



HAL
open science

Les manifestations du bien-être psychologique des élèves de petite section et moyenne section à partir de la mise en place de rituels de relaxation

Lucie Naulet

► To cite this version:

Lucie Naulet. Les manifestations du bien-être psychologique des élèves de petite section et moyenne section à partir de la mise en place de rituels de relaxation. Education. 2023. dumas-04147401

HAL Id: dumas-04147401

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04147401>

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

**LES MANIFESTATIONS DU BIEN-ÊTRE
PSYCHOLOGIQUE DES ÉLÈVES DE PETITE SECTION ET
MOYENNE SECTION À PARTIR DE LA MISE EN PLACE
DE RITUELS DE RELAXATION**

**SEMESTRE 4
SESSION 1**

Prénom et Nom de l'étudiant : Lucie Naulet

Site de formation : Arras

Section : 5

Nom de l'enseignant : M. GROENEN

Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont contribué à la rédaction de ce mémoire et au déroulement de mon stage de fin d'études.

Je souhaite avant tout remercier mon directeur de mémoire et de recherche, M. Haimo Groenen, pour sa disponibilité, son suivi et ses précieux conseils aussi nombreux qu'ils soient.

Je remercie également Madame Isabelle Ivain, ma tutrice de stage et tous les collègues de l'école Adrien Delehaye-Les Moulins de Lillers pour ce merveilleux accueil dans l'établissement. Merci aux élèves de la classe qui ont contribué à ce travail et qui se sont pleinement investis sans réellement prendre conscience de l'importance de ce travail.

Enfin, j'adresse un grand merci à mes parents et amis pour leur soutien constant, leurs relectures et leurs encouragements.

Table des matières

Remerciements	
Liste des annexes	
Liste des tableaux	
Introduction	1
I. Définition de l'objet d'étude	3
1) La santé.....	3
2) Le bien-être et bien-être psychologique	4
3) Activité physique et activités de relaxation	7
4) Les rituels de relaxation : automassage, musicothérapie, yoga	10
II. Revue de littérature	13
1) Bases de données	13
2) Navigateurs de recherche	14
3) Références officielles.....	15
4) Bibliothèques	16
III. Problématique de recherche	17
IV. Ancrage professionnel	18
V. Projet de recueil de données	21
1) Les pratiques ritualisées de relaxation.....	21
2) Grille d'observation (Annexe 2)	22
3) Questionnement sur la pratique de relaxation.....	23
4) Questionnaire sur le bien-être à l'école.....	23
VI. Avancée du recueil des données.....	27
1) Les pratiques ritualisées de relaxation.....	27
2) Grille d'observation	29

3) Questionnement sur la pratique de relaxation.....	30
4) Questionnaire sur le bien-être à l'école.....	31
VII. Résultats et analyses.....	33
1) Les pratiques ritualisées de relaxation et questionnement d'après séance pour l'atteinte du bien-être psychologique chez les élèves.....	33
2) La manifestation du bien-être psychologique grâce aux grilles d'observation ...	38
3) Questionnaire sur le bien-être à l'école.....	44
VIII. Réflexions professionnelles	48
IX. Limites	50
X. Conclusion.....	54
Bibliographie	
Webographie	
Annexes	
Résumé	
Mots-clés	

Liste des annexes

Annexe 1 : Questionnaire sur l'aspect multidimensionnel du bien-être à l'école et au collège, Guimard et al. (2015)

Annexe 2 : Grille d'observation initiale

Annexe 3 : Smileys sur la relaxation : le smiley calme et le smiley agité

Annexe 4 : La boîte à smiley

Annexe 5 : Items et dimensions du questionnaire sur le bien-être à l'école adapté

Annexe 6 : Questionnaire sur le bien-être à l'école adapté

Annexe 7 : Échelle des smileys

Annexe 8 : Objectifs des rituels de relaxation

Annexe 9 : Programmation des rituels de relaxation

Annexe 10 : Grille d'observation des 3 rituels de la journée

Annexe 11 : Boîtes à smiley et étiquettes prénoms

Liste des tableaux

Tableau 1 : Quantité de rituels pour chaque pratique sur les 10 semaines d'intervention..33

Tableau 2 : Moyennes par élève et moyennes de la classe pour les résultats du questionnaire en fin de pratique de relaxation (en pourcentage).....33-34-35

Tableau 3 : Moyennes par élève et moyennes de la classe des observations lors de la collation – musicothérapie (en pourcentage)..... 38-39

Tableau 4 : Moyennes par élève et moyennes de la classe des observations lors des retours au calme – automassages (en pourcentage).....40

Tableau 5 : Moyennes par élève et moyennes de la classe des observations lors des retours au calme – yoga (en pourcentage).....40-41

Tableau 6 : Moyennes par élève et moyennes de la classe des observations lors du temps calme de l'après-midi – musicothérapie (en pourcentage).....43

Tableau 7 : Résultats au questionnaire sur le bien-être à l'école adapté (en pourcentage)..45

Tableau 8 : Présences et absences des élèves sur les 10 journées d'intervention et de mise en place des rituels de relaxation.....48

Introduction

Étudier les effets que peuvent avoir certaines activités de relaxation sur le bien-être psychologique des élèves en école primaire fait suite à ce que j'ai pu observer dans le cadre de ma Licence 3 en STAPS en filière Activité Physique Adaptée et Santé (APAS). En effet, j'ai eu l'occasion d'effectuer un stage de 8 semaines au sein de l'institut thérapeutique, éducatif et pédagogique (ITEP) Jean Ferrat de Liévin auprès d'enfants âgés de 5 à 12 ans atteints de troubles des conduites. Grâce à mes recherches et à mes observations, j'ai pu tirer différents constats de mon stage comme le fait que le bien-être psychologique à l'école n'est pas forcément présent chez tous les élèves mais aussi le fait que l'activité physique permettrait dans certaines mesures la régulation des émotions et des sentiments. Par cela, on peut comprendre que l'activité physique en général pourrait réguler l'agressivité, le stress, l'estime de soi ou le bien-être et le rôle de l'enseignant est de faire vivre des émotions positives aux élèves comme le plaisir, la surprise ou l'envie par exemple.

Plus récemment, lors de mon année de Master 1 à l'INSPE à Arras, j'ai pu effectuer plusieurs stages dans chacun des cycles de l'école primaire. Grâce à cela, je me suis rendue compte que beaucoup d'élèves font face à des difficultés affectant leur bien-être et ce, peu importe leur âge et quel que soit le milieu social dans lequel ils grandissent. Ces difficultés sont visibles du point de vue scolaire (retards ou incompréhensions) mais aussi du point de vue social (isolement ou élève « petit parleurs »). D'autres ont pu me confier directement les raisons de leur mal-être qui provenaient aussi bien de l'environnement familial que du milieu scolaire ou de l'environnement social.

En parallèle de mes observations, un constat alarmant a été publié dans l'enquête PISA de l'OCDE (2018) concernant l'anxiété des élèves de tous les pays appartenant à cette organisation dans le milieu scolaire stipulant que ces derniers sont stressés à l'idée de faire des erreurs, de mal faire les choses, de les faire moins bien que les autres ou de décevoir leurs parents et enseignants. En France, près de 48% des élèves se sentent angoissés avant de passer un contrôle et près de 30% des élèves sont tendus lorsqu'ils se préparent aux différents contrôles dans l'année (p. 38). Cette enquête permet donc de faire le point sur l'importance du rôle de l'enseignant(e) dans la recherche du bien-être de ses élèves et de leur réussite. Ainsi pourrait-il/elle leur proposer des pratiques de relaxation pour favoriser l'atteinte du bien-être et la régulation des émotions et sentiments ?

Ayant déjà pratiqué personnellement quelques méthodes de relaxation, et ayant mené des séances de sophrologie et musicothérapie auprès d'élèves atteints de troubles des conduites, je sais les bienfaits que ces pratiques peuvent amener. Du point de vue personnel, après mes séances je me sens généralement plus détendue, plus heureuse, moins stressée ou frustrée mais aussi, j'ai le sentiment d'avoir une seconde énergie qui me permet de mieux appréhender le reste de la journée. Les élèves que j'encadrerais en stage en troisième année de Licence étaient, eux, beaucoup plus apaisés, moins agressifs et anxieux, et cela se ressentait sur le reste de la journée, que ce soit sur les temps scolaires ou lors des activités transversales, éducatives, pédagogiques et/ou thérapeutiques. Je pense donc qu'il serait intéressant de proposer des pratiques de relaxation pour des élèves scolarisés en école primaire « ordinaire » pour voir si, là aussi, il est possible d'atteindre un certain bien-être psychologique chez tous les élèves, sinon chez une partie d'entre eux.

Étudiante stagiaire à l'école maternelle Adrien Delehay-Des Moulins de Lillers en classe de toute petite section (TPS), petite section (PS) et moyenne section (MS) tous les jeudis de l'année scolaire 2022-2023, j'ai pu me rendre compte de l'importance des retours au calme et des moments de relaxation pour ces élèves qui débordent d'énergie. De plus, j'ai pu apercevoir que l'enseignante titulaire de la classe avait déjà imposé de nombreux rituels orientés, pour certains, vers la relaxation dans le but de calmer les élèves après une activité ou pour les recentrer sur la prochaine activité à différents moments de la journée. Elle propose par exemple des comptines, des lectures d'albums de jeunesse et un temps calme où les élèves prennent leur collation. Grâce à ces observations, j'ai pu m'appuyer sur ce qui est déjà mis en place dans cette classe tout en apportant ma touche personnelle quant à la pratique ritualisée de relaxation au service du bien-être psychologique des élèves.

Après avoir échangé avec ma tutrice de stage, j'ai décidé d'orienter ma recherche auprès de 13 élèves de PS et MS car les TPS de la classe ne parlent pas toujours ou peu et ne sont pas en mesure de mettre des mots sur des émotions ou des ressentis qu'ils ne savent pas nommer correctement. Par ailleurs, l'instruction étant obligatoire à partir de 3 ans, les élèves de TPS ne sont pas toujours présents en classe ce qui pourrait rendre mes résultats irréguliers. Avec l'accord de l'enseignante, je prends en charge toutes les pratiques ritualisées de relaxation mises en place dans la classe dans l'objectif de mener mon thème de mémoire comme il se doit. Enfin, pour des raisons pratiques, mon mémoire se centrera sur mes interventions durant les périodes 1 et 2 afin d'avoir le temps d'analyser mes résultats et de les interpréter. Néanmoins, mon intervention se poursuivra tout au long de l'année si les bienfaits de la relaxation sont visibles sur les élèves.

I. Définition de l'objet d'étude

1) La santé

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) (1948), la santé est « un état complet de bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité » (p.100). Elle ne tient donc pas compte uniquement du lien avec une maladie mais elle prend en compte surtout la notion de bien-être chez les individus. La notion de santé peut avoir deux versants : il existe la santé publique et la santé individuelle. La santé publique renvoie à « un ensemble de savoirs, de savoir-faire, de pratiques et de règles juridiques qui visent à connaître, à expliquer, à préserver, à protéger et à promouvoir l'état de santé des personnes » (p.4) selon Bourdillon, Brücker et Tabuteau (2016). À l'inverse, la santé individuelle est relative et subjective : elle est caractéristique à un seul individu, sa perception dépend donc de chacun, elle varie selon le temps, l'espace et les cultures. Néanmoins, la santé résulte de plusieurs facteurs individuels et collectifs qui entrent en interaction comme les facteurs génétiques, économiques, sociaux, culturels, environnementaux, éducatifs, sociétaux et c'est le rôle de l'État de mettre en œuvre des actions pour prendre en charge tous les aspects de la santé. Dans le milieu scolaire, c'est grâce à l'éducation à la santé que l'État souhaite rendre compte aux élèves de l'importance de la santé. L'éducation à la santé est définie par l'OMS (1983) comme étant « tout un ensemble d'activités d'information et d'éducation qui incitent les gens à vouloir être en bonne santé, à savoir comment y parvenir, à faire ce qu'ils peuvent individuellement et collectivement pour conserver la santé, à recourir à une aide en cas de besoin » (p. 188). Pour les élèves en milieu scolaire, il s'agit de leur permettre d'acquérir des savoirs et savoir-faire utiles liés à la bonne connaissance de son corps, pour avoir une bonne hygiène de vie, pour connaître son corps afin de pratiquer une activité physique sans se mettre en danger et en connaître les bienfaits. Cela passe donc par l'activité physique, la sensibilisation à l'alimentation, au sommeil et à l'hygiène. L'éducation à la santé n'est donc pas une discipline à proprement dite mais elle s'aborde dans différentes disciplines comme dans l'éducation physique et sportive (EPS), les sciences ou encore grâce à l'expression orale ou écrite. Ainsi, elle s'inscrit dans les programmes officiels directement ou indirectement grâce aux disciplines. Au cycle 1, l'éducation à la santé à travers le domaine « Explorer le monde » conduit les enfants « à éprouver le plaisir du mouvement et de l'effort, à mieux connaître leur corps pour le respecter » (Ministère de l'Éducation Nationale de la Jeunesse et des

Sports, 2021, p. 10). Au cycle 2 et 3, les programmes supposent de « reconnaître des comportements favorables à sa santé » et font des liens directs avec la recherche du bien-être pour contribuer à l'amélioration de la santé (Ministère de l'Éducation Nationale de la Jeunesse et des Sports, 2020, p. 55). Les programmes coïncident donc bien avec la définition de la santé de l'OMS (1948) et le lien qui est établi avec le bien-être. Le bien-être est défini selon Le Grand Robert de la langue française comme étant une « sensation agréable procurée par la satisfaction de besoins physiques, l'absence de tensions psychologiques ». Pour le Larousse, il s'agit d'un « état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit ». Enfin, pour Ryff et Keyes (1995) le bien-être est constitué par « une bonne estime de soi et une évaluation positive de sa vie ; de bonnes relations avec les autres ; une sensation de maîtrise sur sa vie et son environnement ; la sensation de pouvoir prendre ses propres décisions et d'être autonome ; donner un sens à sa vie ; se sentir dans la continuité de son développement personnel » (p. 719). Or, dans la définition de l'OMS, le bien-être se décline selon trois formes : le bien-être physique, mental et social, cela pouvant compliquer la compréhension des multiples définitions qui existent du bien-être.

2) Le bien-être et bien-être psychologique

Pour essayer de mieux comprendre le bien-être, il convient de définir les trois formes de bien-être déclinées par la définition de la santé de l'OMS. Le bien-être physique est défini comme étant « la capacité à participer à des activités physiques et à effectuer des fonctions sociales qui ne sont pas gênées par des limitations physiques, par le fait de subir une douleur physique et par des indicateurs biologiques de santé » selon l'INEE (<https://inee.org/fr/eie-glossary/bien-etre-physique>) ; cela renvoie au fait que tous les besoins du corps d'un individu sont satisfaits. Le bien-être mental (ou cognitif) peut être associé à un moment où « une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté » (OMS, 2022, p. 8). Enfin, le bien-être social est défini par l'INEE (<https://inee.org/fr/eie-glossary/bien-etre-social>) comme étant « un état d'aboutissement dans lequel les besoins humains élémentaires sont satisfaits et dans lequel les personnes sont capables de coexister pacifiquement dans des communautés proposant des opportunités de développement ». Selon la théorie de l'autodétermination et plus particulièrement la théorie des besoins fondamentaux développée par Ryan (1995), il existe plusieurs besoins fondamentaux qui sont :

- le besoin d'autonomie, c'est-à-dire le fait de pouvoir faire des choix et de se sentir à la base d'un comportement ;
- le besoin de compétence, c'est-à-dire le fait de se sentir efficace et de contrôler l'environnement social grâce à ses capacités ;
- le besoin d'affiliation, c'est-à-dire le fait de se sentir connecté à autrui, de prendre soin d'autrui et vice-versa, de se sentir membre d'un groupe social et d'être reconnu comme tel par les membres du groupe.

Ces besoins psychologiques peuvent être pris en compte dans l'évaluation de la motivation par exemple, mais ils entretiennent aussi des liens étroits avec le bien-être psychologique et la santé mentale. Younes et al. (2011) expliquent dans leur étude l'importance des relations sociales avec les camarades ou les enseignants sur le bien-être des élèves ainsi que les pratiques éducatives mises en place dans les classes. Les auteurs ont en effet cherché à évaluer la perception du climat scolaire de 697 élèves âgés de 6 à 8 ans scolarisés dans 22 écoles primaires en France. Les résultats de l'étude ont révélé qu'une grande majorité des élèves se sentent bien dans leur école mais qu'une minorité d'entre eux sont en souffrance. Actuellement, une des préoccupations de l'école est la lutte contre le harcèlement qui cause beaucoup de dégâts même chez les plus jeunes élèves (moqueries, violences voire suicides dans le pire des cas) chez qui on comprend facilement que le bien-être n'est pas du tout présent au quotidien. Dans la théorie du contenu des buts développée par Kasser et Ryan (1996), les auteurs expliquent que la poursuite et l'atteinte de certains buts favorisent plus la satisfaction des besoins psychologiques et le bien-être psychologique que d'autres. Ryan & Deci (2001) précisent que la théorie de l'autodétermination en général s'inscrit dans une tradition eudémonique qui prédit que le bien-être psychologique et la santé mentale dépendent de la possibilité de l'être humain d'exprimer son potentiel, d'être dans une logique d'introspection, une approche morale des choses et du « bien ». Dans la théorie de l'autodétermination, une nouvelle forme de bien-être apparaît donc : il s'agit du bien-être psychologique.

Selon Voyer et Boyer (2011), le bien-être psychologique est un concept dominant dans le domaine de la santé. On pourrait donc penser qu'il est possible d'actualiser la définition de l'OMS citée précédemment afin d'ajouter ce bien-être psychologique au bien-être physique, mental et social et qu'il faudrait prendre en compte ce nouveau concept pour évaluer la santé des individus. Voyer et Boyer se sont donc appuyés sur différentes études précédentes pour développer leurs recherches. Ils se sont notamment basés sur la définition de Bradburn (1969) pour qui le bien-être psychologique est « la prépondérance des affects

positifs sur les affects négatifs » (p. 9), autrement dit, il s'agit de la domination des émotions, sentiments ou sensations positifs sur les émotions, sentiments ou sensations négatifs. Les émotions positives (affects positifs) peuvent être « la joie, la fierté, l'intérêt ou la gratitude » (p. 1), les émotions négatives sont, quant à elles, la « peur, colère, tristesse » (p. 1) d'après Quoidbach (2014). Ces émotions jouent donc sur l'atteinte ou non du bien-être chez les individus.

Rousseau et Dubé (1993) proposent d'expliquer le bien-être psychologique selon quatre dimensions. La première étant les caractéristiques personnelles sous-entendu l'âge, l'état civil, le mode de résidence. La deuxième renvoie au stress personnel et environnemental comme le quartier de résidence, la santé, le revenu. La troisième dimension se rapporte au facteur cognitif, soit les croyances. Enfin, la dernière dimension s'intéresse aux variables relationnelles, c'est-à-dire à la satisfaction du soutien, le soutien émotionnel et la fréquence des rencontres. Pour Ryff (1995), le bien-être psychologique est plutôt composé de six dimensions qui sont : l'acceptation de soi, les relations avec les autres, l'autonomie, la maîtrise sur l'environnement, le but dans la vie et la croissance personnelle. À l'heure actuelle, ce modèle à six dimensions définissant le bien-être psychologique est beaucoup utilisé chez certains chercheurs et psychologues actuels comme par Keyes ou Vallerand, même si d'autres études et échelles d'évaluation du bien-être existent dans la littérature scientifique et psychologique. Le Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) de Keyes (2002) ou le WHO-5 Well-Being Index publié pour la première fois en 1998 selon Topp et al. (2015) sont d'autres études permettant d'évaluer le bien-être de la population et également utilisées dans la littérature. À l'école primaire, l'étude de Guimard et al. (2015) a permis de construire le questionnaire BE-scol permettant d'évaluer le bien-être des élèves scolarisés en école primaire en France selon 30 items (annexe 1). Concernant le modèle de Ryff, il est possible de l'adapter à toutes les catégories de la population même chez les enfants scolarisés en école primaire puisque l'étude de l'auteure a permis d'interroger des jeunes, des personnes d'âge moyen et des personnes âgées afin de voir les différents résultats sur chaque dimension du bien-être. Les autres tests peuvent également être adaptés mais les items vont sûrement nécessiter de nombreuses reformulations pour une meilleure compréhension.

L'école primaire joue donc un rôle important dans la prévention et l'éducation à la santé qui comprend la recherche du bien-être. Le bien-être à l'école des élèves est par ailleurs développé par Martin Séligman (2013) grâce au modèle PERMA (Positive emotion ; Engagement ; Relationships ; Meaning ; Achievement). Ce modèle permet de rendre compte

que les émotions positives, l'engagement, les relations positives, la recherche de sens et le sentiment d'accomplissement sont des déterminants qui contribuent au bien-être à l'école. Ainsi, le bien-être est un concept à prendre en compte et à atteindre dès le plus jeune âge pour que tout le monde puisse tout au long de sa vie s'y sensibiliser et sensibiliser ses proches afin d'en poursuivre son atteinte continuellement. Toutefois, ce n'est pas du ressort de l'institution scolaire d'évaluer le bien-être par les différents instruments et études évoqués ci-dessous. L'objectif est d'assurer le bien-être de tous les élèves au quotidien et même celui des enseignants par le biais, notamment, de méthodes adaptées et par l'éducation à la santé. C'est, d'ailleurs, dans la Circulaire de rentrée publiée dans le Bulletin officiel n°26 du 30 juin 2022 que le nouveau ministre de l'Éducation Nationale de la Jeunesse et des Sports, Pap Ndiaye, explique qu'une « attention toute particulière devra être portée au repérage et au suivi des élèves qui montrent des signes de grande fragilité psychologique » (p. 6). Néanmoins, s'il est constaté ou supposé un sentiment de mal-être, de déprime ou d'anxiété chez quelqu'un, le rôle de l'école et des personnes y exerçant leurs fonctions est d'orienter cette personne chez un spécialiste de la psychologie ou de sensibiliser et d'évoquer différentes pratiques, comme la relaxation, pouvant favoriser le bien-être afin de contrer les émotions négatives qui n'en garantissent pas son atteinte.

3) Activité physique et activités de relaxation

L'activité physique est définie par Caspersen et al. (1985) comme étant « tout mouvement corporel produit par contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos » (p. 126). Selon l'OMS (2020), « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit » (p. 1). De manière générale, on associe l'activité physique à la prévention, la protection et l'amélioration de la santé. Par ailleurs, « tout le monde a intérêt à être plus actif et moins sédentaire » (p. 1) ; sédentaire signifiant « qui se passe, s'exerce dans un même lieu ; qui n'entraîne aucun déplacement » d'après Le Grand Robert de la langue française. Ainsi, l'OMS (2020) a publié un document reprenant les recommandations d'activité physique par groupe de population. Concernant les enfants et adolescents de 5 à 17 ans, il leur est recommandé de pratiquer au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue et au moins trois fois par semaine. L'activité physique leur permet « une meilleure forme physique, santé cardiométabolique, état osseux, résultats cognitifs, santé

mentale et adiposité réduite ». On comprend donc que pour atteindre un certain niveau de bien-être, l'activité physique peut entrer en jeu notamment en veillant à la réussite des élèves, à la valorisation de leur estime de soi et de leur personnalité mais aussi en induisant la motivation. Certains auteurs proposent d'avoir recours aux pratiques de relaxation. Pour Durand de Bousingen et Geissmann (1992), « les méthodes de relaxation sont des conduites thérapeutiques, rééducatives ou éducatives, utilisant des techniques élaborées et codifiées, s'exerçant spécifiquement sur le secteur tensionnel et tonique de la personnalité. La décontraction neuromusculaire aboutit à un tonus de repos, base d'une détente physique et psychique » (p. 7). Cela signifie donc que les pratiques de relaxation impliquent nécessairement une baisse du tonus musculaire, une adaptation de la respiration avec la recherche de bienfaits physiologiques. Ces conséquences des pratiques de relaxation entraînent par ailleurs des impacts sur le mental de la personne qui se sent plus apaisée, moins stressée car le corps va pouvoir mieux réguler la libération des endorphines et autres hormones néfastes pour la santé. Servant (2007) définit la relaxation comme étant « 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 ». Or, on l'a dit précédemment, le bien-être psychologique peut dépendre de la prépondérance des affects positifs sur les affects négatifs. Réguler les émotions négatives pour les transformer en émotions positives serait donc possible grâce aux pratiques de relaxation. En effet, Servant (2007) ajoute que la relaxation « permet de cultiver la sensation de bien-être, de confiance, d'estime de soi nécessaire à notre épanouissement personnel » (p. 2). De plus, selon Marquié-Dubié et Baixas (2010), à l'entrée à l'école maternelle, les enseignants remarquent des différences significatives entre les enfants concernant l'autonomie, la socialisation, le sentiment d'existence que l'on peut mettre en lien avec le bon ou mauvais développement de l'image de soi et du schéma corporel. Les séances d'activité physique comme les activités de motricité, la gymnastique ou les étirements vont ainsi rendre accessible la conscience et la connaissance du corps à tous les élèves, tout comme les pratiques de relaxation. Pour Sébire et Pierotti (2013), la relaxation « correspond au relâchement conscient des tensions nerveuses et musculaires en vue de procurer détente et décontraction, tant physique que mentale ». Selon ces auteurs, la relaxation est une des sous-catégories des pratiques corporelles de bien-être. Cela confirme donc l'idée selon laquelle les pratiques de relaxation viennent assurer l'atteinte d'un certain bien-être. Les synonymes du terme « relaxation » déclinés par Brenot (2003) dans son ouvrage intitulé *La relaxation* permettent de comprendre plus facilement les liens entretenus avec le bien-être. En effet, « repos,

relâchement, détente, (...), repos de l'esprit ... » (p. 6) font échos au fait de se sentir bien dans sa tête et son corps.

Les pratiques de relaxation sont donc multiples. Brenot (2003) propose de les classer en quatre groupes : l'hypnose et les relaxations hypnotiques ; le training autogène et les relaxations dites « couvrantes » ; les relaxations psychothérapeutiques « découvrautes » ; les autres méthodes. Dans la première catégorie, l'auteur inclut donc l'hypnose, la sophrologie développée par Caycedo en 1960. Dans la deuxième catégorie on y retrouve le training autogène de Schultz et les aménagements développés par d'autres psychanalystes comme le training autogène progressif de Ranty. Dans la troisième catégorie, il est possible d'inclure la relaxation à inductions variables et les pratiques de rééducation psychotonique. Enfin, dans la dernière catégorie sont classés entre-autre, la régulation active du tonus musculaire, le yoga, la méditation transcendantale. Toutes ces pratiques doivent, bien-entendu, être adaptées au public qui les pratiquera. À l'école, plusieurs pratiques corporelles de bien-être peuvent entrer en jeu pour servir l'éducation à la santé. Sébire et Pierotti (2013) expliquent que la relaxation n'est pas le seul moyen d'atteindre le bien-être chez les enfants scolarisés en école primaire. La relaxation n'est en effet qu'une des sept dimensions de pratiques corporelles de bien-être. Il existe également :

- la concentration qui est « la capacité à se focaliser sur une tâche tout en restant attentif à soi, à son corps, à sa respiration, à ses perceptions sensorielles, à ses émotions, à l'environnement physique et humain »,
- la respiration qui est « au cœur de toutes les pratiques de bien-être »,
- la gymnastique lente qui « permet d'adopter de bonnes postures et de corriger les mauvaises postures » favorisant « le relâchement musculaire, la détente, la coordination, la maîtrise de soi et la concentration »,
- la gymnastique non volontaire provoquant « étirement et relâchement (...) dans différentes positions » à partir de postures maîtrisées par les élèves,
- les massages qui contribuent « au mieux-être et favoris[ent] la détente musculaire et nerveuse, la circulation sanguine et l'éveil psycho-corporel »,
- la visualisation permettant « de développer la concentration, la mémorisation, la relaxation et la créativité ».

Choque (1994) est donc lui aussi parti de ce principe en expliquant que certaines pratiques corporelles peuvent agir sur le bien-être des élèves. Pour lui, ce sont la relaxation et la respiration qui sont les pratiques les plus efficaces sur l'atteinte du bien-être des enfants mais également pour être plus disponible, plus réceptif, plus lucide. Néanmoins, il explique

qu'on ne peut pas pratiquer la relaxation quand on veut avec les élèves, il faut prêter attention aux moments où ils pourraient potentiellement être attentifs, réceptifs afin de leur permettre de mieux se connaître et apprendre à s'auto-réguler. Par ailleurs, pour Necker et Boizumault (2020), l'enseignant doit connaître les pratiques qu'il compte utiliser avec ses élèves, leurs principes, les indications et contre-indications. C'est à lui d'adapter les pratiques pour les élèves afin que le niveau de langue utilisé n'entrave pas leur compréhension, le lieu, la tenue et le matériel ne devant pas non plus freiner la pratique des élèves.

En 2010, Malenfant explique dans son ouvrage « Jeux de relaxation pour des enfants détendus et attentifs » que la relaxation ne doit pas être ressentie comme étant une corvée mais qu'il faut plutôt privilégier la pratique de jeux pour faire ressentir du plaisir à se détendre. Parmi ces jeux, on y retrouve ceux où les sens sont en éveil, où le corps est en action, où la respiration est consciente ainsi que ceux en lien avec les massages et automassages, des comptines et des chansons.

4) Les rituels de relaxation : automassage, musicothérapie, yoga

Un rituel est « un mode d'organisation régulier lié à une intention de l'ordre de l'éducation, de l'apprentissage ou de l'enseignement en milieu scolaire et qui est de l'ordre collectif » (p. 47) d'après Gioux (2008). L'auteure explique que des caractéristiques bien précises définissent un rituel : il faut une régularité de fonctionnement, une répétition des codes mis en place et une identité formelle avec des contenus qui évoluent. Ainsi, ritualiser des pratiques de relaxation devient possible puisqu'il y a un lien avec socialisation, scolarisation et apprentissage mais il faut tout de même prêter attention aux moments où elles sont mises en place. En effet, il est difficile de savoir quand les mettre en place exactement, mais aussi de savoir quelles sont celles qui sont à prioriser.

Les massages peuvent être mis en place selon « différentes modalités (seul, à deux ou à plusieurs), différentes actions (tapoter, froter, malaxer, ...), dans différentes positions (allongé, debout, assis), avec ou sans objets (balle, bâtons, ...) » (p. 19) d'après Maugein (2021). Il existe donc les « automassages » que les élèves peuvent effectuer seuls tout en étant guidés par l'enseignant(e). Dans le livre de Alix (2019), l'auteure propose 140 jeux de relaxation parmi lesquels on retrouve notamment des pratiques d'automassage, des pratiques tirées et adaptées au yoga, des pratiques d'expression corporelle. Selon elle, pratiquer ces jeux de relaxation permet à l'enfant « d'apprendre à se connaître [...], à sentir ses émotions,

à percevoir ses sensations et à prendre conscience de son corps et de celui des autres » (p. 6). Dans les pratiques d'automassage, l'auteur évoque différentes modalités de pratique : avec ou sans musique, avec ou sans matériel (ballons ou plumes par exemple), seul ou en binôme ou en groupe. Elle conseille également de pratiquer jusqu'à deux types de jeux en séance de relaxation avec les élèves pour varier les séances et varier les sensations. Pour Sébire et Pierotti (2013), les massages contribuent directement au bien-être. C'est donc une pratique importante à mettre en place pour atteindre cette dimension chez les élèves. Grâce aux cahiers de vie en maternelle, il est possible de montrer ce que font les élèves en classe pour que les parents puissent les idées de ce cahier pour les reproduire à la maison. On peut donc envisager de prendre en photo les enfants en train de s'initier aux pratiques comme les massages pour faire suivre l'information aux parents.

Pour Boesinger (2019), la musicothérapie a sa place au sein de l'école primaire puisqu'elle permet de développer de nombreuses compétences comme travailler autour de l'écoute, développer la créativité, travailler sur les émotions et la relation au corps, restaurer le désir d'apprendre mais aussi redynamiser les facultés sensorielles et intellectuelles des élèves. Ainsi, on peut proposer de mettre en place cette pratique après le temps du midi où les élèves sont en pause pendant plus d'une heure. Ce temps de pause permet aux enfants de nourrir leurs besoins physiologiques fondamentaux et leurs besoins d'appartenance, mais souvent les élèves sont plus agités lors du retour en classe ce qui pourrait aller à l'encontre des apprentissages et de leur concentration. L'Association Québécoise de Musicothérapie (AQM) a défini la musicothérapie comme étant une discipline qui utilise la musique « afin de soutenir le développement, la santé et le bien-être ». Pour Century (2010), la musicothérapie peut être réceptive, sous-entendu « l'écoute de musique enregistrée » (p. 8) ou active avec « la production musicale directe » (p. 9). Or, pratiquer la musicothérapie en grand groupe dans le but de recentrer les élèves sur l'apprentissage et pour redynamiser leurs facultés peut s'avérer compliqué. Il serait sûrement préférable d'initier les élèves à la pratique réceptive plutôt qu'active. Par ailleurs, avec les élèves de maternelle, il s'agit d'une pratique facile à mettre en place puisqu'il permet dans un premier temps de développer les sens et de recentrer les élèves grâce à l'écoute ; dans un deuxième temps elle permet de travailler sur les émotions et la relation au corps donc de faire des liens avec ce qui est travaillé à l'école. Tout cela favorisant le bien-être des élèves.

Selon Marquié-Dubié et Baixas (2010), le yoga a pour but de « réunir le corps et l'esprit, [de] les mettre en harmonie » (p. 20) en intégrant « l'intellect, les émotions et le comportement » (p. 21). Cela signifie qu'en pratiquant du yoga, il est possible d'agir sur le

comportement pour ressentir différentes émotions dans le but d'atteindre un certain bien-être aussi bien physique que mental. C'est également ce qu'explique Top-Labonne (2020) en définissant le yoga comme étant une pratique « qui allie le corps et le mental en proposant des postures physiques, des exercices respiratoires, de la relaxation [...] » (p. 8). Selon elle, à l'école, le yoga a pour avantage de « réguler les émotions, le stress [...], et à s'ouvrir au monde de manière positive et bienveillante » (p. 8) et l'auteure indique que pour les enfants et les enseignants, le yoga permet de vivre des moments de détente et de bien-être. Néanmoins, pour les enfants en maternelle, il faut prêter attention aux termes employés lors de la pratique de postures en yoga pour qu'ils les comprennent et il ne faut pas hésiter à partir de représentations imagées que les élèves pourraient comprendre. C'est ce que Whitford et Selway (2005) montrent dans leur livre de jeunesse traduit de l'anglais par S. Alglave. Les auteures détaillent différentes postures associées au yoga en les illustrant et en les rendant imagées en les comparant avec des animaux que les enfants connaissent. En s'inspirant de cet ouvrage, il est donc possible d'adapter le yoga en évoquant aussi des animaux, des objets du quotidien connus par les élèves. Mettre en place cette pratique en retour au calme après une séance d'activité physique peut être bénéfique pour les élèves puisque les bienfaits sont cohérents avec ce qui est attendu d'un retour au calme, c'est-à-dire quitter progressivement les états d'agitation et d'énerverment pour retrouver des rythmes cardiaques et respiratoires normaux. Les esprits sont donc plus calmes et les élèves prêts à repartir au travail dans de meilleures conditions physiques et mentales. Aussi, le yoga permet d'agir sur le corps et sur les émotions tout en favorisant l'atteinte d'un certain niveau de bien-être en jouant sur la détente et le plaisir de pratiquer.

II. Revue de littérature

Pour construire ce mémoire, il m'a fallu utiliser différentes ressources que j'ai pu recueillir à différents endroits. En ayant déjà travaillé sur un sujet plus ou moins similaire en licence, j'avais déjà quelques ouvrages de base sur lesquels je me suis appuyée tout au long de mes recherches.

1) Bases de données

Dans un premier temps, j'ai effectué mes recherches sur Google Scholar. Dans la barre de recherche j'ai pu taper les mots clés suivants : bien-être, bien-être psychologique, école primaire, activité physique, relaxation, massages, musicothérapie, yoga, élèves. Néanmoins, je me suis contentée de noter 3 mots-clés à la fois pour que les recherches les contiennent systématiquement, par exemple, je notais dans la barre de recherche « Bien-être, école primaire, relaxation » et j'obtenais des résultats correspondants à ma recherche. Sur Google scholar j'ai donc trouvé des articles qui s'ouvraient en PDF et d'autres qui m'ont orienté directement vers les sites Sciences Directes, Cairn ou Dumas.

Parmi les articles qui s'ouvraient directement en PDF, j'ai pu consulter l'article de J. Boesinger publié en 2019 qui traite de la musicothérapie ; j'ai pu regarder l'article en anglais de R.A. Baer publié en 2013 traitant des activités de pleine conscience. J'ai également consulté l'article de C.J. Caspersen et al. (1985) définissant l'activité physique puis je me suis concentrée sur le bien-être et le bien-être psychologique. J'ai ainsi pu lire les articles de N. Bradburn publié en 1969 et P. Voyer et R. Boyer publié en 2001 sur le bien-être psychologique, celui de C.L.M. Keyes publié en 2002 sur l'évaluation de la santé mentale, celui de C.W. Topp et al. (2015) sur l'évaluation du bien-être en général et l'article de P. Guimard et al. (2015) sur l'évaluation du bien-être des élèves à l'école et au collège qui est, par ailleurs, le principal point d'appui de la construction de mon recueil de données. Sur le bien-être j'ai également trouvé les articles suivants : celui de C.D. Ryff publié en 1995 et celui de R.M. Ryan et E.L. Edward publié en 2001. Pour compléter mes arguments en faisant des liens avec la motivation, j'ai pu consulter l'article de R.M. Ryan publié en 1995 sur les besoins psychologiques et l'article de T. Kasser et R.M. Ryan publié en 1996 sur la théorie du contenu des buts. En faisant un lien entre motivation et climat scolaire en école primaire j'ai pu trouver l'article de N. Younes et al. publié en 2011 qui permet par ailleurs de faire le lien avec le bien-être scolaire.

Sur Cairn j'ai pu faire des recherches avancées en indiquant également des mots clés qui m'ont permis de trouver des articles intéressants sur les différentes pratiques de relaxation mais aussi sur le bien-être, les émotions et la santé. C'est donc sur cette base de données que j'ai pu consulter les articles de F. Bourdillon et al. (2016) sur la santé, J. Rousseau et M. Dubé (1993) sur le bien-être psychologique, l'article de Necker et M. Boizumault (2020) sur les pratiques corporelles de bien-être en milieu scolaire, P. Brenot (2003) sur la relaxation, H. Century (2010) sur la musicothérapie, J. Quoidbach (2014) sur les émotions.

Grâce à Dumas, j'ai pu consulter des mémoires d'étudiants en Master MEEF 1er degré qui traitent d'un sujet similaire au mien. Par exemple, le mémoire de fin de master 2 de C. Maugein publié en 2021 sur les « Effets de la respiration synchrone sur l'attention et le bien-être des élèves » m'a permis de me renseigner sur les différentes techniques de relaxation. D'autres mémoires m'ont également servi même s'ils ne sont pas mentionnés dans ma partie « Définition de l'objet d'étude ». Néanmoins, grâce aux bibliographies riches en références j'ai pu affiner mes recherches.

Enfin, sur Google Books j'ai pu consulter l'ouvrage de M. Séligman publié en 2013 qui s'intitule « S'épanouir » et qui expose les composantes du bien-être. Mes recherches m'ont également conduite à consulter l'ouvrage de D. Servant publié en 2007 sur la relaxation et la méditation.

2) Navigateurs de recherche

Bien que mes recherches sur des bases de données ont été effectuées sur un navigateur de recherche classique (Google chrome) et plus précisément sur un navigateur spécifique à la recherche (Google Scholar), j'ai pu utiliser Internet pour d'autres raisons. Il m'a fallu chercher des définitions référencées par des dictionnaires fiables. Pour cela, j'ai défini le terme « bien-être » grâce au Larousse et au Grand Robert de la langue française. Cela m'a permis d'affiner ma définition pour la rendre plus précise. J'ai également défini grâce au Grand Robert de la langue française le mot « sédentaire » pour le mettre en lien avec les bienfaits qu'apporte l'activité physique sur la santé.

Sur le navigateur de recherche Google chrome j'ai également pu consulter des pages web de professeurs qui mettaient des liens vers des activités de relaxation à proposer avec des élèves mais aussi vers des vidéos qui expliquent ces pratiques. J'ai ainsi pu me renseigner

sur leur mise en place en classe même si, selon l'âge des enfants, elles sont à adapter. De plus, j'ai pu consulter des sites d'associations qui expliquent leurs rôles notamment sur le site de l'Association Québécoise de Musicothérapie qui définit cette pratique et qui explique comment la mettre en place. Néanmoins, cette association insiste sur le fait que pratiquer et faire pratiquer la musicothérapie relève d'une formation spécifique, formation que je n'ai eu pas l'opportunité de passer au cours de mes années d'étude mais qui pourrait me plaire dans le futur.

3) Références officielles

Pour mettre en lien mes recherches et le contexte en milieu scolaire, j'ai dû me renseigner sur les programmes de cycle 1 au cycle 3 publié par le Ministère de l'Éducation Nationale en 2020 pour le cycle 1 et 2021 pour les cycles 2 et 3. J'ai donc découvert que la santé et le bien-être sont des points importants à prendre en compte et à faire prendre conscience aux élèves de leur importance dans la vie de tous les jours. L'éducation à la santé et au bien-être passe donc, dans les programmes, par divers domaines notamment celui de l'Éducation Physique et Sportive pour les cycles 2 et 3 et celui de l'Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique au cycle 1. Par ailleurs, les programmes s'appuient en quelques sortes sur les recommandations de l'OMS actualisées et publiées en 2020 dans le rapport « Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'œil ». Il m'a donc fallu me tenir au courant de ces recommandations pour mieux comprendre l'importance qu'à l'activité physique à l'école primaire. Ainsi, j'ai également pu définir le terme d'« éducation à la santé » que l'on retrouve dans les programmes grâce à la définition de l'OMS publiée en 1983 dans « Trente-sixième Assemblée mondiale de la Santé » mais aussi la définition de la santé publiée dans les actes officiels n°2 de l'OMS parus en 1948 et la définition de la santé mentale publiée en 2022 dans le « Rapport mondial de la santé mentale » de l'OMS. De plus, en 2022, les élections présidentielles ont eu pour conséquence le remaniement ministériel et donc des changements en termes de politiques éducatives. En effet, le nouveau ministre de l'Éducation de la Jeunesse et des Sports, Pap Ndiaye, a détaillé, dans la Circulaire de rentrée 2022 publiée dans le bulletin officiel n°26, ses priorités et intentions liées à l'école pendant son mandat et évoque le bien-être des élèves qui est au cœur de ma recherche.

4) Bibliothèques

En me rendant à la Bibliothèque Universitaire de l'Institut National Supérieur du Professorat et de l'Éducation (INSPE) à Arras, j'ai pu consulter certains ouvrages sur la relaxation à l'école primaire et le lien qu'a la relaxation avec l'apprentissage et le bien-être. Parmi ces ouvrages, on retrouve celui de C. Alix (2019) sur les jeux de relaxation à l'école et à la maison, celui de Top-Labonne (2020) sur les activités de yoga proposées à l'école pour les élèves mais aussi pour les adultes, celui de N. Malenfant (2010) concernant les jeux de relaxation pour des enfants détendus et attentifs, celui de R. Durand de Bousingen et P. Geissmann (1968) sur les différentes méthodes de relaxation et celui de A. Sébire et C. Pierotti (2013) sur les pratiques corporelles de bien-être permettant aux élèves de mieux apprendre à l'école et à l'enseignant(e) de mieux gérer sa classe. M. Isimat-Mirin en 2007 et H. Marquié-Dubié et M. Baixas en 2010 ont également publié des ouvrages sur l'accompagnement des élèves en école primaire dans les pratiques de relaxation et de détente pour favoriser l'apprentissage. Enfin, pour définir un autre terme important de ma recherche qui est « rituel », je me suis basée sur la définition qu'a donnée A.M. Gioux en 2008 dans son ouvrage intitulé « Première école, premiers enjeux ».

Sur mon lieu de stage, l'école maternelle qui m'a accueillie dispose d'une grande pièce contenant un certain nombre d'ouvrages de littérature de jeunesse dans laquelle j'ai pu feuilleter des documents. Parmi eux, j'ai trouvé le livre de jeunesse « Le Yoga des petits » de Whitford et Selway traduit de l'anglais par Alglave en 2005.

Toutes ses recherches sont donc en lien. Le plus souvent c'est en recherchant dans les bibliographies de certains ouvrages que j'ai pu orienter la suite de mes recherches. Le navigateur de recherche Google Chrome a été la principale ressource où j'ai pu trouver toutes les informations nécessaires à la construction de mon mémoire et à la définition des termes que je trouvais les plus importants. Grâce à cela, j'ai pu réfléchir à la construction de ma problématique en partant du bien-être psychologique et des activités de relaxation pratiquées de manière ritualisée.

III. Problématique de recherche

Après avoir effectué de nombreuses recherches, deux questionnements plus ou moins semblables me sont apparus :

- Dans quelles mesures des activités de relaxation pourraient-elles permettre d'améliorer le bien-être psychologique des élèves, que ce soit après une activité faite en classe, la récréation ou une activité physique et sportive ?
- Quelles activités de relaxation pourraient permettre aux élèves de ressentir du bien-être en général après une activité faite en classe, la récréation ou une activité de nature sportive ? Quels seraient les effets sur le bien-être psychologique de ces pratiques ?

Néanmoins, j'ai dû faire un choix en précisant certains aspects de ma réflexion à partir de l'approfondissement de mes recherches. En effet, il a fallu justifier les temps de mise en place de pratiques de relaxation et quelles seraient ces pratiques à mettre en place ; questionnements que je développe dans la partie « Objet d'étude ». Suite à cela, un nouvel essai de problématique m'est apparu. Elle regroupe les deux problématiques ci-dessus en les précisant et c'est celle-ci qui est retenue pour ce travail de recherche :

- **Quelles activités de relaxation menées de manière quotidienne et ritualisée pourraient permettre de ressentir du bien-être psychologique et comment les mettre en place en classe de PS, MS ? Comment le bien-être psychologique se manifeste-t-il chez les élèves de cette classe ?**

Le questionnement a donc une visée compréhensive (qu'est-ce que j'observe ?) et une visée prescriptive (que puis-je faire pour faire face à telle situation ?). En effet, la première partie de cette problématique me permet de faire un point sur les différentes pratiques mises en place afin de voir quelle est ou quelles sont la/les pratique(s) permettant d'atteindre un certain niveau de bien-être chez les élèves qui participent à ces temps de relaxation. Par ailleurs, la question du « comment les mettre en place » suppose de définir la manière de les mettre en place en précisant les temps et/ou moments ainsi que le pourquoi sont-elles mises en place en détaillant leur(s) but(s). La deuxième partie de cette problématique est plutôt ciblée sur le ressenti des élèves et sur leurs comportements en situation de relaxation pour voir et comprendre la manifestation du bien-être selon la technique de relaxation à laquelle ils participent. Ainsi, pour que cette problématique soit réalisable, il m'a fallu, dès le début de la recherche, me centrer à l'échelle d'une seule classe et donc d'un nombre d'élèves bien précis.

IV. Ancrage professionnel

Le choix de cette problématique dans ce travail de recherche peut s'expliquer par plusieurs raisons. Tout d'abord, le bien-être est au cœur de la politique éducative. On retrouve dans les programmes de cycle 2 et de cycle 3 (Ministère de l'Éducation Nationale de la Jeunesse et des Sports, 2020) l'intérêt de l'éducation physique et sportive pour « amener les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé ». Au cycle 1, le programme d'enseignement de l'école maternelle (Ministère de l'Éducation Nationale de la Jeunesse et des Sports, 2021) qu'à travers les activités physiques à l'école, il faut que « les enfants apprennent à mieux connaître et maîtriser leur corps [...] pour se maintenir en forme et favoriser leur bien-être ». Ainsi, quel que soit le niveau de classe que j'aurai en charge dans le futur, je sais l'importance qu'a l'éducation à la santé dont fait partie le bien-être et l'activité physique dont les activités de relaxation pour assurer une prise de conscience des élèves quant à la santé mais surtout au bien-être. Je tâcherai donc de développer et tester ces différentes pratiques au quotidien en contexte scolaire. Pour mon année de Master 2, lors de mon stage en maternelle, j'ai dû centrer mon intervention sur la recherche du bien-être à partir de la pratique de relaxation. Il semblerait que par les rituels cela soit possible puisqu'ils peuvent être mis en place à plusieurs moments de la journée pour favoriser le bien-être des élèves quelle que soit l'activité suivie par l'élève avant ou après ce rituel.

Par ailleurs, il est possible de mettre en lien les programmes officiels du Ministère de l'Éducation Nationale de la Jeunesse et des Sports de 2020 et 2021 avec le référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation (2013). En effet, si la recherche de l'atteinte du bien-être est un point figurant dans les programmes officiels des cycles 2 et 3 (2020), le référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation (2013) stipule à l'enseignant de « contribuer à assurer le bien-être, la sécurité et la sûreté des élèves [...] » dans la **compétence 6 : « Agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques »**. C'est donc une des compétences auxquelles mon travail de mémoire contribue puisqu'en tant que future professionnelle de l'éducation, je me dois de transmettre des valeurs, utiles et cohérentes, et mes connaissances pour assurer le bien-être de mes élèves et leur sécurité. C'est, par exemple, par la mise en place d'un programme ritualisé de pratiques de relaxation que je peux contribuer à développer cette compétence.

En parallèle à cette compétence, mon travail de mémoire contribue également au développement et à l'atteinte de la **compétence P4 : « Organiser et assurer un mode de fonctionnement du groupe favorisant l'apprentissage et la socialisation des élèves »**. C'est à partir de pratiques de relaxation mises en place de façon ritualisée et quotidienne que je souhaite que mes élèves ressentent des émotions positives permettant ainsi à chacun d'être apaisé, serein et ressentir du plaisir. En tant qu'enseignante, je me dois d'installer une relation de confiance et bienveillance permettant la participation et l'implication de mes élèves aux activités que je propose ; ceci impactant positivement la motivation, les processus d'apprentissage et le climat de classe. Ce dernier est donc favorisé par des activités pertinentes pour les élèves et adaptées à eux. La posture de l'enseignant(e) va permettre aux élèves de tâtonner, développer des stratégies grâce à l'étayage et au tissage. Proposer des travaux de groupe dans les activités permet également un meilleur climat de classe puisque le temps passé avec l'enseignant est régulé et équilibré pour tous les élèves, l'espace de la classe étant plus adapté à ces travaux de groupe (endroit calme, avec des tapis, dans une lumière tamisée pour les activités de relaxation), les élèves seront également plus libres de faire des choix et de participer à des activités variées et plaisantes.

Néanmoins, j'ai pu remarquer tout au long de mon travail que, chez certains élèves, pratiquer des activités de relaxation n'est pas simple et agréable. Ainsi, ce projet de mémoire contribue grandement à développer la **compétence P3 : « Construire, mettre en œuvre et animer des situations d'enseignement et d'apprentissage prenant en compte la diversité des élèves »**. En effet, il faut constamment prendre en compte les besoins de chaque élève, adapter son enseignement et faire en sorte d'intégrer tout le monde à ce qui est proposé. Cela suppose de communiquer avec les élèves, de recueillir leurs avis et leurs besoins quant à l'activité mise en place et pour les élèves qui ne souhaitent réellement pas y participer, il ne faut en aucun cas les forcer mais plutôt proposer quelque chose de semblable qui pourrait également permettre d'assurer leur bien-être. De plus, il est important de construire une progression dans les apprentissages, même si les activités de relaxation proposées sont sous forme de rituels, car elles ne visent pas toutes les mêmes objectifs ni les mêmes compétences.

Enfin, la **compétence 14 : « S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel »** est une des compétences les plus importantes auxquelles le travail de recherche et de mémoire participe et me permet de construire. En effet, ce travail de recherche est en perpétuelle évolution grâce aux articles et ouvrages en constante parution. Cela me permet donc d'actualiser mes connaissances et d'adapter plus

facilement mes pratiques selon les nouvelles parutions. De plus, le référentiel stipule le point suivant : « Réfléchir sur sa pratique – seul et entre pairs – et réinvestir les résultats de sa réflexion dans l'action », chose qui est possible grâce aux heures de séminaire où l'on peut travailler en groupe, mettre en commun des parties de nos recherches et échanger sur ce qui a été vu, lu ou compris des recherches personnelles. J'ai également la chance, lors de la pratique et de la mise en place du programme de relaxation, de pouvoir m'appuyer sur des avis et des conseils de professionnels de l'enseignement, notamment ma tutrice de stage pour adapter ma pratique et la faire évoluer.

V. Projet de recueil de données

Pour répondre à ma problématique, je compte mettre en place plusieurs pratiques de relaxation à des moments précis de la journée et de façon ritualisée. En effet, chaque même jour de la semaine, je souhaiterai que les élèves participent à différents types de pratiques de relaxation qui seront systématiquement mises en place aux mêmes heures de la journée. C'est ce que j'appelle les « pratiques ritualisées de relaxation ».

Je vais donc recueillir des données à partir d'une grille d'observation afin d'observer les élèves et leurs comportements lors des rituels de relaxation. De plus, comme à différents moments de la journée les élèves participeront à différentes pratiques de relaxation, je pourrai observer des différences dans l'adhésion à certaines pratiques et je pourrai voir quels sont les différents comportements que cela entraîne chez les élèves.

Aussi, je pense qu'il serait intéressant de relever le ressenti des élèves à partir d'une question qui leur sera systématiquement posée à la fin de chaque pratique de relaxation afin de voir leur impact sur eux.

Enfin, je souhaiterai mettre en place un questionnaire individuel en début d'année scolaire pour relever différents aspects de la vie scolaire de chaque élève impactant le bien-être de ce dernier. Ce questionnaire sera à nouveau distribué aux élèves en fin de programme afin de voir s'il y a eu des évolutions dans les réponses pouvant s'expliquer (ou non) par la mise en place des pratiques de relaxation.

1) Les pratiques ritualisées de relaxation

Des rituels de relaxation existaient déjà dans la classe avant mon arrivée en stage. Je me suis donc appuyée sur ce qui était déjà existant pour mettre en place mes pratiques.

En effet, les élèves reçoivent une collation le matin vers 10h00. À ce moment-là, l'enseignante propose un moment de re-centration des élèves en chantant une ou plusieurs comptines puis en distribuant la collation du jour. Je souhaite donc ajouter une musique de fond, douce et calme pendant la collation, qui pourrait permettre aux enfants de se détendre. Il s'agit donc d'une pratique de musicothérapie.

Après chaque séance d'activité physique et artistique avec les élèves, pour le retour au calme, je juge intéressant de mettre en place des pratiques de relaxation. Néanmoins, comme je souhaite voir quelles sont les pratiques de relaxation qui pourraient permettre de ressentir un bien-être psychologique donc une prépondérance des émotions positives sur les

émotions négatives, il faut tester plusieurs de ces pratiques. Pour cela, il s'agira de faire vivre aux élèves des pratiques d'automassage et de yoga tout en prêtant attention à la respiration. Étant donné que les séances d'activité physique et artistique se font toujours aux mêmes horaires (10h55-11h40) et qu'après chacune de ces séances il y a un retour au calme, on peut considérer que les pratiques de relaxation mises en place à ce moment-là sont des pratiques ritualisées de relaxation.

Le dernier rituel de relaxation mis en place dans la journée est un rituel de musicothérapie plus long que le premier rituel de la journée. En effet, ce dernier rituel a lieu juste après le repas du midi quand les élèves reviennent de la cantine ou de la maison. Les élèves de PS faisant la sieste l'après-midi, l'enseignante met en route une musique calme et douce pour que les élèves puissent se détendre voire s'endormir. Pour les élèves de MS qui ont leurs activités dans une autre salle de l'école, l'enseignante leur laisse 30 min de détente assis sur une chaise avec la tête dans les bras sur une table et de la musique douce et calme en fond. Ainsi, ce rituel est repris à l'identique puisqu'il permet aux élèves d'avoir des repères et des habitudes dans la journée et dans la semaine et de prendre en compte leurs besoins physiologiques sans les perturber.

2) Grille d'observation (Annexe 2)

Concevoir une grille d'observation suppose d'anticiper différents comportements potentiellement observables sur le terrain. La grille d'observation prend la forme d'un tableau à double entrée. Dans la première colonne, les prénoms des élèves sont écrits les uns en dessous des autres dans l'ordre alphabétique ; l'ordre des prénoms n'étant pas une variable d'observation, il n'y a pas un élève à observer plus qu'un autre donc il n'y a pas d'importance quant à l'ordre des prénoms. Sur la première ligne sont indiqués les comportements que je pourrais potentiellement observer. Il est important d'indiquer chaque comportement avec un verbe d'état comme « semble » ou « paraît » puisqu'il s'agit uniquement d'une observation, je ne pourrai pas réellement savoir ce que l'élève ressent même si d'apparence il semble avoir tel ou tel comportement. Les comportements que je peux potentiellement observer sont : l'élève semble agité ; l'élève semble calme ; l'élève semble fatigué ; l'élève semble en forme ; l'élève semble content ; l'élève semble en colère ; l'élève semble tendu, anxieux ; l'élève semble serein, paisible, détendu. Tous ces comportements sont en lien avec des émotions que les élèves pourraient ressentir afin de

faire un lien avec la définition du bien-être psychologique de Bradburn (1969) qui est « la prépondérance des affects positifs sur les affects négatifs ». Autrement dit, il s'agit de la domination des émotions et sentiments positifs sur les émotions et sentiments négatifs. Pour un élève, plusieurs cases peuvent être cochées, ce qui peut être intéressant dans l'analyse puisqu'il est possible d'avoir un élève calme, fatigué, mais content de pratiquer. Il est néanmoins pertinent d'ajouter une case « autre(s) comportement(s) » dans la grille afin de noter ce qui n'a pas été anticipé au cas où cela se présente. Il sera finalement possible de voir si, pour chaque élève, il y a plus ou moins d'émotions et sentiments positifs que d'émotions et sentiments négatifs pour juger si le bien-être psychologique peut être atteint.

3) Questionnement sur la pratique de relaxation

Pour évaluer les conséquences directes des pratiques de relaxation et le ressenti des élèves quant à leur bien-être, je pense qu'il est intéressant de poser la même question à chaque élève après les différentes pratiques dont les réponses seront relevées dans un tableau récapitulatif par journée d'intervention. La question posée est la suivante : « Comment tu te sens maintenant, après la relaxation ? Tu es calme ou tu es agité(e) ? »

Pour répondre à la question, tous les élèves auront deux smileys sur la relaxation disposés devant eux : un smiley calme, zen, relaxé et un smiley en colère, agité, énervé (annexe 3). La signification de chaque smiley sera expliquée aux élèves en amont de mon intervention au coin regroupement de la classe puis répétée si besoin pour les élèves avant que chacun choisisse celui qui lui correspond. En effet, lors de la pratique, les élèves devront choisir celui qui correspond à leurs sensations du moment puis ils viendront le déposer dans une petite boîte à smiley (annexe 4). Cette boîte sera également présentée aux élèves en amont pour qu'elle ne leur soit pas inconnue. Comme chaque élève aura systématiquement les deux smileys, ces derniers comporteront le nom de chaque enfant au dos pour que je puisse relever à chaque fois leurs sensations et pour voir si leurs ressentis varient ou non. Les données recueillies grâce à cette question sur la pratique de relaxation seront ensuite mises en lien avec la grille d'observation qui me permettra de rendre compte ou non de ce que les élèves ressentent et de ce que moi j'observe pour voir s'il y a des corrélations.

4) Questionnaire sur le bien-être à l'école

Peu d'études se sont portées sur le bien-être à l'école et aucune pour l'école maternelle. Néanmoins, une enquête intéressante a attiré mon attention durant mon travail de recherche. En effet, Guimard et al. (2015) se sont intéressés à l'aspect multidimensionnel du bien-être à l'école et au collège en proposant un questionnaire composé de 30 items (annexe 1). Ce questionnaire avait pour objectif d'évaluer le bien-être des élèves à l'école primaire et au collège à partir de 6 dimensions qui sont : le sentiment de sécurité dans l'établissement, les relations paritaires, les relations avec les enseignants, la satisfaction à l'égard de la classe, les activités scolaires et le rapport aux évaluations. Il a été transmis à « 1 002 élèves (550 écoliers et 452 collégiens) scolarisés dans la région nantaise, du CE2 à la quatrième de collège, dans des établissements publics, situés ou non en éducation prioritaire, et dans des établissements privés ». Les résultats ont montré que les élèves se sentent en sécurité et qu'ils apprécient leurs relations paritaires ainsi que ce qu'ils vivent en classe. Néanmoins, du point de vue des relations avec les enseignants, des activités en classe et des évaluations scolaires, les résultats avaient une connotation plus négative. Les auteurs de l'article ont ajouté que pour évaluer le bien-être dans toutes ses dimensions, il faudrait s'intéresser également à la structure familiale, l'âge, le sexe, les parcours scolaires et les caractéristiques de l'établissement.

C'est donc à partir de ce questionnaire que j'ai décidé de construire le mien en l'adaptant. À l'origine, il prend la forme d'un tableau à double entrée avec, dans la première colonne, les 30 items et dans la première ligne les 4 types de réponses qui sont « oui », « plutôt oui », « plutôt non » et « non ». L'élève a donc le choix entre ces 4 réponses et doit cocher la case qui correspond pour répondre correctement à l'item selon son propre avis. L'intérêt de proposer deux réponses : « plutôt oui » ou « plutôt non » permet à l'élève de nuancer son propos. Ces 30 items sont regroupés dans 6 dimensions : les relations avec les enseignants, les activités scolaires, la classe, les relations paritaires, le sentiment de sécurité, le rapport aux évaluations. L'avantage de ce questionnaire passé en école primaire est qu'il y a un seul enseignant, contrairement au collège où il y a un enseignant par matière donc pour les questions concernant le rapport avec l'enseignant(e) les élèves peuvent plus facilement se positionner sur une réponse et ne pas hésiter selon les enseignants des différentes matières.

Mon stage filé sur l'année 2022-2023 se déroulant en en cycle 1, dans une classe de maternelle avec des PS et MS, il me fallait trouver un questionnaire existant s'adressant directement aux élèves de maternelle. Néanmoins, ayant recherché sur différentes bases de données comme Cairn ou Persée des questionnaires pour la maternelle sur le bien-être, je

n'ai rien trouvé d'existant. J'ai donc décidé d'adapter le questionnaire de Guimard et al. (2015) que ce soit dans le fond, dans la forme mais également dans la passation. Pour ce faire, le questionnaire sera réduit et ne comprendra que deux items pertinents par dimension (annexe 5). Le temps de concentration maximal pour des élèves de PS étant de 20 minutes, il ne faut pas que celui-ci soit trop long, d'autant que dans la classe il y a une majorité de PS (seulement 3 MS pour qui le temps d'attention peut aller jusqu'à 30 minutes). De plus, les items seront reformulés pour être plus faciles à comprendre et pour ne pas qu'ils soient trop longs et trop chargés en information. Enfin, il me semble plus adapté de changer certains items à connotation négative comme « Je n'aime pas trop ma classe » en « J'aime bien ma classe » car l'item initial pourrait être compliqué dans l'interprétation et dans la formulation de la réponse avec des élèves de maternelle. Comme les élèves n'ont pas accès directement au questionnaire vu qu'ils ne savent pas lire et pour faciliter la passation des items, ces derniers sont écrits sous la forme interrogative de la même manière que les questions qui seront posées à l'oral aux élèves et directement à la deuxième personne du singulier (annexe 6). Enfin, je trouve judicieux de trouver un ordre cohérent pour les questions tel que partir du général donc de l'école pour aller vers le plus spécifique comme l'enseignante ou les copains.

Pour les réponses que peuvent donner les élèves, sachant qu'ils ne savent ni lire, ni écrire et que certains élèves de PS ne parlent que très peu, je vais utiliser une échelle de smileys (annexe 7) et à chaque question, les élèves montreront le smiley qui correspond à leur réponse. Il va être important de bien expliquer que le smiley vert correspond au « oui », que le smiley jaune correspond au « je ne sais pas » et que le smiley rouge correspond au « non ». Si j'observe des difficultés avec la présence du smiley intermédiaire, je pense qu'il serait intéressant de le supprimer et de ne donner que deux choix de smileys : « oui » et « non ». Il faudra rappeler la signification de chaque smiley régulièrement pour que les élèves ne répondent pas au hasard afin que les réponses soient les plus fiables possibles. L'utilisation des smileys est intéressante en maternelle puisque les élèves de ce cycle ont souvent envie de faire autre chose et se décentrent vite d'une activité. Le fait que ces smileys soient en couleur attire l'œil et vont permettre plus facilement de ramener les élèves dans l'activité.

La passation se fera individuellement, c'est-à-dire que je prendrai chaque élève à part dans une autre pièce, par exemple dans le dortoir, et je lirai les questions plusieurs fois si besoin. Ensuite, l'élève me montrera son smiley que je rapporterai sur ma grille personnelle avec toutes les réponses de chaque item pour chaque élève.

Ainsi, ce questionnaire sera transmis aux élèves avant de mettre en place les différentes pratiques de relaxation. Le donner dès le début de l'année scolaire est délicat puisque les élèves ne connaissent pas encore suffisamment bien la classe, l'enseignante et/ou les camarades ce qui pourrait totalement fausser les réponses. De ce fait, attendre que quelques semaines s'écoulent en début d'année scolaire est une bonne manière de cibler le climat de classe et de pouvoir fixer les pratiques selon ce qui est observé. C'est à ce moment-là que je trouve pertinent de transmettre le questionnaire. Par ailleurs, pour comparer les réponses des élèves quelques semaines/mois plus tard, je juge intéressant de faire passer à nouveau le questionnaire pour constater (si tel est le cas) les changements dans la perception et l'atteinte du bien-être des élèves pouvant être en lien avec la mise en place des pratiques. Aussi, ce questionnaire pourrait permettre de voir si les élèves ont de bon rapport avec l'école, l'enseignante ou même leurs camarades. Après avoir recueilli toutes mes données, je pourrais comparer le début d'année scolaire à l'après pratique de la relaxation pour voir s'il y a une évolution générale dans la classe suite à la relaxation. Ce questionnaire n'est pas anonyme dans le but que je puisse voir l'évolution de chaque élève dans le vécu de la pratique de relaxation. Je pourrai donc comparer les réponses des questionnaires du début d'année à celles du milieu d'année. Les élèves sont mis au courant qu'ils ne peuvent donner qu'une réponse à chaque item et qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Néanmoins, tous les items doivent avoir une réponse mais chaque réponse est personnelle.

VI. Avancée du recueil des données

La mise en place définitive de mon intervention dans la relaxation s'est faite après avoir expliqué aux élèves les smileys et leurs significations en amont. Il a fallu que l'enseignante utilise mes outils les jours où je n'étais pas en stage pour que les élèves sachent les utiliser correctement. Les deux semaines précédant le début de mon intervention, l'enseignante et moi-même avons commencé à expliquer aux élèves les deux smileys : le smiley « calme, relaxé, détendu » et le smiley « agité, énervé ».

Par exemple, pour un enfant qui n'avait pas pleuré le matin en arrivant à l'école, l'enseignant a expliqué qu'elle était contente car il n'avait pas pleuré ce matin-là tout en lui montrant le smiley qui correspondait. Après avoir écouté une musique calme, j'ai pu montrer aux élèves le smiley « relaxé » pour leur montrer que je me sentais apaisée, calme. Le smiley opposé (« agité ») a été montré aux enfants lorsqu'une élève bougeait beaucoup et qu'elle n'arrivait pas à se tenir correctement sur le banc.

La boîte à smiley a été, elle aussi, présentée aux enfants quelques jours avant le début de mon intervention pour qu'ils sachent ce qu'on y mettait dedans et à quels moments.

Ma première journée d'intervention dans le cadre de mon mémoire, était une journée où j'ai pu tester une première fois mes outils de recueil de données et mon programme de rituels de relaxation. Pour la suite de mes interventions, j'ai pu m'appuyer sur les différentes informations relevées la première journée afin d'ajuster mes pratiques auprès des élèves.

1) Les pratiques ritualisées de relaxation

Trois temps de rituels de relaxation ont été définis et instaurés tous les jeudis. Le premier rituel se déroule pendant la collation, il s'agit d'un temps de musicothérapie. Le second temps se passe après les activités physiques pendant le retour au calme où les élèves vivent différentes pratiques de relaxation (des courtes séances d'automassage et des courtes séances de yoga). Le dernier temps de relaxation est un temps de musicothérapie à nouveau juste après le repas du midi. À ce moment, les élèves de PS sont dans le dortoir pour qu'ils se détendent et certains dorment. Les élèves de MS sont dans la salle de travail de l'après-midi et sont chacun à une table pour se détendre. D'un point de vue pédagogique, ces temps ritualisés de relaxation sont stratégiques puisqu'ils vont permettre simplement de revenir au calme à un moment de la journée où les enfants ont longuement été stimulés (après le sport, après le repas, après une activité autonome, semi-dirigée ou dirigée) en plus de leur apporter

un certain bien-être. Les objectifs visés varient donc selon le rituel auquel prennent part les élèves (annexe 8).

Grâce à mes observations et ressentis personnels lors des rituels de relaxation, j'ai pu ajuster les séances suivantes dans le but d'améliorer mes pratiques auprès des élèves. Ma programmation de ces rituels (annexe 9) a donc évolué tout au long de mon intervention.

J'ai décidé de maintenir les temps de musicothérapie tels quels tout au long de mon programme, c'est-à-dire lors du moment de la collation et lors du temps calme après le repas. En effet, il s'agit de rituels qui s'effectuent tous les jours, même quand je ne suis pas présente en stage. Les élèves vivent donc ces moments depuis le début de l'année scolaire et ce, jusqu'à la fin de l'année scolaire. Néanmoins, pour ce qui est du retour au calme après les temps d'activité physique, j'ai jugé intéressant de tester différentes pratiques de relaxation qui sont extraites d'ouvrages trouvés en bibliothèque notamment celui de Alix (2019) et celui de Malenfant (2010) qui sont adressés à des enseignants dès l'école maternelle. Ainsi, certaines pratiques de ces ouvrages sont adaptées aux pratiques que je souhaite mettre en place pendant mon stage. Dans un premier temps, les élèves vivront deux séances d'automassage avec des objets, d'abord avec une balle puis avec une plume pour la deuxième séance. La séance suivante, les élèves testeront des automassages sans objets pour tester différentes techniques de manipulation de la peau dans le but de réinvestir des gestes vus en classe en début d'année (taper, pincer, froter, chatouiller, gratter au-dessus d'un vêtement, caresser). Lors des trois séances suivantes, les élèves vivront à nouveau ces pratiques dans le même ordre que la première fois. Les premières séances sont donc des séances de découverte, les deuxièmes permettent de réinvestir les gestes et de les approfondir si nécessaire. De manière générale, les objectifs des automassages sont d'évacuer les tensions, de prendre conscience de son corps et de le maîtriser ainsi que de favoriser la détente corporelle.

Après les séances d'automassage, je compte faire vivre aux élèves des séances de yoga dont les différentes postures sont extraites des différents ouvrages que j'ai pu lire sur le yoga. Les postures sont évidemment adaptées et imagées pour les enfants afin qu'ils puissent rentrer dans l'activité à partir d'un langage plus simple et parlant, développant l'imaginaire. Tout d'abord, dans mon lieu de stage j'ai découvert un livre de Whitford et Selway, traduit par Alglave en 2005 qui s'intitule « Le yoga des petits ». Cet ouvrage reprend les postures de yoga traditionnel et les met en lien avec des illustrations, un langage enfant et des indications pour l'enseignant. Par exemple pour la posture « savasana », il faut expliquer aux enfants qu'on s'allonge comme si on allait dormir sur le dos et qu'on était

dans un nuage tout mou pour détendre tout le corps. À la Bibliothèque Universitaire, j'ai pu consulter l'ouvrage de Émilie Top-Labonne qui est plus récent que le précédent car il a été publié en 2020. Dans ce livre, d'autres postures sont détaillées et l'auteur indique les adaptations possibles selon le niveau de classe en charge. On y retrouve, par exemple, des postures de yoga à faire assis, debout ou allongé mais aussi d'autres exercices de visualisation, de mémorisation et de concentration que je n'ai pas utilisés dans ma pratique.

Par ailleurs, j'ai fait le choix de ne pas travailler la respiration seule comme rituel car comme l'indiquent Sébire et Pierotti en 2013, elle est « au cœur de toutes les pratiques de bien-être ». Il faut donc l'inclure dans chacune des pratiques que l'on fait vivre aux élèves. De plus, chez les élèves de maternelle, la respiration est instinctive ; ils ne font pas attention à comment ils respirent et ils ne savent pas que plusieurs respirations existent (abdominale ou thoracique). Il faut donc verbaliser avec eux pendant la pratique comment faire pour respirer d'une manière ou d'une autre. Par exemple, Top-Labonne (2020) propose des postures de respiration dans son ouvrage qui peuvent être mises en œuvre auprès d'élèves en maternelle. On peut donc les aider en leur faisant ressentir le ventre qui gonfle avec les mains par exemple pour la respiration abdominale et en imaginant un gros ballon qui se gonfle dans le ventre. Ainsi, dans ma programmation j'ai systématiquement inclus un temps de respiration à la fin de tous les retours au calme pour que, petit à petit, les élèves prennent conscience de leur respiration qui se calme à la fin de la séance d'activité physique.

2) Grille d'observation

Au départ, je comptais remplir ma grille d'observation pendant les pratiques. Mais après réflexion, j'ai demandé la permission à l'enseignante de filmer les pratiques pour que je puisse analyser la séance plus tard dans la journée après le stage. En effet, filmer chaque rituel me permet d'être pleinement investie dans la pratique que je mène avec les élèves à l'instant T et plus tard, chez moi, je peux analyser les vidéos pour remplir la grille selon les comportements que je vois sur la vidéo. L'avantage de la vidéo est qu'il est possible de la regarder autant de fois que nécessaire et donc de se concentrer sur un élève à la fois afin d'analyser le plus précisément possible les comportements.

Pour le côté pratique, j'ai décidé de créer une grille d'observation par journée d'intervention. En effet, j'avais initialement prévu d'avoir une grille d'observation par rituel donc chaque jour je me serai retrouvé avec trois feuilles et finalement j'aurai eu 30 feuilles

à analyser. Le risque était que je mélange tout donc pour aller à l'encontre de ces difficultés j'ai décidé de concevoir une seule grille par journée avec les trois rituels inscrits dessus (annexe 10). La construction de cette grille reste semblable à celle initialement prévue puisqu'on retrouve sur la première colonne les cases pour écrire les prénoms des élèves. Sur la première ligne, on retrouve les différents comportements observables avec une case permettant de noter ce qui n'a pas été prévu et anticipé. Sur la deuxième ligne, on voit les lettres C (collation), R (retour au calme après l'activité physique) et T (temps calme, sieste) qui correspondent aux trois rituels de relaxation mis en place chaque jeudi.

3) Questionnement sur la pratique de relaxation

Grâce à ma première journée d'intervention le 29 septembre 2022, je me suis rendu compte que l'utilisation des smileys à chaque fin de rituel était un moment qui prenait du temps pour que chaque élève choisisse et puisse mettre dans la boîte son smiley qui correspond à son ressenti du moment. De là, j'ai réfléchi à un autre outil de recueil de données qui semblait plus simple à mettre en place et à comprendre pour les élèves mais aussi plus rapide dans l'organisation. En effet, à l'origine je posais la question à un élève à la fois et donc je répétais une dizaine de fois la même chose. Or, pendant que je posais la question à un seul élève, les autres commençaient à s'agiter. Il me fallait donc trouver une solution pour que, d'une part, la pratique de relaxation soit plus longue et que, d'autre part, la transmission de la question soit plus rapide ainsi que le recueil de données.

Ainsi, après avoir échangé avec ma tutrice de stage, nous avons trouvé l'idée de réinvestir du matériel que les élèves connaissent, c'est-à-dire, leurs étiquettes prénoms qu'ils accrochent le matin au tableau. Ainsi, j'ai dû créer un nouvel outil de recueil de données qui est mis en place après chaque pratique ritualisée de relaxation. Il comprend donc les étiquettes prénoms de chaque élève et deux boîtes différentes : une boîte avec le smiley « calme » que les élèves connaissent déjà et une boîte avec un nouveau smiley « agité » (annexe 11) qu'il a fallu présenter aux élèves. J'ai fait le choix de changer le smiley car j'avais l'impression que les élèves interprétaient l'ancien comme étant le smiley qui traduit uniquement l'énervement et la colère. En mettant cette nouvelle boîte avec ce nouveau smiley, j'ai remarqué que les élèves avaient mieux compris le sens puisque certains l'imitaient et le verbalisaient correctement contrairement à l'autre. Ainsi, sur la programmation, il est juste indiqué la nouvelle méthode de recueil de données avec les deux

boîtes et les étiquettes prénoms puisqu'il s'agit de l'outil définitif utilisé pour mon recueil de données.

Après la relaxation, la question est donc posée en collectif mais n'a pas changé et est « Comment vous vous sentez maintenant, après la relaxation ? Vous êtes calmes, vous vous sentez bien ou vous êtes agités, énervés ? ». Puis, chaque élève vient trouver son étiquette qui correspond à son ressenti pour la mettre dans la boîte juste après la pratique. En plus de relever leurs ressentis, cet outil permet d'atteindre un objectif de maternelle qui est de reconnaître son prénom écrit en majuscules d'imprimerie sur une étiquette. Cela permet donc de faire des liens entre les différents domaines de l'école maternelle.

4) Questionnaire sur le bien-être à l'école

Le questionnaire sur le bien-être à l'école a donc été passé une première fois le 29 septembre 2022 auprès des élèves. Cinq semaines d'école se sont donc écoulées pour eux, ce qui leur a donc permis de s'habituer à ce rythme scolaire et d'être à l'aise dans cet environnement. De plus, les élèves ont pu s'adapter à ma présence tous les jeudis à leurs côtés. Néanmoins, un élève était absent le 29 septembre 2022 et le 06 octobre 2022. Je lui ai donc fait rattraper le questionnaire le 13 octobre 2022 soit deux semaines après ses camarades.

Ainsi, pour recueillir les données de ce questionnaire, je me suis créé un espace convivial dans le dortoir qui est un endroit connu pour les élèves. À cet endroit, j'ai installé une petite chaise pour l'élève que j'allais interroger et une petite table sur laquelle j'ai disposé les trois smileys servant d'aide aux élèves. Je me suis positionnée en face de l'élève sur une chaise à sa hauteur avec ma feuille réponse et un stylo.

J'ai profité des deux temps d'ateliers du matin qui durent chacun entre 15 et 20 minutes pour aller chercher un à un les élèves. J'ai pris en priorité ceux qui avaient fini leur atelier pour ne pas perturber leurs apprentissages du jour. Si un élève n'a pas été interrogé, l'enseignante titulaire de la classe m'autorisait à prendre avec moi ceux qui avaient bien avancé sur leurs ateliers.

Lorsque l'élève était avec moi, je lui expliquais dans un premier temps ce que j'allais lui demander. Je lui présentais les smileys qu'il avait à sa disposition et je commençais avec deux exemples de questions en demandant « Est-ce que tu vas bien ? » puis « Est-ce que tu

as bien dormi ? ». Cela m'a permis de lui rappeler la signification des smileys. Je poursuivais ensuite avec les 12 questions du questionnaire adapté.

Initialement, j'avais prévu de faire passer ce questionnaire une première fois en milieu de période 1 et une deuxième fois à la fin de mon intervention avec mes rituels de relaxation. Cependant, je me suis rendu compte de certains biais quant à la première passation de ce questionnaire qui ne peut pas être totalement exploité. Les biais sont détaillés dans la partie « **Résultats et analyse** ». De plus, après réflexion et de nombreux échanges avec mon directeur de mémoire, j'ai jugé que ce questionnaire n'était pas réellement pertinent pour répondre à ma problématique qui a évolué au cours de ma recherche, expliquant en partie l'impertinence du questionnaire.

VII. Résultats et analyses

1) Les pratiques ritualisées de relaxation et questionnement d'après séance pour l'atteinte du bien-être psychologique chez les élèves

Lors de mon intervention, pendant 10 semaines, les élèves ont pu vivre trois pratiques ritualisées de relaxation différentes. J'ai décidé de mettre en place de la musicothérapie le matin, lors du temps de collation qui se déroule entre les deux ateliers du matin. J'ai mis en place, lors des 6 premières semaines, des pratiques d'automassages avec ou sans matériel en retour au calme après les séances d'activités physiques et artistiques. Lors des 4 dernières semaines prévues pendant mon intervention, j'ai mis en place du yoga en retour au calme après les activités physiques et artistiques. Enfin, tous les midis, après le repas, en temps calme, les élèves ont vécu à nouveau un moment de musicothérapie. On peut donc recenser les quantités de ces pratiques dans le tableau suivant pour comprendre la fréquence de celles-ci.

Musicothérapie	Automassage	Yoga
20 pratiques	6 pratiques	4 pratiques

Tableau 1 : Quantité de rituels pour chaque pratique sur les 10 semaines d'intervention

Pour rappel, après chaque moment de relaxation, j'ai demandé aux élèves comment ils se sentaient pour savoir s'ils étaient plutôt calmes et contents ou plutôt agités et énervés.

Ainsi, après les 10 semaines d'intervention, j'ai pu effectuer une moyenne par élève de leurs ressentis pour chacun des rituels que l'on retrouve dans le tableau suivant avec la moyenne de la classe pour chacun de ces rituels (résultats exprimés en pourcentage sur l'ensemble des pratiques). L'ensemble des résultats pourront permettre de répondre à la question « **Quelles activités de relaxation menées de manière quotidienne et ritualisée pourraient permettre de ressentir du bien-être psychologique et comment les mettre en place en classe de PS, MS ?** » de ma problématique.

		Collation Musicothérapie	Retour au calme Automassage	Retour au calme Yoga	Temps calme Musicothérapie
Élève A	Calme et content	67%	75%	80%	78%
	Agité et énervé	33%	25%	20%	22%

Élève B	Calme et content	89%	100%	100%	100%
	Agité et énervé	11%	0%	0%	0%
Élève C	Calme et content	62,5%	100%	100%	100%
	Agité et énervé	37,5%	0%	0%	0%
Élève D	Calme et content	100%	100%	100%	100%
	Agité et énervé	0%	0%	0%	0%
Élève E	Calme et content	100%	67%	67%	100%
	Agité et énervé	0%	33%	33%	0%
Élève F	Calme et content	100%	50%	100%	100%
	Agité et énervé	0%	50%	0%	0%
Élève G	Calme et content	56%	50%	67%	78%
	Agité et énervé	44%	50%	33%	22%
Élève H	Calme et content	100%	75%	100%	100%
	Agité et énervé	0%	25%	0%	0%
Élève I	Calme et content	78%	100%	100%	78%
	Agité et énervé	22%	0%	0%	22%
Élève J	Calme et content	67%	100%	100%	100%
	Agité et énervé	33%	0%	0%	0%
Élève K	Calme et content	56%	34%	100%	78%
	Agité et énervé	44%	66%	0%	22%
Élève L	Calme et content	56%	40%	100%	56%
	Agité et énervé	44%	60%	0%	44%
Élève M	Calme et content	89%	80%	75%	89%

	Agité et énervé	11%	20%	25%	11%
CLASSE	Calme et content	78,5%	75%	91%	89%
	Agité et énervé	21,5%	25%	9%	11%

Tableau 2 : Moyennes par élève et moyennes de la classe pour les résultats du questionnaire en fin de pratique de relaxation (en pourcentage)

Pour ce qui est de la moyenne de la classe sur l'ensemble des pratiques ritualisées de relaxation, on peut voir que les élèves ont été en moyenne majoritairement calmes sur l'ensemble de ces pratiques. En effet, les élèves se sont sentis calmes à 78,5% sur l'ensemble des pratiques de musicothérapie ayant eu lieu pendant la collation. Lors de la pratique des automassages pendant les retours au calme, les élèves se sont sentis calmes à 75% en moyenne sur l'ensemble de ces pratiques. Pendant le yoga des retours au calme, ils se sont sentis calmes à 91% sur l'ensemble de ces pratiques. Enfin, lors de la musicothérapie ayant lieu pendant le temps calme après le repas du midi, la moyenne s'élève à 89% d'élèves se sentant calmes.

L'élève A se sentait majoritairement calme après toutes les pratiques ritualisées de relaxation. Pour les retours au calme, on voit qu'avec l'automassage l'élève s'est senti calme à 75% sur l'ensemble des séances. Avec le yoga, il s'est senti calme à 80% sur l'ensemble des séances. Lors du temps calme le midi, il s'est senti calme à 78% sur l'ensemble de ces pratiques. Néanmoins, on remarque que pendant la collation, l'élève s'est senti un peu plus agité que pour les autres pratiques. En effet, il a jugé être agité à 33% sur l'ensemble des pratiques de musicothérapie pendant la collation.

L'élève B s'est sentie totalement calme (100%) après toutes les pratiques ritualisées de relaxation hormis pendant la collation où elle s'est sentie calme à 89% sur l'ensemble des pratiques de musicothérapie à ce moment de la journée.

L'élève C s'est également sentie totalement calme (100%) après toutes les pratiques ritualisées de relaxation hormis pendant la collation où elle s'est sentie calme à 62,5% sur l'ensemble des pratiques de musicothérapie à ce moment de la journée.

L'élève D s'est senti totalement calme (100%) après toutes les pratiques ritualisées de relaxation sans exception.

L'élève E s'est sentie totalement calme (100%) après toutes les pratiques de musicothérapie soit au moment de la collation et au moment du temps calme. Néanmoins,

pour les retours au calme que ce soit avec les automassages ou avec le yoga, elle s'est sentie calme à 67% sur l'ensemble de ces pratiques.

L'élève F s'est sentie totalement calme (100%) après toutes les pratiques ritualisées de relaxation hormis pendant les automassages où la moitié des séances était synonyme d'agitation (50%).

L'élève G s'est senti calme à seulement 56% après toutes les pratiques de musicothérapie pendant la collation. Il s'est senti agité la moitié (50%) des séances d'automassage. Il s'est senti calme à 67% pour l'ensemble des pratiques de yoga et à 78% pour l'ensemble des pratiques de musicothérapie pendant le temps calme l'après-midi.

L'élève H s'est senti totalement calme (100%) après toutes les pratiques ritualisées de relaxation hormis pendant les automassages où il s'est senti calme à 75% sur l'ensemble de ces pratiques.

L'élève I s'est sentie totalement calme (100%) après les retours au calme suivant les séances d'activités physiques et artistiques soit après les automassages et le yoga. Néanmoins, elle s'est sentie calme à seulement 78% après toutes les pratiques de musicothérapie soit au moment de la collation et au moment du temps calme.

L'élève J s'est sentie totalement calme (100%) après toutes les pratiques ritualisées de relaxation hormis pendant la collation où elle s'est sentie calme à 67% sur l'ensemble des pratiques de musicothérapie à ce moment de la journée.

L'élève K s'est senti totalement calme (100%) uniquement après toutes les pratiques de yoga. Il s'est senti calme à 78% après l'ensemble des pratiques de musicothérapie ayant eu lieu au moment du temps calme l'après-midi. Il s'est senti calme à seulement 56% sur l'ensemble des pratiques de musicothérapie ayant eu lieu au moment de la collation. Enfin, l'élève s'est senti agité à 66% sur l'ensemble des pratiques d'automassage.

L'élève L s'est sentie calme à seulement 56% après toutes les pratiques de musicothérapie soit au moment de la collation et au moment du temps calme. Elle s'est sentie totalement calme (100%) après toutes les pratiques de yoga des retours au calme. En revanche, après les pratiques d'automassages, elle s'est sentie agitée à 60% après l'ensemble de ces pratiques.

L'élève M s'est sentie majoritairement calme sur l'ensemble des pratiques ritualisées de relaxation. En effet, elle s'est sentie calme à 89% après toutes les pratiques de musicothérapie soit au moment de la collation et au moment du temps calme. Après les pratiques d'automassage pendant les retours au calme, l'élève s'est sentie calme à 80% sur

l'ensemble de ces pratiques. Elle s'est sentie calme à 75% après l'ensemble des pratiques de yoga des retours au calme.

Grâce au tableau 1 « *Moyennes par élève et moyennes de la classe pour les résultats du questionnaire en fin de pratique de relaxation (en pourcentage)* » et en se référant à la moyenne de la classe, on peut voir que la pratique qui se démarque des autres par rapport aux bienfaits qu'elle apporte sur l'ensemble de la classe et sur la recherche du bien-être est le yoga. En effet, cette pratique de relaxation a permis aux élèves de se sentir calme à 91% en moyenne sur l'ensemble de celle-ci. En regardant plus spécifiquement les moyennes de chaque élève, 7 d'entre eux se sont sentis calmes à 100% sur l'ensemble des pratiques et un seul s'est senti calme à seulement 56% sur l'ensemble des pratiques. Les autres moyennes des élèves tournent autour de celle de la classe. De plus, on remarque que la musicothérapie a été utilisée à deux moments distincts de la journée : la première fois pendant la collation et la seconde fois pour le temps calme l'après-midi. En comparant les moyennes de la classe, on remarque une différence de 10,5 points de pourcentage. En effet, pour le moment de la collation, les élèves se sont sentis calmes en moyenne à 78,5% pour l'ensemble de la pratique. Lors du temps calme, ils se sont sentis calmes en moyenne à 89%. Ainsi, la musicothérapie a un meilleur impact sur les élèves et dans la recherche du bien-être lorsqu'elle se déroule après le repas pendant le temps calme. D'ailleurs, pour 9 élèves de la classe, ce temps de relaxation a été bénéfique à 100% pour l'atteinte de la sensation de calme. Malgré tout, on ne peut pas affirmer que, si la musicothérapie se déroule pendant la collation, elle empêche l'atteinte du bien-être puisque pour certains élèves, elle a été la technique de relaxation qui a le mieux fonctionné, qui leur a permis au mieux de se relaxer et de se sentir calmes et contents (cas des élèves E, F et H).

À l'inverse, pour certains élèves la musicothérapie a été la technique de relaxation qui a le moins fonctionné dans la recherche du bien-être. Par exemple, l'élève I s'est sentie plus calme dans les pratiques d'automassages et de yoga plutôt que dans les pratiques de musicothérapie. Néanmoins, elle a tout de même ressenti des sensations de calme et de bien-être quelle que soit la pratique à laquelle elle a participé.

La pratique ritualisée de relaxation qui interroge est l'automassage car elle a une moyenne plus élevée en termes d'agitation : 25% d'élèves qui se sont sentis agités sur la totalité des pratiques. En regardant plus spécifiquement les moyennes des élèves, 4 d'entre eux se sont sentis agités la moitié du temps voire plus de la moitié du temps sur l'ensemble

de ces pratiques (cas des élèves F, G, K et L). Il s'agit d'ailleurs de la seule pratique où certains élèves se sont sentis en moyenne plus agités que calmes.

Malgré tout, l'ensemble des pratiques proposées aux élèves de Petite et Moyenne Section semble avoir eu des effets bénéfiques sur les élèves. On remarque grâce aux résultats qu'ils se sont sentis globalement tous calmes et contents ; le calme renvoyant à la sérénité. Or, d'après la définition du bien-être psychologique de Bradburn (1969), celui-ci se caractérise par « la prépondérance des affects positifs sur les affects négatifs ». Si les enfants se sentent contents, sereins et donc calmes, on peut dire qu'ils semblent avoir atteint un certain bien-être psychologique.

2) La manifestation du bien-être psychologique grâce aux grilles d'observation

Tout au long de mon intervention, j'ai eu l'autorisation de filmer les pratiques qui le nécessitaient afin que je sois pleinement investie dedans, c'est-à-dire les pratiques d'automassages et de yoga. Cela m'a permis, une fois la journée de stage terminée, de compléter ma grille d'observation contenant toutes les pratiques vécues le jour même. J'ai néanmoins pu remplir la grille d'observation pendant que les élèves vivaient les deux moments de musicothérapie (pendant la collation et pendant le temps calme). À partir des résultats notés dans les 10 grilles d'observation (correspondant aux 10 journées d'intervention) j'ai pu effectuer des moyennes pour chaque élève dans chacune des pratiques. Pour rappel, j'ai observé si les élèves étaient agités ou calmes, s'ils étaient fatigués ou en forme, s'ils semblaient contents ou en colère, s'ils paraissaient anxieux ou détendus. L'ensemble des résultats des grilles d'observation permettront de répondre à la question « **Comment le bien-être psychologique se manifeste-t-il chez les élèves de cette classe ?** » de ma problématique.

	Agité	Calme	Fatigué	En forme	Content	En colère	Anxieux	Détendu
Élève A	33%	67%	11%	89%	100%	0%	0%	100%
Élève B	0%	100%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève C	0%	100%	0%	100%	100%	0%	0%	100%

Élève D	0%	100%	25%	75%	100%	0%	0%	100%
Élève E	20%	80%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève F	10%	90%	10%	90%	100%	0%	0%	100%
Élève G	0%	100%	55,5%	44,5%	89%	11%	11%	89%
Élève H	0%	100%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève I	22%	78%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève J	67%	33%	11%	89%	100%	0%	0%	100%
Élève K	11%	89%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève L	12,5%	87,5%	87,5%	11,5	100%	0%	0%	100%
Élève M	22%	78%	11%	89%	100%	0%	0%	100%
Classe	15%	85%	16%	84%	99%	1%	1%	99%

Tableau 3 : Moyennes par élève et moyennes de la classe des observations lors de la collation – musicothérapie (en pourcentage)

Au moment de la collation, la classe semblait en moyenne être calme sur l'ensemble des journées d'intervention (85%). Les élèves semblaient être à 89% en forme, à 99% contents et à 99% détendus. Plus les moyennes de ces colonnes étaient proches de 100%, plus elles étaient caractéristiques du bien-être psychologique. Cela signifie que la plupart du temps, les élèves se sentaient heureux, en bonne santé et semblaient apprécier partager ces pratiques avec moi et avec leurs camarades.

Si on regarde les colonnes « content / en colère » et « anxieux / détendu », seul un élève (élève G) paraissait à 11% en colère et anxieux sur l'ensemble des journées d'intervention qu'il a vécues. Tous les autres élèves ont toujours semblé être contents et détendus. Pour les colonnes « agité / calme », tous les élèves ont semblé être majoritairement calmes sauf une élève (élève J) qui était à 67% agitée sur l'ensemble des interventions. Pour les colonnes « fatigué / en forme », la plupart des élèves ont semblé être majoritairement en forme. Seulement, deux élèves (élèves G et L) se montraient fatigués plus de la moitié des jours d'intervention au moment de la collation. Très peu d'élèves se trouvent en dessous des moyennes de la classe, cela signifie que la majorité d'entre eux semble avoir réussi à adhérer à la pratique et à en ressentir les bienfaits.

Il est également possible de comparer les moyennes des tableaux 1 et 2 afin de constater, ou non, des similitudes quant à l'observation de la notion de calme par moi-même et à l'interprétation qu'en ont les élèves. Les moyennes de la classe sont relativement

similaires : 79% pour le tableau 1, 85% pour le tableau 2. Pour les moyennes des élèves, 4 sont parfaitement identiques (élèves A, D, H et I) cela signifiant que mes observations sont représentatives des ressentis de ces élèves. Pour les élèves B, E, F et M, les moyennes sont plus ou moins semblables avec des différences de moins de 20 points de pourcentage. En revanche, celles des élèves C, G, J, K et L sont totalement différentes pouvant s'expliquer par le fait que j'ai mal interprété leurs comportements, par le fait que les élèves n'ont pas réellement compris la consigne ou bien qu'ils ne maîtrisent pas encore vraiment leurs émotions et sensations.

	Agité	Calme	Fatigué	En forme	Content	En colère	Anxieux	Détendu
Élève A	60%	40%	20%	80%	100%	0%	0%	100%
Élève B	33%	67%	17%	83%	100%	0%	0%	100%
Élève C	0%	100%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève D	0%	100%	20%	80%	100%	0%	0%	100%
Élève E	67%	33%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève F	17%	83%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève G	17%	83%	67%	33%	67%	33%	33%	67%
Élève H	0%	100%	25%	75%	100%	0%	0%	100%
Élève I	0%	100%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève J	0%	100%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève K	17%	83%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève L	0%	100%	20%	80%	100%	0%	0%	100%
Élève M	20%	80%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Classe	18%	82%	13%	87%	97%	3%	3%	97%

Tableau 4 : Moyennes par élève et moyennes de la classe des observations lors des retours au calme – automassages (en pourcentage)

Au moment des retours au calme et des pratiques d'automassages, la classe semblait en moyenne être calme sur l'ensemble des journées d'intervention (82%). Les élèves semblaient être à 87% en forme, à 97% contents et à 97% détendus. Ces moyennes sont quasiment similaires à celles du tableau précédent et encore une fois, plus les moyennes sont

proches de 100%, plus elles sont caractéristiques du bien-être psychologique car elles montrent la prépondérance des affects (émotions ou sensations) positifs.

Si on regarde les colonnes « content / en colère » et « anxieux / détendu », seul un élève (élève G) paraissait à 33% en colère et anxieux sur l'ensemble des journées d'intervention qu'il a vécues. Tous les autres élèves ont toujours semblé être contents et détendus. Pour les colonnes « agité / calme », la plupart des élèves ont semblé être majoritairement calmes sauf deux élèves (élèves A et E) qui étaient respectivement à 60% et à 67% agités sur l'ensemble des interventions soit plus de la moitié du temps. Pour les colonnes « fatigué / en forme », tous les élèves ont semblé être majoritairement en forme. Seul un élève (élève G) se montraient fatigués plus de la moitié des jours d'intervention (67%) au moment des automassages.

En les comparant ces moyennes à celles du tableau 1, 5 élèves (élèves C, D, I, J, M) ont des moyennes représentatives de mes observations car elles coïncident parfaitement en termes de résultats. L'élève H a des résultats qui se rapprochent des miens avec des différences de moins de 20 points de pourcentage. En revanche, les élèves A, B, E, F, G, K, L, soit la moitié de la classe, ont des résultats totalement différents des miens. 2 d'entre eux se sont sentis plus agités que les autres alors que je n'avais pas relevé autant d'agitation de leur part. Pour les autres, c'est l'effet inverse qui s'est produit. Ces différences peuvent s'expliquer également par le fait que les élèves n'ont pas réellement compris la consigne, par le fait qu'ils ne maîtrisent pas encore vraiment leurs émotions et sensations ou bien même, qu'ils ne savent finalement pas ce qu'est une émotion, comment elle s'appelle ou comment elle se manifeste. Les élèves peuvent par exemple confondre la colère avec l'anxiété ou la sensation de calme avec la sensation de fatigue.

	Agité	Calme	Fatigué	En forme	Content	En colère	Anxieux	Détendu
Élève A	25%	75%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève B	33%	67%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève C	0%	100%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève D	0%	100%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève E	25%	75%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève F	0%	100%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève G	33%	67%	0%	100%	100%	0%	0%	100%

Élève H	0%	100%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève I	0%	100%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève J	25%	75%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève K	0%	100%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève L	0%	100%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Élève M	25%	75%	0%	100%	100%	0%	0%	100%
Classe	13%	87%	0%	100%	100%	0%	0%	100%

Tableau 5 : Moyennes par élève et moyennes de la classe des observations lors des retours au calme – yoga (en pourcentage)

Au moment des retours au calme et de la pratique du yoga, la classe semblait en moyenne être calme sur l'ensemble des journées d'intervention (87%). Les élèves semblaient être à 100% en forme, contents et détendus. %. Le yoga a donc permis encore plus aux élèves d'atteindre ce bien-être psychologique par rapport aux deux autres méthodes précédentes.

Si on regarde les colonnes « content / en colère », « anxieux / détendu » et « fatigué / en forme », tous les élèves paraissaient à 100% contents, détendus et en forme. Pour les colonnes « agité / calme », la moitié des élèves ont semblé être totalement calmes. Les 6 autres élèves semblaient être respectivement à 25% agités (élèves A, E, J et M) et à 33% agités (élèves B et G) sur l'ensemble des interventions.

En comparant les moyennes à celles du tableau 1, les élèves C, D, F, G, H, I, K et L se sont sentis calmes autant que je les ai perçus calmes. Les élèves A, E, M ont des résultats qui se rapprochent de mes observations car une fois de plus, la différence est inférieure à 20 points de pourcentage. Malgré tout, deux élèves (élèves B et J) ont encore eu des résultats différents des miens et se sont sentis tout le temps calmes alors que de temps en temps leurs comportements me faisaient penser à l'inverse.

Ainsi, selon mes observations, pour la majorité des élèves, les critères « calme », « en forme », « content », « détendu » semblent être caractéristiques de la manifestation du bien-être psychologique pour les moments de collation et de retour au calme. Les moyennes de classes relativement élevées, montrent bien que, globalement, la classe perçoit plus d'émotions ou de sensations positives au cours des pratiques ritualisées de relaxation.

	Agité	Calme	Fatigué	En forme	Content	En colère	Anxieux	Détendu
Élève A	11%	89%	89%	11%	100%	0%	0%	100%
Élève B	0%	100%	100%	0%	100%	0%	0%	100%
Élève C	0%	100%	100%	0%	100%	0%	0%	100%
Élève D	0%	100%	100%	0%	100%	0%	0%	100%
Élève E	40%	60%	60%	40%	100%	0%	0%	100%
Élève F	10%	90%	80%	20%	100%	0%	0%	100%
Élève G	0%	100%	100%	0%	100%	0%	0%	100%
Élève H	0%	100%	100%	0%	100%	0%	0%	100%
Élève I	22%	78%	78%	22%	100%	0%	0%	100%
Élève J	22%	78%	78%	22%	100%	0%	0%	100%
Élève K	22%	78%	33%	67%	100%	0%	0%	100%
Élève L	0%	100%	87,5%	12,5%	100%	0%	0%	100%
Élève M	11%	89%	89%	11%	100%	0%	0%	100%
Classe	11%	89%	84%	16%	100%	0%	0%	100%

Tableau 6 : Moyennes par élève et moyennes de la classe des observations lors du temps calme de l'après-midi – musicothérapie (en pourcentage)

Au moment du temps calme et de la musicothérapie, la classe semblait en moyenne être calme sur l'ensemble des journées d'intervention (89%). Les élèves semblaient être à 100% en forme, contents et détendus. Cela s'explique par le fait que ce moment de relaxation a lieu juste après le repas et juste avant la sieste pour les élèves de Petite Section. Or, ce moment de repos est incontournable si on prend en compte le développement de l'enfant. Pour les élèves de Moyenne Section, la sieste l'après-midi n'étant plus imposée, un temps calme est proposé à la place. Il ne s'agit donc pas d'un terme péjoratif même si la fatigue peut être, en temps normal, associé à un affect négatif ne permettant pas l'atteinte du bien-être psychologique. Dans ces conditions, on peut plutôt dire que si les élèves se sentent tellement bien, et compte tenu de l'importance de ce temps dans leur développement, ils sont alors détendus à tel point qu'ils s'endorment, qu'ils sont fatigués mais qu'ils ressentent un certain niveau de bien-être psychologique.

Si on regarde les colonnes « content / en colère » et « anxieux / détendu », tous les élèves paraissaient à 100% contents et détendus. Pour les colonnes « agité / calme », tous les

élèves semblaient être totalement calmes. Seule une élève (élève E) paraissait plus agitée que les autres avec une moyenne de 40% d'agitation sur l'ensemble des journées d'intervention. Pour les colonnes « fatigué / en forme », la plupart des élèves ont semblé être majoritairement fatigués à ce moment de la journée. Seulement, deux élèves (élèves E et K) se montraient plus en forme que leurs camarades en moyenne sur l'ensemble des jours d'intervention au moment du temps calme. L'élève E paraissait en forme à 40% tandis que l'élève K semblait encore plus en forme, soit à 67%.

En comparant les données du tableau 5 à celles du tableau 1, on remarque que celles-ci coïncident parfaitement pour les élèves B, C, D, H, I, L et M. Pour les élèves A, F et G, les résultats sont plus ou moins semblables avec quelques petites différences de moins de 20 points de pourcentage. Néanmoins, pour les 3 autres élèves de la classe (élèves E, J, L) les résultats sont relativement différents avec deux élèves qui se sont sentis calmes à chaque rituel alors que j'avais observé des comportements qui montraient le contraire. En revanche, pour une élève, le cas inverse s'est produit et celle-ci se considérait souvent agité alors qu'elle semblait parfaitement calme à tel point qu'à chaque rituel elle s'est endormie avec de nombreuses facilités. Ces différences pour cette élève peuvent s'expliquer par le fait qu'elle ne sache pas réellement mettre de mots sur ses ressentis, ses émotions et que donc elle mélange les différentes sensations qu'elle peut ressentir. Par ailleurs, le travail sur les émotions n'étant pas amorcé à cette période de l'année, il était compliqué pour les élèves de bien comprendre mes attentes. Aussi, comme elle s'endormait et qu'il fallait la réveiller pour poursuivre le reste des apprentissages de la journée, l'élève scolarisée en classe de Moyenne Section n'avait pas le temps d'émerger de son sommeil et donc elle semblait totalement désorientée. Ainsi, quand je lui posais la question pour savoir comment elle se sentait à ce moment même, elle semblait perdue et ne pas comprendre ce que je lui demandais donc elle mettait son étiquette dans une des deux boîtes au hasard.

3) Questionnaire sur le bien-être à l'école

Le questionnaire comprend 12 questions. Les résultats aux questions sont les suivants :

	Oui	Je ne sais pas	Non
7. Est-ce qu'à l'école ça se passe bien ?	100%	0%	0%
4. Tu es content(e) d'aller à l'école ?	100%	0%	0%
8. Est-ce que tu as des copains ou copines à l'école ?	100%	0%	0%
5. Tu aimes bien ta classe ?	100%	0%	0%
6. Tu aimes bien la maîtresse ?	100%	0%	0%
3. Est-ce que tu es content(e) d'apprendre des choses à l'école ?	100%	0%	0%
2. Est-ce que la maîtresse te félicite de ton travail ?	92%	0%	8%
1. Est-ce que la maîtresse vient te voir quand tu n'arrives pas à faire un exercice ou une activité ?	61%	0%	39%
9. Est-ce que tu as peur d'aller à l'école ?	46%	0%	54%
10. Est-ce que tu as peur que tes copains ou copines t'embêtent ?	61%	0%	39%
11. Est-ce que tu as peur quand la maîtresse parle à papa ou maman ?	46%	8%	46%
12. Est-ce que tu as peur de te tromper quand tu fais un travail ou de rater ?	61%	0%	39%

Tableau 7 : Résultats au questionnaire sur le bien-être à l'école adapté (en pourcentage)

Aux questions « *Est-ce qu'à l'école ça se passe bien ?* », « *Tu es content(e) d'aller à l'école ?* », « *Est-ce que tu as des copains ou copines à l'école ?* », « *Tu aimes bien ta classe ?* », « *Tu aimes bien la maîtresse ?* » et « *Est-ce que tu es content(e) d'apprendre des choses à l'école ?* », 100% des élèves ont répondu « oui ». À la question « *Est-ce que la maîtresse te félicite de ton travail ?* », 92% des élèves ont répondu « oui » et 8% ont répondu « non ». Aux questions « *Est-ce que la maîtresse vient te voir quand tu n'arrives pas à faire un exercice ou une activité ?* », « *Est-ce que tu as peur que tes copains ou copines t'embêtent ?* » et « *Est-ce que tu as peur de te tromper quand tu fais un travail ou de rater ?* », 61% des élèves ont répondu « oui » et 39% ont répondu « non ». À la question « *Est-ce que tu as peur d'aller à l'école ?* » 46% des élèves ont répondu « oui » et 54% ont répondu « non ». Enfin, à la question « *Est-ce que tu as peur quand la maîtresse parle à papa ou maman ?* », 46% des élèves ont répondu « oui », 46% ont répondu « non » et 8% ont répondu « je ne sais pas ».

Globalement, on peut dire que les élèves se sentent déjà bien à l'école et qu'ils atteignent déjà, pour la plupart, un certain niveau de bien-être. En moyenne, les passations du questionnaire étaient rapides c'est-à-dire qu'en 2 ou 3 minutes chaque élève avait répondu aux différentes questions. J'ai également remarqué que les élèves ne se sont pas aidés des smileys qui étaient devant eux car ils me répondaient soit avec la parole, soit en hochant la tête.

Néanmoins, comme expliqué dans la partie VI. 4), le questionnaire adapté concernant le bien-être à l'école n'a été passé qu'une seule fois auprès des élèves et en milieu de période 1 (le 29/09/2022). En effet, de nombreux biais ont été relevés ce qui explique en partie le choix de ne pas l'avoir reproduit en fin de période 2.

Tout d'abord, les smileys, même si les élèves ne les ont pas utilisés, ne sont pas pertinents pour les 4 dernières questions du questionnaire. Effectivement, pour la question 12 « Est-ce que tu as peur de te tromper quand tu fais un travail ou de rater ? », si l'élève répond « oui », le smiley qui représente cette réponse est en train de sourire. Or, on a du mal à imaginer qu'un élève sourit, donc qu'il soit content de craindre de rater son travail.

Un élève n'étant pas là le jour de la passation du questionnaire, ce dernier l'a rattrapé deux semaines plus tard. Or, les conditions de passation n'étaient pas spécialement les mêmes pour cet élève qui avait manqué l'école depuis plusieurs jours. Ainsi, on peut imaginer que sa présence à l'école n'était pas aussi assurée et appréciée que ses camarades présents depuis le début d'année sans trop d'absences.

Aussi, lors de la passation des questionnaires je me suis rendu compte que certains élèves, sûrement trop jeunes et vivant pour certains leur première scolarisation, ne connaissaient et ne maîtrisaient pas encore toutes leurs émotions. Ainsi, quand je leur parlais de peur, je me demandais s'ils savaient ce que ça représentait.

Certains voulaient sûrement aller vite pour répondre aux questions, finir le questionnaire et pour pouvoir retourner jouer avec leurs camarades avant la reprise des ateliers. Aussi, comme 8 questions ont une valeur positive et 4 autres (les 4 dernières) évoquent la peur, donc une émotion négative, les élèves n'ont peut-être pas ressenti la nuance des questions et ont répondu comme les précédentes pour aller plus vite. On peut aussi interpréter cela par le fait qu'ils ne connaissent pas encore leurs émotions comme expliqué dans le biais précédent.

Enfin, malgré ma présence depuis quelques semaines au sein de la classe tous les jeudis, je n'ai pas eu le temps d'avoir des échanges privilégiés avec chaque élève. Certains ne me connaissaient pas encore assez donc ils étaient relativement distants et méfiants. Par exemple, un élève semblait avoir peur de venir avec moi, je l'ai pris par la main et je l'ai rassuré en lui expliquant qu'on allait jouer à un petit jeu. D'ailleurs, il a fallu de nombreuses semaines pour que les élèves retiennent enfin mon prénom malgré le fait que j'ai pris en main plusieurs ateliers en stage.

Ce questionnaire est donc intéressant pour voir le niveau de bien-être chez les élèves mais les outils utilisés dans cette recherche ne s'appliquent pas aux différents éléments

évoqués dans les questions (la maîtresse, la classe, les copains, les parents). J'ai donc décidé de ne pas interroger une deuxième fois les élèves car, selon moi, ce questionnaire ne permet pas de répondre réellement à la problématique. En revanche, grâce aux résultats initiaux, on comprend que les élèves ont déjà un certain niveau de bien-être et qu'il faudrait trouver des pratiques et solutions pour faire perdurer ce bien-être voire l'augmenter si cela est possible or, ici, ce n'est pas le but de ma recherche.

VIII. Réflexions professionnelles

Ce travail de recherche et la mise en place des pratiques de relaxation m'a permis de réfléchir sur mes interventions. Ma posture professionnelle a évolué dans le but de chercher à ce que le climat soit le plus propice à l'atteinte du bien-être pour les élèves. Cette évolution dans ma pratique traduit un bon développement de l'attendu 16 « Installe et entretient un cadre d'apprentissage dynamique et sécurisant, en traitant les tensions de manière appropriée lorsqu'elles surviennent » et de la **compétence P4** du référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation (2013) « Organiser et assurer un mode de fonctionnement du groupe favorisant l'apprentissage et la socialisation des élèves ». Aussi, étant donné que j'ai construit puis mené entièrement ces pratiques ritualisées de relaxation avec les élèves de la classe, ma posture professionnelle se devait d'être irréprochable et la plus adaptée possible. Le développement de l'**attendu A4** « Adopte une attitude et un positionnement responsable dans la classe » traduit bien cette volonté d'acquérir une posture la plus professionnelle possible en lien avec la **compétence C6** du référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation (2013) « Agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques » et l'**attendu A1** « Fonde son action sur les principes et enjeux du système, les valeurs de l'école républicaine, le référentiel et le cadre réglementaire et éthique du métier ». Durant mes prises en charge de la classe, j'ai pu transmettre des valeurs telles que l'égalité dans la participation aux moments de relaxation et le respect pendant ces temps de détente ainsi que mes connaissances sur les pratiques de relaxation pour assurer le bien-être de mes élèves et leur sécurité. Tout au long de mon travail j'ai donc participé à leur éducation à la santé en leur proposant des activités permettant de se sentir le mieux possible en lien avec les recommandations du programme d'enseignement de l'école maternelle.

En analysant mes résultats en appui sur les vidéos que j'ai pu enregistrer lors des pratiques ritualisées de relaxation j'ai pu me rendre compte que certains des rituels auraient été plus appropriés en les adaptant à chacun des élèves. Cette réflexion professionnelle me permet de développer l'**attendu A21** « Intègre une dimension évaluative à l'ensemble de son action en ayant le souci d'en mesurer l'efficacité ». Cet attendu relève de la remise en question et de l'adaptation de la pratique si tel est le cas en lien avec les **attendus A15** « Conduit un enseignement explicite, attentif aux besoins de chaque élève, en recourant à la coopération et à la différenciation » et **A18** « Sait utiliser les évaluations nationales ; pratique

différents types d'évaluation, dont l'observation et l'auto-évaluation, pour déterminer les actions de son accompagnement, de différenciation ou de remédiation répondant aux besoins identifiés ». En effet, après ces analyses des vidéos et le remplissage des grilles d'observation, j'ai poursuivi la mise en place de mes pratiques en dehors du travail de recherche et j'ai pu observer que l'adaptation des pratiques ritualisées de relaxation permet une meilleure adhésion des élèves. Par exemple, je n'ai plus proposé l'automassage avec les plumes pour l'élève (G) qui semblaient désapprouver cette texture, mais je lui ai plutôt proposé les auto-massages avec des foulards qu'il appréciait. Cette réflexion et cette adaptation du matériel permet d'affirmer que j'ai pu développer la **compétence P3** « Construire, mettre en œuvre et animer des situations d'enseignement et d'apprentissage prenant en compte la diversité des élèves » du référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation (2013).

Toutes les recherches que j'ai pu effectuer, tous les échanges menés avec des professionnels de l'enseignement et leurs conseils m'ont permis d'affiner mon travail et de l'adapter au mieux pour répondre à ma problématique. La **compétence C14** « S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel » du référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation (2013) a donc été au cœur de ce mémoire durant ces deux années de travail. J'ai donc pu développer les **attendus A23** « Exploite les possibilités offertes par les outils et les environnements numériques pour actualiser ses connaissances et communiquer avec ses pairs », **A24** « Exprime ses besoins de formation pour actualiser ses savoirs, pour conforter et faire évoluer ses pratiques » et **A25** « Prend en compte les conseils et recommandations qui lui sont donnés ».

IX. Limites

Tout d'abord, un point que j'ai relevé comme étant une limite est que la plupart des élèves ont manqué au moins une journée d'école le jeudi pendant mon intervention. Ainsi, certains élèves ont manqué, par exemple, une séance de yoga sur les 4 proposées alors que d'autres ont vécu toutes les séances de yoga. Leurs résultats ne sont donc pas entièrement fiables d'autant plus quand ils sont comparés à ceux des camarades qui ont pratiqué les 4 séances de yoga. Cela vaut également pour les pratiques de musicothérapie et d'automassages.

	Présences	Absences
Élève A	9	1
Élève B	9	1
Élève C	8	2
Élève D	8	2
Élève E	10	0
Élève F	10	0
Élève G	9	1
Élève H	8	2
Élève I	9	1
Élève J	9	1
Élève K	9	1
Élève L	8	2
Élève M	9	1

Tableau 8 : Présences et absences des élèves sur les 10 journées d'intervention et de mise en place des rituels de relaxation

Avec ce tableau, on remarque que seules 2 élèves ont participé à l'entièreté des journées où ont été mis en place les rituels de relaxation. Ainsi, par rapport à leurs camarades, on peut supposer que les résultats sont les plus fiables étant donné la régularité de leurs présences et de leurs participations aux rituels.

La deuxième limite relevée est que depuis le 1^{er} décembre j'ai remarqué que les élèves sont un peu plus agités. En effet, il s'agit du mois de Noël donc les élèves commencent à faire leur sapin, à ouvrir le calendrier de l'avent, à avoir des lutins chez eux ou à établir leur liste de cadeaux ; tant d'éléments qui expliquent l'énervement et l'impatience des élèves. J'ai donc trouvé plus difficile de mettre en place mes pratiques et donc d'arriver à avoir l'attention de tout le monde. En revanche, avec la programmation des pratiques qui a

été pensée puis mise en place au sein de la classe, j'ai remarqué que le yoga a été énormément bénéfique pour les élèves qui y ont adhéré d'une meilleure manière que pour les automassages. Néanmoins, la première séance de yoga a eu du mal à se mettre en place. Les élèves bougeaient sur leur tapis en plus de ce que je leur demandais, pour certains, ils s'embêtaient les uns les autres alors que d'autres paraissaient fatigués et restaient allongés sur leur tapis. Pour les trois séances suivantes, j'ai changé la disposition des élèves en les espaçant dans la pièce et j'ai décidé de mettre une musique de fond avec des bruits de vent, de mer et d'oiseaux. Les élèves ont donc pu se concentrer sur ma voix qui restait douce et calme tout en essayant d'écouter le fond sonore.

De plus, pour les automassages j'ai pu constater la limite suivante. J'ai proposé cette pratique de relaxation avec du matériel (des balles et des plumes) pour certaines séances et j'ai remarqué que celui-ci n'était pas forcément adapté aux élèves. En effet, j'ai utilisé des balles de différentes matières mais qui roulent. Or, les élèves se sont plutôt concentrés sur l'objet qu'ils tenaient et jouaient avec au lieu d'écouter ma voix et les consignes. Aussi, en utilisant les plumes, j'ai remarqué qu'un élève semblait désapprouver cette texture qui le dérangeait. Ainsi, j'aurais sûrement dû laisser le choix aux élèves d'utiliser le matériel qu'ils souhaitaient tout en leur précisant que ce n'était pas un jeu et qu'il allait nous servir à faire des massages sur soi-même. Cela aurait par ailleurs permis aux élèves de tester les différents objets et de choisir celui qui leur correspondait le mieux pour ressentir des bonnes sensations et émotions. Plus tard, c'est ce qui a donc été mis en place en essayant d'autres objets et en leur laissant le choix de l'objet pour le rituel.

En ce qui concerne les outils de recueils de données, je me suis confrontée à la limite de l'utilisation des smileys que j'explique dans la partie **VI. 3**). En effet, à l'origine, la mise en place de cet outil était trop difficile à mettre en œuvre et il était compliqué de garder les élèves calmes et concentrés en attendant de passer à l'activité suivante. Les nouvelles étiquettes mises en place pour recueillir les données semblent donc plus appropriées aux objectifs fixés par les programmes d'enseignement en école maternelle mais aussi par rapport à la gestion de classe.

Par rapport aux résultats relevés dans les tableaux 1, 2, 3, 4 et 5 et en les comparant entre eux, on remarque des différences notamment entre mes observations et ce que les élèves ont ressenti. En prenant le cas de l'élève L, par exemple, on remarque que celle-ci

s'est souvent sentie agitée dans toutes les pratiques sauf pendant le yoga. En revanche, en regardant mes observations, cette élève paraissait la plupart du temps calme quelle que soit la pratique à laquelle elle participait. Ces différences s'expliquent en partie par les difficultés que rencontre l'élève à l'école. En effet, elle est souvent fatiguée, elle ne parle que très peu et lorsqu'elle parle, elle est difficilement compréhensible. Elle rencontre des difficultés de repérage dans l'espace et dans le temps, elle semble être « dans son monde ». Toutes ces difficultés ont été évoquées auprès des parents qui ne semblent pas réagir et ne s'en inquiètent pas plus que cela. Ainsi, les troubles des élèves peuvent impacter les résultats puisque, si les élèves ne comprennent pas correctement les consignes ou s'ils sont « dans leur monde », alors les résultats ne sont pas fiables car les réponses aux questions sont souvent données au hasard. Une grille d'observation présente donc des limites puisqu'il n'y a pas de comportement type face à une émotion ou sensation ressentie, les comportements pouvant être très différents d'un élève à un autre. Cette expérience m'a permis d'acquérir des compétences relatives à l'observation et à l'analyse des situations éducatives dans un but de réévaluer mes pratiques pour les adapter au mieux aux élèves qui présentent parfois des difficultés.

Par ailleurs, les élèves étant très jeunes, le travail sur la compréhension des émotions, des sensations et des sentiments n'est pas encore amorcé. En effet, pour la plupart des élèves, il s'agit de leur première scolarisation et en m'appuyant sur la programmation fixée par l'enseignante au sein de sa classe, le travail de la compétence « devenir élève » en lien avec l'EMC vient en Période 4 avec, par exemple, le travail sur les émotions à partir de la littérature de jeunesse. Il aurait peut-être donc fallu intégrer en parallèle de mes interventions cette séquence sur les émotions pour permettre aux élèves de faire des liens entre les apprentissages.

Enfin, les incompréhensions dans les résultats mais aussi dans l'interprétation des réponses par les élèves peuvent s'expliquer par le fait que ces derniers vivent des situations difficiles en dehors de la classe. Par exemple, dans la cour de récréation ou pendant une activité en classe il peut y avoir des chamailleries entre les élèves les rendant agités, tristes, mécontents. Les résultats des questionnements peuvent donc être faussés si les élèves ne parviennent pas à faire la part des choses. Aussi, ce qu'il se passe à l'extérieur de l'école est difficile à appréhender et à anticiper. Certains élèves voient des choses difficiles au sein de leur famille et cela se répercute sur leurs comportements en les rendant agités. Certains

voient leurs parents en colère, donc ils se sentent eux-mêmes en colère. Là encore, il s'agit plutôt d'un problème dans l'expression et la compréhension des émotions qui peut être travaillé à l'école.

X. Conclusion

Les élèves en maternelle sont très dynamiques et débordent d'énergie. C'est la raison pour laquelle les temps de travail en classe se font à des tables où ils peuvent être debout, où ils peuvent bouger et vivre différentes expériences grâce aux différents coins de la classe modulables. Ces différentes expériences permettent aux élèves d'apprendre à se socialiser, à devenir élève et citoyen. Par ailleurs, les textes officiels servant d'appui pour les professeurs des écoles (programmes et circulaire de rentrée) évoquent l'importance de la recherche du bien-être pour les élèves au sein des écoles. Ainsi, en bougeant, en se socialisant et en développant des stratégies de recherche et de travail, les élèves participent à l'atteinte du bien-être physique, social et mental. Néanmoins, le bien-être est plus complexe à décliner et le bien-être psychologique fait partie de ces déclinaisons à atteindre également.

Ainsi, dans ce travail de recherche, j'ai souhaité voir quelles activités de relaxation peuvent être menées de manière quotidienne et ritualisées dans le but de ressentir du bien-être psychologique. L'intérêt était de voir comment les mettre en place dans une classe de Petite et Moyenne Section et de voir comme ce bien-être psychologique se manifeste principalement. Pour pouvoir répondre à ma problématique, j'ai mis en place différents outils de recueil de données sur 10 semaines d'intervention. J'ai pu programmer différents rituels de relaxation notamment la musicothérapie, les automassages et le yoga dans le but de favoriser le bien-être psychologique des élèves. Pendant ces rituels j'ai observé les comportements et les émotions des élèves et après les rituels je leur ai posé une question pour savoir comment ils se sentaient tout en sachant qu'ils avaient le choix entre « je me sens calme, content » et « je me sens agité, énervé ».

J'ai donc fait le choix de mettre en place des rituels pour permettre une régularité de fonctionnement, une répétition de contenus qui évoluent au fil du temps. Ces rituels sont d'autant plus importants qu'en maternelle les élèves ont besoin de moments ritualisés pour se repérer dans le temps et dans l'espace afin de construire leurs repères et leur socialisation. Ainsi, j'ai fait le choix de mettre en place de la musicothérapie en tant que rituel pour ses bienfaits qu'elle apporte : travail de l'écoute, développement de la créativité, travail sur les émotions et la relation au corps, dynamisme des facultés sensorielles et intellectuelles des élèves. Pour les automassages l'intérêt était de prêter attention encore plus au corps et aux émotions et sensations que l'on peut ressentir dans le but de favoriser le sentiment de plaisir, de bien-être. Enfin, selon certains auteurs comme Top-Labonne, le yoga permet de réguler

les émotions et le stress dans le but de favoriser le bien-être. En résumé, toutes ces pratiques choisies et mises en place ont le même objectif final qui est l'atteinte du bien-être psychologique.

Afin d'évaluer le bien-être psychologique et en me basant sur la définition de Bradburn (1969) qui explique qu'il s'agit de « la prépondérance des affects positifs sur les affects négatifs », j'ai voulu observer les différentes émotions, sensations que ressentent les élèves afin de voir s'il y a une domination des affects positifs sur les affects négatifs des élèves. Cela m'a également permis de confronter les différentes pratiques entre-elles pour voir lesquelles sont à prioriser ou à adapter.

Ainsi, malgré quelques limites rencontrées, selon mes observations et les ressentis des élèves, les activités à mener sont toutes celles qui ont été testées au sein de cette classe car j'ai pu relever des bienfaits chez tous les élèves même si pour certains, certaines pratiques sont à prioriser. À priori, le yoga et la musicothérapie sont les meilleures pratiques qui servent à l'atteinte du bien-être mais il faut prêter attention au moment où elles sont mises en place. Par exemple, pour le temps calme la musicothérapie a mieux favorisé l'atteinte du bien-être pour les élèves qui étaient globalement plus calmes et qui ressentaient plus d'émotions positives que pendant la collation. Pour les pratiques d'automassages, les résultats obtenus dans les questionnaires et grâce aux observations étaient plus différents selon les élèves car le matériel utilisé n'était probablement pas adapté à chacun des élèves qui rencontraient parfois des difficultés de concentration ou d'adhésion à la pratique. De plus, comme expliqué dans les limites, le jeune âge des élèves ne coïncide pas spécialement avec la compréhension et la maîtrise des émotions ce qui a pu entraîner des biais dans les résultats finaux.

Malgré tout, compte-tenu des résultats globaux et des bienfaits observés en général, il est possible de continuer à mettre en place ces pratiques tout le reste de l'année dans cette classe voire d'innover en proposant de tester d'autres moments de rituels par exemple après la récréation ou même de tester d'autres pratiques tout au sachant que certaines ont d'autres objectifs à atteindre comme la concentration avec les pratiques de visualisation ou de gymnastique lente. Plus tard, quelle que soit la classe dans laquelle j'enseignerai, je pourrais remettre ces pratiques en place à partir de rituels, par exemple, qui ont la facilité d'être intégrés rapidement par les élèves et qui ne durent pas longtemps tout en ayant les mêmes bénéfices que des séances pleines. Néanmoins, un travail sur les émotions et les sensations ne sera pas à négliger en amont ou en même temps que ces pratiques de relaxation pour que les élèves puissent au mieux comprendre les impacts que ces pratiques peuvent avoir sur eux

et sur leurs émotions et sensations. Pour pouvoir adapter au mieux ces pratiques, il sera nécessaire de faire vivre différentes expériences aux élèves et de pouvoir leur laisser le choix de pratiquer celles qui leur conviennent le mieux dans le but de ressentir des émotions positives et donc du bien-être au quotidien à l'école. Aussi, pourquoi ne pas proposer des rituels de relaxation adaptables à la maison pour les élèves qui en ont le plus besoin avec un carnet des émotions qu'ils pourraient remplir pour y noter leurs ressentis avant-après la pratique de relaxation ? Cela permettrait un suivi personnel beaucoup plus individualisé et de voir les pratiques qui conviennent le mieux à chacun pour l'atteinte du bien-être.

Bibliographie

ALIX, C. (2019). *140 jeux de relaxation pour l'école et la maison*, RETZ.

BAER, R., A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, [En ligne], 10(2), 125-143, https://www.seekingbalance.com.au/wp-content/uploads/2016/06/Mindfulness_training_Baer_2003.pdf, consulté le 10 avril 2022.

BOESINGER, J. (2019). Quelle place pour la musicothérapie au sein de l'Éducation nationale ?. *Revue Française de Musicothérapie*, [En ligne], 38(1), <http://revel.unice.fr/rmusicotherapie/index.html?id=4058>, consulté le 8 avril 2022.

BOURDILLON, F., BRÜCKER, G. & TABUTEAU, D. (2016). 1. Définitions de la santé publique. Dans : François Bourdillon éd., *Traité de santé publique*, [En ligne] 3-6. Cachan : Lavoisier, <https://doi.org/10.3917/lav.bourd.2016.01.0028>", consulté le 3 avril 2022.

BRADBURN, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*, Chicago, Aldine, [En ligne], https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf, consulté le 1er décembre 2021.

BRENOT, P. (2003). *La relaxation*, Paris, Presses Universitaires de France, [En ligne], <https://www-cairn-info.ressources-electroniques.univ-lille.fr/la-relaxation--9782130532996-page-5.htm?contenu=resume>, consulté le 1er décembre 2021.

CASPERSEN, C. J., POWELL, K. E., CHRISTENSON, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, [En ligne], 100(2), 126–131, <https://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC1424733&blobtype=pdf>, consulté le 20 octobre 2021.

CENTURY, H. (2010). La musicothérapie. *Le Coq-héron*, [En ligne], 3(3), 94-114. <https://doi.org/10.3917/cohe.202.0094>, consulté le 8 avril 2022.

DURAND DE BOUSINGEN, R., GEISSMANN, P. (1968). *Les méthodes de relaxation*. Éditions Charles Dessart.

GIOUX, A. M. (2008). *Première école, premiers enjeux*. Hachette Education.

GUIMARD, P., BACRO, F., FERRIÈRE, S., FLORIN, A., GAUDONVILLE, T., & THANH NGO, H. (2015). Le bien-être des élèves à l'école et au collège. Validation d'une échelle multidimensionnelle, analyses descriptives et différentielles. *Éducation & Formations*, [En ligne], 88-89, 163-184, <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-01562198/document>, consulté le 27 mars 2022.

ISIMAT-MIRIN, M. (2007). *Se détendre pour mieux apprendre : Accompagnement de l'élève à l'école, à la maison*. Chronique Sociale.

KASSER, T., & RYAN, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, [En ligne], 22(3), 280-287, <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>, consulté le 27 mars 2022.

KEYES, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life, *Journal of Health and Behavior Research*, [En ligne], 43, 207–222, https://us.corwin.com/sites/default/files/upm-binaries/23185_Chapter_67.pdf, consulté le 10 novembre 2021.

LAROUSSE. (s.d). Bien-être, [En ligne], <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/bien-etre/9159>, consulté le 4 avril 2022.

LE GRAND ROBERT DE LA LANGUE FRANÇAISE. (s.d). Bien-être, [En ligne], <https://grandrobert-lerobert-com.ressources-electroniques.univ-lille.fr/robert.asp>, consulté le 20 octobre 2021.

LE GRAND ROBERT DE LA LANGUE FRANÇAISE. (s.d). Sédentaire, [En ligne], <https://grandrobert-lerobert-com.ressources-electroniques.univ-lille.fr/robert.asp>, consulté le 7 avril 2022.

MALENFANT, N. (2010). *Jeu de relaxation : Pour des enfants détendus et attentifs* (2^e éd.). De Boeck Supérieur.

MARQUIÉ-DUBIÉ, H., BAIXAS, M. (2010). *Pratique de la concentration et de la relaxation : Pour mieux apprendre à l'école*. Hachette Éducation.

MAUGEIN, C. (2021). *Effets de la respiration synchrone sur l'attention et le bien-être des élèves* (Mémoire), [En ligne]. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03361808>, consulté le 10 avril 2022.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE. (25 juillet 2013). Référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation, *Bulletin officiel*, n°30.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS. (24 juin 2021). Programme d'enseignement de l'école maternelle, *Bulletin officiel*, n° 25.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS. (30 juillet 2020). Programmes d'enseignement du cycle des apprentissages fondamentaux (cycle 2), du cycle de consolidation (cycle 3) et du cycle des approfondissements (cycle 4), *Bulletin officiel*, n° 31.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS. (30 juin 2022). Circulaire de rentrée 2022, *Bulletin officiel*, n°26.

NECKER, S., BOIZUMAULT, M. (2020). « Pratiques corporelles de bien-être » en milieu scolaire : les enjeux sous-jacents à une tentative de définition, *Staps*, [En ligne], 127, 79-87, <https://doi.org/10.3917/sta.127.0079>, consulté le 2 décembre 2021.

OCDE (2018), « Le bien-être des élèves : Aperçu », dans *PISA 2015 Results (Volume III) : Students' Well-Being*, Paris, Éditions OCDE, [En ligne], <https://doi.org/10.1787/9789264288850-5-fr>, consulté le 13 septembre 2022.

OMS. (1948). Actes officiels de l'organisation mondiale de la santé n°2, [En ligne], https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/88278/Official_record2_fre.pdf, consulté le 12 septembre 2021.

OMS. (1983). *Trente-sixième Assemblée mondiale de la Santé*.

OMS. (2020). *Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'œil*, [En ligne], <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337003/9789240014862-fre.pdf>, consulté le 30 novembre 2021.

OMS. (2022). Rapport mondial sur la santé mentale, [En ligne], <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1433523/retrieve>, consulté le 15 octobre 2022.

QUOIDBACH, J. (2014). Chapitre 1. Les émotions positives : à quoi servent-elles et comment les savourer ?. Dans : Jacques Lecomte éd., *Introduction à la psychologie positive* (pp. 17-32). Paris, Dunod, [En ligne], <https://doi.org/10.3917/dunod.lecom.2014.01.0017>, consulté le 2 décembre 2021.

ROUSSEAU, J., DUBÉ, M. (1993). Déterminants personnels, relationnels et environnementaux du bien-être psychologique des personnes âgées, *Revue québécoise de psychologie*, [En ligne], 14, 3, 3-29. <https://www.semanticscholar.org/paper/Déterminants-personnels%2C-relationnels-et-du-des-Rousseau-Dubé/6962c196ea3ce4bf7fb119402a6545d0b72ff4a4>, consulté le 2 décembre 2021.

RYAN, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, [En ligne], 63(3), 397-427 <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>, consulté le 27 mars 2022.

RYAN, R. M., DECI, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, [En ligne], 52, 141–166, <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>, consulté le 27 mars 2022.

RYFF, C. D. (1995). Psychological Well-Being in adult life, *Current Directions in Psychological Science*, [En ligne], 4, 4, 99-104, <https://lemosandcrane.co.uk/resources/RISE%20psychological%20wellbeing%20in%20adulthood.pdf>, consulté le 2 décembre 2021.

RYFF, C. D. & KEYES, C. L. M. (1995). The structure of Psychological Well-Being Revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, [En ligne], 69, 4, 719-727, <https://www.erudit.org/fr/revues/smq/2001-v26-n1-smq1434/014521ar.pdf> consulté le 2 décembre 2021.

SÉBIRE, A., PIEROTTI, C. (2013). *Pratiques corporelles de bien-être : Mieux apprendre à l'école - Mieux gérer sa classe*. Éditions EPS.

SELIGMAN, M. E. P., ANDRE, C., VADE, B. (2013). *S'épanouir*. Place des éditeurs, [En ligne],

[https://books.google.fr/books?hl=fr&lr=&id=S2KjNWrr1nsC&oi=fnd&pg=PT2&dq=SELIGMAN,+M.+E.+P.,+ANDRE,+C.,+VADE,+B.+\(2013\).+S'épanouir.+Place+des+éditeurs.&ots=Wt5uGFFHaa&sig=q8Illu9YzCAVQfRq9ea74Vhn3AM#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fr/books?hl=fr&lr=&id=S2KjNWrr1nsC&oi=fnd&pg=PT2&dq=SELIGMAN,+M.+E.+P.,+ANDRE,+C.,+VADE,+B.+(2013).+S'épanouir.+Place+des+éditeurs.&ots=Wt5uGFFHaa&sig=q8Illu9YzCAVQfRq9ea74Vhn3AM#v=onepage&q&f=false),

consulté le 5 avril 2022.

SERVANT, D. (2007). *Relaxation et méditation : trouver son équilibre émotionnel*, Paris, Odile Jacob, [En ligne],

https://books.google.fr/books?hl=fr&lr=&id=9Vk0AAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=relaxation+bienfaits&ots=hibbHCprD6&sig=V-1-%20i_IuMmBA6ETrCN8moQAY6Y#v=onepage&q=relaxation%20bienfaits&f=false,

consulté le 1er décembre 2021.

TOP-LABONNE, E. (2020). *Activités de yoga à l'école*. Retz.

TOPP, C. W., ØSTERGAARD, S. D., SØNDERGAARD, S., BECH, P. (2015). The WHO- 5 Well-Being Index: a systematic review of the literature, *Psychotherapy and psychosomatics*, [En ligne], 84(3), 167–176, <https://www.karger.com/Article/Pdf/376585>, consulté le 13 décembre 2021.

VOYER, P., et BOYER, R. (2001). Le bien-être psychologique et ses concepts cousins, une analyse conceptuelle comparative, *Santé mentale au Québec*, [En ligne], 26(1), 274–296, <https://doi.org/10.7202/014521ar>, consulté le 2 décembre 2021.

WHITFORD, R., SELWAY, M. & ALGLAVE, S. (2005). *Le yoga des petits*. Gallimard jeunesse.

YOUNES N., DEBARBIEUX E. JOURDAN D. (2011). Le climat scolaire à l'école primaire. Étude de l'influence des variables de milieu sur la perception par les élèves de 6 à 8 ans, *International Journal of Violence and School*, [En ligne], <http://www.ijvs.org/files/Revue-12/05-Younes-IJVS-12.pdf>, consulté le 2 décembre 2021.

Webographie

<https://www.musicotherapieaqm.org/fr/definition/>, consulté le 10 avril 2022.

<https://inee.org/fr/eie-glossary/bien-etre-physique>, consulté le 15 avril 2022.

<https://inee.org/fr/eie-glossary/bien-etre-social>, consulté le 15 avril 2022.

Annexes

Annexe 1 : Questionnaire sur l'aspect multidimensionnel du bien-être à l'école et au collège, Guimard et al. (2015)

Dimensions	N° de l'item	Items
Relations avec les enseignants	5	Le/les professeurs m'aide(nt) suffisamment
	11	Le/les professeurs me félicite(nt)
	17	J'aimerais que le/les professeurs explique(nt) davantage les choses difficiles
	23	Le/les professeurs savent m'intéresser à ce qu'on fait à l'école/au collège
	29	Le/les professeurs a/ont du mal à faire respecter les règles de la classe
Activités scolaires	2	Je suis content d'apprendre de nouvelles choses à l'école/au collège
	8	J'ai trop de devoirs à faire à la maison
	14	Je n'aime pas quand il y a un contrôle ou une évaluation
	20	Je travaille trop à l'école/au collège
	26	Je suis content d'aller à l'école/au collège
Classe	3	Je n'aime pas trop ma classe
	9	Je suis content d'être dans ma classe
	15	Je suis content de mon professeur
	21	Je suis content de ma salle de classe
	27	Je suis content de la façon dont ça se passe dans ma classe
Relations paritaires	1	C'est difficile de se faire des amis à l'école/au collège
	7	Ça se passe bien à l'école
	13	Je suis bien apprécié par les autres élèves
	19	J'ai beaucoup de copains à l'école/au collège
	25	Je m'entends bien avec les autres élèves à l'école/au collège
Sentiment de sécurité	6	J'ai peur de me faire voler des affaires
	12	J'ai peur quand je suis à l'école/au collège
	18	J'ai peur de me faire taper par les autres élèves
	24	J'ai peur que des inconnus entrent dans l'école pour m'embêter
	30	J'ai peur qu'il m'arrive quelque chose sur le trajet ou à l'école/au collège
Rapport aux évaluations	4	J'ai peur quand le professeur met un mot dans le cahier de liaison
	10	J'ai peur de montrer mon travail aux parents
	16	J'ai peur de me tromper quand je fais des exercices
	22	J'ai peur quand mon professeur parle avec mes parents
	28	J'ai peur d'avoir de mauvaises notes

Annexe 3 : Smileys sur la relaxation

CALME, ZEN, RELAXÉ



EN COLÈRE, AGITÉ, ÉNERVÉ



Annexe 4 : La boîte à smiley



Annexe 5 : Items et dimensions du questionnaire sur le bien-être à l'école adapté

<u>Date :</u>		Oui	Je ne sais pas	Non
Relation avec l'enseignante	1. Est-ce que la maîtresse vient te voir quand tu n'arrives pas à faire un exercice ou une activité ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. Est-ce que la maîtresse te félicite de ton travail ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Activités scolaires	3. Est-ce que tu es content(e) d'apprendre des choses à l'école ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4. Tu es content(e) d'aller à l'école ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Classe	5. Tu aimes bien ta classe ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6. Tu aimes bien la maîtresse ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relations paritaires	7. Est-ce qu'à l'école ça se passe bien ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8. Est-ce que tu as des copains ou copines à l'école ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentiment de sécurité	9. Est-ce que tu as peur d'aller à l'école ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10. Est-ce que tu as peur que tes copains ou copines t'embêtent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rapport aux évaluations	11. Est-ce que tu as peur quand la maîtresse parle à papa ou maman ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	12. Est-ce que tu as peur de te tromper quand tu fais un travail ou de rater ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annexe 6 : Questionnaire sur le bien-être à l'école adapté

<u>Date :</u>	Oui	Je ne sais pas	Non
7. Est-ce qu'à l'école ça se passe bien ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tu es content(e) d'aller à l'école ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Est-ce que tu as des copains ou copines à l'école ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Tu aimes bien ta classe ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Tu aimes bien la maîtresse ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Est-ce que tu es content(e) d'apprendre des choses à l'école ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Est-ce que la maîtresse te félicite de ton travail ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Est-ce que la maîtresse vient te voir quand tu n'arrives pas à faire un exercice ou une activité ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Est-ce que tu as peur d'aller à l'école ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Est-ce que tu as peur que tes copains ou copines t'embêtent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Est-ce que tu as peur quand la maîtresse parle à papa ou maman ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Est-ce que tu as peur de te tromper quand tu fais un travail ou de rater ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annexe 7 : Échelle des smileys

OUI



JE NE SAIS PAS



NON



Annexe 8 : Objectifs des rituels de relaxation

Classe : PS – MS	Périodes : fin période 1, période 2, début période 3		
	Rituel 1	Rituel 2	Rituel 3
Jeudi 29/09/22	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : évacuer les tensions, faciliter la détente	Auto-massage (avec ballon) <u>Objectifs</u> : évacuer les tensions, prendre conscience de son corps et le maîtriser, manipuler un objet, favoriser la détente corporelle	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : faciliter la détente et le « lâcher prise »
Jeudi 06/10/22	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : évacuer les tensions, faciliter la détente	Auto-massage (avec plume) <u>Objectifs</u> : évacuer les tensions, prendre conscience de son corps et le maîtriser, manipuler un objet, favoriser la détente corporelle	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : faciliter la détente et le « lâcher prise »
Jeudi 13/10/22	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : évacuer les tensions, faciliter la détente	Auto-massage (sans matériel) <u>Objectifs</u> : évacuer les tensions, prendre conscience de son corps et le maîtriser, favoriser la détente corporelle	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : faciliter la détente et le « lâcher prise »
Jeudi 20/10/22	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : évacuer les tensions, faciliter la détente	Auto-massage (avec ballon) <u>Objectifs</u> : évacuer les tensions, prendre conscience de son corps et le maîtriser, manipuler un objet, favoriser la détente corporelle	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : faciliter la détente et le « lâcher prise »
Jeudi 10/11/22	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : évacuer les tensions, faciliter la détente	Auto-massage (avec plume) <u>Objectifs</u> : évacuer les tensions, prendre conscience de son corps et le maîtriser, manipuler un objet, favoriser la détente corporelle	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : faciliter la détente et le « lâcher prise »
Jeudi 17/11/22	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : évacuer les tensions, faciliter la détente	Auto-massage (sans matériel) <u>Objectifs</u> : évacuer les tensions, prendre conscience de son corps et le maîtriser, favoriser la détente corporelle	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : faciliter la détente et le « lâcher prise »
Jeudi 24/11/22	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : évacuer les tensions, faciliter la détente	Yoga <u>Objectifs</u> : prendre conscience de son corps et le maîtriser, évacuer les tensions, se calmer et se détendre	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : faciliter la détente et le « lâcher prise »
Jeudi 01/12/22	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : évacuer les tensions, faciliter la détente	Yoga <u>Objectifs</u> : prendre conscience de son corps et le maîtriser, évacuer les tensions, se calmer et se détendre	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : faciliter la détente et le « lâcher prise »
Jeudi 08/12/22	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : évacuer les tensions, faciliter la détente	Yoga <u>Objectifs</u> : prendre conscience de son corps et le maîtriser, évacuer les tensions, se calmer et se détendre	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : faciliter la détente et le « lâcher prise »
Jeudi 15/12/22	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : évacuer les tensions, faciliter la détente	Yoga <u>Objectifs</u> : prendre conscience de son corps et le maîtriser, évacuer les tensions, se calmer et se détendre	Musicothérapie <u>Objectifs</u> : faciliter la détente et le « lâcher prise »

Rituel 1 = moment de collation la matinée entre les deux séries d'ateliers du matin

Rituel 2 = retour au calme après l'activité physique et artistiques

Rituel 3 = temps calme juste après le repas

Annexe 9 : Programmation des rituels de relaxation

Jeudi 29/09/2022

Moments de la journée	Durée	Déroulement	Rôle de l'enseignante
Collation	10 minutes	<p>Entre les deux séries d'ateliers de la matinée, les élèves ont une collation. Pour annoncer la collation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - commencer par énoncer quelques comptines pour recentrer les élèves, - lancer la « musique du goûter » sur le poste radio. <p>Ensuite, distribuer la collation à chaque élève.</p> <p>À la fin du goûter, les élèves jettent leurs déchets puis viennent chercher leur étiquette prénom pour la déposer dans la boîte « calme » ou « agité » après la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ».</p> <p>Éteindre la musique dès l'explication de la deuxième série d'ateliers.</p>	<p>Attirer l'attention des élèves. Distribuer la collation. Contribuer au calme et au bien-être. Expliquer la suite de la matinée. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>Dans le cadre de mon mémoire :</u> Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Retour au calme (après les APS)	10 minutes	<p>Après la séance d'activité physique, demander aux élèves s'ils ont aimé la séance. Les placer chacun sur un tapis et les faire assoir (un tapis marque l'espace de l'élève pendant le retour au calme). Distribuer à chaque élève un petit ballon en mousse et montrer les différentes formes de massage à effectuer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire rouler la balle sur le ventre en faisant des cercles, - faire rouler la balle sur les jambes en montant/descendant, - faire rouler la balle sur les bras en montant/descendant, - faire rouler la balle entre les mains - garder la balle dans les mains puis s'allonger et respirer fort comme le vent puis doucement sans faire de bruit. <p>Laisser les élèves procéder de la manière qu'ils veulent pour développer la motricité fine et manipuler du matériel mais expliquer à l'oral ce que l'on fait à l'instant T.</p> <p><i>Support : ALIX, C. (2019). 140 jeux de relaxation pour l'école et la maison, RETZ.</i></p> <p>Disposer les étiquettes prénom et poser la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ». Demander aux élèves de prendre leur étiquette et de la mettre dans la boîte « calme » ou « agité ».</p>	<p>Repartir les élèves dans la salle. Distribuer le matériel. Montrer des exemples d'auto-massage et les expliquer. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>Dans le cadre de mon mémoire :</u> Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Après le repas du midi	<u>PS</u> : 2 heures <u>MS</u> : 40 minutes	<p><u>PS</u> :</p> <p>Au moment de la sieste, diffuser une musique calme sur un poste radio dans le dortoir. Laisser les enfants s'endormir si besoin.</p> <p><u>MS</u> :</p> <p>Dans la classe, les élèves s'installent de part et d'autre de la pièce sur une chaise. Leur faire écouter des musiques calmes de relaxation. Laisser les enfants choisir leur position (ex : bras croisés sur la table avec la tête dedans).</p>	<p><u>PS</u> : Rassurer les enfants si besoin. Garder le calme et le silence dans le dortoir. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>MS</u> : Garder le calme dans la classe. Veiller à la sécurité des enfants. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>Dans le cadre de mon mémoire :</u> Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>

Jeudi 06/10/2022

Moments de la journée	Durée	Déroulement	Rôle de l'enseignante
Collation	10 minutes	<p>Entre les deux séries d'ateliers de la matinée, les élèves ont une collation. Pour annoncer la collation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - commencer par énoncer quelques comptines pour recentrer les élèves, - lancer la « musique du goûter » sur le poste radio. <p>Ensuite, distribuer la collation à chaque élève.</p> <p>À la fin du goûter, les élèves jettent leurs déchets puis viennent chercher leur étiquette prénom pour la déposer dans la boîte « calme » ou « agité » après la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ».</p> <p>Éteindre la musique dès l'explication de la deuxième série d'ateliers.</p>	<p>Attirer l'attention des élèves. Distribuer la collation. Contribuer au calme et au bien-être. Expliquer la suite de la matinée. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p>Dans le cadre de mon mémoire : Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Retour au calme (après les APS)	10 minutes	<p>Après la séance d'activité physique, demander aux élèves s'ils ont aimé la séance. Les placer chacun sur un tapis et les faire assoir (un tapis marque l'espace de l'élève pendant le retour au calme). Distribuer à chaque élève une plume et montrer les différentes formes de massage à effectuer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer la plume sur les mains - passer la plume sur les bras - passer la plume sur les jambes - passer la plus sur le ventre - passer la plume sur la tête <p>- s'allonger et souffler sur la plume fort pour la faire voler haut ou faiblement (travail de la respiration)</p> <p>Laisser les élèves procéder de la manière qu'ils veulent pour développer la motricité fine et manipuler du matériel mais expliquer à l'oral ce que l'on fait à l'instant T.</p> <p>Support : ALIX, C. (2019). 140 jeux de relaxation pour l'école et la maison, RETZ.</p> <p>Disposer les étiquettes prénoms et poser la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ». Demander aux élèves de prendre leur étiquette et de la mettre dans la boîte « calme » ou « agité ».</p>	<p>Repartir les élèves dans la salle. Distribuer le matériel. Montrer des exemples d'auto-massage et les expliquer. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p>Dans le cadre de mon mémoire : Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Après le repas du midi	<u>PS</u> : 2 heures <u>MS</u> : 40 minutes	<p align="center"><u>PS</u> :</p> <p>Au moment de la sieste, diffuser une musique calme sur un poste radio dans le dortoir. Laisser les enfants s'endormir si besoin.</p> <p align="center"><u>MS</u> :</p> <p>Dans la classe, les élèves s'installent de part et d'autre de la pièce sur une chaise. Leur faire écouter des musiques calmes de relaxation. Laisser les enfants choisir leur position (ex : bras croisés sur la table avec la tête dedans).</p>	<p><u>PS</u> : Rassurer les enfants si besoin. Garder le calme et le silence dans le dortoir. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>MS</u> : Garder le calme dans la classe. Veiller à la sécurité des enfants. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p>Dans le cadre de mon mémoire : Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>

Jeudi 13/10/2022

Moments de la journée	Durée	Déroulement	Rôle de l'enseignante
Collation	10 minutes	<p>Entre les deux séries d'ateliers de la matinée, les élèves ont une collation. Pour annoncer la collation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - commencer par énoncer quelques comptines pour recentrer les élèves, - lancer la « musique du goûter » sur le poste radio. <p>Ensuite, distribuer la collation à chaque élève.</p> <p>À la fin du goûter, les élèves jettent leurs déchets puis viennent chercher leur étiquette prénom pour la déposer dans la boîte « calme » ou « agité » après la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ».</p> <p>Éteindre la musique dès l'explication de la deuxième série d'ateliers.</p>	<p>Attirer l'attention des élèves. Distribuer la collation.</p> <p>Contribuer au calme et au bien-être. Expliquer la suite de la matinée. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>Dans le cadre de mon mémoire :</u> Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Retour au calme (après les APS)	10 minutes	<p>Après la séance d'activité physique, demander aux élèves s'ils ont aimé la séance. Les placer chacun sur un tapis et les faire assoir (un tapis marque l'espace de l'élève pendant le retour au calme).</p> <p>Montrer les différentes formes de massage à effectuer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pianoter sur les mains - chatouiller le cou - frotter et faire des cercles sur le ventre - pincer les bras (au-dessus du vêtement) - gratter les jambes (au-dessus du vêtement) - caresser le visage - s'allonger et fermer les yeux - respirer vite puis doucement puis sans bruit pour écouter l'environnement <p>Laisser les élèves procéder de la manière qu'ils veulent pour développer la motricité fine et manipuler du matériel mais expliquer à l'oral ce que l'on fait à l'instant T.</p> <p><i>Support : ALIX, C. (2019). 140 jeux de relaxation pour l'école et la maison, RETZ.</i></p> <p>Disposer les étiquettes prénoms et poser la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ». Demander aux élèves de prendre leur étiquette et de la mettre dans la boîte « calme » ou « agité ».</p>	<p>Repartir les élèves dans la salle. Distribuer le matériel. Montrer des exemples d'auto-massage et les expliquer. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>Dans le cadre de mon mémoire :</u> Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Après le repas du midi	<u>PS</u> : 2 heures <u>MS</u> : 40 minutes	<p style="text-align: center;"><u>PS</u> :</p> <p>Au moment de la sieste, diffuser une musique calme sur un poste radio dans le dortoir.</p> <p>Laisser les enfants s'endormir si besoin.</p> <p style="text-align: center;"><u>MS</u> :</p> <p>Dans la classe, les élèves s'installent de part et d'autre de la pièce sur une chaise.</p> <p>Leur faire écouter des musiques calmes de relaxation.</p> <p>Laisser les enfants choisir leur position (ex : bras croisés sur la table avec la tête dedans).</p>	<p><u>PS</u> : Rassurer les enfants si besoin. Garder le calme et le silence dans le dortoir. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>MS</u> : Garder le calme dans la classe. Veiller à la sécurité des enfants. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>Dans le cadre de mon mémoire :</u> Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>

Jeudi 20/10/2022

Moments de la journée	Durée	Déroulement	Rôle de l'enseignante
Collation	10 minutes	<p>Entre les deux séries d'ateliers de la matinée, les élèves ont une collation. Pour annoncer la collation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - commencer par énoncer quelques comptines pour recentrer les élèves, - lancer la « musique du goûter » sur le poste radio. <p>Ensuite, distribuer la collation à chaque élève.</p> <p>À la fin du goûter, les élèves jettent leurs déchets puis viennent chercher leur étiquette prénom pour la déposer dans la boîte « calme » ou « agité » après la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ».</p> <p>Éteindre la musique dès l'explication de la deuxième série d'ateliers.</p>	<p>Attirer l'attention des élèves. Distribuer la collation. Contribuer au calme et au bien-être. Expliquer la suite de la matinée. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>Dans le cadre de mon mémoire :</u> Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Retour au calme (après les APS)	10 minutes	<p>Après la séance d'activité physique, demander aux élèves s'ils ont aimé la séance. Les placer chacun sur un tapis et les faire assoir (un tapis marque l'espace de l'élève pendant le retour au calme). Distribuer à chaque élève un petit ballon en mousse et montrer les différentes formes de massage à effectuer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire rouler la balle sur le ventre en faisant des cercles, - faire rouler la balle sur les jambes en montant/descendant, - faire rouler la balle sur les bras en montant/descendant, - faire rouler la balle entre les mains <p>- garder la balle dans les mains puis s'allonger et respirer fort comme le vent puis doucement sans faire de bruit.</p> <p>Laisser les élèves procéder de la manière qu'ils veulent pour développer la motricité fine et manipuler du matériel mais expliquer à l'oral ce que l'on fait à l'instant T.</p> <p><i>Support : ALIX, C. (2019). 140 jeux de relaxation pour l'école et la maison, RETZ.</i></p> <p>Disposer les étiquettes prénoms et poser la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ». Demander aux élèves de prendre leur étiquette et de la mettre dans la boîte « calme » ou « agité ».</p>	<p>Repartir les élèves dans la salle. Distribuer le matériel. Montrer des exemples d'auto-massage et les expliquer. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>Dans le cadre de mon mémoire :</u> Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Après le repas du midi	<u>PS</u> : 2 heures <u>MS</u> : 40 minutes	<p align="center"><u>PS</u> :</p> <p>Au moment de la sieste, diffuser une musique calme sur un poste radio dans le dortoir.</p> <p>Laisser les enfants s'endormir si besoin.</p> <p align="center"><u>MS</u> :</p> <p>Dans la classe, les élèves s'installent de part et d'autre de la pièce sur une chaise.</p> <p>Leur faire écouter des musiques calmes de relaxation.</p> <p>Laisser les enfants choisir leur position (ex : bras croisés sur la table avec la tête dedans).</p>	<p><u>PS</u> : Rassurer les enfants si besoin. Garder le calme et le silence dans le dortoir. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>MS</u> : Garder le calme dans la classe. Veiller à la sécurité des enfants. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>Dans le cadre de mon mémoire :</u> Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>

Jeudi 10/11/2022

Moments de la journée	Durée	Déroulement	Rôle de l'enseignante
Collation	10 minutes	<p>Entre les deux séries d'ateliers de la matinée, les élèves ont une collation. Pour annoncer la collation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - commencer par énoncer quelques comptines pour recentrer les élèves, - lancer la « musique du goûter » sur le poste radio. <p>Ensuite, distribuer la collation à chaque élève.</p> <p>À la fin du goûter, les élèves jettent leurs déchets puis viennent chercher leur étiquette prénom pour la déposer dans la boîte « calme » ou « agité » après la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ».</p> <p>Éteindre la musique dès l'explication de la deuxième série d'ateliers.</p>	<p>Attirer l'attention des élèves. Distribuer la collation. Contribuer au calme et au bien-être. Expliquer la suite de la matinée. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>Dans le cadre de mon mémoire :</u> Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Retour au calme (après les APS)	10 minutes	<p>Après la séance d'activité physique, demander aux élèves s'ils ont aimé la séance. Les placer chacun sur un tapis et les faire assoir (un tapis marque l'espace de l'élève pendant le retour au calme). Distribuer à chaque élève une plume et montrer les différentes formes de massage à effectuer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer la plume sur les mains - passer la plume sur les bras - passer la plume sur les jambes - passer la plus sur le ventre - passer la plume sur la tête <p>- s'allonger et souffler sur la plume fort pour la faire voler haut ou faiblement (travail de la respiration)</p> <p>Laisser les élèves procéder de la manière qu'ils veulent pour développer la motricité fine et manipuler du matériel mais expliquer à l'oral ce que l'on fait à l'instant T.</p> <p><i>Support : ALIX, C. (2019). 140 jeux de relaxation pour l'école et la maison, RETZ.</i></p> <p>Disposer les étiquettes prénoms et poser la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ». Demander aux élèves de prendre leur étiquette et de la mettre dans la boîte « calme » ou « agité ».</p>	<p>Repartir les élèves dans la salle. Distribuer le matériel. Montrer des exemples d'auto-massage et les expliquer. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>Dans le cadre de mon mémoire :</u> Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Après le repas du midi	<u>PS</u> : 2 heures <u>MS</u> : 40 minutes	<p align="center"><u>PS</u> :</p> <p>Au moment de la sieste, diffuser une musique calme sur un poste radio dans le dortoir.</p> <p>Laisser les enfants s'endormir si besoin.</p> <p align="center"><u>MS</u> :</p> <p>Dans la classe, les élèves s'installent de part et d'autre de la pièce sur une chaise.</p> <p>Leur faire écouter des musiques calmes de relaxation.</p> <p>Laisser les enfants choisir leur position (ex : bras croisés sur la table avec la tête dedans).</p>	<p><u>PS</u> : Rassurer les enfants si besoin. Garder le calme et le silence dans le dortoir. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>MS</u> : Garder le calme dans la classe. Veiller à la sécurité des enfants. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>Dans le cadre de mon mémoire :</u> Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>

Jeudi 17/11/2022

Moments de la journée	Durée	Déroulement	Rôle de l'enseignante
Collation	10 minutes	<p>Entre les deux séries d'ateliers de la matinée, les élèves ont une collation. Pour annoncer la collation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - commencer par énoncer quelques comptines pour recentrer les élèves, - lancer la « musique du goûter » sur le poste radio. <p>Ensuite, distribuer la collation à chaque élève.</p> <p>À la fin du goûter, les élèves jettent leurs déchets puis viennent chercher leur étiquette prénom pour la déposer dans la boîte « calme » ou « agité » après la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ».</p> <p>Éteindre la musique dès l'explication de la deuxième série d'ateliers.</p>	<p>Attirer l'attention des élèves. Distribuer la collation. Contribuer au calme et au bien-être. Expliquer la suite de la matinée. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p>Dans le cadre de mon mémoire : Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Retour au calme (après les APS)	10 minutes	<p>Après la séance d'activité physique, demander aux élèves s'ils ont aimé la séance. Les placer chacun sur un tapis et les faire assoir (un tapis marque l'espace de l'élève pendant le retour au calme). Montrer les différentes formes de massage à effectuer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pianoter sur les mains - chatouiller le cou - frotter et faire des cercles sur le ventre - pincer les bras (au-dessus du vêtement) - gratter les jambes (au-dessus du vêtement) - caresser le visage - s'allonger et fermer les yeux - respirer vite puis doucement puis sans bruit pour écouter l'environnement <p>Laisser les élèves procéder de la manière qu'ils veulent pour développer la motricité fine et manipuler du matériel mais expliquer à l'oral ce que l'on fait à l'instant T.</p> <p><i>Support : ALIX, C. (2019). 140 jeux de relaxation pour l'école et la maison, RETZ.</i></p> <p>Disposer les étiquettes prénoms et poser la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ». Demander aux élèves de prendre leur étiquette et de la mettre dans la boîte « calme » ou « agité ».</p>	<p>Repartir les élèves dans la salle. Distribuer le matériel. Montrer des exemples d'auto-massage et les expliquer. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p>Dans le cadre de mon mémoire : Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Après le repas du midi	<u>PS</u> : 2 heures <u>MS</u> : 40 minutes	<p align="center"><u>PS</u> :</p> <p>Au moment de la sieste, diffuser une musique calme sur un poste radio dans le dortoir. Laisser les enfants s'endormir si besoin.</p> <p align="center"><u>MS</u> :</p> <p>Dans la classe, les élèves s'installent de part et d'autre de la pièce sur une chaise. Leur faire écouter des musiques calmes de relaxation. Laisser les enfants choisir leur position (ex : bras croisés sur la table avec la tête dedans).</p>	<p><u>PS</u> : Rassurer les enfants si besoin. Garder le calme et le silence dans le dortoir. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>MS</u> : Garder le calme dans la classe. Veiller à la sécurité des enfants. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p>Dans le cadre de mon mémoire : Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>

Jeudi 24/11/2022

Moments de la journée	Durée	Déroulement	Rôle de l'enseignante
Collation	10 minutes	<p>Entre les deux séries d'ateliers de la matinée, les élèves ont une collation. Pour annoncer la collation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - commencer par énoncer quelques comptines pour recentrer les élèves, - lancer la « musique du goûter » sur le poste radio. <p>Ensuite, distribuer la collation à chaque élève.</p> <p>À la fin du goûter, les élèves jettent leurs déchets puis viennent chercher leur étiquette prénom pour la déposer dans la boîte « calme » ou « agité » après la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ».</p> <p>Éteindre la musique dès l'explication de la deuxième série d'ateliers.</p>	<p>Attirer l'attention des élèves. Distribuer la collation. Contribuer au calme et au bien-être. Expliquer la suite de la matinée. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <hr/> <p><u>Dans le cadre de mon mémoire :</u> Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Retour au calme (après les APS)	10 minutes	<p>Après la séance d'activité physique, demander aux élèves s'ils ont aimé la séance. Les placer chacun sur un tapis et les faire assoir (un tapis marque l'espace de l'élève pendant le retour au calme). Leur montrer différentes postures de yoga et de balayage corporel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se mettre debout et tirer les bras jusqu'au ciel pour attraper les étoiles puis relâcher les bras (x2) - se pencher en avant et poser les mains par terre pour faire le singe et respirer fort, se redresser (x2) - au sol, faire le dos rond comme un chat et respirer fort, relâcher la posture (x2) - s'allonger sur le dos et mettre les mains sur le cœur pour le sentir battre et ralentir petit à petit - s'allonger sur le dos comme sur un nuage tout mou en respirant calmement et en fermant les yeux si besoin <p>Garder les différentes postures entre 30 et 45 secondes. Faire inspirer l'air et souffler profondément pendant les postures.</p> <p>Supports : TOP-LABONNE, E. (2020). <i>Activités de yoga à l'école</i>. Retz.</p> <p>WHITFORD, R., SELWAY, M. & ALGLAVE, S. (2005). <i>Le yoga des petits</i>. Gallimard jeunesse.</p> <p>Disposer les étiquettes prénoms et poser la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ». Demander aux élèves de prendre leur étiquette et de la mettre dans la boîte « calme » ou « agité ».</p>	<p>Repartir les élèves dans la salle. Distribuer le matériel. Montrer des exemples d'auto-massage et les expliquer. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <hr/> <p><u>Dans le cadre de mon mémoire :</u> Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Après le repas du midi	PS : 2 heures MS : 40 minutes	<p align="center">PS :</p> <p>Au moment de la sieste, diffuser une musique calme sur un poste radio dans le dortoir.</p> <p>Laisser les enfants s'endormir si besoin.</p> <p align="center">MS :</p> <p>Dans la classe, les élèves s'installent de part et d'autre de la pièce sur une chaise.</p> <p>Leur faire écouter des musiques calmes de relaxation.</p> <p>Laisser les enfants choisir leur position (ex : bras croisés sur la table avec la tête dedans).</p>	<p>PS : Rassurer les enfants si besoin. Garder le calme et le silence dans le dortoir. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p>MS : Garder le calme dans la classe. Veiller à la sécurité des enfants. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <hr/> <p><u>Dans le cadre de mon mémoire :</u> Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>

Jeudi 01/12/2022

Moments de la journée	Durée	Déroulement	Rôle de l'enseignante
Collation	10 minutes	<p>Entre les deux séries d'ateliers de la matinée, les élèves ont une collation. Pour annoncer la collation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - commencer par énoncer quelques comptines pour recentrer les élèves, - lancer la « musique du goûter » sur le poste radio. <p>Ensuite, distribuer la collation à chaque élève.</p> <p>À la fin du goûter, les élèves jettent leurs déchets puis viennent chercher leur étiquette prénom pour la déposer dans la boîte « calme » ou « agité » après la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ».</p> <p>Éteindre la musique dès l'explication de la deuxième série d'ateliers.</p>	<p>Attirer l'attention des élèves. Distribuer la collation.</p> <p>Contribuer au calme et au bien-être. Expliquer la suite de la matinée. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p>Dans le cadre de mon mémoire : Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Retour au calme (après les APS)	10 minutes	<p>Après la séance d'APS, demander aux élèves s'ils ont aimé la séance et s'il y a des choses qu'ils n'ont pas aimées.</p> <p>Placer chaque élève sur un tapis et le faire assoir en attendant que les camarades se mettent en place (un tapis marque l'espace de l'élève pendant le retour au calme).</p> <p>Leur montrer différentes postures de yoga et de balayage corporel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - debout et bouger les bras comme un papillon, relâcher les bras (x2) - faire le pont et s'étirer comme un chien, se mettre en boule (x2) - se mettre en boule comme une souris qui dort, tendre les bras au loin puis ramener les bras près du corps (x2) - s'allonger sur le dos, laisser tomber les bras qui sont lourds comme un éléphant - s'allonger comme on veut (sur le dos, sur le ventre, sur le côté) en respirer calmement et en fermant les yeux si besoin <p>Garder les différentes postures entre 30 et 45 secondes. Faire inspirer l'air et souffler profondément pendant les postures.</p> <p>Supports : TOP-LABONNE, E. (2020). <i>Activités de yoga à l'école</i>. Retz.</p> <p>WHITFORD, R., SELWAY, M. & ALGLAVE, S. (2005). <i>Le yoga des petits</i>. Gallimard jeunesse.</p> <p>Disposer les étiquettes prénoms et poser la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ». Demander aux élèves de prendre leur étiquette et de la mettre dans la boîte « calme » ou « agité ».</p>	<p>Repartir les élèves dans la salle. Distribuer le matériel. Montrer des exemples d'auto-massage et les expliquer. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p>Dans le cadre de mon mémoire : Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Après le repas du midi	PS : 2 heures MS : 40 minutes	<p align="center">PS :</p> <p>Au moment de la sieste, diffuser une musique calme sur un poste radio dans le dortoir.</p> <p align="center">Laisser les enfants s'endormir si besoin.</p> <p align="center">MS :</p> <p>Dans la classe, les élèves s'installent de part et d'autre de la pièce sur une chaise.</p> <p>Leur faire écouter des musiques calmes de relaxation.</p> <p>Laisser les enfants choisir leur position (ex : bras croisés sur la table avec la tête dedans).</p>	<p>PS : Rassurer les enfants si besoin. Garder le calme et le silence dans le dortoir. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p>MS : Garder le calme dans la classe. Veiller à la sécurité des enfants. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p>Dans le cadre de mon mémoire : Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>

Jeudi 08/12/2022

Moments de la journée	Durée	Déroulement	Rôle de l'enseignante
Collation	10 minutes	<p>Entre les deux séries d'ateliers de la matinée, les élèves ont une collation. Pour annoncer la collation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - commencer par énoncer quelques comptines pour recentrer les élèves, - lancer la « musique du goûter » sur le poste radio. <p>Ensuite, distribuer la collation à chaque élève.</p> <p>À la fin du goûter, les élèves jettent leurs déchets puis viennent chercher leur étiquette prénom pour la déposer dans la boîte « calme » ou « agité » après la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ».</p> <p>Éteindre la musique dès l'explication de la deuxième série d'ateliers.</p>	<p>Attirer l'attention des élèves. Distribuer la collation. Contribuer au calme et au bien-être. Expliquer la suite de la matinée. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p>Dans le cadre de mon mémoire : Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Retour au calme (après les APS)	10 minutes	<p>Après la séance d'activité physique, demander aux élèves s'ils ont aimé la séance. Les placer chacun sur un tapis et les faire assoir (un tapis marque l'espace de l'élève pendant le retour au calme). Leur montrer différentes postures de yoga et de balayage corporel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se mettre debout et tirer les bras jusqu'au ciel pour attraper les étoiles puis relâcher les bras (x2) - se pencher en avant et poser les mains par terre pour faire le singe et respirer fort, se redresser (x2) - au sol, faire le dos rond comme un chat et respirer fort, relâcher la posture (x2) - s'allonger sur le dos et mettre les mains sur le cœur pour le sentir battre et ralentir petit à petit - s'allonger sur le dos comme sur un nuage tout mou en respirant calmement et en fermant les yeux si besoin <p>Garder les différentes postures entre 30 et 45 secondes. Faire inspirer l'air et souffler profondément pendant les postures.</p> <p>Supports : TOP-LABONNE, E. (2020). <i>Activités de yoga à l'école</i>. Retz.</p> <p>WHITFORD, R., SELWAY, M. & ALGLAVE, S. (2005). <i>Le yoga des petits</i>. Gallimard jeunesse.</p> <p>Disposer les étiquettes pré-noms et poser la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ». Demander aux élèves de prendre leur étiquette et de la mettre dans la boîte « calme » ou « agité ».</p>	<p>Repartir les élèves dans la salle. Distribuer le matériel. Montrer des exemples d'auto-massage et les expliquer. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p>Dans le cadre de mon mémoire : Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Après le repas du midi	<p>PS : 2 heures</p> <p>MS : 40 minutes</p>	<p>PS :</p> <p>Au moment de la sieste, diffuser une musique calme sur un poste radio dans le dortoir.</p> <p>Laisser les enfants s'endormir si besoin.</p> <p>MS :</p> <p>Dans la classe, les élèves s'installent de part et d'autre de la pièce sur une chaise.</p> <p>Leur faire écouter des musiques calmes de relaxation.</p> <p>Laisser les enfants choisir leur position (ex : bras croisés sur la table avec la tête dedans).</p>	<p>PS : Rassurer les enfants si besoin. Garder le calme et le silence dans le dortoir. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p>MS : Garder le calme dans la classe. Veiller à la sécurité des enfants. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p>Dans le cadre de mon mémoire : Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>

Jeudi 15/12/2022

Moments de la journée	Durée	Déroulement	Rôle de l'enseignante
Collation	10 minutes	<p>Entre les deux séries d'ateliers de la matinée, les élèves ont une collation. Pour annoncer la collation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - commencer par énoncer quelques comptines pour recentrer les élèves, - lancer la « musique du goûter » sur le poste radio. <p>Ensuite, distribuer la collation à chaque élève.</p> <p>À la fin du goûter, les élèves jettent leurs déchets puis viennent chercher leur étiquette prénom pour la déposer dans la boîte « calme » ou « agité » après la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ».</p> <p>Éteindre la musique dès l'explication de la deuxième série d'ateliers.</p>	<p>Attirer l'attention des élèves. Distribuer la collation. Contribuer au calme et au bien-être. Expliquer la suite de la matinée. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>Dans le cadre de mon mémoire :</u> Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Retour au calme (après les APS)	10 minutes	<p>Après la séance d'APS, demander aux élèves s'ils ont aimé la séance et s'il y a des choses qu'ils n'ont pas aimées.</p> <p>Placer chaque élève sur un tapis et le faire assier en attendant que les camarades se mettent en place (un tapis marque l'espace de l'élève pendant le retour au calme).</p> <p>Leur montrer différentes postures de yoga et de balayage corporel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - debout et bouger les bras comme un papillon, relâcher les bras (x2) - faire le pont et s'étirer comme un chien, se mettre en boule (x2) - se mettre en boule comme une souris qui dort, tendre les bras au loin puis ramener les bras près du corps (x2) - s'allonger sur le dos, laisser tomber les bras qui sont lourds comme un éléphant - s'allonger comme on veut (sur le dos, sur le ventre, sur le côté) en respirer calmement et en fermant les yeux si besoin <p>Garder les différentes postures entre 30 et 45 secondes. Faire inspirer l'air et souffler profondément pendant les postures.</p> <p>Supports : TOP-LABONNE, E. (2020). <i>Activités de yoga à l'école</i>. Retz.</p> <p>WHITFORD, R., SELWAY, M. & ALGLAVE, S. (2005). <i>Le yoga des petits</i>. Gallimard jeunesse.</p> <p>Disposer les étiquettes prénoms et poser la question « Comment vous vous sentez maintenant ? ». Demander aux élèves de prendre leur étiquette et de la mettre dans la boîte « calme » ou « agité ».</p>	<p>Repartir les élèves dans la salle. Distribuer le matériel. Montrer des exemples d'auto-massage et les expliquer. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>Dans le cadre de mon mémoire :</u> Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>
Après le repas du midi	<u>PS</u> : 2 heures <u>MS</u> : 40 minutes	<p align="center">PS :</p> <p>Au moment de la sieste, diffuser une musique calme sur un poste radio dans le dortoir.</p> <p>Laisser les enfants s'endormir si besoin.</p> <p align="center">MS :</p> <p>Dans la classe, les élèves s'installent de part et d'autre de la pièce sur une chaise.</p> <p>Leur faire écouter des musiques calmes de relaxation.</p> <p>Laisser les enfants choisir leur position (ex : bras croisés sur la table avec la tête dedans).</p>	<p>PS : Rassurer les enfants si besoin. Garder le calme et le silence dans le dortoir. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p>MS : Garder le calme dans la classe. Veiller à la sécurité des enfants. Disposer les étiquettes prénom et poser la question.</p> <p><u>Dans le cadre de mon mémoire :</u> Observer les comportements des élèves et remplir la grille d'observation. Recueillir leurs sensations grâce aux boîtes et étiquettes prénom.</p>

Annexe 10 : Grille d'observation des 3 rituels de la journée

	L'élève semble agité	L'élève semble calme	L'élève semble fatigué	L'élève semble en forme	L'élève semble content	L'élève semble en colère	L'élève semble tendu, anxieux	L'élève semble serein, paisible, détendu	Autres comportement(s) :
	C R T	C R T	C R T	C R T	C R T	C R T	C R T	C R T	C R T

Légende :

C : collation

R : retour au calme après l'activité physique

T : Temps calme, sieste

Annexe 11 : Boîtes à smiley et étiquettes prénoms



Résumé

Aujourd'hui, l'atteinte du bien-être chez les élèves d'écoles primaires est une préoccupation de l'Education Nationale.

Néanmoins, le bien-être est une notion difficile à définir et complexe par ses déclinaisons multiples : bien-être physique, mental, social mais aussi bien-être psychologique. C'est sur ce dernier que je centre mes recherches dans ce travail. Je présente également les différentes pratiques ritualisées de relaxation que j'ai mises en place en stage dans une classe de Petite et Moyenne Section : la musicothérapie, l'automassage, le yoga. J'analyse leurs bienfaits notamment sur le bien-être psychologique des élèves et la manifestation de celui-ci.

Today, the achievement of well-being among primary school students is a concern of the National Education.

Nevertheless, well-being is a concept that is difficult to define and complex because of its multiple variations: physical, mental, social well-being but also psychological well-being. It's on the latter that I focus my research in this work. I also present the different ritualized relaxation practices that I have put in place in the first and second year of preschool: music therapy, self-massage, yoga. I analyze their benefits on the psychological well-being of students and the manifestation of it.

Mots-clés

Bien-être psychologique - Relaxation - Rituels - Musicothérapie - Automassages - Yoga - Ressentis - Petite Section - Moyenne Section