle du zazen (za-assis et zen-méditation) dont le but est de trouver l'éveil, dans un premier temps, puis dans un deuxième temps, ne plus avoir de but. Pour cela il convient de s'asseoir et de rester immobile et silencieux. Il convient de laisser de côté l'intellect, la raison, la volonté, mais de laisser libre cours à ses intuitions... ». En ce qui concerne l'hypnose, il est dit que « Lorsque l'hypnose est utilisée, une personne (le sujet) est guidée par une autre (l'hypnotiseur) à l'aide de suggestions afin de modifier son expérience subjective, altérer ses perceptions, sensations, émotions, pensées et comportement. » La sophrologie, quant à elle, s'inscrit dans le même courant et la même filiation que les méthodes issues de l'hypnose et « se veut comme l'étude de l'harmonie de l'esprit ou l'étude de l'esprit en harmonie ». Il existe donc différentes techniques de relaxation que nous pouvons ranger en quatre grandes familles : les techniques de détente musculaire où il s'agit d'une contraction et d'une décontraction des muscles ; les techniques respiratoires où il y a une alternance entre temps d'inspiration et temps d'expiration ; les techniques par la pensée et l'imagerie mentale comme la méditation et l'hypnose et les techniques de concentration sur les perceptions sensorielles. Ces dernières correspondent au processus par lequel un organisme collecte, interprète et comprend les informations en provenance du monde extérieur par l'intermédiaire des sens (ce qu'il voit, entend, goûte, etc).

Pour mettre en lien le bien-être défini précédemment et la relaxation, il serait pertinent de citer les propos du médecin-psychiatre et responsable de l'unité spécialisée sur le stress et l'anxiété du CHRU de Lille, Dominique Servant qui nous dit dans l'introduction de son ouvrage *Relaxation et Méditation : Trouver son équilibre émotionnel* que « la relaxation est reconnue scientifique comme une technique efficace pour de nombreux problèmes physiques et psychologiques, mais aussi comme un moyen d'explorer nos émotions négatives et d'agir sur elles. Elle permet de cultiver la sensation de bien-être, de confiance et d'estime de soi nécessaire à notre épanouissement personnel. Par la relaxation, on peut dominer beaucoup d'émotions qui

paraissent inaccessibles au raisonnement ou au bon sens. » (page 5). Ainsi, en agissant sur nos émotions négatives pour favoriser davantage les émotions positives, cela contribue au bien-être. Il dit aussi que « se relaxer, c'est avant tout se relâcher, faire tomber les tensions inutiles pour se concentrer uniquement sur celles nécessaires à notre activité en cours ».

Dans le cadre de ce mémoire, il s'agira alors de proposer aux élèves des pratiques de relaxation à un moment propice de la journée pour contribuer à leur bien-être psychologique.

## **II/ Revue de littérature**

Cette partie sera l'occasion d'établir un état de mes recherches ainsi que de mes lectures d'articles et d'ouvrages sur le bien-être psychologique et sur les pratiques de relaxation à l'école.

### **2.1 La place du bien-être à l'école**

Si l'on s'appuie sur l'article de Sophie Necker intitulé « Expérimenter les massages en classe pour contribuer au bien-être à l'école ? », il est dit dans l'introduction que « Depuis 2010, les notions de bien-être et de climat scolaire sont régulièrement mobilisées dans les textes cadrant l'enseignement scolaire français ». « Il est ainsi attendu des enseignants qu'ils « contribuent à assurer le bien-être, la sécurité et la sûreté des élèves », « qu'ils maintiennent un climat propice à l'apprentissage » (MEN-DGESCO, 2013). Comme il a été dit dans la partie définition du concept de bien-être, les programmes d'enseignement préconisent des actions éducatives visant le bien-être des élèves. L'école a donc un rôle à jouer sur le bien-être des élèves et cela commence au sein de l'école et en classe puisque les élèves y passent beaucoup de temps. En effet, « Se sentir bien à l'école, que l'on soit élève ou adulte, est indispensable pour la réussite, l'efficacité et la santé physique et mentale de chacun. Nombreux sont les travaux et études qui le montrent et qui mettent en exergue la corrélation étroite entre bien-être, estime de soi et résultats scolaires. Inversement, ces mêmes études soulignent que les jeunes qui n'aiment pas l'école ou qui se considèrent comme déconnectés de celle-ci sont plus sujets au décrochage scolaire et aux problèmes de santé mentale. Favoriser le bien-être et la qualité de vie à l'école revêt donc des enjeux majeurs pour la santé publique, l'épanouissement personnel et la réussite éducative » (page 13). Cet extrait

montrant l'intérêt de favoriser le bien-être des élèves en classe, est tiré de la revue *Animation et Education*, n°286, « Climat scolaire | Bien être et qualité de vie à l'école ».

L'ouvrage intitulé *Le bien-être des écoliers* qui a été dirigé par Bénédicte Courty et Jean François Dupeyron montre que « Le premier geste éducatif des enseignants n'est donc pas (comme on leur dit trop souvent) de « tenir la classe », de « poser leur autorité » ou de concevoir une imparable « ingénierie didactique » ; tout doit plutôt commencer comme un moment de convivialité, de confiance, d'empathie, de bienveillance, de patience, de tact, de tolérance, de sourires partagés, de gaieté, de sécurité affective et physique, de plaisir, d'échange. L'objectif premier d'un professeur des écoles, surtout dans les premiers jours de classe, doit être de rendre les écoliers aussi joyeux qu'ils veulent l'être, de les aider à se plaire dans le lieu scolaire, à habiter celui-ci, à vouloir y revenir car l'expérience du bien-vivre y est possible et aisée ». Ces données permettent de donner les éléments contribuant au bien-être des élèves pour qu'ils puissent s'épanouir à l'école, se sentir bien, apprendre et réussir. D'ailleurs « Les programmes scolaires intègrent des visées éducatives en matière de bien-être des élèves. Certaines de ces préconisations appellent, induisent le recours à des pratiques corporelles pour les atteindre », indique l'article de Necker S. et de Boizumault M.. De plus, « s'intéresser à l'éducation, au bien-être et à la gestion des émotions n'est pas une discipline en soi, mais plutôt un apprentissage transversal aujourd'hui préconisé dans les instructions officielles ». (*Relaxation et bien-être en classe, vers de nouvelles formes de médiation*).

L'ouvrage de Maryse Isimat-Mirin *Se détendre pour mieux apprendre* nous montre qu'« apprendre à gérer son stress et ses émotions apporte connaissance, confiance et estime de soi ». « Il a été expliqué qu'un état d'esprit optimiste était recommandé pour stimuler la motivation de l'apprenant ; d'où l'utilité d'apprendre à cultiver une attitude positive. La motivation est le moteur de l'apprentissage et joue un rôle non négligeable quant à la capacité d'attention d'un individu. Un élève qui s'ennuie se fatigue plus vite, a du mal à se concentrer et risque même de devenir agressif. Apprendre à l'élève à gérer plus ou moins son stress (fatigue, découragement, peur de l'échec) c'est l'accompagner sur le chemin de l'autonomie et de la confiance en soi. Le geste de détente peut devenir un véritable outil d'autonomie pour l'apprenant qui acquiert à la fois de la connaissance et de la maîtrise de soi, ainsi qu'une rigueur corporelle et une efficacité dans le travail » (pages 22/23). « Les méthodes de bien-être corporel constituent alors un outil de travail, permettant d'améliorer plusieurs compétences utiles à l'apprentissage : mieux mémoriser ; mieux écouter ; mieux lire, mieux parler ; mieux écrire ; bref, mieux apprendre ». Ce même ouvrage rappelle les objectifs pédagogiques fondamentaux

des exercices de bien-être que sont la récupération physique, la préparation au travail et l'intégration du savoir. La relaxation serait donc une « formidable mise en condition préalable à l'apprentissage : en permettant de développer de meilleures qualités d'attention et de concentration, ou tout simplement d'améliorer des aptitudes corporelles, elle facilite la réception, la compréhension et l'accomplissement des consignes et des messages » (page 17). Instaurer certaines pratiques corporelles visant au bien-être des élèves permettrait aussi d'instaurer un climat de classe propice aux apprentissages.

## **2.2 La relaxation au profit du bien-être des élèves**

Précédemment, nous avons vu qu'il était important de favoriser le bien-être des élèves dans la classe et que ce concept a toute sa place au sein de l'école. Dans cette partie, nous montrerons que la relaxation contribue à ce bien-être en s'appuyant sur des travaux qui montrent les effets de ces pratiques de relaxation.

L'ouvrage intitulé *Le bien être des écoliers*, dirigé par Bénédicte Courty et Jean François Dupeyron, s'appuie sur l'expérience et l'avis de professionnels de l'éducation mais aussi d'élèves. Dans cet ouvrage, l'entretien avec une directrice d'école de maternelle m'a particulièrement intéressé car elle préconise l'instauration des temps de relaxation en disant que « ces pauses sont nécessaires puisque les enfants se détendent et prennent le temps de développer un imaginaire qui ne repose pas sur de l'action. Les enfants les réclament surtout en moyenne section et en grande section. La relaxation est leur sas de décompression. »

Samy Boski dans son livre *La relaxation active à l'école et à la maison*, indique les bienfaits de la relaxation active sur le bien-être en classe pour ceux qui ont pu l'expérimenter. « En effet, ceux qui ont pu l'expérimenter sont unanimes pour constater : une amélioration sensible des qualités d'écoute, d'attention et de disponibilité des élèves, favorisant notamment l'efficacité du travail scolaire [...] ; un renforcement de la cohésion du groupe classe, améliorant de façon très nette la convivialité à l'intérieur de la classe ». Donc, « pratiquer un exercice de bien-être corporel avant d'aborder la partie pratique ou théorique d'un cours créera un climat plus favorable à l'apprentissage, à l'ouverture, à la réceptivité et à la motivation de l'élève ». *Se détendre pour mieux apprendre* de Maryse Isimat-Mirin (2007)

Pour poursuivre sur cette partie où il est question de l'apport de la relaxation sur le bien-être des élèves, il serait intéressant de citer l' « Analyse de l'expérience d'ateliers de relaxation pour



les professeurs des écoles en formation initiale : agir sur les compétences émotionnelles pour contribuer à une meilleure gestion de sa santé. » de Boizumault, M. & Necker, S en 2019 et tiré de la revue *Recherche et formation*. Dans cet article, nous verrons quels effets apportent la relaxation sur le bien-être de professeurs des écoles en formation initiale soumis à des facteurs de stress car ils préparent simultanément concours et master et qui ont donc « la possibilité de pratiquer des techniques de formation dans le cadre d’ateliers facultatifs d’une durée d’une heure et quinze minutes, dans lesquels ils expérimentent des outils de « gestion de stress et de bien-être » » à travers plusieurs techniques de relaxation ayant pour objectif d’agir sur le tonus musculaire en s’appuyant prioritairement sur la respiration. Sur neuf pratiquantes, sept « annoncent être « stressées » avant le début des séances. Outre ce terme récurrent, les étudiantes utilisent les suivants : « angoissée », « fatiguée », « nerveuse », « tendue », « l’esprit occupé ». Par la pratique des différentes techniques et à l’issue de chaque séance, ces états initiaux semblent pouvoir momentanément s’estomper pour huit pratiquantes sur neuf. Sophia perçoit le « relâchement de son corps » et un « apaisement ». Diane s’est « sentie zen, sereine, détendue ». Les participantes énoncent des bénéfices à la fois mentaux (détente, sérénité, apaisement) et physiques (détente corporelle). » Cet article montre bien que les pratiques de relaxation apportent des effets bénéfiques sur le bien-être de ces professeurs avec notamment la diminution du niveau de stress et la capacité à se détendre. Après avoir analysé les bienfaits d’une pratique de relaxation sur des adultes, il serait intéressant de se pencher sur l’analyse de ces pratiques avec des enfants. Je m’appuierai alors sur un article moins récent mais qui montre tout de même les effets apportés par des séances de relaxation ; ce dernier est intitulé « L’enfant et la relaxation », de Henry Wintrebert, Dans *Relaxation* (1995). Je prendrai alors quelques exemples d’enfants qui se sont exprimés au bout de plusieurs mois et à la fin des séances de relaxation sur ce qu’ils ressentent des effets de la relaxation. Sébastien, 10 ans « ça m’a détendu car ça m’a rendu moins nerveux » ; Maud, 10 ans : « Je suis quand même plus calme ; avant j’avais peur d’avoir des mauvaises notes » ; Chloé, 9 ans : « Quand on est énervé, on détend les muscles, ça permet de mieux se concentrer. ». Ces témoignages sont intéressants car on voit que ces séances de relaxation ont des effets positifs sur le bien-être des enfants par la détente et le calme apporté.

La relaxation est donc un moyen pour favoriser le bien-être psychologique des élèves. Certains étudiants en master MEEF ont d’ailleurs tenté de mesurer les effets de la relaxation sur les élèves dans leur mémoire. Je me suis donc intéressée à différents mémoires où il était question des pratiques de relaxation pour voir les effets qu’elles pouvaient apporter. Dans le mémoire de

Eva Crétin (*La pratique de la relaxation à l'école*, 2019), l'enseignante stagiaire a remarqué que ses élèves de cycle 3 (CM1 et CM2) sont plus attentifs et plus appliqués sur leur travail après un moment de relaxation. Trois mois après le début de la pratique de relaxation, les élèves disent qu'ils se sentent « calmes » ou encore « reposés ». Elle a interrogé quelques élèves et j'ai repris ici quelques remarques intéressantes ; un élève indique que la relaxation lui fait du bien, le repose ; « ça me fait la sensation comme si je venais de me réveiller ». Un autre élève apprécie la pratique de la relaxation, « il dit que cela l'aide à se concentrer, se reposer, se calmer ». M indique que lorsqu'il a des problèmes durant la récréation, qui l'énervent, alors la relaxation lui permet de se sentir plus calme. J'ai alors constaté à travers ce mémoire, que les exercices de relaxation ont des effets positifs pour la plupart des élèves. Dans le mémoire de Marion Deleu de 2012, avec des élèves de moyenne section, elle indique qu'après une séance de relaxation, elle retrouve une « classe calme et à l'écoute » et donc dans de bonnes conditions pour passer à la prochaine activité. Elle a également observé des changements dans le comportement de certains de ses élèves comme par exemple un élève très agité entre les activités pour qui la relaxation « lui permet de se recentrer sur soi et de se calmer » ou encore pour un autre élève qui a dû mal à écouter et qui est plus à l'écoute après la relaxation. Dans ce mémoire, elle montre que la relaxation « a des effets différents selon les élèves » mais elle « ne reste pas une activité qui a des effets sur le long terme ». La relaxation proposée dans sa classe, permet surtout d'apporter du bien-être aux élèves de façon temporaire.

Enfin, je terminerai cette partie avec l'article « Expérimenter les massages en classe pour contribuer au bien-être à l'école ? Etude qualitative des effets constatés par les enseignants » de Sophie Necker où comme le titre l'indique, il est question de la mise en place d'une pratique de relaxation qu'est le massage et plus précisément le *massage in schools program*, qui permet de contribuer au bien-être des enfants. Les élèves concernés ont entre 4 et 12 ans et c'est « au cours de 4 à 6 séances d'une trentaine de minutes, un instructeur formé par la MISA apprend à la classe une série de 15 massages que l'association nomme « routine » » (page 3). Les résultats de cette pratique « sont majoritairement valorisés positivement, mais pas exclusivement ». En effet, le programme « fait du bien ». « Du bien qui est associé à l'atteinte, par les élèves d'un état d'apaisement, de calme, de lâcher prise ; soit, à l'atteinte d'un état de moindre tension » (page 13). « Lorsqu'ils constatent que le programme « fait du bien », les enseignants identifient des bénéfices de deux principaux registres : corporel (relâchement) et affectif (plaisir, satisfaction, émotions positives) » (page 22). Un dernier propos m'a intéressé pour ce mémoire dans cet article, c'est le témoignage d'une enseignante de CM2 qui « envisage l'attention portée

à soi et à son bien-être, par la prise de conscience des effets positifs – en termes de détente – des massages ». Pour elle, cette pratique de relaxation « constituerait un outil d'éducation de ses élèves à la gestion de leur bien-être, d'éducation à la santé, par sa prévention » (pages 28, 29). Cette pratique permet aux élèves de prendre conscience du corps et qu'au moment de la pratique ils sont en train de se faire du bien et peuvent en tirer les bénéfices.

### **2.3 Comment pratiquer la relaxation avec les élèves et quelles pratiques ?**

Après avoir vu que la place qu'occupe le bien-être à l'école et que la relaxation permet d'améliorer ce bien-être des élèves, nous verrons comment pratiquer la relaxation à l'école et quelles pratiques utiliser avec les élèves.

Je vais reprendre dans cette dernière partie une remarque importante issue de l'ouvrage *Le bien-être des écoliers* de Courty B., Dupeyron J.F. (2017) qui dit que « comme la majeure partie du temps scolaire est vouée à l'instruction et au contrôle de l'acquisition du savoir par les élèves, il est essentiel de ne jamais séparer la question du bien-être scolaire de la question des apprentissages ; il n'y a pas, d'un côté les temps « sérieux » de l'effort et de l'apprentissage, d'un autre côté le temps plaisant du loisir et de la détente (sophrologie par exemple). Il y a un continuum d'expériences – la vie scolaire – dans lequel un même esprit joyeux doit faciliter toute forme d'apprentissage ». Ces pratiques de relaxation doivent donc être intégrées aux apprentissages.

Nous compléterons ces propos avec l'ouvrage *Se détendre pour mieux apprendre* de Maryse Isimat-Mirin (2007) en montrant que « Tout au long de la journée, des temps de pause sont nécessaires à l'élève quel que soit son âge [...] Ensuite, qu'elle soit d'origine nerveuse ou musculaire, la fatigue est un signal d'alarme qui indique une non-adaptation de l'élève au travail demandé. Les causes de la fatigue ou du stress sont nombreuses et sont en général en relation avec des manques divers (sommeil, nourriture, motivation etc...). Mais, sachant aussi que les signes de fatigue (difficultés de comportement et de concentration) se font plus évidents à certains moments de la journée scolaire, l'enseignant pourra faire un travail de remédiation, ou mieux encore de véritables actions de prévention. Savoir prévenir les baisses d'attention et de concentration à certains moments de la journée en offrant des temps de pause organisés devrait faire partie du savoir-faire du pédagogue. Notons aussi la baisse de vigilance du début d'après-midi ; ce besoin de détente s'enregistre même chez les non-dormeurs de l'après-midi ou chez les adultes. Il faut ensuite prendre en compte les effets de rupture d'après fin de semaine, qui

sont évidents le lundi, de même qu'après toute coupure de vacances pour la remise au travail. D'autre part, les veilles de vacances scolaires (fin du cycle de sept semaines de travail dans l'éducation nationale) sont souvent pénibles à supporter aussi bien pour l'élève que pour le maître. Le rythme des élèves peut aussi varier au cours de l'année selon les saisons, et au moment du passage à l'heure d'été. Tous ces moments de creux physiologiques cernés par la grande majorité des enseignants exigent une réadaptation, et pourraient être utilement comblés en proposant à l'élève une activité de détente ou d'éveil ; ce qui reviendrait ici à joindre l'utile à l'agréable en classe » (pages 14 et 15). La relaxation serait donc une réponse aux besoins physiologiques de l'enfant. Nous compléterons ces propos avec l'ouvrage de Jacques Choque intitulé *Concentration et relaxation pour les enfants*, où il écrit que « Enquêtes, recherches et sondages ont montré que les rythmes scolaires ne respectaient pas le rythme biologique des enfants. Victimes des impératifs de la vie moderne, ces derniers ont une façon de travailler, de se reposer, de se nourrir, donc de vivre, contraire « au cours naturel des choses » ». Il faut donc prendre en compte le rythme biologique des élèves.

Dans l'ouvrage *Être bien pour apprendre* (François J., Grossetête I., 2020), quelques pages m'ont intéressé où il s'agit de la rencontre avec Konkona Mukherjee-Mariannie, qui enseigne actuellement le yoga, (qui signifie « joindre », relier l'esprit au corps) dans les écoles en France de la maternelle au collège et aux adultes. Elle indique que « la relaxation permet de prendre un temps pour soi ». Elle ajoute que trois points sont importants dans la relaxation avec des élèves. Ces trois points sont de fermer les yeux pour être avec soi-même, de bien respirer et d'être dans le silence. Et c'est à ce moment que les élèves peuvent se détendre. A la question « quelle place accorder à la relaxation dans la classe ? », elle répond que l' « on peut commencer par faire un temps de respiration dès que l'on arrive en classe ». Elle ajoute qu' « il ne faut pas hésiter à respirer et souffler tout au long de la journée » car « plus on souffle, plus on se libère de ses soucis, plus on se libère de la fatigue ». Il faut donc apprendre aux élèves à bien respirer et à souffler en leur montrant tout l'intérêt. Les temps de relaxation peuvent être utilisés lorsque « l'enseignant voit que les enfants sont énervés, ils n'arrivent plus à se concentrer. Cela permet de changer les idées, on prend un temps pour faire autre chose. » Enfin, « il est important d'expliquer que méditer, se relaxer, c'est prendre un temps pour se vider la tête. »

L'ouvrage *Concentration et relaxation pour les enfants* montre que « dès la grande section de maternelle, les enfants peuvent s'initier aux différentes techniques que nous proposons. Il convient avant tout, à cet âge, d'insister sur l'aspect ludique de l'activité et d'accepter que

certaines exercices ne plaisent pas. Puis, plus les enfants sont grands, plus la durée des séances peut augmenter et plus la concentration requise peut être importante ». De plus, les exercices doivent être répétés régulièrement pour instaurer des habitudes mais les variations sont essentielles afin d'éviter la lassitude. Jacques Choque que nous avons cité précédemment précise que « la journée d'un enfant n'est pas homogène, qu'elle comporte des pointes d'attention, mais aussi de formidables creux. Il faut donc essayer d'adapter le programme d'une journée aux possibilités réelles des enfants et, dans le même temps, de donner à ceux-ci des moyens simples et efficaces pour mieux se connaître et apprendre ainsi à s'auto réguler ». La séance peut donc être programmée de façon régulière avant ou après un cours, en début ou en fin de journée ou encore après la récréation pour permettre aux élèves de retrouver leur calme, de se concentrer ou encore d'évacuer les tensions si l'exercice est pratiqué à la fin de la journée de classe.

Ce même ouvrage présente quelques exemples de séances types à réaliser selon les différents moments de la journée ainsi que divers exercices de respiration, de relaxation et de concentration. « L'état de relaxation entraînant automatiquement une disponibilité accrue, des exercices de concentration peuvent être proposés ». En ce qui concerne les exercices de relaxation, « il existe de nombreuses positions dans lesquelles les enfants peuvent s'installer pour un moment de calme et d'immobilité ». Il y a par exemple la posture de relaxation où l'on est allongé sur le dos, les bras légèrement écartés du tronc, les paumes tournées vers le ciel et les pieds sont placés naturellement vers l'extérieur. D'autres positions peuvent être proposées comme la position du dormeur, de la momie ou encore la position fœtale. Ces positions peuvent se faire lorsque l'on dispose d'un endroit où il y a de la place comme une salle de motricité par exemple pour permettre aux élèves de s'allonger. Pour réaliser des postures de relaxation au sein de la classe, il faudra prévoir une position debout ou assis.

L'ouvrage *Se détendre pour mieux apprendre* écrit par Maryse Isimat-Mirin (2007), évoque quelques principes de base à propos des pratiques de relaxation. Premièrement, il faut « toujours essayer de partir de l'état d'éveil de l'enfant (niveau d'excitation fort ou faible), pour l'amener progressivement vers le calme ou le dynamisme suivant. » Ensuite, il ne faut jamais « forcer un enfant à fermer les yeux ; certains, plus sensibles que d'autres, peuvent souffrir de la peur du noir et ressentir l'angoisse de la solitude.» Enfin, « l'enseignant devrait éviter de faire trainer en longueur certains exercices » : quelques minutes suffisent pour calmer ou redynamiser l'enfant sans empiéter sur le planning de cours.

Dernier point important, donné par l'ouvrage en question, c'est que « l'enseignant se doit d'être un exemple pour l'élève, d'où l'importance de la détente de l'adulte. Car l'enfant apprend beaucoup en imitant, consciemment ou inconsciemment, de même que les comportements s'installent souvent par mimétisme ». Et « c'est en pratiquant soi-même que l'on acquiert le savoir-faire, l'assurance et la crédibilité nécessaires en classe ». Il est donc important de tester préalablement les exercices de relaxation que l'on voudrait proposer aux élèves pour réaliser les gestes et l'exercice devant les enfants qui pourront nous imiter.

### **III/ Problématique**

Avant de déterminer ma problématique propre à ce mémoire, je suis passée par différents questionnements. Une première ébauche a été de se demander « dans quelles mesures les pratiques de relaxation en classe favorisent le bien-être des élèves et leur apprentissage ? ». Ensuite, il a fallu spécifier les pratiques de relaxation en me concentrant sur la pratique rituelle de relaxation. Le concept de bien-être pouvant être étudié d'un point de vue physique ou psychologique, j'ai pensé qu'il aurait été intéressant et plus pertinent de se centrer uniquement sur le bien-être psychologique. Je voulais également constater les effets de ces pratiques sur le bien-être des élèves mais aussi sur les apprentissages ce qui m'a permis de me demander « dans quelles mesures la pratique rituelle de la relaxation à l'école peut-elle favoriser le bien-être psychologique des élèves et comment permet-elle aux élèves d'être dans de meilleures conditions pour se concentrer ? ». J'ai ensuite ciblé une seule question pour ne pas multiplier les données à recueillir donc je me suis focalisée sur la deuxième partie de cette problématique à laquelle j'ai rajouté la question du comment pour identifier comment il est possible de mettre en place ces rituels en fonction de l'espace de ma classe, mon emploi du temps et mes élèves. Face à ces précisions, la problématique qui sera au centre de ce mémoire sera ;

Comment mettre en place une pratique rituelle de la relaxation en classe et dans quelles mesures favorise-t-elle le bien-être psychologique des élèves ?

### **IV/ Intérêt et ancrage professionnel**

Je me suis orientée vers cette problématique de mémoire intégrant les concepts de bien-être et de relaxation puisqu'elle répond tout d'abord aux préoccupations actuelles de l'école qui doit contribuer au bien-être des élèves. En m'initiant à une pratique de relaxation, j'ai pu moi-même constater que celle-ci avait des effets positifs sur mon bien-être psychologique et c'est ce que je voulais apporter aux élèves. La mise en place des pratiques rituelles de relaxation dans ma classe où je suis alternante dans le cadre de ce mémoire, sera l'occasion d'acquérir certaines compétences dont celles issues du référentiel de compétences des métiers du professorat et de l'éducation mais aussi d'attendus de formation sur lesquels je vais m'appuyer pour mes propos qui vont suivre. Tout d'abord avec la compétence 6 ; « Agir en éducateur responsable et selon les principes éthiques » en contribuant « à assurer le bien-être » en classe dont les pratiques de relaxation mises en œuvre pourront y participer. Pour assurer le bien-être en classe par le biais des pratiques de relaxation, il sera nécessaire d'adapter mon enseignement et mon action éducative à la diversité des élèves ce qui contribue à développer la compétence 4 « Prendre en compte la diversité des élèves ». Mes recherches et mon travail sur ce mémoire participent aussi à acquérir la compétence 14 ; « S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel » et l'attendu (A11) intitulé « Mobilise les ressources professionnelles (acquis de la recherche, références institutionnelles, orientations didactiques) nécessaires à la mise en œuvre des programmes d'enseignement de l'école maternelle et de l'école élémentaire, en vue des acquisitions prévues dans le socle commun, de connaissances, de compétences et de culture » puisque la lecture d'ouvrages et d'articles scientifiques sur le bien-être ainsi que sur la relaxation complètent mes connaissances scientifiques, didactiques et pédagogiques. En effet, j'ai pu compléter et approfondir mes connaissances sur ce que c'était que le bien-être. J'ai aussi pu découvrir à travers de nombreux ouvrages, ce qu'était la relaxation et surtout les différentes pratiques qui peuvent être mises en place dans une classe pour favoriser le bien-être des élèves. Ce mémoire me donne ainsi l'occasion de mettre en place et de tester des pratiques de relaxation dans ma classe ce qui contribue à améliorer ma pratique professionnelle en proposant aux élèves des exercices leur permettant de se détendre, se relaxer et mieux se concentrer. Tout ce qui aura été établi dans ma classe cette année grâce à ce mémoire me servira pour ma pratique future pour intégrer des pratiques de relaxation dans mon quotidien et dans les classes où j'aurai l'occasion d'enseigner. Ce mémoire permet donc d'interroger les pratiques enseignantes en prenant davantage en compte les besoins des enfants en leur offrant des temps nécessaires à leur bien-être pour qu'ils soient dans de meilleures conditions pour travailler. Enfin, instaurer ces temps de relaxation en classe relève d'une autre compétence commune à tous les professeurs (P4), qui est celle d' « Organiser et assurer un mode de

fonctionnement du groupe favorisant l'apprentissage et la socialisation des élèves » puisque ces moments de relaxation apportent du calme et de la détente permettant de « maintenir un climat propice à l'apprentissage et un mode de fonctionnement efficace et pertinent pour les activités » mais aussi « installer avec les élèves une relation de confiance et de bienveillance » en prenant en compte leurs besoins et en leur proposant des exercices de relaxation adaptés.

## **V/ Mise en place de la pratique de relaxation en classe**

Une fois les connaissances théoriques en tête au sujet de la relaxation et du bien-être psychologique, il a fallu choisir quelle sera la pratique à mettre en place dans la classe en fonction de l'âge des élèves, l'emploi du temps de la journée, les besoins des élèves et l'aménagement de la classe. Cette partie tâchera de répondre à ces questions sur la mise en place de cette pratique de relaxation en classe.

### **5.1 Contexte de classe et choix d'un rituel de relaxation**

Comme il a été dit dans l'introduction, je suis cette année alternante dans une classe de grande section et de CP à Saulty, une école publique en milieu rural. Dans cette classe, il y a six élèves de Grande Section et quatorze CP. Avant de commencer à mettre en place des temps de relaxation, je me suis posée la question sur le moment opportun pour proposer un exercice de relaxation. L'après-midi, les élèves n'ont pas de récréation dans cette école et cela se ressent dans la classe car ils n'ont pas de temps de pause nécessaire pour se dégourdir, s'aérer et se détendre. Il a donc été pertinent d'instaurer un moment de relaxation dans l'après-midi, entre deux apprentissages. En effet, après la pause du midi, il y a le quart d'heure lecture puis une séance « questionner le monde » avant d'enchaîner sur une séance de mathématiques pour terminer avec la récitation de la poésie et les ateliers. Les élèves enchainent alors ces différents temps d'apprentissage sans aucune pause pour se dégourdir et s'aérer et j'ai remarqué en début d'année qu'ils manquaient de concentration et d'attention dans l'après-midi et qu'ils pouvaient être énervés, agités, tendus ou fatigués les éloignant ainsi du bien-être. Je pense alors qu'instaurer un moment de relaxation juste après la séance « questionner le monde » et avant les mathématiques sera un choix judicieux permettant aux élèves d'avoir ce temps de pause nécessaire leur permettant de se relaxer, se détendre pour qu'ils puissent libérer les tensions, se calmer et se concentrer pour les derniers temps de classe de la journée et ainsi favoriser leur



bien-être psychologique. L'emploi du temps de la classe étant bien rempli, je ne disposais que de quelques minutes pour instaurer un temps de relaxation. Le choix a donc été de prévoir à l'emploi du temps du jeudi, une dizaine de minutes pour une pratique rituelle de relaxation. La mise en place de ce rituel de relaxation s'est fait progressivement dès la deuxième période et restera en place jusqu'à la fin de l'année scolaire avec des ajustements à prévoir si nécessaire. Il sera nécessaire d'envisager des premières activités pour mettre à l'aise les élèves et les familiariser avec cette nouvelle pratique qu'ils ne connaissent pas. En effet, j'ai pu demander aux enseignants qui ont eu les élèves de ma classe les années précédentes s'ils avaient déjà eu recours à des pratiques de relaxation et leur réponse a été que ces élèves n'ont jamais eu l'occasion de pratiquer la relaxation dans leur parcours scolaire.

## **5.2 Les exercices proposés en rituel**

N'ayant peu d'expérience au sujet des pratiques de relaxation à proposer en classe, je me suis tournée vers des ouvrages proposant des exercices de relaxation destinés aux enfants. Après quelques lectures, j'ai pu m'appuyer sur l'ouvrage *140 jeux de relaxation pour l'école et la maison*, rédigé par Cécile Alix qui est animatrice d'ateliers théâtre et de relaxation et qui a testé différents jeux avec des élèves de maternelle et des élèves en école élémentaire avant de les proposer dans cet ouvrage édité en 2019. Ce dernier m'a tout de suite semblé pertinent dans le cadre de mon travail sur ce mémoire car il propose différents jeux qui « ont pour objectif d'aider les enseignants à maintenir un bon climat de travail au sein de la classe ou une ambiance calme dans un cadre périscolaire ». Ces jeux sont « destinés à canaliser les tensions et à instaurer une situation de bien-être », ils sont destinés à des élèves entre 3 et 11 ans et « sont conçus pour une durée de une à cinq minutes », ce qui est recherché ici. Les jeux sont bien détaillés et il est indiqué le public auquel il s'adresse me permettant de ne pas choisir quelque chose de trop compliqué pour les élèves de ma classe. Le lieu est également indiqué me permettant de faire l'exercice au sein de ma classe mais aussi l'objectif visé, des détails techniques sur la pratique du jeu et le déroulement afin de donner de bonnes consignes aux élèves. Une page de ce manuel proposé en annexe n°4 nous permet de visualiser un exemple d'activité proposée. Ce qui m'a plu dans ce manuel, contrairement à d'autres que j'ai pu consulter où on y trouve de nombreux exercices permettant de favoriser le bien-être, c'est que dans celui-ci, pour chaque exercice, il y a une histoire, un thème, un fil conducteur à suivre et à théâtraliser pour donner du sens et de l'envie aux élèves et où on accorde une place à l'imagination contrairement à d'autres exercices plus « traditionnels » où ils doivent se concentrer uniquement sur leur respiration, leurs faits et

gestes. J'ai alors trouvé que ces exercices ont été adaptés à des élèves de fin de maternelle et de CP. J'ai de ce fait sélectionné les exercices qui me paraissaient réalisables dans la classe en fonction de mes élèves, de la place disponible mais aussi en fonction des objectifs visés et de mes préférences car le but étant de s'approprier la pratique afin de donner l'envie aux élèves de réaliser l'exercice. J'ai alors pu choisir de nombreux exercices afin que cela tienne dans une programmation jusqu'à la fin de l'année. La programmation est présente en annexe n°3 où l'on retrouve les différents exercices choisis pour cette année dans cette classe. Le but étant de diversifier les exercices proposés lors du rituel pour ne pas créer de lassitude chez les élèves et pour garder leur motivation lors du rituel. J'ai fait le choix de proposer un exercice sur deux jeudis et donc de le proposer deux fois aux élèves afin de laisser une première séance d'appropriation aux élèves puis de le refaire une deuxième fois où ils peuvent se concentrer davantage sur leurs gestes et sur leur respiration et moins sur les consignes. Une autre raison pour laquelle je n'ai pas voulu proposer un exercice trop de fois, c'est que si un élève n'arrive pas à se détendre et apprécie moins un exercice, c'est de le changer pour tenter de lui faire apprécier un nouvel exercice. La programmation est susceptible de variation en fonction des envies des élèves ; s'ils me réclament un exercice qu'ils ont particulièrement apprécié, il sera alors possible de leur proposer plus de fois et au contraire si je remarque qu'un exercice a moins bien montré son efficacité, je pourrai envisager de le modifier ou d'en proposer un autre à la place. On remarque également sur la programmation, que j'ai pu y ajouter des variantes pour complexifier ou diversifier l'exercice. Les élèves auront eu à la fin de l'année, l'occasion de découvrir et de pratiquer divers exercices de relaxation.

### **5.3 Déroulement du rituel de relaxation**

Rappelons quelques précautions à prendre lors des pratiques de relaxation, déjà évoquées auparavant pour certaines. Par exemple, il est important de partir de l'état d'éveil de l'enfant pour l'amener vers le calme souhaité ; de ne pas forcer un élève à fermer les yeux ; de donner du sens à la pratique et en la rendant agréable ; de porter une attention particulière à la respiration ; d'allier variété et progressivité ou encore de prendre en compte l'âge des élèves car des élèves de maternelle et de CP auront besoin d'explications visuelles et d'exemple de la part du professeur qui devra insister sur la manière de faire et sur l'exactitude du geste, toujours en utilisant des mots simples et précis.

Après la séance « questionner le monde », je propose alors aux élèves notre rituel qui va nous permettre de respirer et de nous détendre pour se sentir bien et évacuer ce qui nous fait peur, ce

qui nous rend triste ou en colère. La familiarisation avec les exercices de relaxation pourra prendre un peu de temps avec les élèves donc il est important de rappeler à chaque début de séance ce qu'on va faire et pourquoi. Une fois les élèves prêts et la séance précédente terminée, je propose aux élèves de rester assis ou debout selon l'exercice et j'attends alors le calme avant de commencer. Je me place de façon à ce que les élèves me voient et m'entendent bien et je réalise le rituel en même temps qu'eux. Cet exercice aura été préalablement préparé ; je l'aurai réalisé plusieurs fois pour m'assurer qu'il soit adapté pour les élèves et pour connaître les gestes et les phrases à prononcer afin de rendre l'exercice plus vivant sans avoir recours au manuel pour lire le déroulé. Il sera nécessaire de prêter attention aux mots prononcés afin qu'ils soient compréhensibles de tous mais aussi au débit de parole. L'exercice doit se faire dans le calme et la sérénité et non dans la précipitation. Il pourra également être nécessaire de répéter certaines consignes ou certains gestes. Je veillerai donc à l'exécution des gestes des élèves pour m'assurer qu'ils comprennent l'exercice et qu'ils le réalisent correctement en suivant mes gestes.

Les premiers exercices proposés tiennent en compte le fait que c'est la première fois que les élèves pratiquent la relaxation et ce sont donc des exercices abordables pour tous les élèves.

La respiration aura tout son rôle à jouer dans les différents exercices comme on a pu le voir dans la partie définition de la relaxation. Il sera donc important de bien montrer et expliquer aux enfants comment inspirer et expirer en employant des mots et des gestes adaptés.

Pour chaque exercice, il sera nécessaire que je fasse un retour sur la pratique proposée en me demandant si l'exercice a pu permettre aux élèves de se détendre et de retrouver le calme favorisant ainsi leur bien-être. Cela me permet alors d'ajuster le rituel de la semaine suivante en envisageant des variantes pour simplifier ou complexifier l'exercice ou encore ajouter ou enlever des consignes par exemple.

## **VI/ Méthodologie du recueil de données**

Afin de répondre à la problématique concernant la mise en place d'une pratique rituelle de relaxation en classe et sur les effets qu'elle produit sur le bien-être psychologique des élèves, il a été nécessaire de recueillir des données auprès des élèves mais également d'analyser ma pratique. C'est ce que nous verrons dans cette partie concernant le recueil de données.

## **6.1 Evaluer le bien-être psychologique des élèves**

En prenant appui sur la dimension théorique de ce mémoire concernant le concept de bien-être, nous garderons à l'esprit que le bien-être est l'idée de se sentir bien en général si l'on reprend la définition de l'ouvrage *Le bien-être des écoliers* de Bénédicte Courty et de Jean-François Dupeyron mais également la définition de Diener qui nous dit qu' « un sentiment positif de bien-être subjectif consiste à vivre beaucoup d'affects positifs, peu d'affects désagréables et à ressentir une grande satisfaction générale à l'égard de sa vie » ou encore ceux de Bradburn qui nous dit que « le bien-être psychologique étant la prépondérance des affects positifs sur les affects négatifs ». Le but du temps du rituel de relaxation mis en place dans la classe serait donc d'amener aux élèves des affects positifs et d'évacuer leurs affects négatifs pour qu'ils se sentent bien et atteignent cet état de bien-être psychologique. Nous avons également vu que le bien-être comporte une dimension affective ou émotionnelle si l'on cite l'article « Les pratiques des enseignants ont-elles un effet sur le bien-être des élèves ? » (2021) de Baudoin, N. & Galand, B. Cet article nous montre que dans le domaine scolaire, il est également courant « de considérer l'état affectif de manière plus globale, en regroupant les émotions plaisantes d'une part, on parlera alors d'affects positifs, et les émotions déplaisantes d'autre part, on parlera alors d'affects négatifs ».

Enfin, toujours d'après l'article des précédents auteurs « Outre la dimension émotionnelle, une dimension cognitive permet également de rendre compte du bien-être de l'élève. Il s'agit alors d'un jugement évaluatif fait par l'individu concernant sa situation, sa vie ou certains domaines plus spécifiques de sa vie. Le concept de satisfaction de vie, couramment utilisé dans la littérature, est ainsi défini comme l'évaluation globale faite par l'individu de sa qualité de vie en fonction de ses propres standards ou critères » (Diener, Emmons, Larsen et al., 1985, page 13).

Ces définitions seront donc un appui à nos différents recueils de données qui seront présentés dans la prochaine partie afin de voir si la pratique rituelle de relaxation dans cette classe a un impact sur le bien-être psychologique des élèves.

## **6.2 Les différents recueils de données**

Dans le cadre de ce mémoire concernant la pratique rituelle de la relaxation, il a été important de recueillir des données autour de ce rituel et auprès des élèves afin de voir si cette

pratique favorise le bien-être psychologique des élèves mais également pour découvrir le ressenti des élèves face à cette nouvelle pratique en classe. Cette partie s'intéressera et détaillera trois recueils de données.

- Etiquettes prénoms recueillies dans les pots à émotion

Les données recueillies auprès des élèves concerneront l'aspect émotionnel car nous avons vu que le bien-être comporte une dimension affective ou émotionnelle. J'ai alors fait le choix de proposer un système qui prendra peu de temps aux élèves et qu'ils feront de manière systématique et ritualisée avant et après le rituel de relaxation. L'objectif de l'enseignant serait d'obtenir davantage d'émotions positives que négatives au fil des rituels mais également de voir si cette pratique rituelle de relaxation mise en place peut permettre aux élèves de passer éventuellement d'une émotion négative à une émotion positive. Le thème de l'école de cette année scolaire est « les émotions » ce qui entre parfaitement dans mon sujet de mémoire. On peut retrouver différents classements des émotions dans la littérature scientifique. L'ouvrage *Les émotions* de Véronique Christophe rend compte de manière didactique et synthétique des principales théories qui tentent de définir et de conceptualiser les émotions. La théorie différentielle des émotions d'Izard (1971 ; 1977 ; 1978 ; Izard & Buechler, 1980) détermine dix émotions de base que sont ; l'intérêt, la joie, la surprise, la tristesse, la colère, le dégoût, le mépris, la peur, la honte et la culpabilité. Concernant la théorie de Plutchik (1970 ; 1980 ; 1984), elle présente huit émotions de base : la peur, la colère, la joie, la tristesse, l'acceptation, le dégoût, l'espérance, la surprise. Toutes les autres émotions sont dérivées des émotions primaires et constituent les émotions secondaires. « L'analyse des expressions faciales de diverses cultures a permis à Ekman et ses collaborateurs de distinguer 13 émotions de base : 4 dont le statut lui semble certain (colère, peur, dégoût et tristesse), et neuf autres émotions qui demandent encore à être étudiées plus en détails pour statuer sur leur état : joie, intérêt, mépris, surprise, culpabilité, honte, embarras, respect et excitation (Ekman, 1982 ; Ekman & Friesen, 1975 ; 1978, Ekman, Friesen, & Ellsworth, 1972 ; pour revue Ekman, 1989 ; 1992) » (pages 61 à 73).

Dans le cadre de ce mémoire nous nous intéresserons aux émotions que sont la joie, la peur, la tristesse, la colère et la sérénité. Ces émotions (mise à part la sérénité) sont travaillées durant l'année puisque le projet d'école porte en partie sur les émotions. Ma collègue qui a en charge la classe les autres jours de la semaine travaille avec les élèves sur les différentes émotions qui sont présentées, commentées et analysées tout au long de l'année autour d'une activité rituelle.

En effet, chaque jour, un élève doit piocher une photographie, la décrire et l'analyser dans le but de trouver à quelle émotion elle peut correspondre. L'élève place alors la photographie sur l'affiche correspondante à la bonne émotion. L'annexe n°5 nous montre les affiches de la classe concernant ces émotions travaillées. Avant de mettre en place la pratique de relaxation ritualisée et pour faire du lien avec le projet d'école et les émotions, je suis partie de l'album *La couleur des émotions* d'Anne Llenas que j'ai fait découvrir aux élèves pour les faire travailler sur les différentes émotions qui seront mobilisées dans le cadre de ce recueil de données. Les émotions sont représentées par des monstres de couleur. On y trouve la joie (en jaune), la tristesse (en bleu), la colère (en rouge), la peur (en noir), la sérénité (en vert) et l'amour (en rose). Les élèves ont alors pu retrouver dans ce livre différentes émotions qu'ils connaissaient. La sérénité a été une émotion moins connue des élèves. Nous avons alors essayé de comprendre le sens de cette émotion, comment elle se manifeste, etc. J'ai alors repris les différents monstres de l'album ; celui de la peur, la sérénité, la colère, la joie et la peur correspondant chacun à une émotion pour faire exprimer les émotions des élèves avant puis après la séance de relaxation. J'ai alors préparé cinq pots avec les cinq émotions différentes. L'annexe n°1 est une photographie de ces cinq pots où les élèves y déposeront leurs étiquettes-prénoms. Le choix du figuré permet à ces élèves de maternelle et de début de cycle 2, de repérer plus facilement l'émotion et de les rattacher à l'album ce qui permet de mieux les distinguer, de mieux les comprendre et de donner du sens à ce recueil de données. Les élèves auront donc deux étiquettes prénom : une étiquette noire à placer dans l'émotion qui leur correspond avant la séance de relaxation et une bleue à placer après la séance de relaxation. Ces données recueillies sont reportées chaque jeudi dans un tableau qui nous permettra d'interpréter les résultats sur les éventuels effets qu'apporte le rituel de relaxation à la fois à court terme puisque j'ai fait le choix de recueillir les données avant puis après le rituel de manière à juger de son efficacité dans l'après-midi puis à long terme en analysant les données recueillies sur les différentes semaines où a été mené ce travail. Ce tableau est présenté en annexe n°2. J'ai fait le choix de ne pas rendre le recueil de données anonyme et donc de choisir des étiquettes avec le prénom des enfants pour analyser plus facilement les données même si le tableau sera rendu anonyme en ne laissant pas apparaître les prénoms des élèves. En effet, pour pouvoir rentrer les données dans le tableau, il fallait que je retrouve les étiquettes de chaque élève. L'intérêt de ne pas rendre ce recueil anonyme est aussi de repérer si un élève ressent constamment du mal-être et place souvent voir toujours ses étiquettes dans la peur, la colère ou la tristesse. On pourra alors le questionner pour savoir pourquoi il met son étiquette dans telle émotion et essayer de le rendre plus joyeux ou serein. De plus, si l'on constate qu'un élève place toujours son étiquette dans une émotion négative

après le rituel de relaxation alors qu'avant ce rituel son étiquette est placée dans un pot à émotion positive, on peut alors voir avec lui si le rituel de relaxation lui pose problème. Une autre raison pratique est le fait que les enfants réussissent plus rapidement et facilement à retrouver leurs étiquettes-prénoms parmi celles de leurs camarades.

- Les questions

Pour prendre en compte la dimension cognitive qui est le « jugement évaluatif fait par l'individu concernant sa situation, sa vie ou certains domaines plus spécifiques de sa vie », à partir de la troisième période où le rituel de relaxation aura toute sa place dans la classe, il sera intéressant d'interroger des élèves à propos du rituel mis en place pour voir si celui-ci a un impact sur leur bien-être psychologique. Il ne s'agit pas ici de mesurer leur satisfaction scolaire mais de voir si le rituel de relaxation leur fait du bien ou non. J'interrogerai alors tous les élèves de la classe pour avoir le maximum de réponses. Ces questions seront ces dernières :

- 1) Est-ce que le rituel de relaxation te plaît ? et pourquoi ?

Cette première question sera le moyen d'écouter les différents ressentis des élèves vis-à-vis du rituel de relaxation et de voir si ce moment de détente mis en place dans la classe l'après-midi est apprécié ou non des élèves. Il est intéressant d'ajouter la question du pourquoi afin d'essayer de faire justifier les élèves et ainsi d'avoir quelques éléments pour comprendre et ajuster si nécessaire le rituel.

- 2) Comment te sens-tu ?

Cette deuxième question posée immédiatement après le rituel de relaxation durant une phase de verbalisation permettant de clôturer le rituel sera le moyen de récolter des informations sur le ressenti des élèves après le rituel de relaxation et de voir si celui-ci leur a fait du bien ou non. Cette question reprend l'idée de mettre son étiquette dans le pot à émotion après le rituel mais les réponses pourront être de l'ordre du ressenti et laisse davantage de liberté aux élèves quant à leur réponse contrairement au choix de cinq émotions.

- 3) As-tu aimé ce rituel de relaxation ? Pourquoi ?

Cette troisième et dernière question sera également posée après le rituel de relaxation en demandant aux élèves s'ils ont aimé le rituel de relaxation et pourquoi ? Des éléments de justifications pourront permettre de modifier certains exercices proposés si des éléments ont déplu aux élèves.

### 6.3 Recueillir les données dans la classe

- Etiquettes prénoms recueillies dans les pots à émotion

Concernant les données recueillies directement auprès des élèves par le biais des étiquettes prénoms qu'ils placent dans les pots à émotion, les élèves ont pris l'habitude après quelques semaines de mise en place de ce rituel qu'ils doivent déposer leur première étiquette prénom avant le rituel de relaxation c'est-à-dire juste après la séance en questionner le monde le temps du rangement et du retour au calme pour commencer le rituel. Concernant la deuxième étiquette prénom, elle sera à déposer juste après le rituel de relaxation et avant de commencer une séance en mathématiques. Je régule ci besoin les regroupements autour des pots à émotion en envoyant que deux ou trois élèves à la fois. Le fait d'avoir leurs prénoms dans les barquettes me permet de contrôler et de veiller à ce que les élèves n'ont pas oublié d'aller déposer leur étiquette prénom dans un pot correspondant à leur émotion. En fin de journée, je retire les étiquettes que je place devant les pots et je reporte les données dans le tableau. Puisqu'il s'agit d'étiquettes comprenant le prénom des élèves, je reporte les données de chaque élève dans la ligne correspondant à son prénom en y mettant la couleur associée à son émotion avant puis après le rituel. Ce tableau sera ensuite rendu anonyme en remplaçant le prénom de l'élève par une lettre. Pour rappel, ce tableau est visible en annexe n°2.

- Les questions

Pour les différentes questions posées aux élèves, j'ai attendu la quatrième période pour interroger les élèves pour qu'ils puissent avoir assez de recul sur le rituel de relaxation. Après la pause méridienne, les élèves entrent progressivement en classe, s'installent et choisissent un livre pour le quart d'heure lecture. Je profiterai de ce temps pour interroger les élèves individuellement sur la première question du questionnaire. Concernant les deux autres questions, elles seront posées après le rituel de relaxation pendant un temps d'échange et d'écoute. Ce recueil de données se fera sur plusieurs semaines de la période 4 pour avoir le temps de recueillir des données auprès de tous les élèves de la classe.

- 1) Est-ce que le rituel de relaxation que nous faisons l'après-midi te plaît ? et pourquoi ?

Il s'agit ici de relever le nombre de oui et le nombre de non mais aussi de prendre en compte les différentes réponses du pourquoi permettant de regrouper certaines raisons selon les appréciations des élèves sur le rituel de relaxation. J'ai pu pour cette question, répertorier les



réponses dans un tableau à double entrée avec une colonne « oui » et une colonne « non » et de noter les éventuelles réponses de justification.

## 2) Comment te sens-tu ?

Concernant cette deuxième question, elle a été posée à chaque fin de rituel lors d'un temps de verbalisation. Je choisis alors de demander à un élève « Comment te sens-tu » et le laisse s'exprimer en prenant en note ses éléments de réponses. Puis si certains élèves demandent à prendre la parole concernant la question, je les laisse à leur tour s'exprimer sur le rituel de relaxation. Je veille cependant à ne pas interroger trop d'élèves pour que le temps de verbalisation soit un temps court afin de garder le calme et l'attention des élèves. J'essaye ainsi d'écouter et de prendre en note trois à quatre réponses d'élèves à chaque fin de rituel. Petit à petit, cette question a été posée aux élèves après le rituel pour les laisser s'exprimer sur ce qu'ils ressentent et cela fait du lien avec le projet de l'école concernant les émotions. Ce moment d'échange aura permis de parler de ses propres émotions et de les comprendre mais aussi d'écouter ses camarades sur leurs émotions et éventuellement proposer d'autres pistes à un élève qui se sent encore triste, en colère ou apeuré après le rituel de relaxation. La prise de note des réponses des élèves s'est faite à la période 4, qui me suffisait à interroger tous les élèves.

## 3) As-tu aimé ce rituel de relaxation ? Pourquoi ?

Cette dernière question sera comme pour la deuxième, posée en fin de rituel à quelques élèves (trois ou quatre élèves maximum toujours dans le but de garder ce temps de verbalisation court et calme pour que les élèves continuent de s'écouter). Je prends alors en note quelques éléments de réponses. Ces dernières concerneront alors que quelques exercices proposés et non pas tous mais des éléments de réponses pourront nous servir dans l'analyse de la pratique afin de voir si certaines choses sont à améliorer dans la pratique.

## **VII/ Traitement et analyse des données**

Cette partie d'analyse des données sera l'occasion d'étudier ces dernières afin de questionner ma pratique sur les rituels de relaxation menés en classe mais aussi de voir quels sont les impacts de ces rituels sur le bien-être psychologique des élèves de cette classe.

### **7.1. Les émotions des élèves avant puis après le rituel de relaxation**

Dans cette première sous-partie, il sera question de l'analyse du tableau des émotions complété le jeudi en reportant les émotions de chaque élève grâce aux étiquettes prénoms présentes dans les pots à émotion. Pour rendre plus clair et plus explicite ce tableau ci-dessous, les données seront interprétées grâce à des diagrammes circulaires. Les couleurs que l'on trouve dans le tableau et que l'on retrouvera dans les diagrammes correspondent aux émotions : le rouge représente la colère ; le noir représente la peur ; le bleu correspond à la tristesse, le jaune symbolise la joie et le vert correspond à la sérénité :

■	Peur
■	Tristesse
■	Colère
■	Joie
■	Sérénité

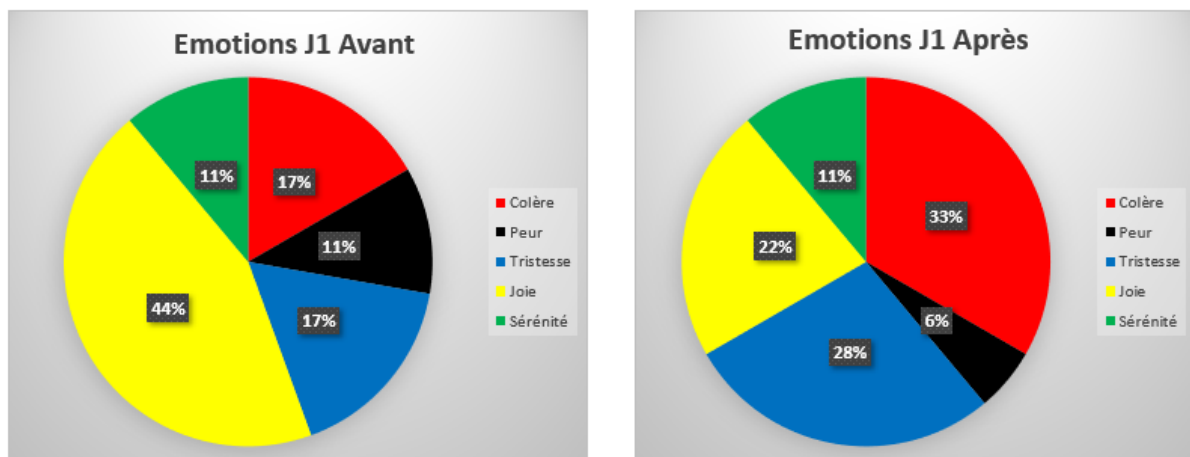
Le tableau ci-dessous a été complété pendant onze jeudis (du 17 novembre au 9 février). La première colonne de chaque jour correspond à l'étiquette déposée avant le rituel de relaxation et la deuxième correspond à l'étiquette déposée après le rituel de relaxation. Les prénoms des élèves ont été remplacés par une lettre. L'élève T est arrivé en cours d'année, c'est pour cela que les cases des cinq premiers jours sont blanches. Les élèves absents sont annotés « Abs ».

	17/11	24/11	01/12	8/12	15/12	05/01	12/01	19/01	26/01	02/02	09/02
Elève A	■	■	■	■	■	Abs	Abs	■	■	■	■
Elève B	■	■	■	■	■	Abs	Abs	■	■	■	■
Elève C	■	■	■	■	Abs	Abs	■	■	■	Abs	Abs
Elève D	■	Abs	Abs	■	■	Abs	Abs	■	■	■	■
Elève E	■	■	■	■	Abs	Abs	■	■	■	■	■
Elève F	■	■	■	■	Abs	Abs	■	■	■	■	■
Elève G	Abs	Abs	■	■	■	■	■	■	■	Abs	Abs
Elève H	■	■	■	■	Abs	Abs	■	Abs	■	■	■
Elève I	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Elève J	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Elève K	■	■	■	■	■	?	Abs	Abs	Abs	Abs	Abs
Elève L	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Elève M	■	Abs	Abs	■	■	Abs	Abs	■	■	■	■
Elève N	■	■	■	■	■	■	■	Abs	Abs	■	■
Elève O	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Elève P	■	Abs	Abs	■	■	■	■	■	■	■	■
Elève Q	■	■	■	■	■	Abs	Abs	■	■	■	■
Elève R	■	■	■	■	■	■	■	■	Abs	Abs	■
Elève S	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Elève T						■	■	■	■	■	■

Au premier coup d'œil, on peut remarquer une plus grande présence d'émotions positives vers les derniers jours d'analyse que vers les premiers avec une majorité de cases jaunes et vertes correspondantes à la joie et à la sérénité dans les dernières colonnes. Nous allons analyser ces données de manière plus précise et à l'aide de diagrammes circulaires.

Ces diagrammes en question reprendront les différentes émotions que l'on peut distinguer grâce aux couleurs reprises du tableau. Sont représentés ci-dessous six graphiques ; les deux premiers correspondent aux émotions du premier jour de recueil des données (J1) ; les deux autres au septième jeudi de recueil des données (J7) et les deux derniers sont pour le dernier jour de recueil (J11). Pour ne pas multiplier les données à analyser, le choix a donc été de reporter dans les graphiques les données du premier et dernier jour afin de constater une éventuelle évolution

entre le premier et le dernier jour du recueil de données mais aussi un report à une date intermédiaire qu'est le septième jour. Les graphiques sont présentés par deux dont le premier correspond aux étiquettes déposées avant le rituel et l'autre renvoie aux étiquettes déposées après le rituel. Il sera donc intéressant de comparer les émotions des élèves sur le long terme entre le premier et le dernier jour mais aussi entre deux graphiques d'un même jour pour voir si il y a un changement entre l'avant et l'après rituel.

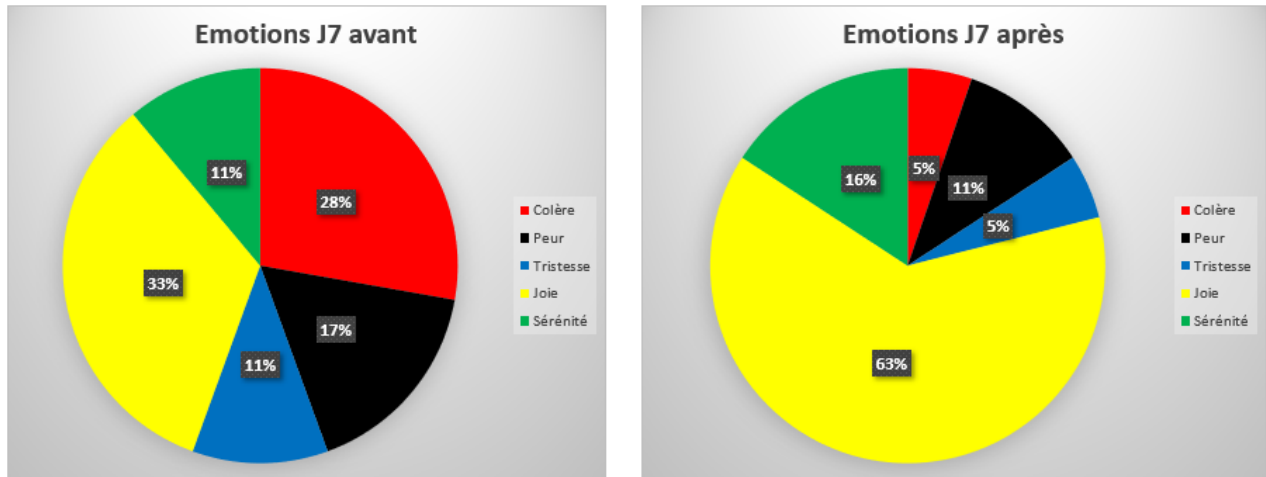


Ces premiers diagrammes présentés correspondent au premier jour de report des données. La première journée où j'ai mis en place la pratique rituelle de relaxation ainsi que le dispositif avec les étiquettes à placer dans les pots à émotion, j'ai remarqué que les élèves pouvaient mettre leurs étiquettes « au hasard » dans les pots sans forcément se soucier de leur propre émotion. J'ai observé que certains élèves plaçaient leurs étiquettes comme un camarade, ou dans un pot qui leur plaisait. J'ai donc laissé les élèves déposer leur étiquette afin qu'ils s'approprient le dispositif tout en sachant qu'il faudra revenir avec eux sur l'intérêt et le principe de ce dispositif et en les guidant à trouver leur émotion ce qui n'est pas un travail facile pour des élèves de cet âge. On constate alors que la part d'émotions positives (joie et sérénité) a diminué après le rituel de relaxation. En effet, avant le rituel 55% (44% dans la joie et 11% dans la sérénité) des élèves avaient placé leur étiquette soit dans la joie, soit dans la sérénité tandis qu'après le rituel, 33% des élèves ont placé leur étiquette dans la joie ou dans la sérénité (22% dans la joie et 11% dans la sérénité). Ces graphiques correspondant à la première journée de la mise en place du dispositif ne nous permettent pas de tirer une conclusion sur l'impact de la pratique rituelle de relaxation sur le bien-être psychologique des élèves.

Pour les rituels des journées suivantes, j'ai alors pris plus le temps avec les élèves pour les aider à placer leur étiquette en alternant des phases collectives mais aussi des moments individuels avant de les laisser déposer leurs étiquettes de façon autonome. J'ai alors pris le temps de

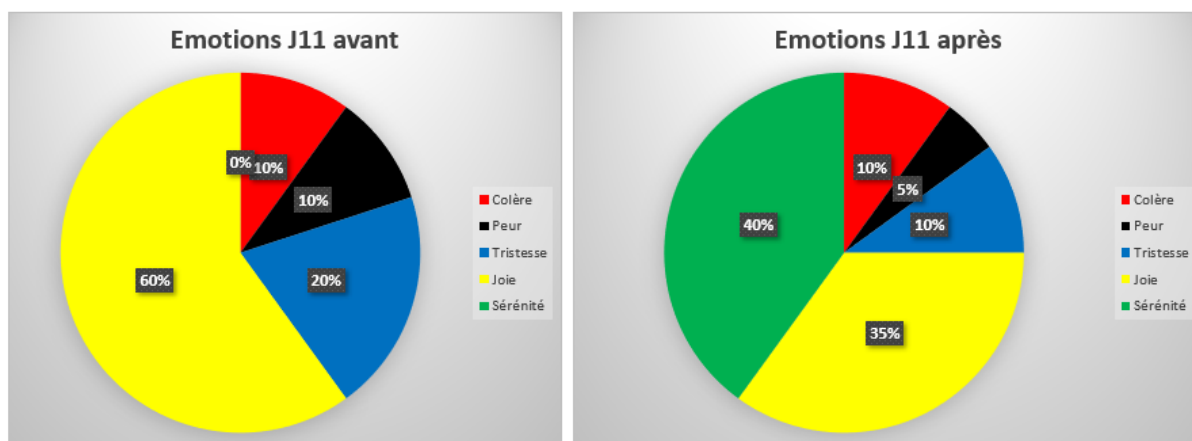
demander aux élèves comment ils se sentaient avant puis après la pratique ; es-tu joyeux ? es-tu triste ? es-tu en colère ? es-tu apeuré ? es-tu serein ? Ce pourquoi posé en collectif a parfois influencé le choix de l'émotion des élèves. En effet, et cela a été le cas pour la troisième journée (01/12), on peut constater sur le tableau ci-dessus, que beaucoup d'élèves ont placé leur étiquette dans la tristesse. Un élève a en effet dit qu'il se sentait triste car sa maman lui manquait ce qui a fait réagir d'autres élèves qui ont à leur tour placé leur étiquette dans la tristesse car une personne pouvait leur manquer aussi. Sans influencer leur choix, j'ai laissé les élèves placer leur étiquette tout en rappelant qu'on place son étiquette dans l'émotion qui correspond au moment où je place cette étiquette et que chaque émotion est propre à chacun. Et puis, certains élèves plaçaient leur étiquette dans la colère alors qu'ils souriaient et semblaient plutôt joyeux. Enfin, une émotion qui a posé problème est celle de la sérénité où les élèves avaient du mal à la définir et qui n'apparaît pas dans les affichages et le travail mené dans la classe. Il a donc fallu rappeler ce qu'est le fait d'être serein en lien avec l'album étudié. Collectivement, nous avons donc rappelé au cours de différentes semaines à quoi correspondait les différentes émotions : si je ressens de la joie et du bonheur alors cela correspond à l'étiquette du monstre jaune « la joie » ; si je suis mécontent et irrité alors cela correspond à l'étiquette du monstre rouge « la colère », etc. On a alors pu relire ensemble le livre étudié pour les émotions et les élèves pouvaient le consulter lors du quart d'heure lecture. Ce travail sur les émotions en lien avec le travail mené par la directrice et professeure de cette classe aura permis petit à petit aux élèves de mieux comprendre les différentes émotions et ainsi d'avoir des résultats plus justes où les élèves arrivaient plus facilement et plus justement à placer leurs étiquettes dans le pot à émotion approprié.

Les deux prochains graphiques à analyser seront ceux du septième jour (J7) du recueil de données où les élèves ont eu le temps de s'approprier le rituel de la relaxation et le dispositif avec les étiquettes et sont donc à ce stade, autonome dans le fait de placer leurs étiquettes avant puis après le rituel de relaxation. De plus, ils arrivent à mieux cerner les différentes émotions.



Pour ces graphiques en question, on constate que 33% des élèves ont placé leur étiquette prénom dans le pot correspondant à la joie avant la pratique de relaxation contre 63% après la pratique de la relaxation et que l'on passe de 11% à 16% des élèves ayant placé leurs étiquettes dans le pot de la sérénité. On peut voir qu'ici, la part d'étiquettes à émotions positives (joie et sérénité) a augmenté entre l'avant et l'après. On peut conjecturer que la pratique rituelle de relaxation a influé sur le bien-être psychologique des élèves de façon positive puisque 44% des élèves se sentaient joyeux ou sereins avant la pratique de la relaxation contre 79% après cette pratique. Concernant les émotions dites « négatives » (colère, peur, tristesse) ; 56% des élèves ont placé leur étiquette dans un des trois pots avant le rituel contre 21% après le rituel soit une baisse de 35 points de pourcentage. Le rituel de relaxation a peut-être permis certains élèves de passer d'une émotion négative à une émotion positive. Si l'on regarde le tableau ci-dessus, on observe alors que certains élèves passent de la colère ou de la peur à la joie. Le rituel de la relaxation a pu leur permettre de les rendre joyeux ou sereins. Il arrive cependant que certains élèves passent d'une émotion positive à une émotion négative après le rituel de la relaxation. Les questions posées pourront nous apporter des réponses quant aux ressentis des élèves face au rituel de relaxation afin de comprendre pourquoi certains élèves peuvent passer d'une émotion positive à une émotion négative même si d'autres facteurs externes au rituel peuvent intervenir.

Les deux derniers graphiques présentés se rapportent au dernier jour du report des données soit après onze jours de pratique rituelle de la relaxation (J11) :



Sur ces graphiques, nous pouvons voir une grande augmentation de la sérénité qui était de 0% avant la pratique rituelle et qui passe à 40% après la pratique de la relaxation. On peut émettre comme hypothèse que le rituel a permis à certains élèves de se détendre. De plus, on constate une diminution de la part d'élèves ressentant une émotion négative car 40% des élèves ressentent soit de la colère, de la peur ou de la tristesse avant la pratique de la relaxation contre 25% des élèves après la pratique soit une baisse de 15 points de pourcentage. Si l'on compare ces données avec les graphiques du septième jour, on remarque que le dernier jour révèle une moins grande baisse des émotions négatives (15 points de pourcentage) que le septième jour (35points de pourcentage).

Tout de même, si l'on compare les graphiques du premier et du dernier jour du report des données, on observe une évolution entre les émotions négatives et positives ressenties après le rituel de relaxation : davantage d'élèves ressentent de la joie et de la sérénité après le rituel de relaxation le onzième jour contrairement au premier jour. Globalement, et au fil des rituels de relaxation, on peut constater une baisse des émotions négatives et une hausse des émotions positives et c'est peut-être ce qu'a pu apporter le rituel de relaxation sur le long terme. On n'exclut pas que d'autres facteurs peuvent également entrer en jeu et influencer les émotions des élèves.

Sur le court terme, c'est-à-dire les effets immédiats de la pratique de relaxation, on a pu voir que généralement, une plus grande part d'élèves avaient placé leur étiquette prénom dans une émotion positive après le rituel de relaxation qu'avant le rituel. De plus, certains élèves ont pu passer d'une émotion négative avant le rituel à une émotion positive après le rituel. Donc l'exercice de relaxation proposé aura permis à des élèves de se sentir bien et / ou de se sentir plus serein et plus joyeux ce qui contribue à leur bien-être psychologique.

Ces données recueillies et interprétées par les diagrammes nous renseignent cependant que sur l'ensemble des élèves de la classe et nous permettent pas d'analyser le bien-être de façon individuelle. Même si pour l'ensemble de la classe, les rituels de relaxation ont pu avoir des effets positifs sur le bien-être à long terme et à court terme après chaque rituel de relaxation, il n'est pas exclu que des élèves ne sont pas dans le bien-être psychologique s'ils ressentent davantage d'affects négatifs que positifs. Il est difficile de dire qu'un élève est dans le mal-être avec ces seules données mais cependant on pourrait analyser le bien-être des élèves par le biais de la définition de Diener qui nous dit qu' « un sentiment positif de bien-être subjectif consiste à vivre beaucoup d'affects positifs, peu d'affects désagréables et à ressentir une grande satisfaction générale à l'égard de sa vie » où l'on pourrait comparer pour chaque élève le nombre d'émotions positives comparé au nombre d'émotions négatives et ainsi donner une idée du nombre d'élèves potentiellement dans le bien-être psychologique même s'il ne faut pas se fier uniquement aux données de ce tableau. Si l'on regarde les données à partir du 5 janvier où le travail sur les émotions a été plus enrichi, on constate qu'une majorité des élèves ressentent plus d'émotions positives que négatives. En effet, seize élèves sur les vingt de la classe ont pu exprimer davantage d'émotions positives que négatives. On pourra alors interroger ces élèves sur leur ressenti après le rituel de relaxation mais aussi sur l'appréciation à l'égard de la pratique de relaxation pour voir si celle-ci est néfaste sur leur bien-être. Ces questions feront l'objet d'une étude dans la sous-partie suivante.

Ces données recueillies auprès des élèves nous ont alors permis de constater certains effets positifs des rituels de la relaxation à long et court terme sur le bien-être psychologique des élèves mais ne sont pas suffisantes pour affirmer à elles seules que le rituel de la relaxation favorise ce bien-être psychologique. Les questions suivantes posées aux élèves pourront nous permettre d'avoir d'autres éléments à apporter à notre analyse.

## **7.2. Les questions**

Dans cette partie concernant les différentes questions posées aux élèves à des moments différents, je traiterai des réponses recueillies auprès des élèves de la classe qui nous permettront d'apporter des éléments de réponse sur la mise en place de cette pratique rituelle de la relaxation et sur le bien-être psychologique des élèves.

- 1) Est-ce que le rituel de relaxation te plaît ? Pourquoi ?

Concernant la première question ; « Est-ce que le rituel de relaxation te plaît ? Pourquoi ? » où l'intérêt était d'avoir le ressenti des élèves vis-à-vis du rituel de relaxation pour voir si celui-ci est apprécié ou non et quelles en sont les raisons. Chaque élève venait répondre à la question par oui ou par non et essayait de dire pourquoi. J'ai alors obtenu vingt « oui » et aucun « non » ce qui montre clairement que le rituel de relaxation est un moment apprécié des élèves. Les justifications de quelques élèves nous permettent de comprendre pourquoi. Onze élèves sur les vingt ont tenté de me dire pourquoi ils appréciaient le rituel de relaxation ; les autres n'ont pas réussi à se justifier. Nous allons alors nous intéresser aux différentes raisons pour lesquelles les élèves peuvent apprécier ce rituel de relaxation. Les réponses seront notées telles que les élèves me les ont rapportées. Certaines réponses ont été de l'ordre ; « j'aime bien » ; « c'est trop bien », « j'adore » ce qui ne permet pas de rendre compte réellement de ce qui est apprécié dans le rituel de relaxation contrairement aux réponses « j'aime bien car c'est calme » ou encore « j'aime bien quand on fait les animaux ». D'autres réponses peuvent permettre de penser et de dire qu'une pause active leur fait du bien étant donné que les élèves n'ont pas de récréation l'après-midi dans cette école ; « J'aime bien les pauses » ; « on bouge, c'est rigolo ». D'autres réponses portent sur leur bien-être ; « ça me détend » ; « ça fait du bien » ; « ça me relaxe » ; « ça me réchauffe » et leurs émotions « ça détend les bras et la tête, je ne suis plus en colère ». Ces différentes réponses nous permettent alors de dire que le rituel de relaxation est apprécié des élèves et qu'il favorise leur bien-être psychologique.

## 2) Comment te sens-tu ?

La deuxième question à laquelle nous allons nous intéresser est « Comment te sens-tu ? » posée juste après le rituel à quelques élèves qui s'expriment sur leur ressenti et leur émotion. J'ai alors pu recueillir des éléments de réponse. J'ai commencé à prendre en note les éléments de réponse dès la quatrième période. Après le rituel proposant comme exercice « les abeilles » ; sur quatre élèves interrogés, deux élèves m'ont dit qu'ils se sentaient « joyeux », un élève était « content » et un autre se sentait « bien ». La semaine d'après, j'ai laissé la parole à trois élèves où un élève était « joyeux », un autre « content » tandis que le troisième était « fatigué ». Le rituel « Le cœur du tournesol » m'a permis d'interroger huit élèves sur les deux semaines. Trois de ces élèves ont été « joyeux » juste après le rituel ; un élève était « serein » ; deux élèves se sentaient « bien » ; un élève était « content » et un dernier était « triste ». Enfin, sur « Les petites bêtes des champs », cinq derniers élèves ont été interrogés et j'ai recensé deux élèves étant « joyeux » ; un élève « bien » ; un autre « content » et un dernier « serein ». Tous les élèves ont ainsi été interrogés au moins une fois. On remarque alors une majorité d'émotions et de ressentis



positifs recueillis juste après le rituel de relaxation ce qui nous donne une indication supplémentaire quant à l'efficacité du rituel de relaxation qui permet à une majorité d'élèves de se sentir bien. Ces données correspondent bien aux graphiques analysés précédemment où l'on voit les effets positifs sur le bien-être psychologique des élèves apportés par le rituel de relaxation. En effet, sur les vingt élèves interrogés, dix-huit ont exprimé une émotion ou un ressenti positif (la joie, la sérénité) tandis que deux élèves ont ressenti une émotion ou un ressenti plus négatif comme la tristesse et la fatigue. On peut alors affirmer qu'une majorité des élèves sont dans le bien-être psychologique après ce rituel de relaxation car « le bien-être psychologique étant la prépondérance des affects positifs sur les affects négatifs » si l'on reprend les propos de Bradburn. Le rituel de relaxation a pu peut être rendre certains élèves plus sereins ou plus joyeux et les amener vers ce bien-être

### 3) As-tu aimé ce rituel de relaxation ? Pourquoi ?

Pour la dernière question posée aux élèves après le rituel de relaxation en demandant « As-tu aimé ce rituel de relaxation ? Pourquoi ? », j'ai pu obtenir diverses réponses et éléments de justification. Cette question posée dès la période 4 ne rendra donc pas compte de l'appréciation des élèves face à tous les exercices proposés mais sera l'occasion de recueillir certains éléments de réponse sur le ressenti des élèves face à quelques exercices proposés. Les exercices proposés lors des rituels de la période 4 se nomment « Les abeilles » ; « Le cœur du tournesol » et « Les petites bêtes des champs ». Sept élèves ont été interrogés après le rituel des « abeilles » réalisé lors des deux premières semaines de la quatrième période. Cinq élèves sur sept ont apprécié le rituel pour ces quelques raisons recueillies ; « j'aime bien quand on fait le bruit et quand on respire » ; « j'aime bien quand on fait bzzz » ; « c'est rigolo de faire l'abeille » tandis que deux autres n'ont pas trop aimé car « je n'aime pas quand on fait du bruit » (le bruit de l'abeille). Cette dernière réponse d'élève pourra être l'occasion de veiller à proposer des actions facultatives comme le fait d'imiter le son d'un animal, en l'occurrence ici l'abeille. Concernant « le cœur du tournesol », cinq élèves sur six ont apprécié ce rituel car « c'était calme » ; « j'aime bien les fleurs » ; « ça me fait du bien de fermer les yeux » et l'élève qui n'a pas aimé s'est exprimé en disant qu'il ne voyait pas le tournesol sous ses paupières. Sa réponse apportée la première fois que le rituel a été mené, m'a permis de bien reprendre certaines phrases et d'insister sur certains mots comme le fait d'imaginer sous ses paupières le tournesol et de répéter ses caractéristiques pendant que l'élève a les yeux fermés. Enfin, concernant le rituel « Les petites bêtes des champs », les sept élèves interrogés ont tous aimé cet exercice et les éléments reportés sont « c'est trop rigolo » (deux fois) ; « j'aimais bien » ; « je veux en

refaire » ; « j'aime bien avoir des chatouilles dans le dos » ; « ça détend » ; « je me sens bien après ». Les réponses recueillies pour cette question sont l'occasion de constater que les exercices menés lors des rituels de relaxation plaisent pour la majorité des élèves et ils semblent passer un bon moment : « j'aime bien » ; « c'est rigolo » , « ça me fait du bien ». Un élève qui pouvait être triste, en colère, apeuré ou encore fatigué avant le rituel de relaxation a pu par exemple passer un bon moment et a pu se détendre et se sentir serein ou encore joyeux après ce rituel. La prise en compte des différentes remarques des élèves permet de leur proposer de la meilleure des façons les divers exercices de relaxation.

Les différentes données recueillies nous ont permis de les analyser et de constater que le rituel de relaxation plait aux élèves, qu'il permet de leur procurer des affects positifs contribuant ainsi à leur bien-être psychologique.

### **7.3 Analyse réflexive sur ma pratique enseignante**

Avant de proposer différents jeux de relaxation en classe, j'avais pu tester le yoga au sein de l'INSPE et j'ai pu garder en mémoire certaines techniques de respiration et certaines attentions à porter à la pratique. J'ai également pu tester la méditation dans des moments de stress ce qui m'a permis de me détendre. Pour mettre en place les rituels de relaxation dans la classe avec des élèves de Grande Section et de CP, j'ai dû m'approprier de nouveaux exercices de respiration. Pour chaque exercice proposé, je réalisais moi-même l'exercice quelques jours avant de le proposer. Cela me permettait de me confronter à d'éventuelles difficultés, pour me projeter dans la classe et imaginer si le rituel allait pouvoir être réalisable pour les élèves. Cela me permettait également de mémoriser les consignes dans le but d'avoir mon regard tourné vers les élèves et d'être attentive à leurs gestes et à leur respiration. Avant le premier rituel à présenter, j'appréhendais sur le fait que les élèves n'allaient pas porter d'intérêt à l'exercice ou n'allaient pas écouter et que ça n'allait pas leur faire du bien ; cependant les élèves ont été attentifs et calmes, ils exécutaient les différents mouvements et je voyais qu'ils prenaient plaisir durant le rituel et que ça leur faisait du bien. En effet, en observant les élèves, j'ai pu remarquer au fur et à mesure que lorsque j'annonçais le début du rituel, les élèves ont vite compris qu'il fallait se taire et m'écouter pour entendre les consignes et exécuter les différents mouvements. Ainsi, au fur et à mesure des rituels de relaxation, j'ai pu prendre davantage confiance en moi, j'ai pris mon temps pour exécuter les mouvements et pour guider les élèves dans les gestes à effectuer et pour la respiration. J'ai pu prendre plaisir à proposer aux élèves les rituels de

relaxation. Je pense qu'avoir choisi ce moment de l'après-midi a été un bon choix que je n'ai pas eu besoin de rectifier. En effet, avant le rituel et donc à la fin d'une séance sur le repérage dans le temps et dans l'espace, les élèves semblaient pour beaucoup fatigués, voir agités et énervés car après avoir mangé et donc après avoir passé une matinée à l'école, les élèves ont eu le quart d'heure lecture et ont enchaîné avec un nouvel apprentissage. Leur proposer ce moment de relaxation en apportant un exercice de respiration à travers différents jeux était pour eux le moyen de se détendre. Pendant ce rituel, les élèves étaient calmes et j'avais rarement le besoin de demander le silence. La classe se retrouvait dans le calme et c'était l'occasion pour amorcer un nouvel apprentissage dans un climat favorable à l'écoute et à l'attention. C'est en effet ce que certains auteurs comme Martine Chomentowski et Jean-Philippe Rossy ont montré dans leur ouvrage *Relaxation et bien-être en classe, vers de nouvelles formes de médiation* cité auparavant. Ils ont rappelé l'importance de la respiration comparée à la « Clé de voute de la connexion entre le conscient et l'imaginaire, le contrôle et la régulation du souffle sont une première rupture avec le quotidien. Les effets obtenus après quelques minutes persisteront durant toute la séance et même pendant plusieurs heures au-delà. Ces effets s'expliquent d'un point de vue physiologique : le travail sur le souffle agit directement sur la pression artérielle faisant baisser la fréquence cardiaque doucement, la sérénité s'installe, le cerveau se met en mode de veille attentive et calme » (page 27). Ce retour au calme induisant la tranquillité est donc propice aux apprentissages. On peut également rappeler à travers ces propos que les exercices de relaxation où la respiration est en jeu, ont un effet à court terme et même à moyen terme : « et même pendant plusieurs heures au-delà » sur le bien-être psychologique des élèves. Ces rituels m'ont également permis de me détendre, libérer les tensions et la fatigue pour être plus disponible pour le reste de la journée. Ce rituel de relaxation a alors pu combler le manque de récréation.

Concernant le recueil des données, je suis passée par différents questionnements et c'est ce qui a été plus difficile dans ce mémoire car il a fallu trouver les bons moyens et les bons outils pour évaluer le bien-être psychologique des élèves et ainsi juger de l'efficacité des rituels de relaxation. Concernant le système des pots à émotion, je pense qu'il a été un bon outil permettant aux élèves d'exprimer leur émotion de façon autonome et ludique même si la mise en place a été longue car il n'a pas été évident pour les élèves de placer leur étiquette dans l'émotion qui leur correspondait vraiment. Les étiquettes prénoms ont pu être changées à partir de la quatrième période en les remplaçant par des couleurs différentes que celles des émotions. Même si les données recueillies des pots à émotion ne concerne pas la quatrième période, le travail a été poursuivi tout au long de l'année. Les questions sont apparues plus tard après

quelques rectifications ; elles ont donc été posées aux élèves en quatrième période mais cela a permis de laisser le temps aux élèves de s'habituer aux rituels. Enfin, une analyse sur le comportement de quelques élèves avant puis après le rituel de relaxation a été envisagé mais a été difficile à mettre en œuvre ; j'ai donc pris en compte le ressenti et l'observation générale de l'ambiance de classe pour évaluer les effets de la pratique de relaxation.

## **VIII- Utilité professionnelle**

Le travail mené à l'occasion du mémoire où il a été question de voir dans quelles mesures le rituel de relaxation mis en place dans la classe favorise-t-il le bien-être psychologique des élèves, m'aura permis de développer des compétences présentes dans le référentiel de compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation et de répondre aux attendus de fin de formation du Master. En particulier la compétence 6 ; « Agir en éducateur responsable et selon les principes éthiques » en contribuant à assurer le bien-être psychologique des élèves grâce à cette pratique rituelle de la relaxation. En prenant en compte la diversité des élèves de cette classe et leur âge et en adaptant si nécessaire les exercices proposés, j'ai pu acquérir la compétence 4 « Prendre en compte la diversité des élèves ». La mise en place d'un rituel de relaxation dans la classe aura également permis de contribuer à la compétence commune aux professeurs, praticiens experts des apprentissages P 4 : « Organiser et assurer un mode de fonctionnement du groupe favorisant l'apprentissage et la socialisation des élèves » en maintenant un climat propice à l'apprentissage mais aussi en respectant les besoins des élèves pour qui il est difficile de rester concentré et attentif une journée entière et qui ont donc ce besoin de faire une pause. Le rituel de relaxation aura permis aux élèves de respirer et de se détendre pour les mettre dans de meilleures conditions pour continuer la journée d'école. Les recherches et lectures d'ouvrages et d'articles scientifiques sur les concepts de bien-être et de relaxation m'ont permis de « développer des compétences pour se former, s'adapter et éventuellement innover en accédant à une lecture outillée de publications scientifiques et professionnelles pertinentes » mais aussi d'« acquérir des compétences relatives à la lecture de textes scientifiques » en choisissant les éléments pertinents et utiles pour ce mémoire. La collecte de données au sein de la classe et auprès des élèves afin de les analyser et de répondre à la problématique m'a permis d'« acquérir des compétences relatives à l'observation et à l'analyse des situations éducatives » ou encore de « collecter et analyser des données adaptées à une problématique ». L'écriture de ce mémoire aura contribué à consolider

les compétences « Renforcer l'aptitude à l'écriture argumentée et référencée » ainsi que « Acquérir les compétences pour rédiger un écrit à visée professionnelle qui soit cohérent, démonstratif et attestant de la maîtrise de la langue française ». Le travail sur les émotions à travers la récolte de données et en lien avec le projet d'école m'aura également permis de développer l'attendu A5 « Accompagne les élèves dans le développement de leurs compétences sociales et citoyennes. ». En effet, les élèves ont appris à reconnaître leur état émotionnel ainsi que les comportements particuliers sur soi et les autres. Ce travail à travers l'expression des émotions et l'écoute aura permis de développer l'empathie et l'écoute de l'autre les amenant à devenir citoyen.

## **IX- Conclusion**

Ce mémoire m'aura permis de mettre en place dans ma classe une pratique rituelle de relaxation avec des élèves de Grande Section et de CP. Prévoir un temps de relaxation en classe n'est pas une obligation professionnelle mais les rituels que j'ai pu proposer aux élèves sont devenus un moment précieux et essentiel chaque après-midi. Tous les professeurs ne prévoient pas forcément un temps de relaxation dans leur emploi du temps ; certains par manque de temps, d'autres par manque de connaissances sur ces pratiques quand d'autres ne ressentent pas forcément le besoin de proposer aux élèves un temps de calme et de détente. M'intéresser aux pratiques de relaxation adaptées aux élèves est venu en réponse au concept de bien-être. En effet, en m'orientant vers le bien-être psychologique des élèves, il a fallu voir comment était-il possible de contribuer à ce bien-être en classe ? Mon choix s'est donc porté sur la mise en place d'une pratique rituelle de relaxation prévue à l'emploi du temps tous les jeudis après-midi. J'ai pu offrir aux élèves un moment de calme et de détente à travers des exercices ludiques de respiration. Le choix des exercices proposés lors des différents rituels s'est fait en fonction de l'âge et de la diversité des élèves, de l'espace de la classe et du temps à disposition.

Le but de ce mémoire a donc été de montrer l'importance de la pratique de relaxation en classe sur le bien-être psychologique des élèves. Ces derniers ont donc contribué à ce mémoire en participant aux rituels de relaxation mais également à travers leurs réponses apportées à l'outil mis en place dans la classe et aux différentes questions posées. L'analyse des données recueillies tout comme mes observations et mon ressenti face au climat de classe et aux comportements des élèves m'a permis de montrer l'intérêt et l'importance de consacrer un

temps de relaxation contribuant d'une part au bien-être psychologique des élèves mais aussi pour pallier à un manque de récréation répondant ainsi aux besoins des élèves qui avaient besoin de ce moment de calme et de détente pour poursuivre les apprentissages dans de bonnes conditions. A court terme, le rituel de relaxation aura permis aux élèves de se détendre, d'apaiser leurs agitations et de ressentir des affects positifs. A moyen terme, la pratique de relaxation aura permis aux élèves d'être plus disponibles pour les apprentissages les amenant à terminer la journée de classe plus sereinement et dans un climat propice aux apprentissages. Au fur et à mesure des rituels, les élèves ont appris à mieux comprendre et à exprimer leurs émotions. Sur le long terme, le mémoire a pu montrer une supériorité des émotions positives ressenties par les élèves par rapport aux émotions négatives prouvant un certain bien-être psychologique. Je pense cependant que la pratique de relaxation aurait pu avoir davantage d'effets sur le bien-être psychologique des élèves et sur le plus long terme si elle avait été menée de façon régulière ce qui n'a pas été possible pour moi cette année en étant alternante une seule journée par semaine dans la classe. Les éléments de réponse suite aux questions posées aux élèves auront permis de montrer que la pratique rituelle de relaxation est un moment apprécié et qui leur fait du bien.

Les rituels de relaxation proposés peuvent également avoir des effets positifs sur le professeur des écoles en lui apportant une pause active, un moment de détente en même temps que les élèves afin de se rendre plus disponible pour la classe. La relaxation peut alors avoir des conséquences positives sur la relation entre le maître et les élèves mais aussi entre les élèves qui partagent ensemble des moments de calme et d'apaisement ce qui favorise ainsi un meilleur climat de classe.

Mon ressenti face à cette mise en place de pratiques rituelles de relaxation dans le cadre de ce mémoire m'aura permis d'aborder les jeudis après-midi de façon plus sereine et plus détendue ; j'ai été satisfaite d'apporter aux élèves un moment où ils ont pu se détendre et s'apaiser dans le but de contribuer à leur bien-être psychologique. Malgré un constat positif sur ces pratiques, tous les rituels de relaxation n'ont pas toujours eu l'effet voulu. Il est arrivé que certains élèves n'arrivent pas à se canaliser et à se concentrer lors des rituels et n'ont donc pas toujours pu tirer les bienfaits. Le calme apporté grâce à ce rituel a parfois été de trop courte durée ; certains élèves se sont vite agités après le rituel.

La mise en place de ces rituels de relaxation dans la classe en lien avec les émotions au centre du projet d'école m'aura ainsi permis de tirer des bienfaits positifs et de pallier au manque de récréation qui était un problème du début d'année. J'ai pu consacrer une dizaine de minutes

pour ce rituel qui n'a pas été une perte de temps mais au contraire un moyen de faire une pause et de se détendre évitant de perdre du temps à réclamer le silence pour la suite des apprentissages. Les rituels de relaxation et les exercices proposés sont propres à cette classe en fonction de l'âge des élèves mais aussi des besoins liés à l'emploi du temps par exemple. Les rituels de relaxation sont en effet à adapter à l'âge des élèves et peuvent être réalisés pour divers buts et seront donc à choisir selon le moment propice comme après une récréation ou une séance d'EPS pour retrouver le calme et l'attention des élèves ; en fin de journée pour libérer les tensions ; en arrivant en classe pour se sentir prêt à travailler ; etc.

Les connaissances acquises lors de mes recherches et de mes expériences me serviront tout au long de mon cursus professionnel pour proposer une pratique rituelle voire quotidienne de relaxation que j'adapterai en fonction de ma classe. Il sera intéressant de découvrir et de proposer de nouvelles pratiques de relaxation.

## IX/ Bibliographie

### Ouvrages et rapports :

- Alix C., *140 jeux de relaxation pour l'école et la maison*, Retz, 2019, 176 p.
- Baste, N. *Méthodes de relaxation: En 37 notions*. Dunod, 2016, [en ligne], <https://doi-org.ressources-electroniques.univ-lille.fr/10.3917/dunod.baste.2016.01>, consulté le 21/09/2022.
- Boski S., *La relaxation active à l'école et à la maison*, Editions Retz, 2015, 126 p.
- Chomentowski M., Rossy J-P., *Relaxation et bien-être en classe, Vers de nouvelles formes de médiation*, « Nouvelles pédagogies », 2020, 186 pages
- Choque J., *Concentration et relaxation pour les enfants*, Albin Michel, 2016, 125 p.
- Christophe Véronique, « Les théories néo-darwiniennes ». In *Les Émotions : Tour d'horizon des principales théories*. Villeneuve d'Ascq : Presses universitaires du Septentrion. 1998.
- Courty B., Dupeyron J.F. (Dir.), *Le bien-être des écoliers*, Pessac, Presses Universitaires de Bordeaux, 2017, 204 pages
- Florin A., Guimard P., *La qualité de vie à l'école, Comment l'école peut-elle proposer un cadre de vie favorable à la réussite et au bien-être des élèves ?*, Rapport scientifique, octobre 2017.
- François J., Grossetête I., *Les sciences cognitives en pratique*, « Être bien pour apprendre », Nathan, 2020, 218 pages
- Isimat-Mirin Maryse, *Se détendre pour mieux apprendre – Accompagnement de l'élève à l'école, à la maison*, Chronique sociale, 2007, 133 pages
- Servant, D., *Relaxation et méditation : trouver son équilibre émotionnel*, 2007, [en ligne], [Relaxation et Méditation: Trouver son équilibre émotionnel - Dominique Servant - Google Livres.](#), consulté le 22/10/2022

### Articles :

- Baudoin, N. & Galand, B. (2021). « Les pratiques des enseignants ont-elles un effet sur le bien-être des élèves ? » Une revue critique de la littérature. *Revue française de pédagogie*, 211, 117-146. <https://doi-org.ressources-electroniques.univ-lille.fr/10.4000/rfp.10559>, consulté le 09/02/2022.
- Boizumault, M. & Necker, S. (2019). « Analyse de l'expérience d'ateliers de relaxation pour les professeurs des écoles en formation initiale : agir sur les compétences émotionnelles pour contribuer à une meilleure gestion de sa



- santé. Recherche & formation », Dans Recherche & formation 2019/3 (n° 92), pages 121 à 133, <https://doi-org.ressources-electroniques.univ-lille.fr/10.4000/rechercheformation.5786>
- Bruchon-Schweitzer, M. & Boujut, É. (2014). Bonheur, satisfaction de la vie, bien-être, santé et qualité de vie. Dans : , M. Bruchon-Schweitzer & É. Boujut (Dir), *Psychologie de la santé: Concepts, méthodes et modèles* (pp. 3-82). Paris: Dunod. <https://doi-org.ressources-electroniques.univ-lille.fr/10.3917/dunod.bruch.2014.01.0003>
  - Erlich, M. (1995). La relaxation. Dans : Jean Marvaud éd., *Relaxation: Actualité et innovation. Volume 1* (pp. 9-20). Le Bouscat: L'Esprit du temps. <https://doi-org.ressources-electroniques.univ-lille.fr/10.3917/edt.marva.1995.01.0009>, consulté le 20/11/2021.
  - Fouquet-Chauprade, B. (2014). « Bien-être et ressenti des discriminations à l'école. une étude empirique en contexte ségrégué ». *L'Année sociologique*, 64, 421-444. <https://doi-org.ressources-electroniques.univ-lille.fr/10.3917/anso.142.0421>, consulté le 11/02/2022.
  - Kammerer, B., Bien-être à l'école : de quoi parle-t-on ?. *Les Grands Dossiers des Sciences Humaines*, 2020, 58, 5-5. <https://doi.org/10.3917/gdsh.058.0005>, consulté le 15/04/2021.
  - Larroque, M. (2013). Les procédés de relaxation hier et aujourd'hui. *L'information psychiatrique*, 89, 751-758. <https://doi-org.ressources-electroniques.univ-lille.fr/10.3917/inpsy.8909.0751>, consulté le 22/10/2022.
  - Necker S., Boizumault M., « Pratiques corporelles de bien-être en milieu scolaire : les enjeux sous-jacents à une tentative de définition », *Staps* 2020/1 (n°127), pages 79 à 87, consulté le 28/11/2021.
  - Necker, S. (2021). Expérimenter les massages en classe pour contribuer au bien-être à l'école ? Étude qualitative des effets constatés par les enseignants. *Carrefours de l'éducation*, 51, 165-178. <https://doi-org.ressources-electroniques.univ-lille.fr/10.3917/cdle.051.0165>, consulté le 22/10/2022
  - Rachédi M., *Bien-être et qualité de vie à l'école, Animation et Education*, OCCE, N°286 janvier-février, 2022, p.13, Consulté le 10/02/2022.
  - Voyer, P. & Boyer, R. (2001). Le bien-être psychologique et ses concepts cousins, une analyse conceptuelle comparative. *Santé mentale au Québec*, 26(1), 274–296. <https://doi.org/10.7202/014521ar>, consulté le 22/10/2022.

- Wintrebert, H. (1995). L'enfant et la relaxation. Dans : Jean Marvaud éd., *Relaxation: Actualité et innovation. Volume 2* (pp. 27-37). Le Bouscat: L'Esprit du temps. <https://doi-org.ressources-electroniques.univ-lille.fr/10.3917/edt.marva.1995.02.0027>, consulté le 24/09/2022.

#### Documents officiels :

- *Convention internationale des droits de l'enfant*, article 3
- *Programme international pour le suivi des acquis des élèves (PISA)*

#### Mémoires :

- Creton E., *La pratique de la relaxation à l'école*, 2019, <https://hal-univ-fcomte.archives-ouvertes.fr/hal-02385888/document#:~:text=La%20relaxation%20est%20une%20pratique,des%20techniques%20pour%20y%20parvenir.&text=recourir%20aux%20pratiques%20de%20relaxation,de%20chacun%20et%20les%20apprentissages>.
- Deleu M., *La relaxation à l'école en lien avec l'attention en classe*, 2012 <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00754657/document>

#### Sitographie :

- Larousse. (s. d.) Bien être. Dans *Dictionnaire en ligne*. Consulté le 3 novembre 2021 sur <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais>
- Larousse. (s. d.) Relaxation. Dans *Dictionnaire en ligne*. Consulté le 12 novembre 2021 sur <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais>
- Déclaration de M. Pap Ndiaye, ministre de l'Education nationale et de la Jeunesse, sur les grandes thématiques de la politique de l'Education nationale, à l'Assemblée nationale le 2 août 2022, Consulté le 19 septembre 2022 sur <https://www.assemblee-nationale.fr>, le 9 août 2022

## Annexes

Annexe n°1 : Les cinq pots à émotion et les étiquettes des élèves (qui n'apparaissent pas pour l'anonymat). Etiquette noire = avant le rituel et bleue = après le rituel de relaxation.



Annexe n°2 : le tableau reportant les émotions des élèves avant (première colonne de la date) puis après le rituel (deuxième colonne). Chaque couleur correspond à leur émotion. Abs = absent(e). Elève T arrivé le 5 janvier.

	17/11	24/11	01/12
Elève A	Black	Blue	
Elève B	Yellow	Blue	
Elève C	Yellow	Green	
Elève D	Yellow	Green	
Elève E	Red	Red	
Elève F	Red	Red	
Elève G	Abs	Abs	
Elève H	Yellow	Red	
Elève I	Yellow	Yellow	
Elève J	Black	Red	
Elève K	Blue	Yellow	
Elève L	Blue	Red	
Elève M	Yellow	Yellow	
Elève N	Green	Blue	
Elève O	Yellow	Blue	
Elève P	Blue	Black	
Elève Q	Yellow	Yellow	
Elève R	Green	Blue	
Elève S	Red	Red	
Elève T			

## Annexe n°3 : Programmation des rituels de relaxation de la période 2 à la période 5.

### Programmation – rituels de relaxation

Jeudi 10 novembre	Jeudi 17 novembre	Jeudi 24 novembre	Jeudi 1 <sup>er</sup> décembre	Jeudi 8 décembre	Jeudi 15 décembre
Roule déroule hérisson (page 59)	Roule déroule hérisson <i>Variante</i> : ajouter fond sonore lorsque le hérisson dort et se réveiller lorsque la musique s'arrête.	L'arbre qui pousse les murs (page 66)	L'arbre qui pousse les murs <i>Variante</i> : En plus des bras pour repousser les murs, ajouter les jambes qu'il faut tendre une à une et en arrière pour avoir une posture d'équilibre stable.	La journée d'une fleur des champs (page 72)	La journée d'une fleur des champs <i>Variante</i> : ajouter une musique douce pour accompagner cet exercice.

Jeudi 5 janvier	Jeudi 12 janvier	Jeudi 19 janvier	Jeudi 26 janvier	Jeudi 2 février	Jeudi 9 février
Les yétis (page 78)	Les yétis <i>Variante</i> : jouer sur différentes émotions. On fait venir devant le groupe un élève volontaire pour imaginer et montrer les gestes et les cris que ferait un yéti en colère, rigolo, timide, endormi, amoureux, triste, joyeux...	Le bouquetin (page 84) <i>Finir par la respiration</i>	Le bouquetin <i>Variantes</i> : préciser les actions (sauter deux fois, courir très lentement, sauter à cloche-pied, tourner sur lui-même...)	La marmotte peureuse (page 86)	La marmotte peureuse <i>Variantes</i> : ajouter musique / actions

Jeudi 2 mars	Jeudi 9 mars	Jeudi 16 mars	Jeudi 23 mars	Jeudi 30 mars	Jeudi 6 avril	Jeudi 13 avril
Les abeilles (page 71)	Les abeilles (page 71) <i>Variante</i> : ajouter un fond sonore / bruit de la nature	Le cœur du tournesol (page 73)	Le cœur du tournesol (page 73)	Les petites bêtes des champs (page 69)	Les petites bêtes des champs (page 69)	Les petites bêtes des champs (page 69) <i>Variante</i> : ajouter un fond sonore (faire coordonner ses gestes au son)

Jeudi 4 mai	Jeudi 11 mai	Jeudi 25 mai	Jeudi 1 <sup>er</sup> juin	Jeudi 8 juin	Jeudi 15 juin	Jeudi 22 juin	Jeudi 29 juin	Jeudi 6 juillet
La relaxation du pêcheur (page 28)	La relaxation du pêcheur (page 28)	La toilette du campeur (page 27) <i>Par beau temps : le faire en extérieur</i>	La toilette du campeur (page 27)	Les rameurs (page 29)	Les rameurs (page 29)	Comptine d'été (page 49)	Comptine d'été (page 49)	Comptine d'été (page 49)

Annexe n°4 : Exemple d'une page du manuel utilisé pour les exercices de relaxation :  
140 jeux de relaxation pour l'école et la maison de Cécile Alix.

## Roule déroule hérisson

**Public :** Maternelle et élémentaire.  
**Lieu :** Espace de relaxation.  
**Précisions :** Pour les enfants les plus âgés, adapter le discours. « Petit hérisson » devient « le hérisson », ou seuls les gestes sont décrits.  
**Objectifs :**

- Détendre le dos.
- Souplesse corporelle.
- Relâcher les tensions.
- Se recentrer.

● **Déroulement**

Les enfants sont assis au sol, dos droit. L'animateur les guide en effectuant les mouvements.

- **Petit hérisson va se cacher sous les feuilles.**
- **Il enroule sa tête.** (Rentrer le menton dans le cou en gardant le dos vertical.)
- **Il enroule son cou.** (Baisser la tête en gardant le menton rentré et le dos droit.)
- **Il enroule ses épaules.** (Laisser tomber les épaules en gardant la tête baissée. Les rentrer vers l'intérieur.)
- **Il enroule son dos.** (Enrouler le dos progressivement sur toute sa longueur, jusqu'à ce que la tête touche les genoux. Le dos est alors « rond ». Bras de chaque côté du corps.)
- **Chut ! Petit hérisson dort !** (Ne plus bouger. Respirer calmement.)
- **Petit hérisson s'est réveillé, il sort se promener...** (Dérouler : les étapes de déroulement du dos sont aussi importantes que celles de l'enroulement. Dérouler le dos progressivement en reprenant les étapes ci-dessus dans l'ordre inverse, en commençant par le bas du dos pour finir avec le cou, puis la tête.)

Annexe n°5 : Affichage dans la classe des émotions



**Résumé :**

Les élèves peuvent parfois se sentir stressés, angoissés, tristes ou en colère en classe, ce qui ne leur permet pas d'être dans de bonnes conditions pour se concentrer, écouter et travailler. La relaxation peut alors être un moyen pour garantir leur bien-être psychologique.

Mais comment intégrer des pratiques de relaxation en classe et dans quelles mesures favorisent-elles le bien-être psychologique des élèves ?

Après une année en tant qu'alternante dans une classe composée de grandes sections et de CP, j'ai pu mettre en place une pratique rituelle de relaxation dans le but de favoriser le bien-être psychologique des élèves. Ces pratiques de relaxation proposées tout au long de l'année auront permis à court terme de calmer et de détendre les élèves. Par un travail autour des émotions, la relaxation aura permis aux élèves au fur et à mesure de la pratique de ressentir davantage d'émotions positives que négatives les amenant à se sentir mieux en classe et ainsi de favoriser leur bien-être psychologique.

Ces moments de calme et de détente que permettent les pratiques rituelles de relaxation sont l'occasion d'apporter du bien-être aux élèves ainsi qu'à l'enseignant, favorisant un climat de classe propice aux apprentissages.

**Mots clés :** bien-être psychologique ; pratique rituelle de relaxation ; élèves ; émotions

**Abstract :**

Pupils may sometimes feel stressed, anxious, sad or angry in class, that does not allow them to be in good conditions to concentrate, listen and work. Relaxation can then be a means to guarantee their psychological well-being.

But how can we integrate relaxation practices in the classroom and to what extent do those relaxation practices foster the pupils' psychological well-being ?

After a year as an apprentice teacher in a class made of children in the last year of nursery school and in first grade, I was able to set up a ritual practice of relaxation in order to promote the psychological well-being of the students. These relaxation practices proposed throughout the year will have allowed in the short term to calm and relax the pupils. By working on emotions, relaxation will have enabled pupils to feel more positive than negative emotions day by day, making them feel better in class and thus promoting their psychological well-being.

These moments of calm and relaxation provided by the ritual practices of relaxation are an opportunity to bring well-being to the pupils as well as the teacher, promoting a classroom environment conducive to learning.

**Key words :** psychological well-being ; relaxation ritual practice ; pupils ; emotions