



HAL
open science

En quoi des ateliers de sophrologie à l'école peuvent favoriser un mieux-être chez les élèves ?

Noura El Hadrati

► **To cite this version:**

Noura El Hadrati. En quoi des ateliers de sophrologie à l'école peuvent favoriser un mieux-être chez les élèves ?. Education. 2023. dumas-04429920

HAL Id: dumas-04429920

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04429920>

Submitted on 31 Jan 2024

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.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License



MASTER 2 MEEF mention 1° degré
*Métiers de l'Enseignement, de l'Education et de la
Formation*

Année universitaire : 2022-2023

Projet de mémoire :

**En quoi des ateliers de sophrologie à l'école
peuvent favoriser un mieux-être chez les élèves ?**

Directrice de mémoire : Pascale TARDIF

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont contribué à la rédaction de mon mémoire et au bon déroulement de mon stage.

Je voudrai dans un premier temps remercier ma directrice de mémoire, Mme Pascale TARDIF à l'Université de Montpellier, pour sa disponibilité et ses conseils judicieux qui ont contribué à alimenter ma réflexion.

Je remercie également toute l'équipe pédagogique de l'Université de Montpellier et les intervenants professionnels, pour avoir apporté la partie théorique de ma formation.

Je tiens à témoigner toute ma reconnaissance à la directrice de l'école où j'ai réalisé mon année de stage qui m'a toujours soutenu, donné des conseils précieux et donné sa confiance et notamment avec la possibilité de mettre en pratique les ateliers de sophrologie. Je n'oublie pas l'ensemble de l'équipe pédagogique ainsi que les enfants qui ont contribué à leur tour à mon analyse.

Je n'oublie pas Mme RIGAL ma maîtresse de CP qui a inspiré mon sujet et qui fut la première à me faire découvrir les ateliers de sophrologie et leurs bienfaits.

Je voudrai exprimer ma reconnaissance envers ma famille, plus particulièrement mes parents qui m'ont apporté leur soutien moral tout au long de ma démarche.

Table des matières

I) Introduction

- A) *Mon parcours d'élève à future enseignante sur la question de la place du corps à l'école*
- B) *Le sujet de mémoire*

II) Principes et cadrage de l'objet d'étude

- A) *Qu'est-ce que la sophrologie ? Quel impact sur la classe ?*
- B) *La sophrologie comme aide pédagogique dans une classe.*
- C) *Quels sont les bénéfices de la sophrologie pour l'élève, pour l'enseignant et pour la classe ?*

III) Cohérence avec l'objet théorique

- A) *Théorie psycho-pédagogique des apprentissages : Freinet et Montessori*
- B) *En quoi consiste le paradigme du don ?*
- C) *Comment mettre en rapport mon objet d'étude avec l'objet théorique ?*

IV) Une illustration sur deux terrains d'expérimentation pour ma recherche

V) Conception d'un protocole méthodologique d'un recueil de données

A) *Expérimentation 1 : séance de sophrologie en CM2*

1. **Contexte**
2. **Description**
3. **Questionnaire**
4. **Retour d'expérience**

B) *Expérimentation 2 : séance de sophrologie en classe de maternelle pendant 10 semaines*

1. **Contexte**
2. **Entretien avec les élèves avant/après la séance**
3. **Représentation des ressentis via des dessins**
4. **Observations avant/après la séance et comparaison sur les deux premières séances**

VI) Le traitement des données et l'interprétation des résultats

A) Analyse et commentaire expérimentation 1

B) Analyse et commentaire expérimentation 2

C) La sophrologie a-t-elle un impact sur le bien-être des élèves ?

1. A court terme

2. Dans la durée

VII) Conclusion

VIII) Bibliographie

IX) Annexes

A) Exercices de relaxation réalisés en classe expérimentation 2

B) Dessins des élèves expérimentation 2

C) Questionnaire / réponses expérimentation 1

CRT 3 : La place du corps à l'école**1. Introduction*****A. Mon parcours d'élève à future enseignante sur la question de la place du corps à l'école***

Depuis mon plus jeune âge, ma vocation est de devenir institutrice. C'est lors d'un stage d'observation effectué en classe de troisième dans une école maternelle que ma vocation s'est confirmée. En effet, le contact et les échanges constructifs avec les enfants ont été révélateur et depuis, ma scolarité s'est orientée vers ce but : devenir professeure des écoles.

Durant ma scolarité, j'ai été marquée par des professeurs notamment en classe de CP. Je me souviens encore de cette maîtresse: « madame RIGAL ». Ce fut une année charnière, j'ai eu la chance d'avoir une maîtresse très impliquée dans son travail et soucieuse de nous faire avancer pour progresser. Afin de travailler dans un climat serein, madame RIGAL avait instauré un rituel. Tous les débuts d'après-midi, avant de commencer la classe, elle nous proposait cet exercice : pendant environ dix minutes, la tête dans nos bras, les yeux fermés, nous pouvions enlever nos chaussures si nous le souhaitions. Cela permettait de faire redescendre les tensions et de reprendre nos activités dans un climat favorable à l'apprentissage.

Cet événement déclenchant, dont j'ai ressenti les bénéfices, est un moteur pour entreprendre le sujet de mon mémoire. Je souhaite le prolonger et l'amplifier chez mes élèves en étant attentive à leur bien-être comme l'était madame RIGAL. Elle nous mettait en situation de vivre la classe autrement.

Durant toutes ces années, j'ai été nourrie par cet exemple de professionnalisme.

Le souvenir de cette expérience dans mon parcours personnel a été une source de motivation pour entreprendre et approfondir mon travail de recherche. En effet, cela m'interroge sur la place du corps à l'école.

Madame RIGAL donne une place à notre corps, qui n'a pas été donné par d'autres enseignants, par une petite attention ritualisée. J'ai envie de donner plus de place au corps à l'école susceptible d'apporter plus de bien-être aux élèves. Cette année j'exerce en tant qu'enseignante contractuelle à l'école maternelle Albert Dubout à Saint-Aunès dans la circonscription de Lattes. J'ai une classe de cycle : Grande Section, Moyenne Section et Petite Section.

En tant que future enseignante, je dois appréhender la dimension globale de l'élève et être attentive aux signaux de chacun. Cela peut-être des signaux corporels comme par exemple se recroqueviller sur sa chaise, ce qui s'apparente à un certain mal-être.

Quelle réponse adaptée dois-je y apporter ?

B. Le sujet de mémoire

Dans le cadre de mon master MEEF je suis amenée à réfléchir sur la place du corps à l'école et plus précisément sur les pratiques corporelles de bien-être dont la sophrologie.

Les élèves sont confrontés à des tensions, comment puis-je y répondre ?

Quelle place donner au corps à l'école ? S'agit-il d'un corps performant en cours d'EPS ou bien d'un corps de pratiques corporelles de bien-être ?

Il s'agit d'une dimension importante et qui est souvent sous-estimée. D'autant plus que l'épidémie du Covid-19 et sa période de confinement ont mis en lumière les conséquences désastreuses de l'isolement et de l'enfermement. Or le rôle du corps, les interactions entre élèves et professeurs est primordial dans les apprentissages.

Comment donner une véritable place aux pratiques corporelles de bien-être à l'école ?

De quel corps parle-t-on ?

Je veux donner une véritable place au corps à l'école mais pas un corps performant de l'éducation physique et sportive mais un corps de pratiques corporelles de bien-être. Il ne s'agit pas du même type de rapport au corps. Dans l'éducation physique et sportive, la performance et les résultats sont souvent un objectif tandis que les pratiques corporelles de bien-être sont plus en lien avec l'état nerveux du sujet.

En effet, l'éducation passe dans la prise en compte de l'enfant dans sa globalité (corps et esprit) afin de favoriser son épanouissement.

La sophrologie entre dans le domaine des pratiques corporelles de bien-être.

Qu'est-ce qui est travaillé ? Qu'est-ce qui est attendu ?

Ce qui est attendu est un corps sans tension, disponible et en harmonie avec une circulation d'énergie apaisante.

Pourquoi ce corps m'intéresse ?

Parce que nourrit de pratiques corporelles de bien-être dont la sophrologie, il permet d'atteindre un état de zénitude et de disponibilité d'esprit qui paraît intéressant dans le cadre de l'apprentissage.

Pour mon travail de recherche j'émetts trois hypothèses :

Hypothèse 1 : La sophrologie permet de gérer ses émotions.

Hypothèse 2 : La sophrologie permet un rapprochement entre enseignant et élèves.

Hypothèse 3 : Les ateliers de sophrologie permettent aux élèves de mettre des mots sur ce qu'ils ressentent.

Mon mémoire est donc consacré à la sophrologie et en particulier autour de la problématique suivante :

En quoi des ateliers de sophrologie à l'école peuvent favoriser un mieux-être chez les élèves ?

II) Principes et cadrage de l'objet d'étude

Tout d'abord, voici les principes et cadrage de l'objet d'étude.

Si la place du corps a été minimisée et l'est encore c'est parce que le dualisme corps-esprit a longtemps marqué l'école française.

Selon Jacques ROUYER, ancien président du centre EPS & société, dans un article intitulé « Corps et éducation physique et sportive » publié dans Corps et pédagogie (Adapt/ Éditions en 2004) il y a eu pendant longtemps une distinction entre corps et esprit dans l'éducation physique et sportive. Cela est essentiellement dû au mépris du travail manuel, des **activités physiques** ou techniques **souvent opposées** aux **activités intellectuelles**. Or, l'éducation physique et sportive doit être appréhendée dans une dimension transversale où plusieurs enseignements entrent en jeu. En effet, il faut faire appel à son intellect pour pouvoir performer dans les disciplines sportives. Aujourd'hui le mental joue un rôle essentiel dans la réussite et accompagne les performances du corps.

Des interlocuteurs à spécificité EPS du département de Maine et Loire, dans un document intitulé « Des rituels corporels pour mieux apprendre en classe », mettent en lumière l'importance du corps de l'élève en classe. En effet, lorsqu'il est en décrochage, il émet des signes à travers son corps (dos rond, bâillement, agressivité) : le corps de l'élève parle. Je l'ai souvent constaté dans les classes où j'ai effectué des stages. J'ai observé des élèves bailler en classe, se recroqueviller sur leurs chaises, se mettre en retrait ou à contrario des enfants qui se tiennent droits, sont attentifs et absorbés par l'apprentissage. Tout ceci m'interroge sur le langage corporel à l'école. Pour pallier à ceci, plusieurs axes sont proposés comme la mise en place de rituels par l'enseignant pour rendre l'élève plus disponible dans son corps pour apprendre. Des exercices physiques ou bien respiratoires sont alors proposés pour détendre le corps et faciliter ainsi l'apprentissage.

Des activités comme la sophrologie commencent à être intégrées dans les programmes. Il s'agit de prendre en compte le corps dans la compréhension du bien-être et de la motivation à l'école.

Des enfants qui réussissent : le yoga à l'école. Flak, Micheline ; 2001.

La sophrologie. Dretz, Brigitte ; 2013

Partant du constat que l'apprentissage ne se réduit pas seulement à une salle de classe où les enfants sont assis toute la journée pour recevoir des savoirs, j'ai souhaité leur faire vivre d'autres moments où leur corps serait en mouvement ou en repos, (par exemple allongés) à travers des ateliers de sophrologie. J'ai donc choisi comme objet d'étude la sophrologie en classe.

Ma principale interrogation est :

En quoi des ateliers de sophrologie à l'école peuvent favoriser un mieux-être chez les élèves ?

À partir de l'objet d'étude sophrologie pratiquée en classe, je m'interroge sur trois axes de réflexion.

A. Qu'est-ce que la sophrologie ? Quel impact sur la classe ?

D'après la chambre syndicale de la sophrologie :

« La sophrologie est une méthode psycho-corporelle utilisée comme technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie. Elle a été conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo et est inspirée de techniques occidentales comme orientales. Le terme SOPHROLOGIE, inspiré du grec ancien, signifie étude de l'harmonisation de la conscience.*

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité. »

En milieu scolaire, la sophrologie consiste à mettre en place des rituels pour rendre l'élève plus disponible dans son corps pour apprendre. Des exercices de visualisation sont proposés pour détendre le corps et faciliter l'apprentissage.

Pour favoriser l'apprentissage, l'élève doit se sentir bien physiquement. Cela lui permet d'être plus réceptif. Une bonne hygiène de vie est indispensable.

Pour cela, des ateliers de sophrologie peuvent être proposés à différents moments de la journée ; en cours d'EPS ou en instaurant des rituels en début de matinée.

L'important est que cela soit inscrit dans la durée pour avoir une efficacité.

Respire ! La sophrologie adaptée aux enfants Claire Lucq / Sophie Val Ophalvens

B. La sophrologie comme aide pédagogique dans une classe.

En quoi est-elle utile à l'apprentissage ?

J'émets comme première hypothèse que la sophrologie permet de gérer ses émotions.

L'ouvrage *Pratiques corporelles de bien-être*, Mieux apprendre à l'école Mieux gérer sa classe (Annie Sébire et Corinne Pierotti) présentent des situations illustrées pour organiser des séances de bien-être à l'école. Il y a des pistes pour aider les élèves à mieux se sentir en classe d'un point de vue physique et intellectuel. Il y a aussi des outils pour les enseignants pour mieux gérer leurs classes mais aussi leur fatigue.

Cela permet de concilier apprentissage et épanouissement personnel.

D'après Eduscol, une des priorités du ministère de l'éducation nationale est la sérénité du climat scolaire. Une des réponses est la dimension corporelle des élèves et de l'enseignant. En effet, en étant plus détendu la transmission du savoir par l'enseignant et l'assimilation par les élèves est facilitée. Pour cela, il est nécessaire d'intégrer la pratique du bien être corporel dans les apprentissages. Cela permettra aux élèves d'avoir des habitudes pour développer des techniques afin de lâcher prise et de gérer ses émotions pour être plus disponible et désireux d'apprendre.

C. Mon troisième axe de réflexion est quels sont les bénéfices de la sophrologie pour l'élève, pour l'enseignant et pour la classe ?

Mes travaux de recherches vont me permettre de vérifier ma deuxième hypothèse : la sophrologie permet un rapprochement entre enseignants et élèves.

140 jeux de relaxation pour l'école et la maison : 3-11 ans. Alix, Cécile ; 2016

Le concept central est que la dimension corporelle est au centre des préoccupations afin d'améliorer le bien être et le plaisir d'apprendre. Cela contribue à la qualité de l'enseignement tant du point de vue de l'élève, de l'enseignant, du groupe élève ou de l'école. Les relations y sont apaisées apportant ainsi la sérénité et une qualité de vie à l'école. L'enjeu est de pouvoir inscrire cette éducation au bien être dans toutes les activités scolaire. Pour cela, il faut lui apporter une place à part entière au sein de l'école notamment en y consacrant des espaces dédiés et en formant régulièrement les enseignants à cette pratique ou bien en faisant appel à des intervenants externes.

L'approche globale par l'imbrication des pratiques corporelles au service du bien être est une condition à la réussite des apprentissages et par conséquent à la réussite scolaire.

Si l'élève en tant qu'individu est plus détendu, le groupe classe le sera aussi. Cela permettra à l'enseignant de canaliser les débordements, d'obtenir le calme et l'écoute en créant un climat de confiance. La gestion de la classe sera ainsi facilitée et renforcera le bien être de l'enseignant.

Un enseignant moins fatigué, plus disponible et des élèves plus détendus permettra la création d'un cercle vertueux où la sérénité des uns nourrira la sérénité des autres.

La sophrologie semble favoriser la création de liens bienveillants entre les élèves et l'enseignant.

III) Cohérence avec l'objet théorique

Ensuite, voici la cohérence avec l'objet théorique.

Ma réflexion sur la sophrologie en classe s'inscrit dans le cadre théorique du paradigme du don. A travers cette théorie, j'apporterai des éléments et des données de réponse concernant mon objet d'étude où comment la sophrologie s'inscrit dans la théorie du paradigme du don.

A. Théorie psycho-pédagogique des apprentissages : Freinet et Montessori

Des courants pédagogiques comme la méthode Freinet et Montessori sont en lien avec la sophrologie.

D'après Martine Roussel, dans son ouvrage *Pratiques Freinet en maternelle* paru en 2008, la méthode Freinet prend aussi en compte la dimension corporelle dans le développement de l'enfant.

La pédagogie Freinet repose sur l'expression libre de l'enfant. L'apprentissage se fait par tâtonnement : on laisse l'élève faire ses propres découvertes. Il est ainsi motivé et impliqué dans son travail.

Elle lui permet d'apprendre grâce à l'expérimentation et ne fait pas que reproduire ce qu'on lui inculque. L'élève fait ses propres découvertes et construit ses propres savoirs.

Le professeur se met au niveau de l'élève, il est là pour les accompagner. Il y a une liberté dans l'expression orale et corporelle. Le fait d'échanger, de s'écouter et de communiquer permet une meilleure empathie entre élèves.

Cette méthode améliore les performances des élèves et permet la quasi-disparition des violences et incivilités grâce à l'intégration des élèves les plus faibles dans le travail collaboratif.

Tout comme la méthode Freinet, la pédagogie Montessori prône l'apprentissage par l'expérience. De plus, l'enfant construit son savoir à travers le jeu ce qui laisse encore une plus grande place à la liberté d'expression corporelle.

On voit bien que l'articulation corps et esprit est très importante dans l'épanouissement de l'enfant et donne des résultats positifs.

Les méthodes Freinet et Montessori s'intéressent au langage du corps ou comment le corps, lorsqu'il est plus détendu, peut favoriser l'apprentissage ? Ces courants pédagogiques sont inspirés de méthodes en lien avec la sophrologie qui permet d'améliorer le bien être de l'élève et donc l'apprentissage.

B. En quoi consiste le paradigme du don ?

Tout d'abord, il y a un schéma :

- Donner
- Recevoir
- Rendre

C'est une boucle qui lie le donneur et le receveur par une prestation. Le donneur est valorisé dans le fait de savoir donner. Le receveur doit savoir recevoir et ensuite savoir rendre à d'autres un équivalent de ce qu'il a reçu.

L'intrication des trois éléments objet, donateur et donataire fait qu'on ne donne pas la même chose à n'importe qui et on ne reçoit pas de chose de n'importe qui.

Les dons s'exécutent au sein d'un collectif où les cycles de dons sont effectués par un donateur et reçus par un donataire.

Dans le don, il y a une triple obligation (donner, recevoir et rendre) dans laquelle il y a la liberté d'accepter ou de refuser.

Dans le don, le donateur laisse au donataire la liberté de rendre ou non le don et à qui il va faire le retour.

Quelque chose qui nous ait donné, nous ait donné par quelqu'un ; c'est l'élément fondamental.

Selon l'anthropologue Marcel Mauss, « donner ce n'est pas d'abord donner quelque chose c'est SE donner dans ce que l'on donne ».

L'esprit de la chose donnée, le « hau » est incarné par le donateur. Nous acceptons ou refusons le don, cela dépend du donateur.

Alain Caillé (2007) fait la différence entre le don / contre-don fait dans la sphère familiale et amicale et celui fait dans la sphère sociale (travail, école...).

En effet, les liens sociaux dans les sociétés contemporaines sont moins basés sur l'utilitarisme (satisfaction de besoins matériels) que sur le don qui est « un moment positif qui n'a de sens car il n'aurait pu ne pas exister ».

Tous les dons sont faits par le regard des observateurs. Cela crée une norme.

L'observation influe sur ce qui va être du don ou non. Il y a toujours un intérêt pour soi. Le don pure existe si on ne peut pas l'observer.

Le rendu peut-être l'apprentissage.

C. Comment mettre en rapport mon objet d'étude avec l'objet théorique ?

Ici le donateur est l'enseignant car avec l'instauration d'une séance de sophrologie, il donne la possibilité aux élèves de se relaxer.

En effet, les enfants sont souvent stressés et ne peuvent dans ces conditions apprendre sereinement.

La sophrologie est une technique de relaxation basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. Cela permet de faire face au blocage de certains élèves.

Souvent, un élève en échec est un élève stressé qui a du mal à gérer ses émotions afin d'apprendre correctement.

Les études de Manet, Ghylaine à travers l'ouvrage Vivons l'école autrement par la sophrologie ont montré que les élèves ayant pratiqué la sophrologie une heure par semaine sont devenus plus ouverts et moins agressifs avec davantage l'envie de réussir.

Les enseignants, en offrant des outils aux élèves pour une plus grande sérénité à l'école, à travers la sophrologie, permettent une ambiance de classe plus calme.

En retour, les élèves plus détendus sont plus réceptifs aux apprentissages.

Pour les élèves, rester assis toute la journée sur une chaise est pénible, faire un exercice tout calme de sophrologie est bénéfique.

Le corps est plus détendu et l'esprit est plus réceptif pour mieux apprendre.

La sophrologie devient un outil pédagogique qui favorise l'épanouissement scolaire.

L'intrication des trois éléments; objet (sophrologie), donateur (enseignant) et donataire (élève) permet de tracer le cycle du don.

L'élève est donc détendu, ce qui permet au professeur d'enseigner dans de bonnes conditions et l'ambiance de la classe est nettement améliorée.

L'enseignant tire bénéfice de cette action.

Les différents acteurs participent au cycle du don et sont liés par l'objet qui est donné.

Afin de démontrer que des ateliers de sophrologie à l'école peuvent favoriser un mieux être chez les élèves, je compte l'illustrer par deux expérimentations et recueillir les données afin d'analyser les transformations sur la durée.

IV) Une illustration sur deux terrains d'expérimentation pour ma recherche

Pour travailler le paradigme du don avec mon objet d'étude je compte l'illustrer par deux expérimentations :

- La mise en place d'une séance de sophrologie durant mon stage dans une classe de CM2, suivi d'un questionnaire afin de recueillir le point de vu des élèves.
- La mise en place de pratiques corporelles en classe de maternelle pendant 12 semaines afin d'analyser l'impact dans la durée.

Le ministère de l'éducation nationale permet le recours à des intervenants extérieurs dans le cadre de projet d'école.

Ici, l'objet d'étude concerne la sophrologie et la relaxation en classe. Le directeur d'école peut donc faire appel à une sophrologue pour animer une séance une fois par semaine. Ou bien le professeur peut mener lui-même la séance de sophrologie.

V) Conception d'un protocole méthodologique de recueil de données

La mise en place de ce protocole va me permettre de confirmer ou d'infirmer l'hypothèse 3, à savoir que les ateliers de sophrologie permettent aux élèves de mettre des mots sur ce qu'ils ressentent.

J'ai mené une première expérimentation.

J'ai mis en place deux séances de sophrologie en classe de CM2 ; une assise et une debout avec à l'issue de chaque séance un questionnaire.

J'ai mené une deuxième expérimentation.

J'ai mis en place une séance de sophrologie en classe de maternelle pendant dix semaines avec un entretien avec les élèves avant et après la séance.

A. Expérimentation 1 : séance de sophrologie en CM2

Afin de vérifier si les ateliers de sophrologie à l'école favorisent un mieux-être chez les élèves, je mets en place une séance de sophrologie en classe de CM2.

La mise en place de ce dispositif me permettra de répondre à mes questionnements, à savoir :

En quoi des ateliers de sophrologie à l'école peuvent favoriser un mieux-être chez les élèves ?

L'objectif est d'observer s'il existe des changements grâce à l'analyse des résultats de cette expérimentation.

1. Contexte

J'ai mis en place deux séances de sophrologie (une allongée et une assise) dans le cadre de mon stage qui s'effectue du 9 au 20 mai 2022 dans une classe de CM2 à l'école Roosevelt dont le professeur est Eric Laroche, expérimenté de dix années d'enseignement.

La classe est en forme de U ce qui permet à l'enseignant de circuler à l'intérieur.

Il s'agit d'une classe de 26 élèves issus de quartier populaire.

Une séance de sophrologie d'une durée de vingt minutes environ a eu lieu en début d'après-midi.

L'objectif était de remettre en phase l'esprit et le corps et de sa prise en compte dans le rythme biologique de l'enfant dans les apprentissages.

Proposer cette activité peut aider au développement de la personnalité des élèves.

Matériel nécessaire :

- Tapis de sol
- Musique d'ambiance pour la relaxation

Mon rôle : j'ai une voix calme et lente, je donne des consignes simples aux élèves afin qu'ils puissent suivre les yeux fermés

2. Description de la première séance de relaxation

- Allongez vous au sol détendez vos jambes, vous pouvez redresser les jambes si vous avez mal au dos
- Fermez les yeux
- Inspirez le plus doucement et longtemps possible
- Puis expirer le plus doucement et longtemps possible
- On essaye de toucher le sol avec la totalité de son corps
- Les épaules, le dos, vous ouvrez légèrement les bras, les paumes de la main vers le ciel
- Vous détendez le visage, on desserre les mâchoires, on efface les plis du visage, les paupières sont délicatement posés sur les yeux sans pression
- On détend sa nuque et ses épaules aussi légères qu'une plume jusqu'aux pieds

Moment de calme environ 1 minute

- Vous reprenez conscience de votre respiration, respirez normalement, le corps s'éveille
- Vous vous sentez prêt pour continuer la journée à l'école
- Vous tendez les bras et les jambes vous vous grandissez le plus possible
- Baillez si vous en avez l'envie
- Pour se relever, mettez-vous en boule sur vos genoux et relevez-vous lentement en déroulant la colonne vertébrale puis terminer par la nuque.

À la fin de la séance j'ai remis ce questionnaire aux élèves pour savoir comment ils avaient ressenti la relaxation. Je leur ai précisé que le questionnaire était anonyme.

3. Questionnaire

1. Que penses-tu de la séance de relaxation que nous venons de faire ?
2. Qu'est-ce que cela t'as apporté ?
3. As-tu apprécié de faire de la relaxation ? Pourquoi ?
4. Certains d'entre-vous n'ont pas participé, pour quelles raisons ?
5. La séance était-elle trop courte ? Trop longue ?

Deuxième séance menée :

- Asseyez-vous confortablement sur votre chaise
- Fermez les yeux
- Inspirez le plus doucement et longtemps possible
- Puis expirer le plus doucement et longtemps possible

- Vous détendez le visage, on desserre les mâchoires, les paupières sont délicatement posés sur les yeux sans pression
- On détend sa nuque et ses épaules aussi légères qu'une plume jusqu'aux pieds
- Imaginez une bulle au-dessus de votre tête dans laquelle vous pouvez y mettre toutes les choses qui vous embêtent, vos soucis, vos tracas.
- Imaginez que la bulle s'envole très haut dans le ciel jusqu'à ce qu'elle disparaisse

Moment de calme environ 1 minute

- Vous reprenez conscience de votre respiration, respirez normalement, le corps s'éveille
- Vous tendez les bras et les jambes vous vous grandissez le plus possible
- Baillez si vous en avez l'envie
- Vous vous sentez prêt pour continuer la journée à l'école

Questionnaire anonyme

1. Peux-tu décrire l'activité que nous venons de faire ?
2. Qu'as-tu ressenti dans ton corps lorsque je vous ai demandé **d'inspirer et d'expirer** ?
3. Est-ce que cela te faisait du bien ou du mal ? Pourquoi ?
4. Quel est le moment que tu as le plus apprécié ? Quel est le moment que tu n'as pas aimé ?
5. Maintenant comment te sens-tu pour continuer le reste de la journée ?
6. Souhaites-tu renouveler cette expérience plus tard dans l'année ?

4. Retour d'expérience

J'ai mis en place deux séances de relaxation : une allongée et une assise avec à l'issue de chacune un questionnaire différent.

Le premier questionnaire était plus axé sur le jugement de la séance, mais dans les réponses j'ai recensé bon nombre de ressentis de la part des élèves.

Même si ce questionnaire est dans le jugement alors que le plus important est de récolter les ressentis des élèves dans la pratique de la séance de relaxation, il m'a permis de faire ressortir des idées intéressantes pour la détection de cycles de dons potentiels.

La plupart des questions sont volontairement ouvertes pour ne pas influencer le thème de la réponse.

J'ai fait le choix de questions ouvertes pour permettre un maximum de réponses et ne pas limiter la réflexion des élèves. Même si parfois c'était hors sujet, cela m'a permis de récolter des informations pertinentes.

B. Expérimentation 2 : séance de sophrologie en classe de maternelle pendant 10 semaines

Je mets en place une séance de sophrologie en classe de maternelle pendant 10 semaines.

La mise en place de ce dispositif me permettra de répondre à mes questionnements, à savoir :

En quoi des ateliers de sophrologie à l'école peuvent favoriser un mieux-être chez les élèves ?

Ces séances ont-elles un impact sur la durée ?

L'objectif est d'observer s'il existe des changements grâce à l'analyse des résultats de cette expérience.

1. Contexte

J'annonce aux élèves que nous allons faire une séance de relaxation.

Je mets en place quelques règles : on écoute et on respecte ses camarades.

Ensuite, je dispose les tapis au sol et j'invite les élèves à s'installer sur chaque tapis. Je tire les rideaux.

La séance commence. Je demande aux enfants s'ils sont prêts puis je lance l'audio « Séance de relaxation la grenouille » qui dure 4 minutes 41 secondes.

Les éditions, les arènes Calme et attentif comme une grenouille (voir annexe)

2. Entretien avec les élèves avant/après la séance

L'objectif de cet entretien est de pouvoir répondre à mes interrogations en établissant des comparaisons avant et après les séances. En recueillant les données, cela me permettra de constater les transformations afin de répondre à la problématique :

En quoi des ateliers de sophrologie à l'école peuvent favoriser un mieux-être chez les élèves ?

Avant la première séance

Tout d'abord, je lance la discussion en leur demandant :

- C'est quoi se relaxer ?
- A quoi ça sert ?
- Comment te sens-tu sur une échelle de 1 à 10 ?

Je recueille les réponses sur une feuille.

Pour les prochaines séances, avant de commencer je demanderai aux élèves :

- Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ?
- Dessines-toi comment tu te sens
- Comment te sens-tu sur une échelle de 1 à 10 ?

Après la séance

Je recueille les impressions des élèves en leur posant quatre questions :

- Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots?
- Comment te sens-tu sur une échelle de 1 à 10 ?
- Qu'est-ce que tu as ressenti dans ton corps après la séance ?
- Voulez-vous refaire cette séance lundi prochain ? Pourquoi ?

Lundi 7 novembre

Avant la séance de relaxation

C'est quoi se relaxer ?

Réponses des élèves

- « ça veut dire on doit se reposer »
- « Pour moi, c'est quand on fait un temps calme
- « C'est respirer »
- « Dormir sur un tapis »
- « Souffler »
- « Être calme »

A quoi ça sert ?

Réponses des élèves

- Ça sert à grandir
- À respirer
- À se calmer
- À respirer de l'air
- S'étirer les jambes et les bras
- À souffler très profondément

Comment te sens-tu sur une échelle de 1 à 10 ?

- Alix : 5
- Lou : 10
- Romane : 10
- Clément : 6
- Elisa : 4
- Théo : 5
- Elise : 8
- Maelle : 9
- Alois : 9

Après la séance de relaxation

Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ?

- Alix : je me sens bien
- Lou : je me sens un tout petit peu bien
- Romane : très très bien
- Clément : pas trop bien
- Elisa : moyen bien
- Théo : comme avant le temps calme
- Elise : bien
- Maelle : super bien
- Alois : pas très bien

Comment te sens-tu sur une échelle de 1 à 10 ?

- Alix : 10
- Lou : 10
- Romane : 10
- Clément : 9
- Elisa : 10
- Théo : 7
- Elise : 10
- Maelle : 10
- Alois : 6

Qu'est-ce que tu as sentis dans ton corps après la séance ?

- Alix : mes cuisses bougeaient trop
- Lou : j'avais mal aux épaules
- Romane : très très bien
- Clément : mon corps gigotait
- Elisa : je bougeais de partout
- Théo : j'étais bien
- Elise : mon coeur battait très vite
- Maelle : du bien
- Alois : ne s'exprime pas

Voulez-vous refaire cette séance lundi prochain ? Pourquoi ?

- Alix : oui, c'était bien
- Lou : oui, c'était bien
- Romane : oui, j'ai bien aimé
- Clément : oui, c'était super cool
- Elisa : oui, c'était bien
- Théo : oui, j'ai beaucoup aimé
- Elise : oui, parce que j'adore
- Maelle : oui, parce que j'ai aimé
- Alois : oui, c'était trop bien

Lundi 14 novembre

Focus sur 4 élèves de Grande Section

Avant la séance de relaxation

Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ?

- Eliot : très bien
- Romane : très très bien
- Elisa : bien
- Alois : très fatiguée

Dessines-toi comment tu te sens

Comment te sens-tu sur une échelle de 1 à 10 ?

- Eliot : 9
- Romane : 10
- Elisa : 8
- Alois : 5

Après la séance de relaxation

Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ?

- Eliot : très bien
- Romane : très reposée
- Elisa : très bien
- Alois : un peu fatiguée

Dessines-toi comment tu te sens

Comment te sens-tu sur une échelle de 1 à 10 ?

- Eliot : 9
- Romane : 10
- Elisa : 10
- Alois : 7

Qu'est-ce que tu as sentis dans ton corps après la séance ?

- Eliot : ne s'exprime pas
- Romane : très très bien
- Elisa : je bougeais de partout
- Alois : j'avais mal aux épaules

Voulez-vous refaire cette séance lundi prochain ? Pourquoi ?

- Eliot : oui
- Romane : oui, j'ai bien aimé
- Elisa : oui, c'était bien
- Alois : oui ça m'a reposé

Lundi 21 novembre

Avant la séance de relaxation

Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ?

Romane : je me très bien

Lola : je suis fatiguée

Elisa : bien

Alois : bien

Sur une échelle de 1 à 10 ?

Romane : 9

Lola : 7

Elisa : 6

Alois : 8

Dessines-toi comment tu te sens

Après la séance de relaxation

Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ?

Romane : beaucoup beaucoup très bien

Lola : bien

Elisa : en forme

Alois : très bien

Sur une échelle de 1 à 10 ?

Romane : 10

Lola : 9

Elisa : 10

Alois : 9

Qu'est-ce que tu as sentis dans ton corps après la séance ?

Romane : j'avais un petit peu mal à l'oreille

Lola : j'étais relaxé

Elisa : la grenouille / mes bras bougeaient

Alois : j'avais mal aux épaules

Voulez-vous refaire cette séance lundi prochain ? Pourquoi ?

Romane : oui parce que ça m'a calmé

Lola : oui parce que je me suis sentis détendue

Elisa : oui, parce que j'ai bien aimé

Alois : oui, parce que j'ai envie

Dessines-toi comment tu te sens

Lundi 28 novembre

Avant la séance de relaxation

Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ?

Romane : j'ai un petit peu mal au doigt

Lola : je me sens fatiguée

Elisa : bien

Alois : bien

Sur une échelle de 1 à 10 ?

Romane : 8

Lola : 7

Elisa : 8

Alois : 8

Dessines-toi comment tu te sens

Après la séance de relaxation

Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ?

Romane : très très très bien

Lola : bien

Elisa : reposée

Alois : bien

Sur une échelle de 1 à 10 ?

Romane : 9

Lola : 10

Elisa : 10

Alois : 9

Qu'est-ce que tu as sentis dans ton corps après la séance ?

Romane : j'avais plus mal au doigt

Lola : j'étais très relaxé

Elisa : j'ai respiré

Alois : j'avais mal aux épaules

Voulez-vous refaire cette séance lundi prochain ? Pourquoi ?

Romane : oui, ça m'a calmé la douleur

Lola : oui, c'était hyper bien, parce que en fait y'avait pas de bruit, j'étais très très calme

Elisa : oui, j'ai adoré

Alois : oui j'ai trop envie, c'était trop bien

Dessines-toi comment tu te sens

Lundi 5 décembre

Avant la séance de relaxation

Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ?

Romane : très très bien

Lola : je suis fatiguée

Elisa : bien

Alois : bien

Sur une échelle de 1 à 10 ?

Romane : 10

Lola : 8

Elisa : 9

Alois : 9

Dessines-toi comment tu te sens

Après la séance de relaxation

Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ?

Romane : très très très bien

Lola : bien

Elisa : fatiguée

Alois : bien

Sur une échelle de 1 à 10 ?

Romane : 9

Lola : 9

Elisa : 10

Alois : 10

Qu'est-ce que tu as sentis dans ton corps après la séance ?

Romane : je sentais mes jambes détendus

Lola : j'étais bien bien bien relaxé

Elisa : mes jambes bougeaient

Alois : j'ai senti que j'avais mal à la peau

Voulez-vous refaire cette séance lundi prochain ? Pourquoi ?

Romane : oui, j'ai plus mal à mes douleurs

Lola : oui, parce que c'était bien bien reposant

Elisa : oui, c'était trop bien et ça m'a plus et j'ai adoré

Alois : non, j'ai pas envie

Dessines-toi comment tu te sens

Lundi 12 décembre

Avant la séance de relaxation

Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ?

Romane : bien

Lola : bien

Elisa : bien

Alois : bien

Sur une échelle de 1 à 10 ?

Romane : 9

Lola : 9

Elisa : 9

Alois : 9

Dessines-toi comment tu te sens

Après la séance de relaxation

Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ?

Romane : très bien

Lola : très très très très bien

Elisa : bien

Alois : bien

Sur une échelle de 1 à 10 ?

Romane : 9

Lola : 10

Elisa : 10

Alois : 10

Qu'est-ce que tu as senti dans ton corps après la séance ?

Romane : j'avais un peu mal au doigt

Lola : ça a arrêté de me faire bouger, j'étais relaxé

Elisa : mes bras bougeaient

Alois : j'ai mal aux épaules

Voulez-vous refaire cette séance lundi prochain ? Pourquoi ?

Romane : oui, parce que j'ai plus mal à la cuisse et à la jambe

Lola : oui, parce que ça m'a bien détendu

Elisa : oui, c'était trop génial

Alois : non, j'ai pas trop envie

Dessines-toi comment tu te sens

Lundi 9 janvier

Avant la séance de relaxation

Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ?

Romane : très bien

Lola : bien

Elisa : bien

Alois : content

Sur une échelle de 1 à 10 ?

Romane : 10

Lola : 10

Elisa : 10

Alois : 10

Dessines-toi comment tu te sens

Après la séance de relaxation

Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ?

Romane : très bien

Lola : je me suis bien reposée

Elisa : bien

Alois : bien

Sur une échelle de 1 à 10 ?

Romane : 10

Lola : 10

Elisa : 10

Alois : 10

Qu'est-ce que tu as senti dans ton corps après la séance ?

Romane : j'avais un peu mal au doigt

Lola : j'étais très très très très très très très bien relaxée

Elisa : mes bras bougeaient

Alois : j'ai senti que j'avais mal aux épaules

Voulez-vous refaire cette séance lundi prochain ? Pourquoi ?

Romane : oui, parce que c'était bien

Lola : oui, parce que ça m'a bien plus, j'ai adoré

Elisa : oui, parce que ça me plaît

Alois : oui, parce que j'ai bien aimé

Dessines-toi comment tu te sens

Lundi 16 janvier

Avant la séance de relaxation

Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ?

Romane : très bien

Lola : bien

Elisa : bien

Alois : bien

Sur une échelle de 1 à 10 ?

Romane : 10

Lola : 10

Elisa : 10

Alois : 10

Dessines-toi comment tu te sens

Après la séance de relaxation

Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ?

Romane : bien

Lola : je me suis bien reposée

Elisa : bien

Alois : bien

Sur une échelle de 1 à 10 ?

Romane : 9

Lola : 10

Elisa : 10

Alois : 10

Qu'est-ce que tu as sentis dans ton corps après la séance ?

Romane : j'avais mal au pouce parce que je me suis fait mal

Lola : j'étais très très très très très très très bien relaxée

Elisa : mes bras bougeaient

Alois : j'ai senti que j'avais mal au front parce que je suis tombée

Voulez-vous refaire cette séance lundi prochain ? Pourquoi ?

Romane : oui, parce que ça m'a bien calmé

Lola : oui, parce que ça m'a bien plus, j'ai adoré

Elisa : oui, parce que j'aimais bien

Alois : non, parce que j'ai envie

Dessines-toi comment tu te sens

Lundi 23 janvier

Avant la séance de relaxation

Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ?

Romane : bien

Lola : bien

Elisa : bien

Alois : ABSENT

Sur une échelle de 1 à 10 ?

Romane : 10

Lola : 10

Elisa : 10

Dessines-toi comment tu te sens

Après la séance de relaxation

Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ?

Romane : bien

Lola : je me suis bien relaxée

Elisa : bien

Sur une échelle de 1 à 10 ?

Romane : 10

Lola : 10

Elisa : 10

Qu'est-ce que tu as senti dans ton corps après la séance ?

Romane : que j'allais bien

Lola : que j'étais bien

Elisa : mon coeur bougeait

Voulez-vous refaire cette séance lundi prochain ? Pourquoi ?

Romane : oui, parce que ça m'a bien calmé

Lola : oui, parce que j'ai bien aimé

Elisa : oui, parce que j'ai bien bien bien aimé

Dessines-toi comment tu te sens

3. Représentation des ressentis via des dessins

Voir annexe

4. Observations avant/après la séance et comparaison sur les deux premières séances

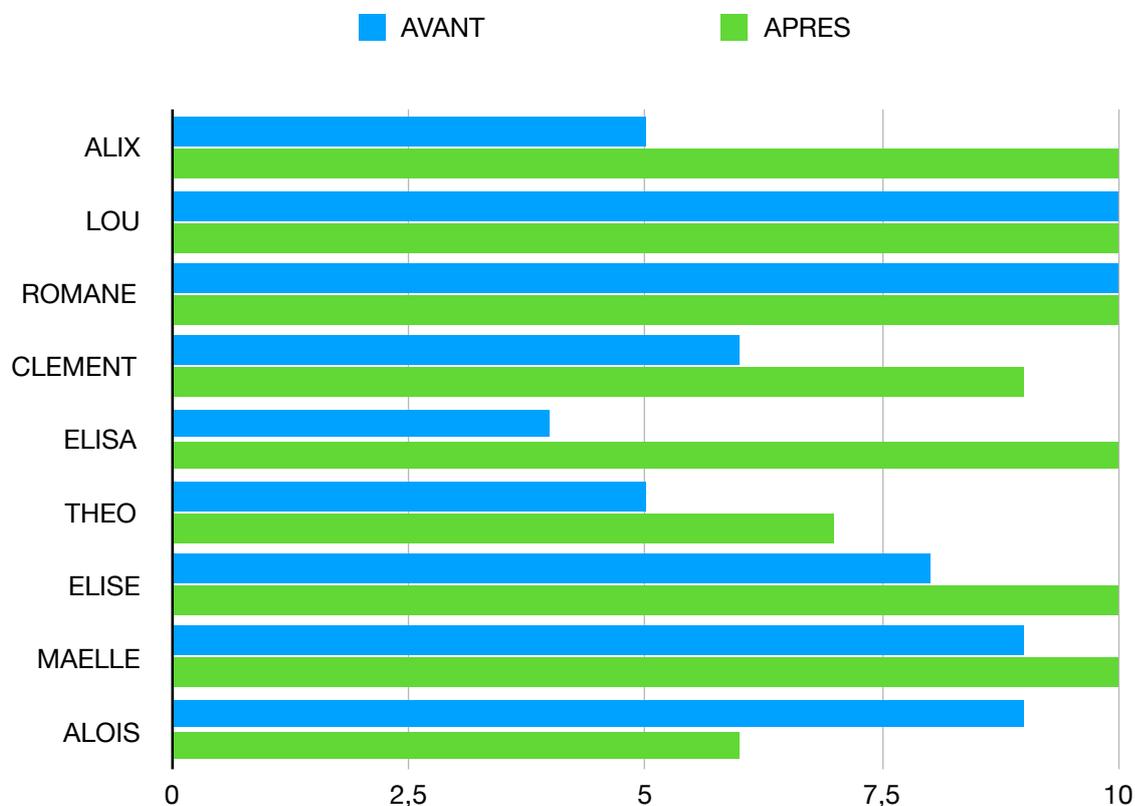
Comparaison avant et après la séance de sophrologie

Avant la séance du lundi 7 novembre en classe entière, j'ai fait un entretien pour savoir si les élèves connaissaient le terme « se relaxer » pour m'assurer de leur compréhension.

La plupart ont répondu « se reposer, faire un temps calme, respirer, dormir, souffler et être calme ». Ils savaient de quoi il s'agissait. Je pouvais donc commencer la séance et m'assurer que pour les fois suivantes ils sauraient ce que nous ferons.

Au préalable, je leur demande comment ils se sentent sur une échelle de 1 à 10 pour pouvoir comparer après la séance.

Voici les résultats :

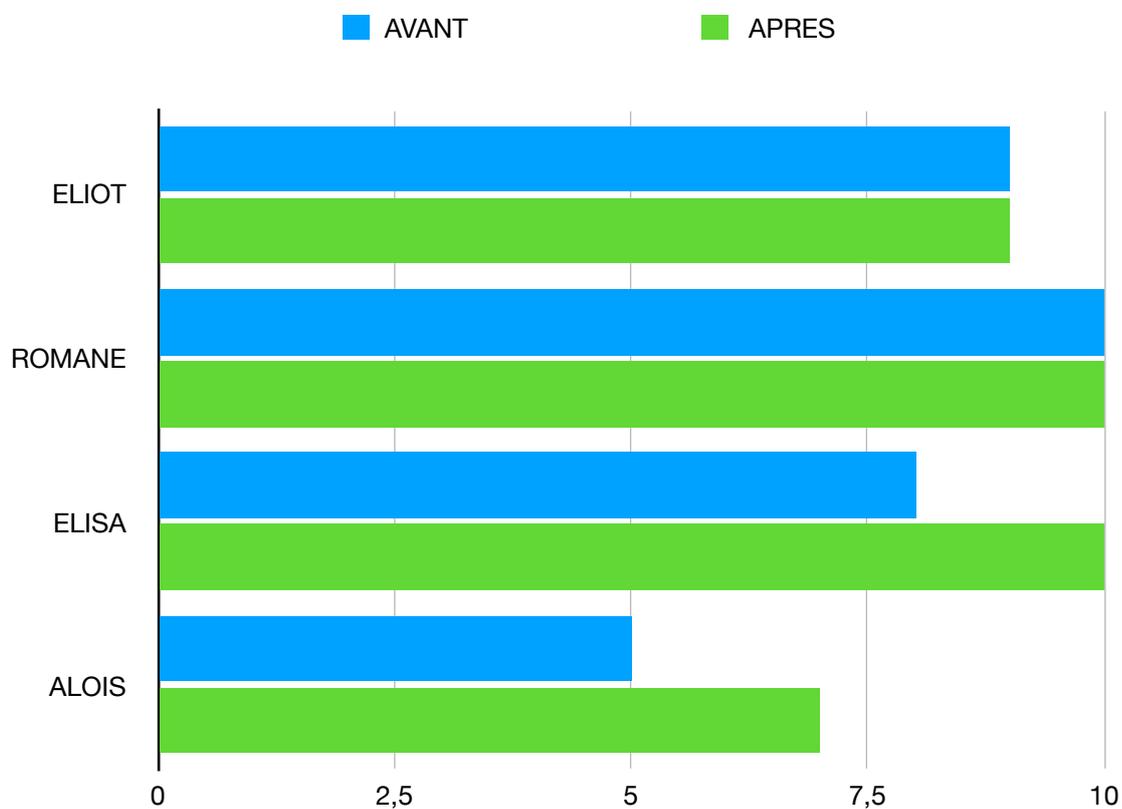


Séance du lundi 14 novembre focalisée sur quatre élèves de Grande Section

Tout d'abord, ayant déjà fait l'entretien pour savoir si les élèves savaient ce que signifiait «se relaxer» je me focalise sur leur ressenti avant de commencer.

Ensuite, je leur demande « Comment te sens-tu sur une échelle de 1 à 10 ? » avant et après la séance.

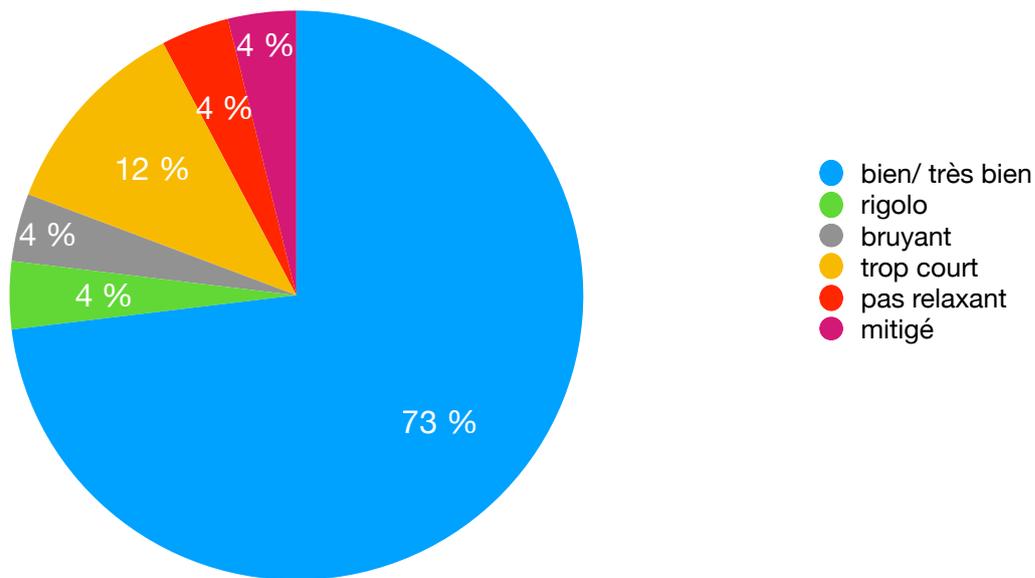
Voici les résultats :



VI) Le traitement des données

A) Analyse et commentaire experimentation 1

Premier questionnaire à l'issue de la première séance de relaxation allongée



1) **Que penses-tu de la séance de relaxation que nous venons de faire ?**

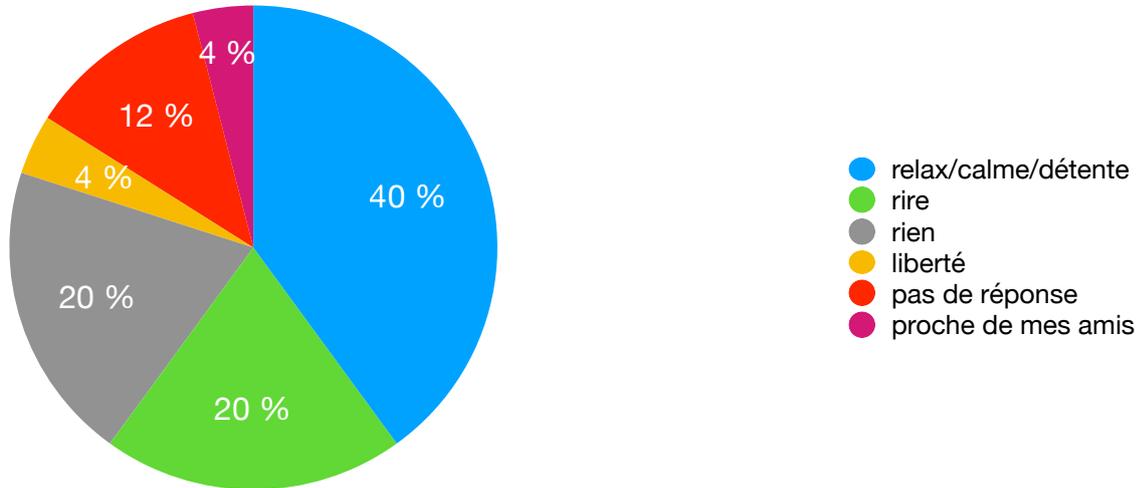
J'ai regroupé les verbatims.

La majorité des enfants ont eu un très bon ressenti de la séance.

73% ont répondu bien et très bien parmi eux, certains ont exprimé des ressentis avec des réponses assez dispersés comme :

- « Des fois je ne comprenais pas bien »
- « Bien mais pas trop relaxante »
- « On a plus rigolé que se relaxer »
- « Bien mais il y avait beaucoup de bruit »

2) Qu'est-ce que cela t-as apporté ?



Les objectifs de calme et bien être sont perçus intuitivement par la majorité des enfants.

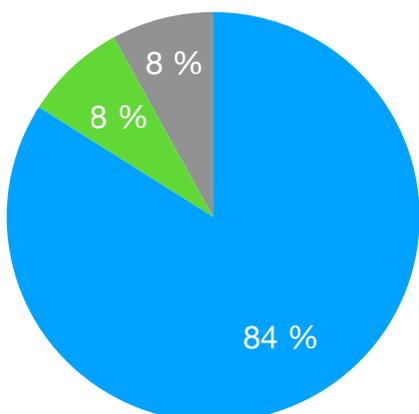
40% des élèves ont répondu de la relaxation et de la détente, 20% du rire, ce qui constitue une majorité de sentiments positifs.

20% n'ont pas su répondre à la question posée, donc je ne sais pas s'il s'agit d'un sentiment positif ou négatif, l'idéal aurait été de débriefer après la séance pour creuser.

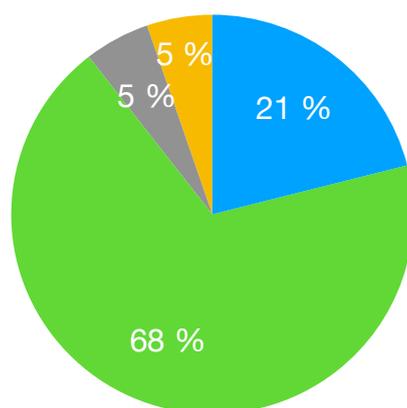
1 a répondu que c'était bien mais qu'il avait mal au dos, certainement dû au fait d'être allongé par terre sur un tapis peu épais.

3) As-tu apprécié de faire de la relaxation ? Pourquoi ?

● Oui ● Non ● Un peu



● drôle ● calme/relaxant
● court ● aucun effet



31 sur 73

Le début de la question est fermé avec une seconde partie ouverte pour préciser leur réponse. Si au premier abord, la question semble être un jugement général, les réponses des enfants nous éclairent sur leurs ressentis.

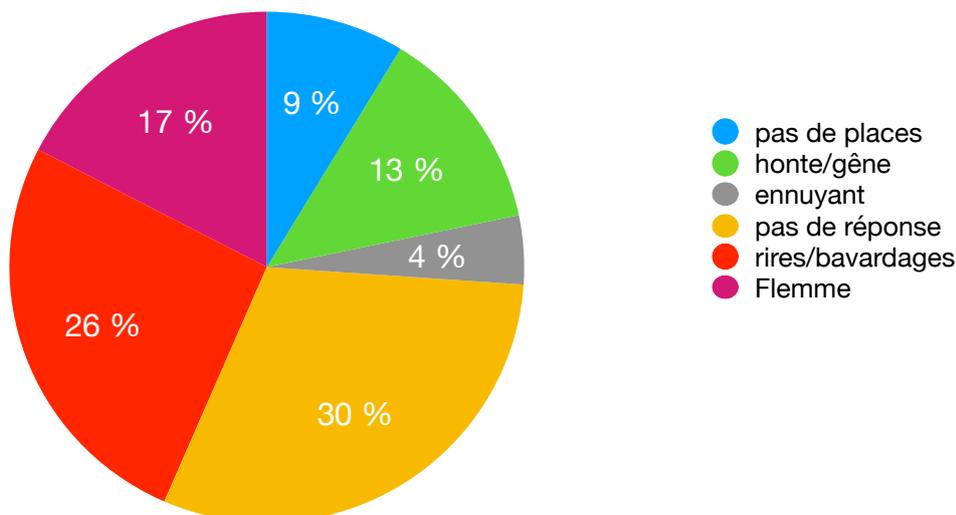
La majorité des enfants a apprécié de faire de la relaxation car ils ont trouvé que c'était calme, relaxant et drôle.

Ceux qui ont un petit peu apprécié ont indiqué qu'ils avaient ressenti aucun effet. Quelques uns ont trouvé la séance trop courte.

Parmi ceux qui n'ont pas apprécié, c'est parce qu'ils étaient dans de mauvaises conditions d'installation.

Cette question démontre que l'effet recherché de la séance est bien atteint car 68% des élèves ont apprécié car ils se sentaient mieux, plus calmes et relaxés.

4) Certains d'entre-vous n'ont pas participé, pour quelles raisons ?



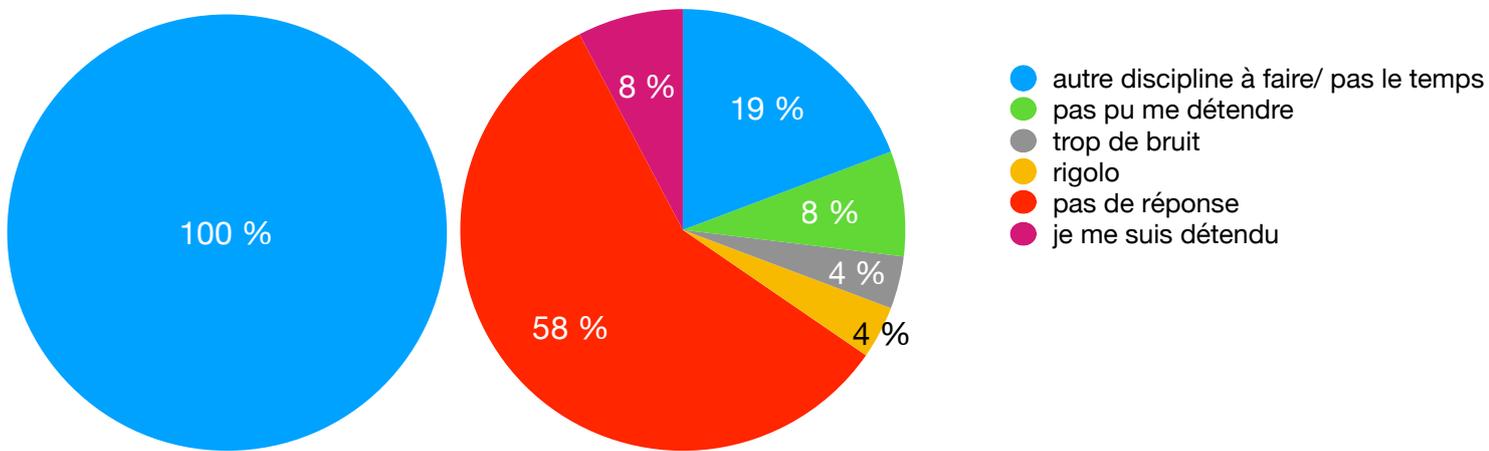
La réponse à cette question est donnée par les participants et par les non participants car même les participants ont donné des raisons pour ceux qui n'ont pas pratiqué la séance.

J'ai regroupé les verbatims des élèves.

Pour ceux qui n'ont pas ou peu pratiqué, ils n'avaient pas envie et n'étaient pas concentrés car ils riaient et bavardaient.

5) La séance était-elle trop courte ? Trop longue ? Pourquoi ?

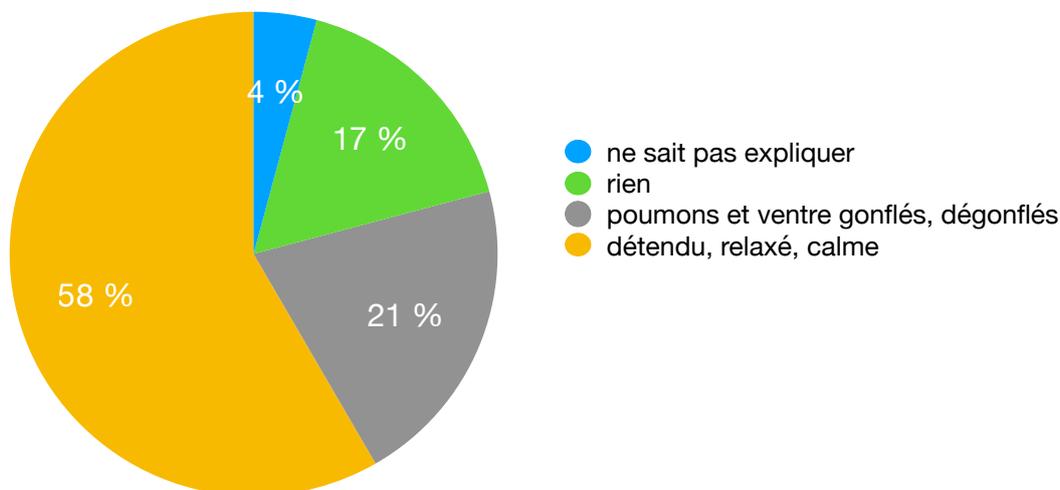
● trop courte



Tous les élèves ont trouvé la séance trop courte. Certains ont donné différentes raisons. Parmi eux, la plupart étaient préoccupés par la suite de la journée et le reste des apprentissages notamment les exercices de mathématiques à terminer. 8% ont trouvé la séance trop courte car ils n’ont pas eu le temps de se détendre. 8% ont pu se détendre malgré la séance trop courte.

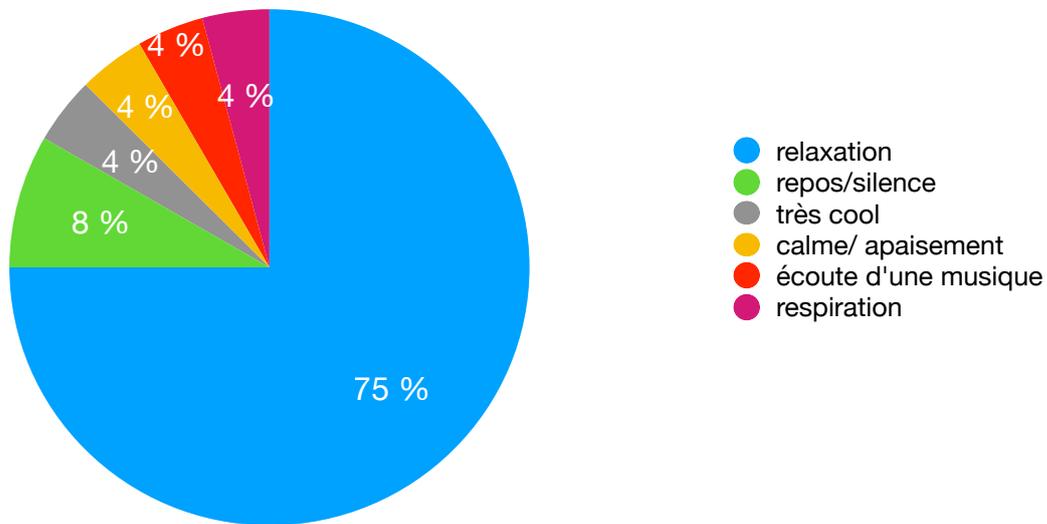
Second questionnaire à l’issue de la deuxième séance de relaxation assise

1) Peux-tu décrire l’activité que nous venons de faire ?



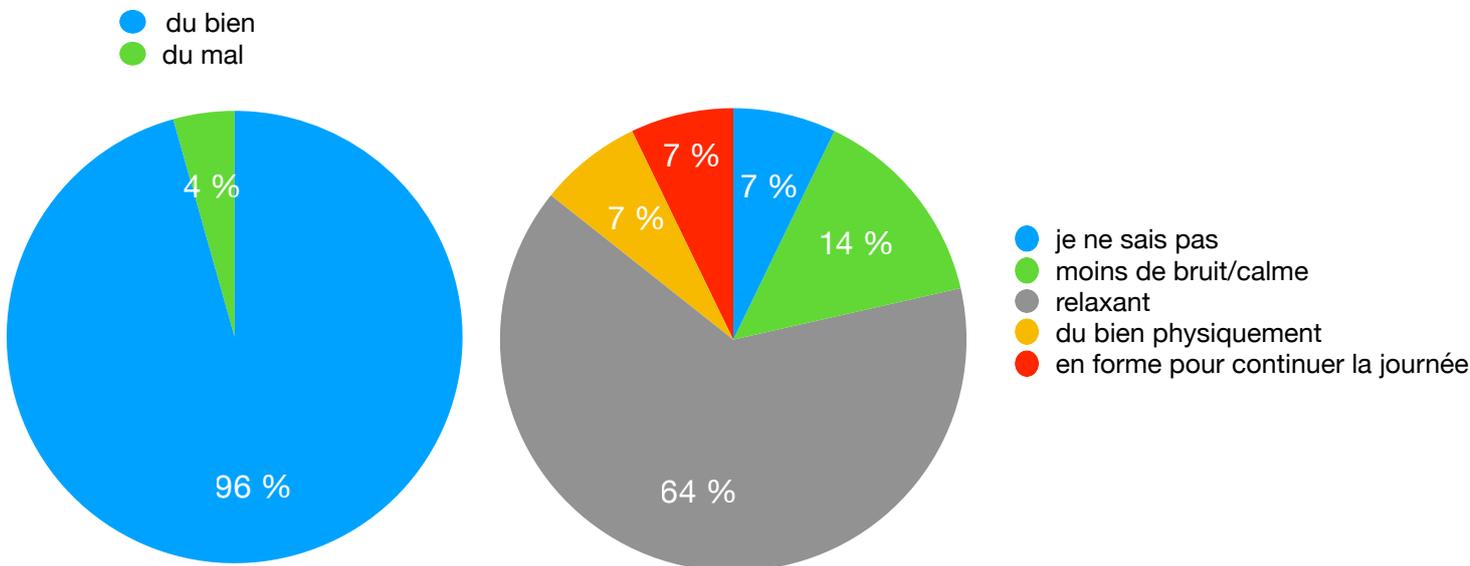
Les trois quarts des enfants ont identifié l’activité comme étant une séance de relaxation. Les 25% restants ont qualifié la séance comme étant reposante, cool, calme.

2) Qu'as-tu ressenti dans ton corps lorsque je vous ai demandé d'inspirer et d'expirer ?



Majoritairement le premier ressenti est la détente et la relaxation.

3) Est-ce que cela te faisais du bien ou du mal ? Pourquoi ?

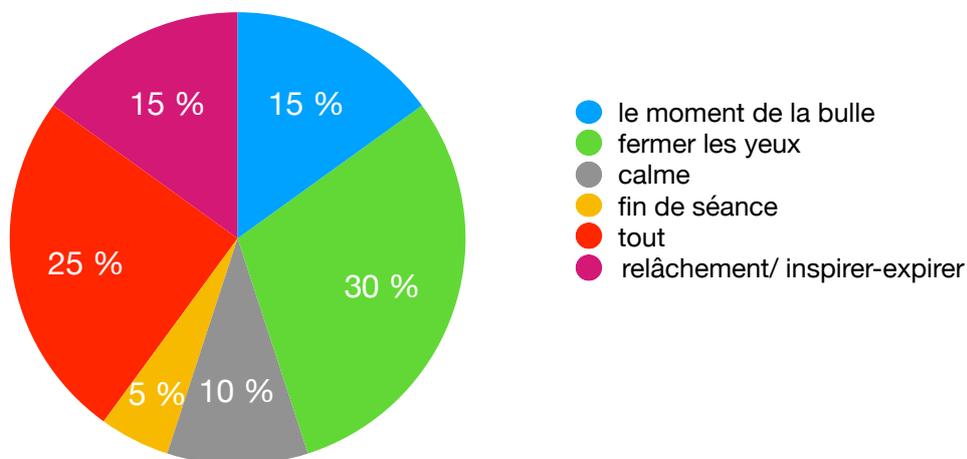


Un seul élève a répondu que cela lui faisait du mal mais il n'a pas su expliquer pourquoi. Pour le reste, il n'y a eu que des ressentis positifs. Souvent, ils étaient énervés ou fatigués juste avant la séance et ce sont sentis détendus juste après.

Le mot relaxation est revenu à plus de 64%.

14% des élèves ont aussi apprécié le calme.

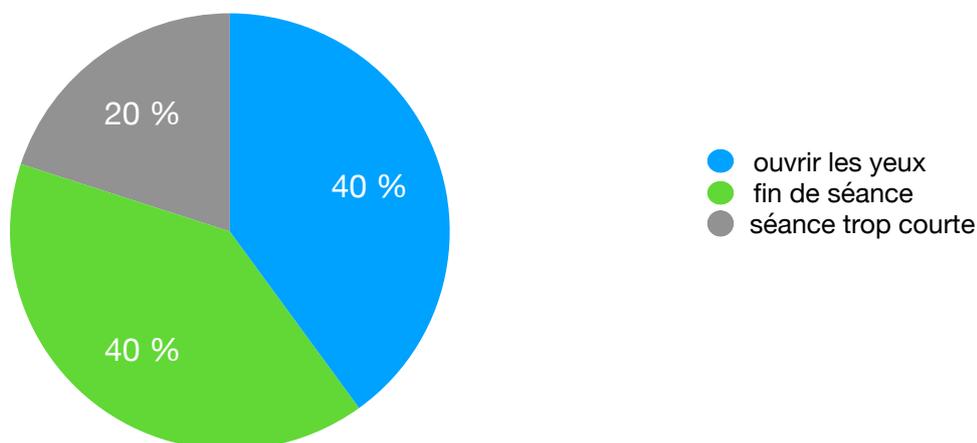
4) Quel est le moment que tu as le plus apprécié ?



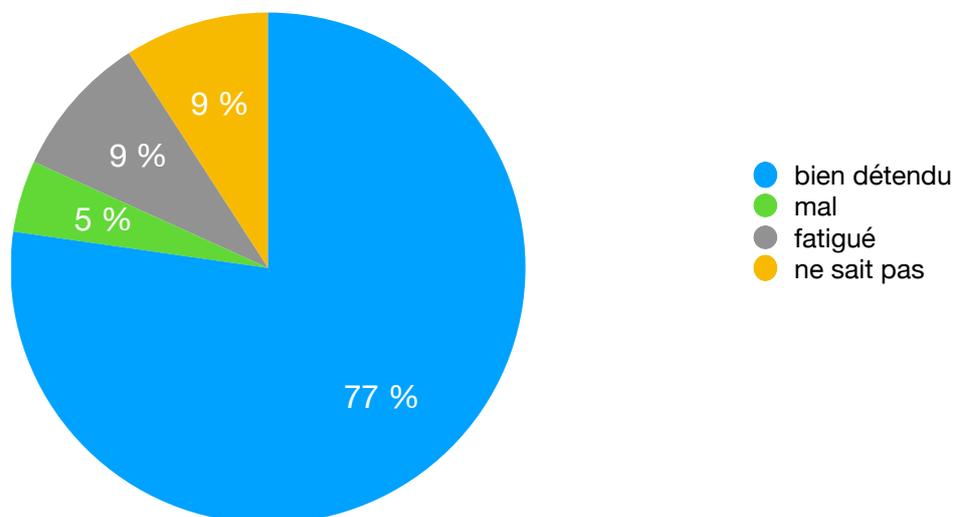
Tout d'abord les élèves ont aimé fermer les yeux puis le moment de la bulle où ils pouvaient y mettre tout leurs tracas.

Ils ont aussi apprécié le relâchement grâce à l'inspiration-expiration.

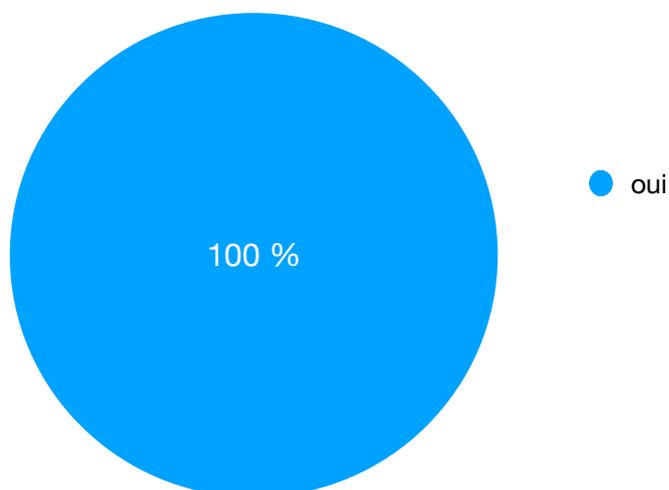
Quel est le moment que tu n'as pas aimé ?



Ils n'ont pas aimé la fin de la séance au moment où ils devaient ouvrir les yeux; ce qui marque un retour à la réalité.

5) Maintenant comment te sens-tu pour continuer le reste de la journée ?

La grande majorité des élèves soit 77% se sent détendu pour continuer le reste de la journée.

6) Souhaites-tu renouveler cette expérience plus tard dans l'année ?

Tous les élèves sont d'accord pour renouveler l'expérience.

Un élève souhaite refaire l'expérience mais allongé, un autre élève évoque le fait que cela va calmer ses camarades enfin, un autre explique que cela fait beaucoup de bien.

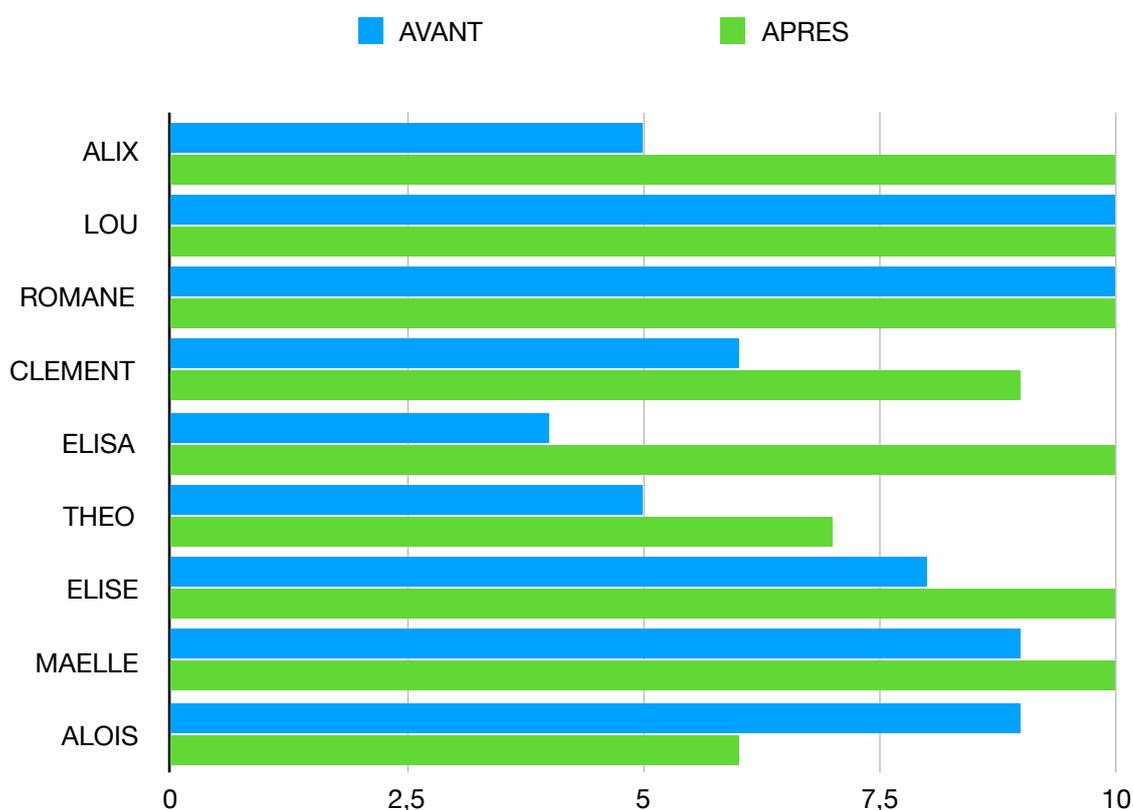
L'hypothèse de départ est que les ateliers de sophrologie à l'école favorisent un mieux-être chez les élèves. Les résultats de l'expérience et les réponses obtenues des élèves confirment celle-ci.

B) Analyse et commentaire expérimentation 2

Atelier de sophrologie mené lundi 7 novembre 2022

A la question « Comment te sens-tu en 2 ou 3 mots ? » après la séance de relaxation, la plupart se sentent bien excepté deux élèves moyennement-bien et un pas très bien.

Si l'on compare les résultats obtenus avant et après la séance à la question « Comment te sens-tu sur une échelle de 1 à 10 ? » on constate que tous les élèves se sentaient beaucoup mieux excepté Alois.



D'après les données recueillies, on remarque les transformations avant et après la séance. Les données chiffrées le prouvent. La majorité des élèves se sentent mieux après la séance de sophrologie. Ici, les ateliers de sophrologie ont amélioré le bien-être de la majorité de la classe. Cela est confirmé par la verbalisation de leur ressenti lorsque je les interroge après la séance. Lorsque je pose la question « Qu'est-ce que tu as senti dans ton corps après la séance ? » la plupart des réponses sont des ressentis positifs « très très bien, j'étais bien, du bien et mes cuisses bougeaient trop ».

Tous les élèves ont souhaité continuer les séances les semaines suivantes.

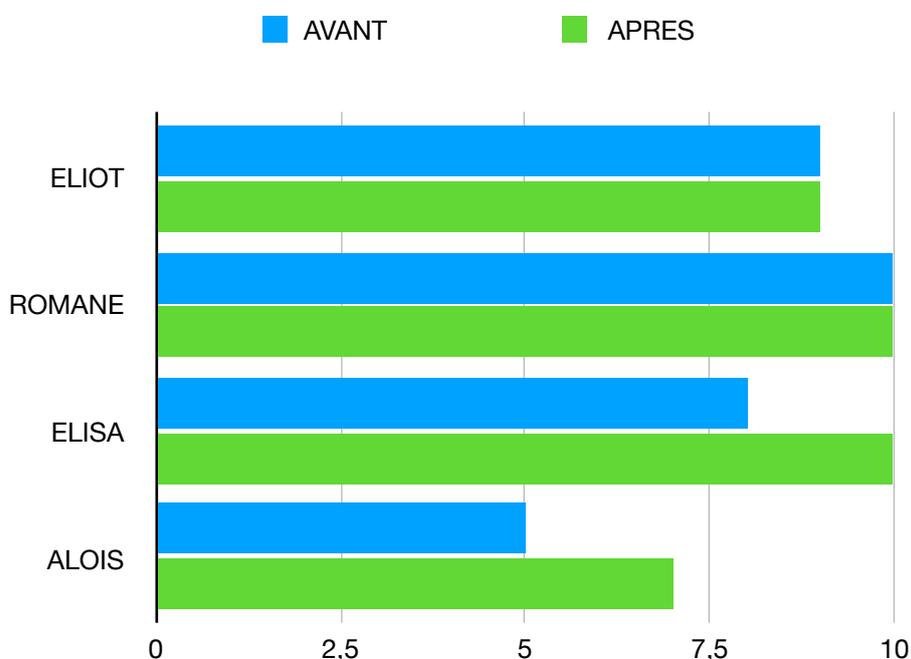
Cependant, un élève a attiré mon attention : Alois qui est le seul à s'être senti moins bien après la séance. Je compte le suivre pour les séances prochaines afin d'observer si sur la durée les ateliers de sophrologie auront un impact sur son bien-être.

Atelier de sophrologie mené lundi 14 novembre 2022

Lorsqu'on analyse les ressentis avant et après la séance de sophrologie, on constate des évolutions notamment chez Romane qui passe de « très très bien » à « très reposée ». Au niveau de son ressenti sur une échelle de 1 à 10, il n'y a pas de changement puisqu'elle est à 10 avant et après la séance. La nuance est à noter, on a une notion de repos qui sous entend un effet relaxant suite à la séance.

Quand à Alois, l'élève qui a retenu mon attention lors de la précédente séance en groupe, son ressenti est de « très fatigué » à « un peu fatigué » après la séance. Sur une échelle de 1 à 10, il passe de 5 à 7 au niveau de son ressenti.

L'atelier de sophrologie lui a permis de se sentir mieux. On remarque une amélioration d'une séance à l'autre.



Les résultats obtenus montrent bien qu'à l'issue de l'atelier de sophrologie, hormis les élèves Eliot et Romane qui se sentaient déjà bien avant la séance et qui n'ont pas progressé dans leur bien-être, Elisa et Alois ont pu se constater une amélioration dans leur ressenti.

L'atelier les a aidés à libérer leurs tensions. Cela est confirmé par l'entretien après la séance où tous ont souhaité continuer les séances les lundis suivants. Alois a même mentionné que l'atelier lui a apporté du repos.

Analyse et commentaire des dessins du lundi 14 novembre 2022
avant et après la séance de sophrologie

Elisa

Elle se sentait déjà très bien avant la séance, son dessin est souriant. Sa tête est représentée par des rayons de soleil. Elle est coloriée en noir et le corps est colorié en vert foncé.

Après la séance on note une différence significative avec les jambes hyper allongées et les bras plus allongés, ce qui sous entend qu'elle s'est détendu. Le corps et le visage sont coloriés en vert clair avec un sourire plus prononcé.

Les dessins montrent que l'enfant se sent beaucoup mieux après. La séance de sophrologie a permis à Elisa de se sentir mieux.

Romane

Le dessin fait avant la séance représente un enfant souriant avec les bras écartés, les jambes sans pieds dessinés au crayon rouge de façon peu appuyé.

Après la séance l'enfant a les bras plus longs, les jambes plus longues, les pieds dessinés, le cou allongé et la tête relevée qui regarde vers le haut. Le crayon rouge est plus appuyé. L'enfant a l'air plus sûr de lui, plus affirmé.

Les dessins montrent clairement une détente du corps, représentée par l'allongement des jambes. Ici l'atelier de sophrologie a favorisé un mieux-être chez Romane.

Alois

Ce jour-là Alois sortait d'une otite. Le dessin représente un enfant qui a l'air replié sur lui-même avec un sourire à l'envers.

Après la séance le bonhomme représenté a l'air craintif.

Pour Alois, une très légère amélioration est observée. Cela s'explique par le fait qu'il était malade. La séance de sophrologie ne lui a pas permis de se sentir beaucoup mieux.

Lola

La tête représentée est larmoyante. Les jambes sont allongées et les bras sont écartés.

Après la séance, le changement est spectaculaire. Le dessin est coloré, la fille représentée est souriante, avec les bras levés au ciel, les habits sont multicolores et d'une allure dynamique.

Le représentation du dessin de Lola après la séance de sophrologie montre une incroyable transformation. D'une silhouette fade, nous passons à une enfant rayonnante.

Atelier de sophrologie mené lundi 21 novembre 2022

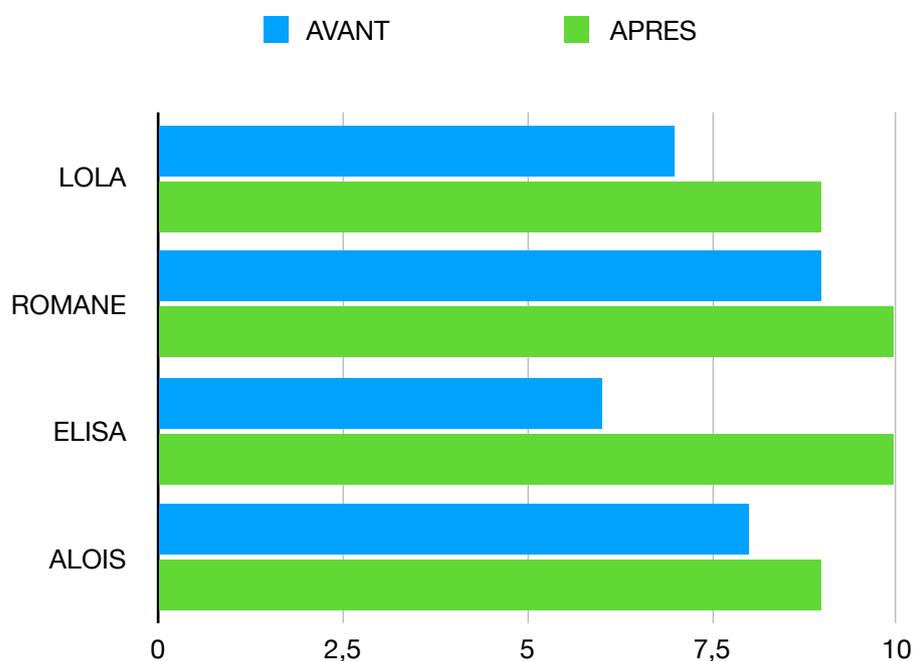
Lorsqu'on analyse les ressentis avant et après la séance de sophrologie, on constate des évolutions notamment chez :

- **Romane** qui se décrit comme étant « je me sens très bien » à « beaucoup beaucoup très bien » après la séance de relaxation. Sur l'échelle de bien-être de 1 à 10, Romane l'évalue à 9 avant la séance et à 10 après la séance.
- **Lola** passe de « je suis fatiguée » à « bien ». De 7 à 9
- **Elisa** de « bien » à « en forme ». De 6 à 10
- **Alois** de « bien » à « très bien ». De 8 à 9

Quand à Alois, l'élève qui a retenu mon attention lors de la précédente séance en groupe, sur une échelle de 1 à 10, il était passé de 5 à 7 au niveau de son ressenti.

Aujourd'hui on note une amélioration puisqu'avant la séance il se sentait bien et au niveau du ressenti il progresse d'un point : 8 à 9

La plus grande progression lors de cette séance concerne Elisa puisqu'elle progresse de 4 points : 6 avant la séance et 10 après. On constate une amélioration immédiate.



Lors de l'entretien après cette séance les élèves ont exprimé leurs sensations corporelles :

- **Romane** avait « un petit peu mal à l'oreille »
- **Lola** était « relaxé »
- **Elisa** a pu se décontracter
- **Alois** avait mal aux épaules

Je leur ai posé la question : Voulez-vous refaire cette séance lundi prochain ? Pourquoi ?

Romane : oui parce que ça m'a calmé

Lola : oui parce que je me suis sentis détendue

Elisa : oui, parce que j'ai bien aimé

Alois : oui, parce que j'ai envie

Globalement, les élèves souhaitent tous poursuivre l'expérience car cela leur est bénéfique.

Analyse et commentaire des dessins du lundi 21 novembre 2022

avant et après la séance de sophrologie

Elisa

Avant la séance, Elisa dessine un bonhomme souriant avec les bras allongés. Le corps est représenté par un arc-en-ciel de couleurs. Ce corps multicolore est allongé.

Après la séance, il s'agit du même dessin mais en version plus rapproché. La tête est beaucoup plus grosse, les mains sont plus pleines et le corps toujours multicolore mais plus large comme s'il s'était détendu.

Romane

Avant la séance, Romane dessine une silhouette habillée d'une cape noire, bleue, verte, jaune et rouge, sans bras avec un visage coloré n'ayant ni yeux, ni nez, ni bouche.

Après la séance, il s'agit de la même silhouette mais avec une cape beaucoup plus imposante. Le visage est représenté avec les yeux le nez et la bouche. Il y a des bras écartés et les pieds sont bien encrés au sol tandis que sur le dessin avant la séance les pieds flottaient.

Nous pouvons interpréter ce avant/après comme une prise de conscience de son image corporelle.

Alois

Avant la séance, Alois dessine un bonhomme du style Picasso un peu déstructuré.

Après la séance, le dessin est sensiblement le même.

Lola

Avant la séance, Lola dessine un bonhomme souriant avec à l'extrémité des soleils en guise de mains et de pieds. Les jambes sont allongés.

Après la séance, le dessin représente une jeune fille éclatante. Le dessin est coloré. Un petit coeur est dessiné à droite du visage. Les bras sont plus allongés qu'avant la dessin toujours avec des soleils en guise de mains colorés en rose. Les jambes sont allongées et arborés par une jolie jupe multicolore.

Nous constatons un avant après significatif en terme de bien-être corporel.

Atelier de sophrologie mené lundi 28 novembre 2022

Lorsqu'on analyse les ressentis avant et après la séance de sophrologie, on constate des évolutions notamment chez :

- **Romane** qui se décrit comme ayant « un petit peu mal aux doigts » à « très très très bien » après la séance de relaxation. Sur l'échelle de bien-être de 1 à 10, Romane l'évalue à 8 avant la séance et à 9 après la séance.
- **Lola** passe de « je me sens fatiguée » à « bien ». De 7 à 10
- **Elisa** de « bien » à « reposée ». De 8 à 10
- **Alois** de « bien » à « bien ». De 8 à 9

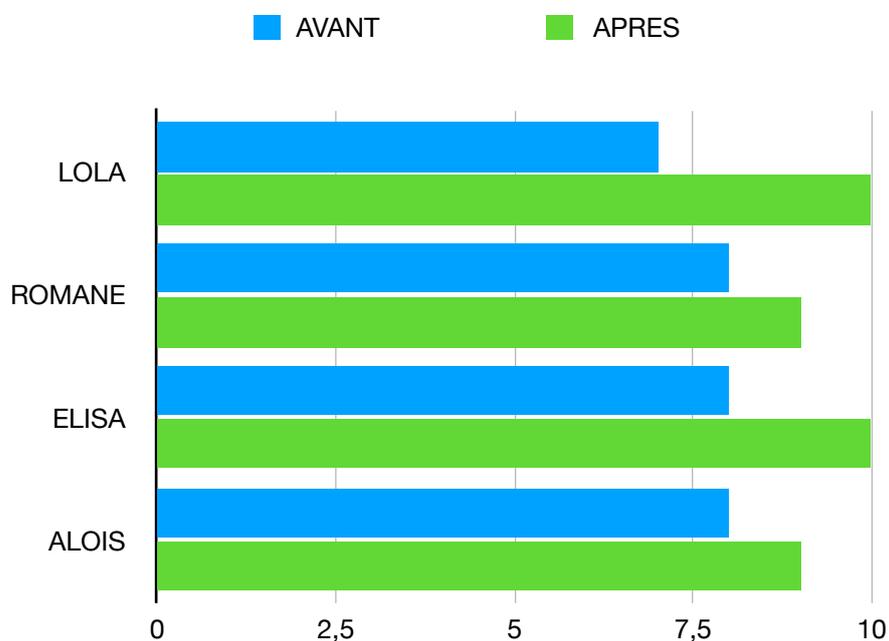
Concernant Alois, l'élève qui a retenu mon attention lors de la précédente séance en groupe, sur une échelle de 1 à 10, il était passé de 8 à 9 au niveau de son ressenti.

Aujourd'hui il est stable puisqu'il a exactement le même ressenti que la séance précédente.

La plus grande progression lors de cette séance concerne Lola puisqu'elle progresse de 3 points : 7 avant la séance et 10 après. Elle est passée de « fatiguée » à « bien ».

Elisa se sent souvent reposée après la séance.

On constate une amélioration dans la durée pour tous les élèves.



Lors de l'entretien après cette séance les élèves ont exprimé leurs sensations corporelles :

- **Romane** « j'avais plus mal au doigt » »
- **Lola** « j'étais très relaxé »
- **Elisa** « j'ai respiré »
- **Alois** « j'avais mal aux épaules »

Je leur ai posé la question : Voulez-vous refaire cette séance lundi prochain ? Pourquoi ?

Romane : « oui ça m'a calmé la douleur »

Lola : « oui c'était hyper bien, parce que en fait y'avait pas de bruit, j'étais très calme »

Elisa : « oui, j'ai adoré »

Alois : « oui, j'ai trop envie, c'était trop bien »

Globalement, les élèves souhaitent tous poursuivre l'expérience car cela leur est bénéfique.

Analyse et commentaire des dessins du lundi 28 novembre 2022

avant et après la séance de sophrologie

Elisa

Avant la séance, elle dessine un personnage avec une tête plus grosse que le corps coloriée en noir. Le personnage porte une robe multicolore, les bras sont très fins et les jambes sont courtes et sans pieds.

Après la séance, le personnage est différent. La tête est représenté par un soleil vert souriant. Les bras et les jambes sont fins et allongés. Le personnage paraît plus dynamique et léger.

Lola

Avant la séance, il s'agit d'un personnage en noir et blanc souriant. Des bras fins levés vers le haut et un corps triangulaire.

Après la séance, le dessin est très coloré, toujours souriant. A l'extrémité de chaque bras, des mains en forme de soleil et le corps en forme de triangle avec des couleurs vives.

Nous pouvons en déduire que la séance a été très bénéfique puisque d'un dessin noir et blanc nous passons à un dessin multicolore.

Romane

Avant la séance, elle dessine un personnage vêtu d'une grande robe multicolore avec deux bras très fins de chaque côté. Le visage est souriant et porte des boucles d'oreilles.

Après la séance, nous avons toujours un visage mais sans expression. Le personnage est vêtu d'une robe multicolore et en transparence on y voit un corps dessiné avec un long cou, un nombril, des bras et des jambes allongés.

Cela peut supposer une prise de conscience de son corps et de la détente de ce corps.

Alois

Avant la séance, il dessine un bonhomme avec de longues jambes et des bras allongés qui donnent l'impression de faire demi-tour car il se dirige vers la gauche.

Après la séance, le dessin est plus plein avec de longs bras, les mains en forme de soleil. La tête est de face avec un sourire. Le corps est plus équilibré ; un abdomen et de fines jambes ancrées au sol.

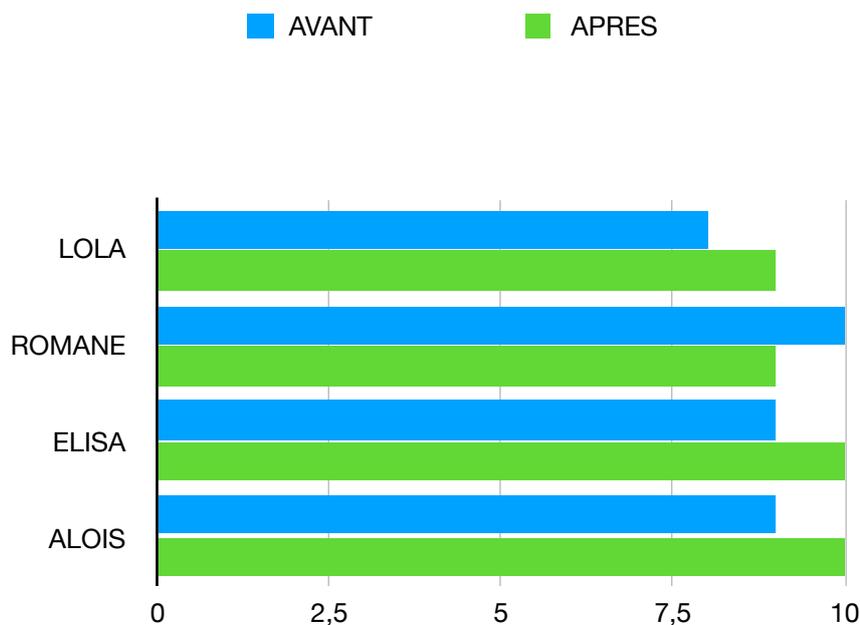
Atelier de sophrologie mené lundi 5 décembre 2022

Lorsqu'on analyse les ressentis avant et après la séance de sophrologie, on constate des évolutions notamment chez :

- **Romane** qui se décrit comme se sentant « très très bien » à « très très très bien » après la séance de relaxation. Sur l'échelle de bien-être de 1 à 10, Romane l'évalue à 10 avant la séance et à 9 après la séance.
- **Lola** passe de « je suis fatiguée » à « bien ». De 8 à 9
- **Elisa** de « bien » à « fatiguée ». De 9 à 10
- **Alois** de « bien » à « bien ». De 9 à 10

Lors de la précédente séance Alois était passé de 8 à 9, aujourd'hui il est passé de 9 à 10. Il s'est bien détendu et a progressé par rapport aux séances précédentes. Les séances ont un impact sur la durée pour Alois.

Les autres élèves se sentent toujours mieux après la séance.



Lors de l'entretien après cette séance les élèves ont exprimé leurs sensations corporelles :

- **Romane** « je sentais mes jambes détendues »
- **Lola** « j'étais bien bien relaxé »
- **Elisa** « mes jambes bougeaient »
- **Alois** « j'ai senti que j'avais mal à la peau »

Je leur ai posé la question : Voulez-vous refaire cette séance lundi prochain ? Pourquoi ?

Romane : « oui, j'ai plus mal à mes douleurs »

Lola : « oui, parce que c'était bien bien reposant »

Elisa : « oui, c'était trop bien et ça m'a plus et j'ai adoré »

Alois : « non, j'ai pas envie »

Les élèves souhaitent tous poursuivre l'expérience car cela leur permet de se détendre et de se reposer.

Analyse et commentaire des dessins du lundi 5 décembre 2022
avant et après la séance de sophrologie

Elisa

Le dessin représente une silhouette avec de petits bras, souriante et sans cheveux. Le corps est en forme de triangle. Les pieds sont petits. Il n'y a aucune couleur et aucun coloriage.

Après la séance, il s'agit de la même silhouette beaucoup plus expressive. Le visage colorié est souriant. Le corps en forme de triangle est multicolore.

Lola

Avant la séance, le dessin représente un bonhomme avec les bras en l'air et de longues jambes. Le personnage est tout en couleur.

Après la séance, il s'agit d'un personnage en noir et blanc.

Romane

Avant la séance, elle dessine un personnage au crayon de papier avec de longs bras sans mains et de longues jambes sans pied. Il n'y a aucune couleur.

Après la séance, c'est un personnage très coloré avec du rouge, du jaune, du vert et du violet. Le corps est dessiné sous la robe colorée.

Alois

Avant la séance, il dessine une silhouette difforme avec un gros ventre rond.

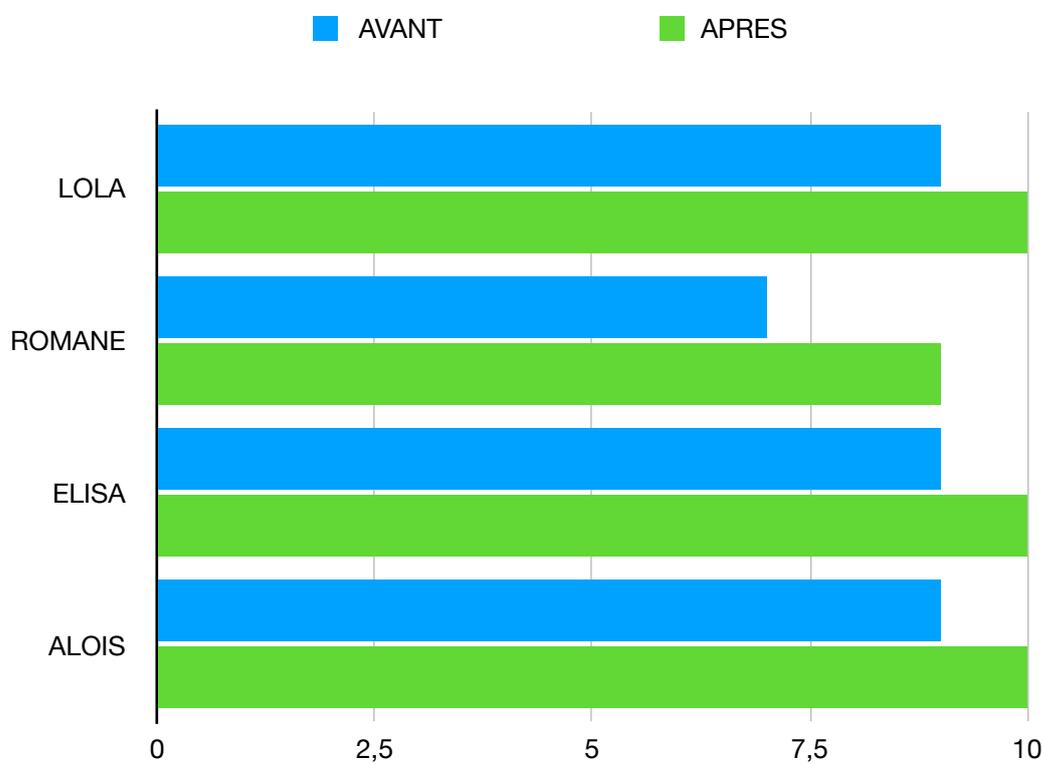
Après la séance, le personnage est plus coloré au niveau de la tête et des mains. Le ventre est coloré tout en noir.

Atelier de sophrologie mené lundi 12 décembre 2022

Lorsqu'on analyse les ressentis avant et après la séance de sophrologie, on constate des évolutions notamment chez :

- **Romane** qui se décrit comme se sentant « bien » à « très bien » après la séance de relaxation. Sur l'échelle de bien-être de 1 à 10, Romane l'évalue à 7 avant la séance et à 9 après la séance.
- **Lola** passe de « bien » à « très très très très bien ». De 9 à 10
- **Elisa** de « bien » à « bien ». De 9 à 10
- **Alois** de « bien » à « bien ». De 9 à 10

On peut constater des notes de plus en plus élevées au niveau du ressenti : on atteint les 10 pour 3 élèves : Lola, Elisa et Alois.



Lors de l'entretien après cette séance les élèves ont exprimé leurs sensations corporelles :

Romane « j'avais un peu mal au doigt »

Lola « ça a arrêté de me faire bouger, j'étais relaxé »

Elisa « mes bras bougeaient »

Alois « j'ai mal aux épaules »

Je leur ai posé la question : Voulez-vous refaire cette séance lundi prochain ? Pourquoi ?

Romane : « oui, parce que j'ai plus mal à la cuisse et à la jambe »

Lola : « oui, parce que ça m'a bien détendu »

Elisa : « oui, c'était trop génial »

Alois : « non, j'ai pas trop envie »

Au niveau des sensations corporelles, certains ressentent des douleurs et d'autres au contraire de la relaxation. Cela peut être dû à la position allongée qui, pour certains est inconfortable.

Malgré cela, tous souhaitent poursuivre sauf **Alois**, certainement dû à ses douleurs aux épaules.

Lors de la prochaine séance je tâcherai de lui proposer une position plus confortable afin qu'il puisse bénéficier pleinement de la relaxation. On constate tout de même qu'il a évalué à 10 son bien-être après la séance. Lors de la première séance ; le 14 novembre 2023 Alois avait attribué une note de 5 sur 10 avant la séance et de 7 sur 10 après. En seulement 4 séances on constate une amélioration au niveau de son bien-être corporel.

Analyse et commentaire des dessins du lundi 12 décembre 2022
avant et après la séance de sophrologie

Elisa

Avant la séance, le dessin représente un personnage avec une tête en forme de soleil sans yeux, sans nez et sans bouche, avec de longs bras et un corps triangulaire multicolore.

Après la séance, il s'agit sensiblement du même dessin mais avec un visage souriant.

Lola

Avant et après la séance elle dessine pratiquement la même silhouette colorée et souriante.

Romane

Avant la séance, elle dessine un personnage souriant et multicolore.

Après la séance, il s'agit du même personnage colorié d'une seule couleur.

Alois

Avant et après la séance, il dessine pratiquement le même bonhomme : souriant.

Atelier de sophrologie mené lundi 9 janvier 2023

Lorsqu'on analyse les ressentis avant et après la séance de sophrologie, on constate des évolutions notamment chez :

- **Romane** qui se décrit comme se sentant « très bien » à « très bien » après la séance de relaxation. Sur l'échelle de bien-être de 1 à 10, Romane l'évalue à 10 avant la séance et à 10 après la séance.
- **Lola** passe de « bien » à « je me suis bien reposée ». De 10 à 10
- **Elisa** de « bien » à « bien ». De 10 à 10
- **Alois** de « content » à « bien ». De 10 à 10

Lors de la dernière séance, Alois avait mal aux épaules. Je lui ai donc proposer de pratiquer la séance en position assises et de s'adosser à un mur avec un coussin.

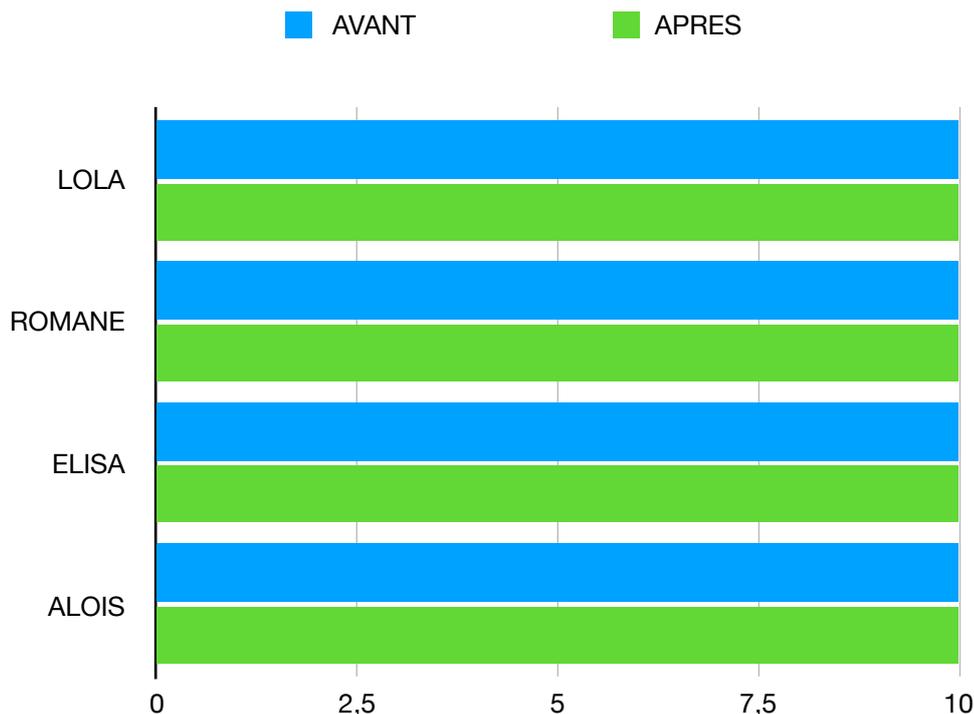
Lors de l'entretien après cette séance les élèves ont exprimé leurs sensations corporelles :

Romane : « j'avais un peu mal au doigt »

Lola : « j'étais très très très très très très très bien relaxée »

Elisa : « mes bras bougeaient »

Alois : « j'ai senti que j'avais mal aux épaules »



Je leur ai posé la question : Voulez-vous refaire cette séance lundi prochain ? Pourquoi ?

Romane : « oui, parce que c'était bien »

Lola : « oui, parce que ça m'a bien plus, j'ai adoré »

Elisa : « oui, parce que ça me plaît »

Alois : « oui, parce que j'ai bien aimé »

Malgré l'adaptation de la position, Alois a senti qu'il avait encore mal aux épaules après la séance.

Les élèves se sentaient bien avant et après la séance. L'entretien vient confirmer ce constat. Ils sont de plus en plus enthousiastes pour poursuivre l'expérience.

Analyse et commentaire des dessins du lundi 9 janvier 2023

avant et après la séance de sophrologie

Elisa

Avant la séance, son dessin représente un personnage heureux et multicolore.

Après la séance, le personnage à l'air fatigué et moins expressif.

Ici, la fatigue peut exprimer une forme de relâchement.

Lola

Avant la séance, la fille représentée est souriante et détendue.

Après la séance, la fille à l'air plus heureuse avec un sourire plus prononcé, des mains en forme de soleil et un corps plus allongé.

Romane

Avant la séance, elle dessine une enfant élancée, colorée et souriante.

Après la séance, l'enfant dessinée est beaucoup plus colorée au niveau du corps mais a l'air fatigué (expression du visage).

Alois

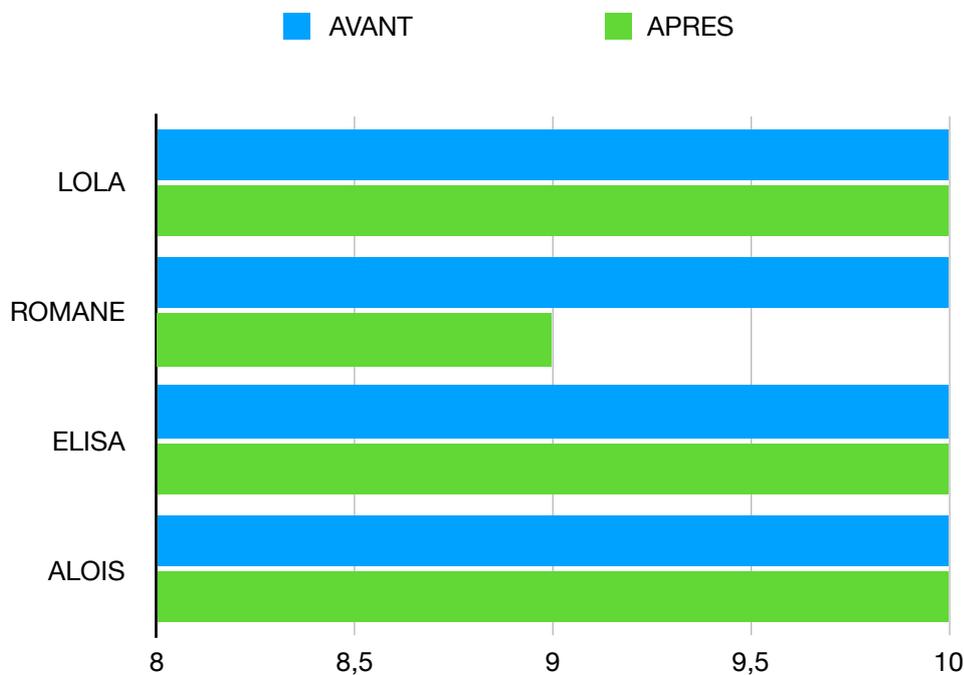
Avant et après la séance, il dessine le même personnage, sauf qu'avant le personnage est plus mince tandis qu'après il est plus imposant.

Cela peut symboliser une certaine affirmation de soi.

Atelier de sophrologie mené lundi 16 janvier 2023

Lorsqu'on analyse les ressentis avant et après la séance de sophrologie, on constate des évolutions notamment chez :

- **Romane** qui se décrit comme se sentant « très bien » à « bien » après la séance de relaxation. Sur l'échelle de bien-être de 1 à 10, Romane l'évalue à 10 avant la séance et à 9 après la séance.
- **Lola** passe de « bien » à « je me suis bien reposée ». De 10 à 10
- **Elisa** de « bien » à « bien ». De 10 à 10
- **Alois** de « bien » à « bien ». De 10 à 10



Lors de l'entretien après cette séance les élèves ont exprimé leurs sensations corporelles :

Romane : « j'avais mal au pouce parce que je me suis fait mal »

Lola : « j'étais très très très très très très très bien relaxée »

Elisa : "mes bras bougeaient »

Alois : « j'ai senti que j'avais mal au front parce que je suis tombée »

Je leur ai posé la question : Voulez-vous refaire cette séance lundi prochain ? Pourquoi ?

Romane : « oui, parce que ça m'a bien calmé »

Lola : « oui, parce que ça m'a bien plus, j'ai adoré »

Elisa : « oui, parce que j'aimais bien »

Alois : « non, parce que j'ai envie »

Romane s'est sentie moins bien car visiblement elle avait mal au pouce, parce qu'elle s'est fait mal. Tout comme Alois qui avait mal au front parce qu'il est tombé. Du coup il n'avait pas envie de reconduire l'expérience la semaine suivante. Par contre Romane souhaite poursuivre parce que la séance l'a bien calmé.

Analyse et commentaire des dessins du lundi 16 janvier 2023

avant et après la séance de sophrologie

Elisa

Avant la séance, le personnage est souriant, le corps est représenté en forme de triangle est agrémenté par une multitude de coeurs.

Après la séance, le personnage est plus élancé, coloré, la bouche en forme de coeur.

Romane

Avant la séance, elle dessine le même personnage que la fois précédente en noir et blanc avec de longues boucles d'oreilles en forme de coeur. Le corps est en forme de triangle et les jambes sont allongées.

Après la séance, le personnage est très coloré et souriant.

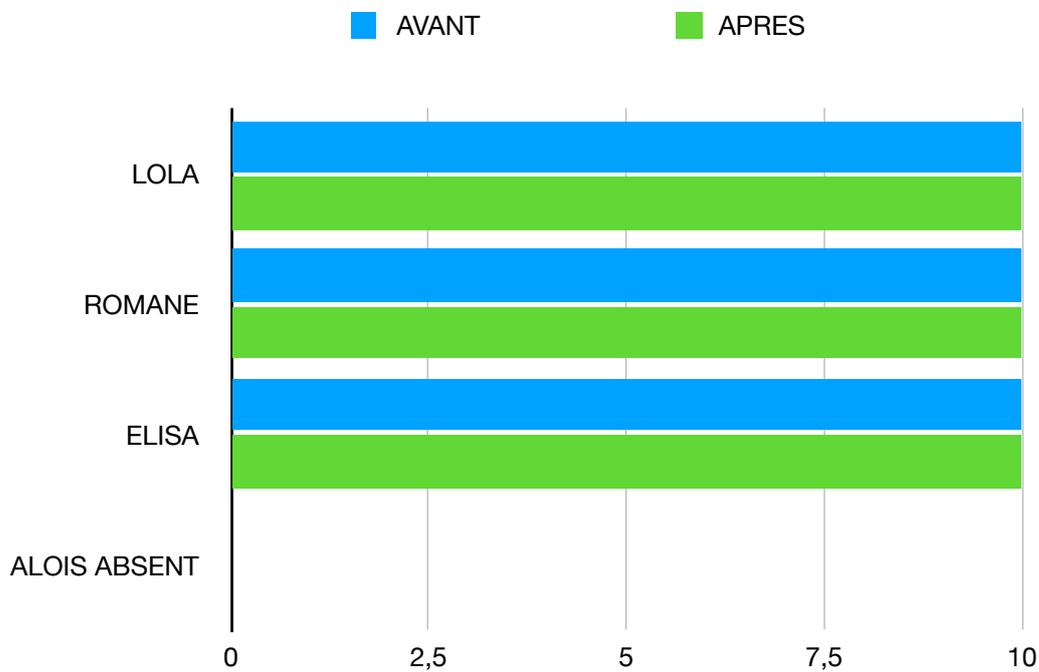
Lola

Avant la séance, elle dessine la même silhouette avant et après la séance. L'une est en noir et blanc et l'autre est coloré.

Atelier de sophrologie mené lundi 23 janvier 2023

Lorsqu'on analyse les ressentis avant et après la séance de sophrologie, on constate des évolutions notamment chez :

- **Romane** qui se décrit comme se sentant « bien » à « bien » après la séance de relaxation. Sur l'échelle de bien-être de 1 à 10, Romane l'évalue à 10 avant la séance et à 10 après la séance.
- **Lola** passe de « bien » à « je me suis bien relaxée ». De 10 à 10
- **Elisa** de « bien » à « bien ». De 10 à 10
- **Alois était absent ce jour-là**



Lors de l'entretien après cette séance les élèves ont exprimé leurs sensations corporelles :

Romane : « que j'allais bien »

Lola : « que j'étais bien »

Elisa : « mon coeur bougeait »

Je leur ai posé la question : Voulez-vous refaire cette séance lundi prochain ? Pourquoi ?

Romane : « oui, parce que ça m'a bien calmé »

Lola : « oui, parce que j'ai bien aimé »

Elisa : « oui, parce que j'ai bien bien bien aimé »

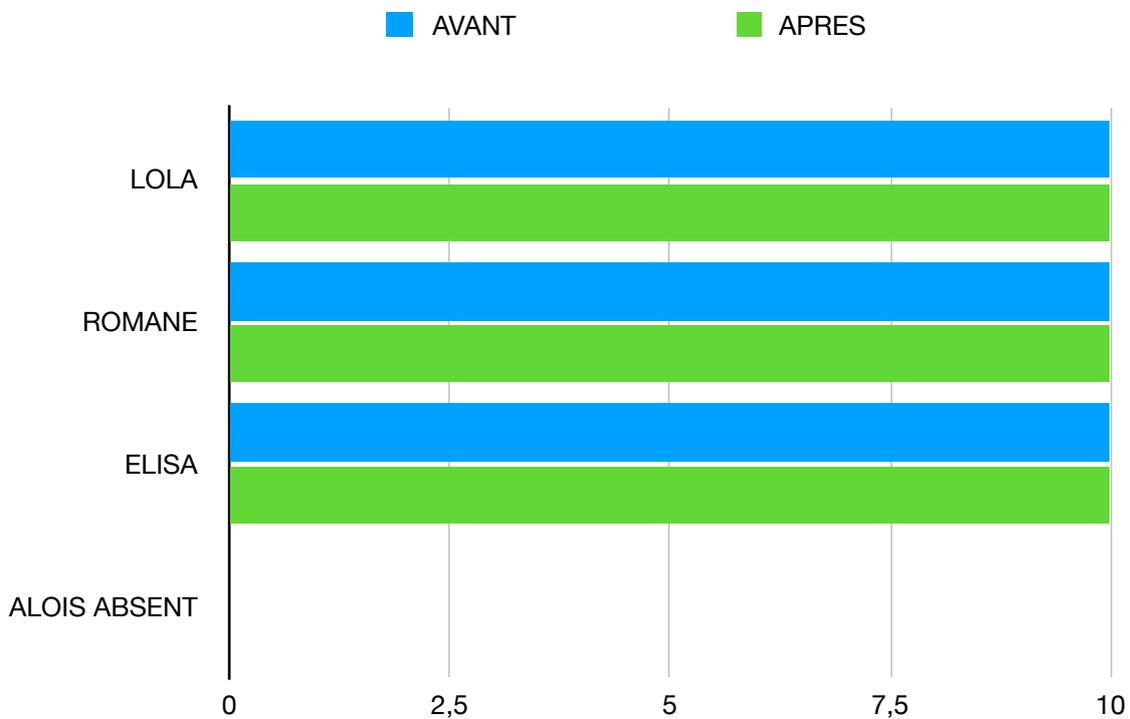
Elisa a des sensations corporelles qui évoque une décontraction musculaire après chaque séance, elle parle souvent de ses bras et ses jambes qui bougent ainsi que son coeur « qui bouge ».

Comme la séance précédente, les élèves se sentaient bien avant et après la séance. On constate un maintien des bénéfices de la relaxation d'une séance à l'autre.

Atelier de sophrologie mené lundi 23 janvier 2023

Lorsqu'on analyse les ressentis avant et après la séance de sophrologie, on constate des évolutions notamment chez :

- **Romane** qui se décrit comme se sentant « bien » à « très bien » après la séance de relaxation. Sur l'échelle de bien-être de 1 à 10, Romane l'évalue à 10 avant la séance et à 10 après la séance.
- **Lola** passe de « bien » à « fatiguée ». De 10 à 10
- **Elisa** de « bien » à « trop bien ». De 10 à 10
- **Alois était absent ce jour-là**



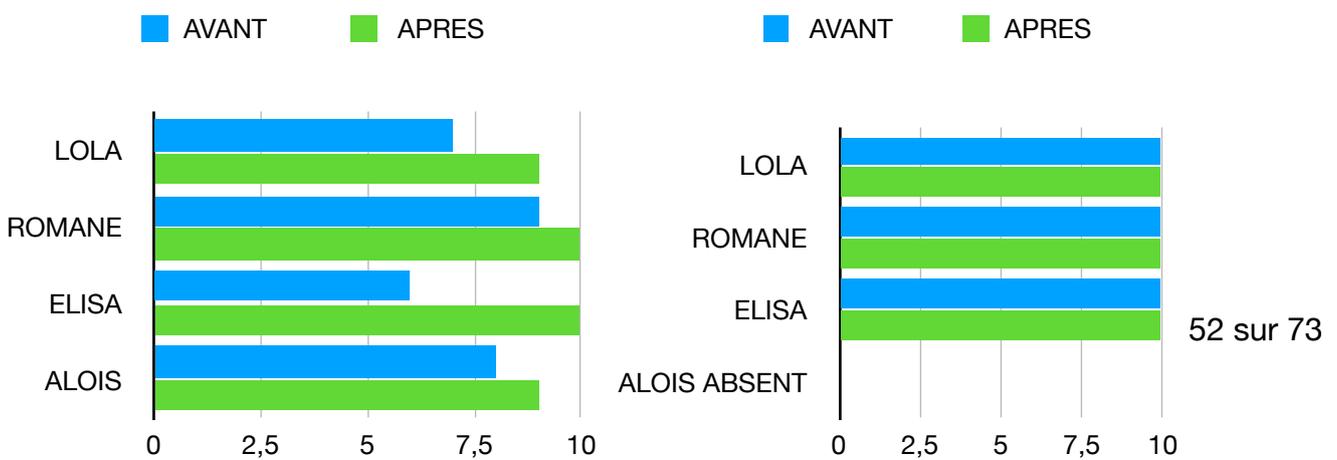
Lors de l'entretien après cette séance les élèves ont exprimé leurs sensations corporelles :

Romane « que ça m'a bien fait du bien »

Lola « que j'étais bien reposée »

Elisa « mes bras bougeaient »

Comparaison entre la première et la dernière séance :



Hypothèse 3 : les ateliers de sophrologie permettent aux élèves de mettre des mots sur ce qu'ils ressentent.

C) La sophrologie a-t-elle un impact ?

1. A court terme

L'expérimentation 1 confirme que la sophrologie a eu un effet immédiat après la séance.

Il en est de même pour l'expérimentation 2 ; dès la première séance (le 7 novembre 2022) nous remarquons des transformations avant et après la séance.

La majorité des élèves se sentent mieux, les données chiffrées le prouvent.

Ici, les ateliers de sophrologie ont amélioré le bien-être de la majorité de la classe. Cela est confirmé à travers la verbalisation de leurs ressentis et leurs dessins.

Ma troisième hypothèse selon laquelle les ateliers de sophrologie permettent aux élèves de mettre des mots sur ce qu'ils ressentent est confirmée.

2. Dans la durée

Le cas de Lola et d'Alois d'une séance sur l'autre montre une amélioration, ce qui donne une tendance sur l'impact des ateliers de sophrologie sur le mieux-être des élèves.

A suivre sur les prochaines séances

Au terme des dix séances, Lola et Alois se sont détendus progressivement durant les ateliers.

Si l'on fait une comparaison entre la première séance et la dernière, on constate un effet immédiat sur la toute première séance puisque les notes attribuées après la séance montrent une progression dans le bien-être.

En dix séances, les élèves ont atteint un bien-être qui s'est pérennisé et consolidé dans le temps car déjà au terme de la sixième séance, tous ont attribué une note de 10 et des sensations corporelles positives évoquant le repos et la détente.

L'expérience montre que les ateliers de sophrologie à l'école favorisent un bien-être corporel non seulement immédiat mais aussi sur le moyen terme si les séances sont pratiquées régulièrement.

VII) Conclusion

Pour conclure, dans le contexte actuel, à l'heure où nous parlons énormément d'harcèlement scolaire, il est nécessaire de mettre en oeuvre des actions pour favoriser un climat favorable à la réussite de tous les élèves. Afin que les élèves s'épanouissent en classe et dans leur établissement, il est important de mettre en place des rituels dès le plus jeune âge pour décharger le stress et l'anxiété.

L'enjeu est de construire l'école de demain avec des conditions de travail favorables autant pour les enseignants que pour les élèves.

L'objectif est de diminuer les violences en milieu scolaire comme les actes d'incivilités. En instaurant un climat scolaire apaisé et serein, le bien être de chacun est assuré.

L'analyse de cycles de dons potentiel avec comme acteurs de ces dons les élèves comme donateurs et les enseignants comme donateurs montre qu'en offrant une séance de relaxation aux élèves, ceux-ci sont libres d'accepter en ressentant ou non les bienfaits.

Le questionnaire a pour but d'avoir accès au point de vue des élèves suite à la séance de sophrologie.

En recueillant leurs ressentis et leurs observations il en découle un bienfait pour eux dans la majorité des cas.

Je dois m'adapter à chaque situation pour y apporter une solution. Par exemple, la mise en place d'un rituel quotidien pour détendre le groupe classe et si nécessaire des exercices individualisés pour les élèves qui en auraient besoin.

La transmission du savoir passe par une approche globale où chacun a son propre seuil de tolérance au stress et à l'anxiété ; terrain défavorable à l'apprentissage.

Je dois instaurer un climat serein et m'inspirer de méthodes déjà mises en place et ayant porté ses fruits. Les pratiques corporelles de bien-être font partis de ces méthodes et notamment la pratique de la sophrologie en classe.

Le donateur, en l'occurrence moi-même dans ce cas précis, a plaisir à mener la séance de relaxation afin que les conditions d'apprentissage de l'élève soient améliorées.

Ici, le don vient de l'enseignant, dans le cas précis, il s'agit de moi en tant que stagiaire, il va vers les élèves de la classe de CM2 et de maternelle, à travers la séance de sophrologie qu'ils sont libres d'accepter ou pas, en participant ou pas, en ressentant les bienfaits ou pas, le rendu peut-être l'apprentissage.

VIII) Bibliographie

Bibliographie aux normes APA

Dzimira, S. (2020). *Le paradigme du don : paradigme antiparadigmatique des paradigmes socio-économiques ? Contribution anti-utilitariste pour une association des forces théoriques anticapitalistes et réformistes*. Cairn.info. Consulté le 2020, à l'adresse <https://www.cairn.info/revue-du-mauss-2003-1-page-355.htm>

Caillé, A. (2004). *Marcel Mauss et le paradigme du don – Sociologie et sociétés –*. Érudit. Consulté le 2022, à l'adresse <https://www.erudit.org/fr/revues/socsoc/2004-v36-n2-socsoc894/011053ar/>

F.R.E.I.N.E.R. (2022). *Qu'est-ce que la Pédagogie Freinet ? | Coop'ICEM. coop*. Consulté le 2022, à l'adresse <https://www.icem-pedagogie-freinet.org/node/8309>

Montessori. (2022). *Montessori*. Consulté le 2022, à l'adresse https://www.apprendre-montessori.fr/la-pedagogie-montessori?gclid=Cj0KCQjwpv2TBhDoARIsALBnVnk937JMITfa6A28uWddtvMMPV63th4QHOFyar06ck7BIEb49luUomgaAhRGEALw_wcB

Larousse, Ã. (2022). *Définitions : relaxation - Dictionnaire de français Larousse*. LAROUSSE. Consulté le 2022, à l'adresse <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/relaxation/67860>

Anthropologie du don - Alain Caillé - Éditions La Découverte. (2022). anthropologie. Consulté le 2022, à l'adresse https://www.editionsladecouverte.fr/anthropologie_du_don-9782707152480

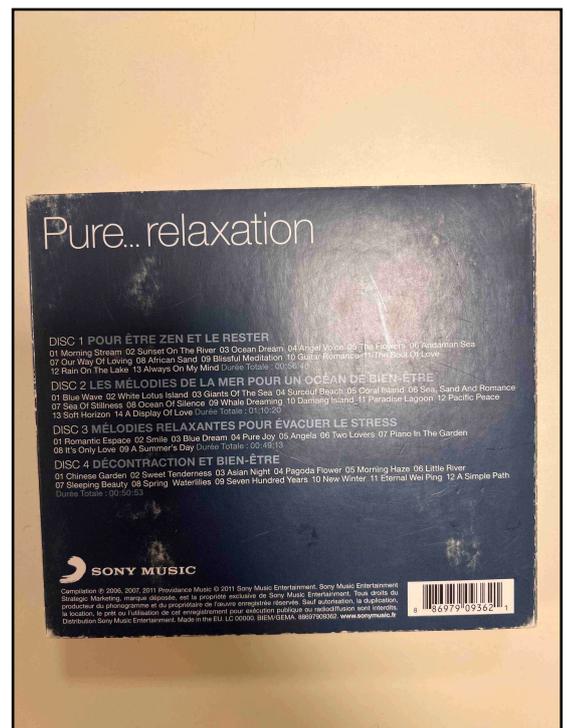
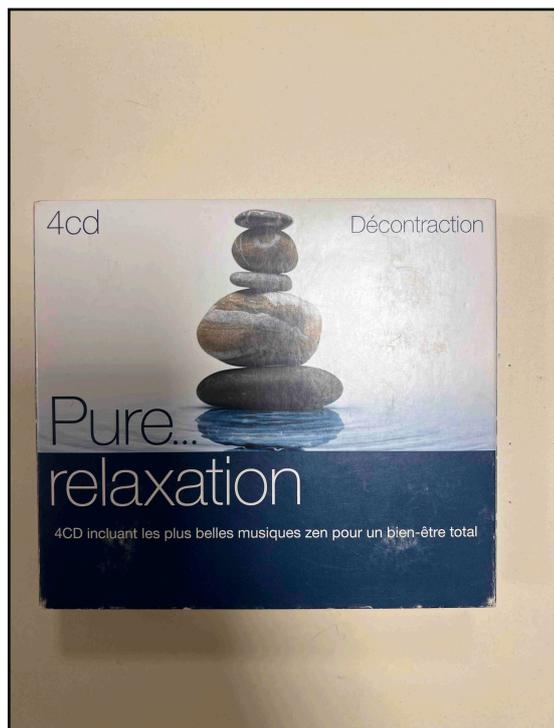
Annie Sébire. (2020, 24 novembre). *MAIF Social club – Le lieu*. Consulté le 2022, à l'adresse <https://programmation.maifsocialclub.fr/intervenants/annie-sebire/>

Necker, S. (2022). « *Pratiques corporelles de bien-être* » en milieu scolaire : les enjeux sous-jacents à une tentative de définition. Cairn.info. Consulté le 2022, à l'adresse <https://www.cairn.info/revue-staps-2020-1-page-79.htm>

Pratiques corporelles de bien-être - Revue EP&S. (2022). pratiques corporelles. Consulté le 2022, à l'adresse https://www.revue-eps.com/fr/pratiques-corporelles-de-bien-etre_o-15366.html

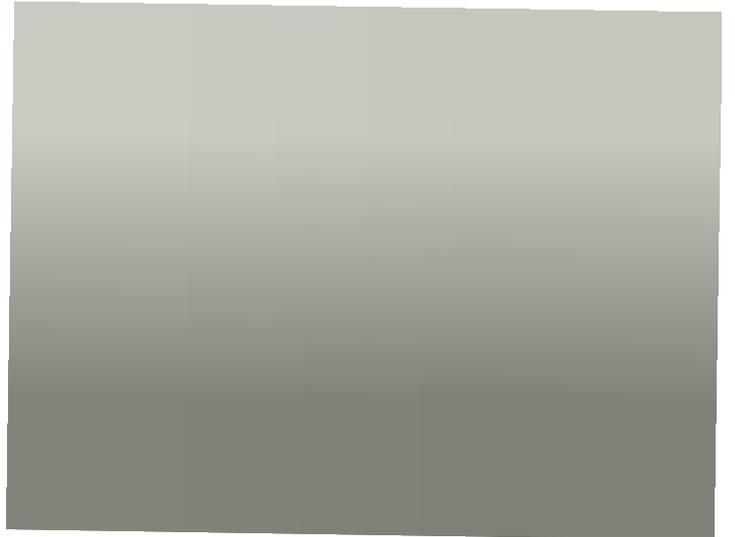
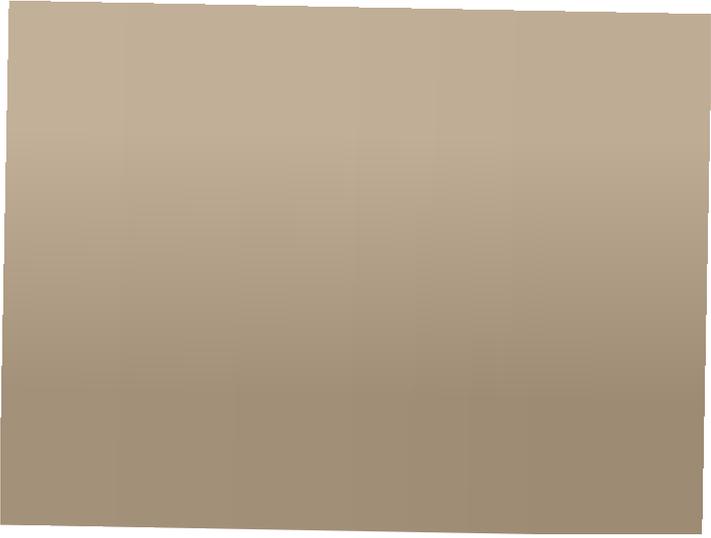
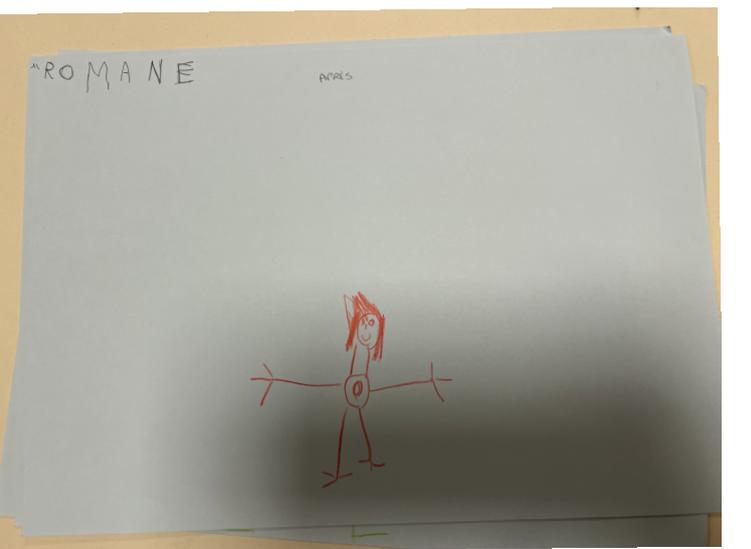
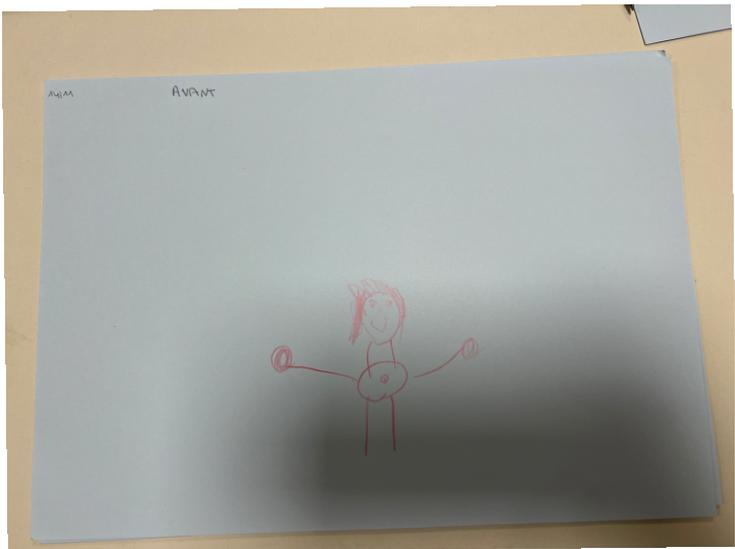
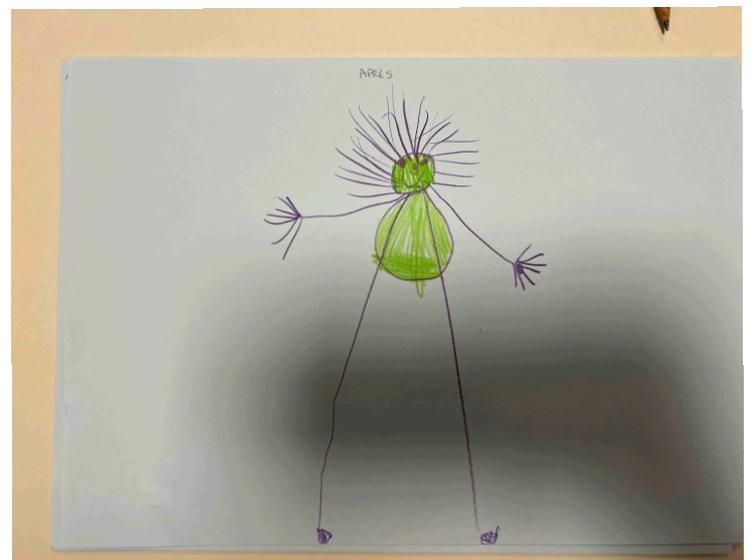
IX) Annexes

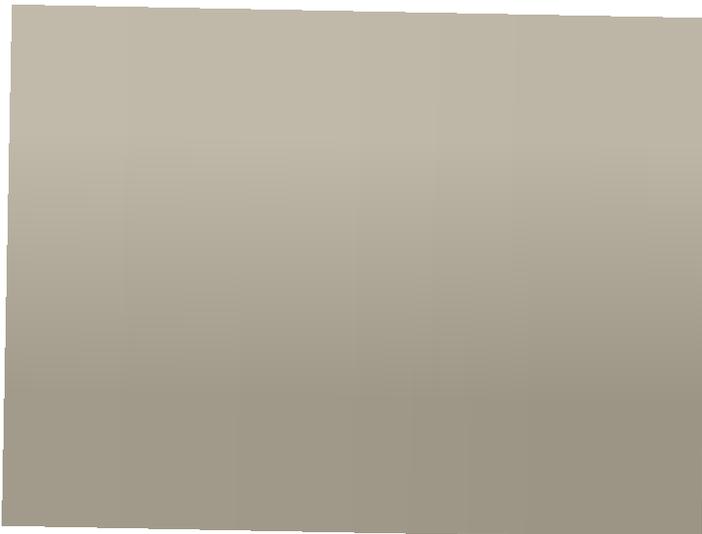
A) Exercices de relaxation réalisés en classe



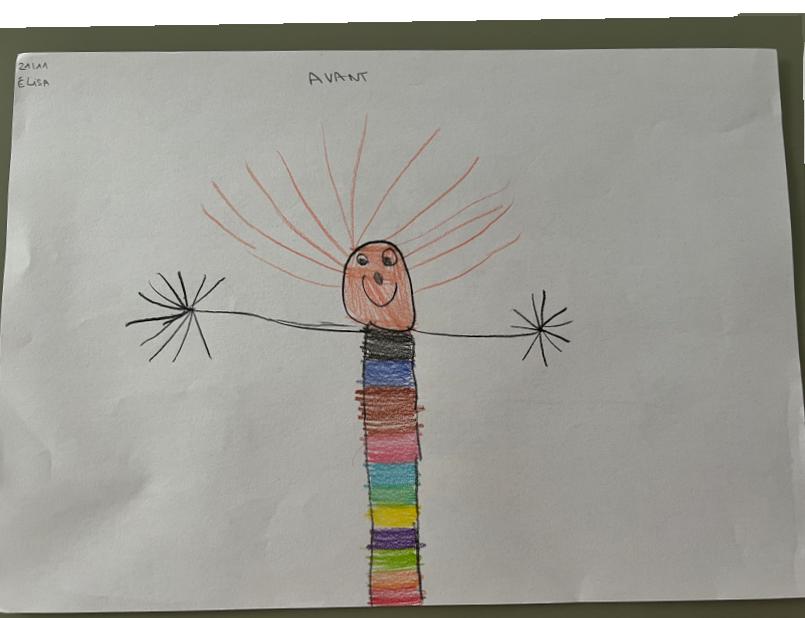
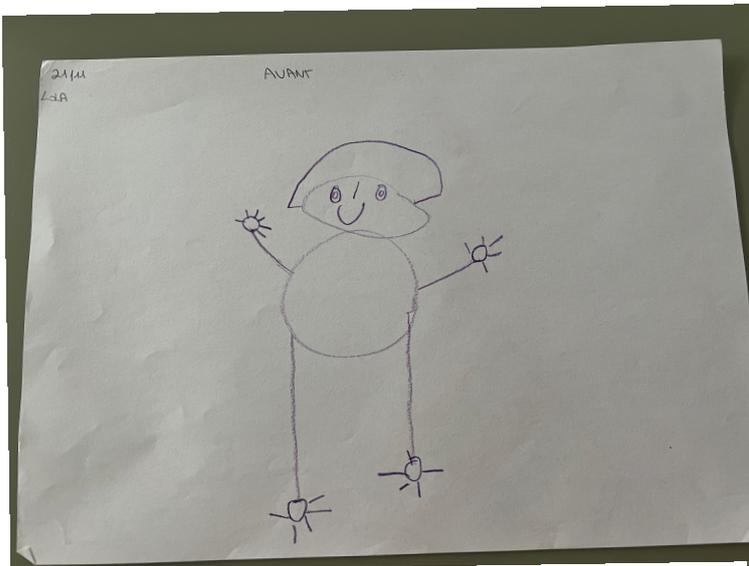
B) Dessins des élèves expérimentation 2

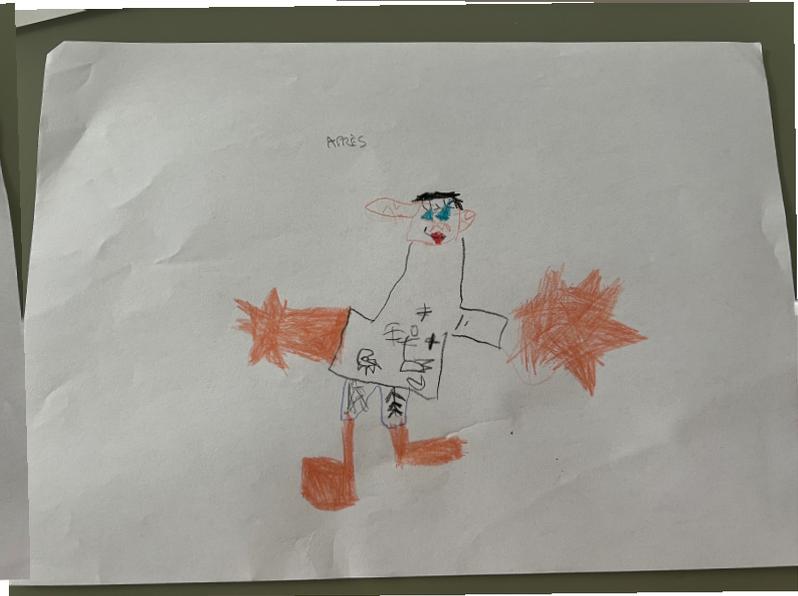
Lundi 14 novembre / Avant séance dessin de gauche - Après séance dessin de droite



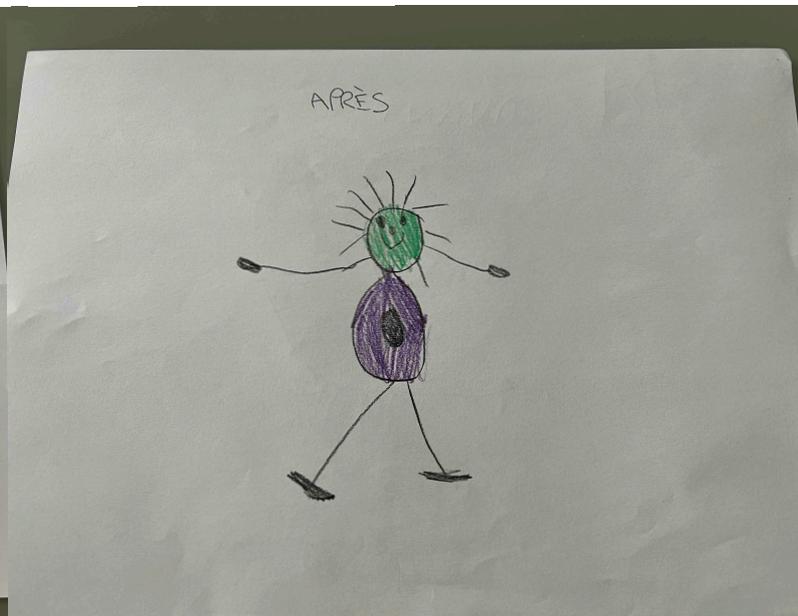


Lundi 21 novembre





Lundi 28 novembre



28/11/11 LOLA

AVANT



APRÈS



28/11/11 ALOIS

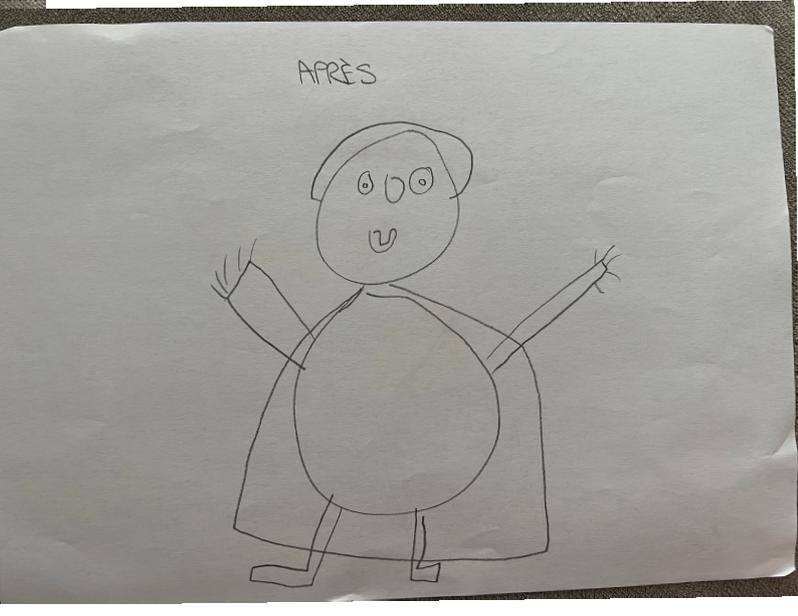
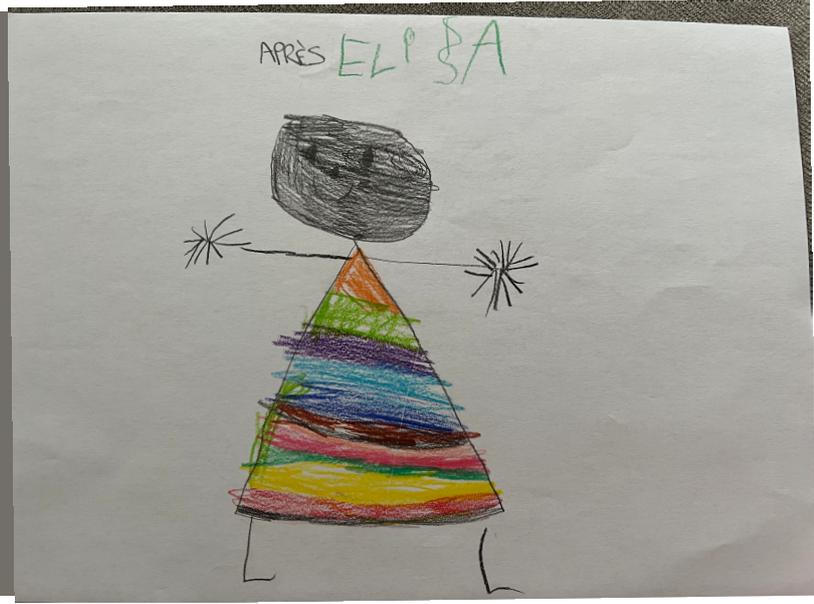
AVANT



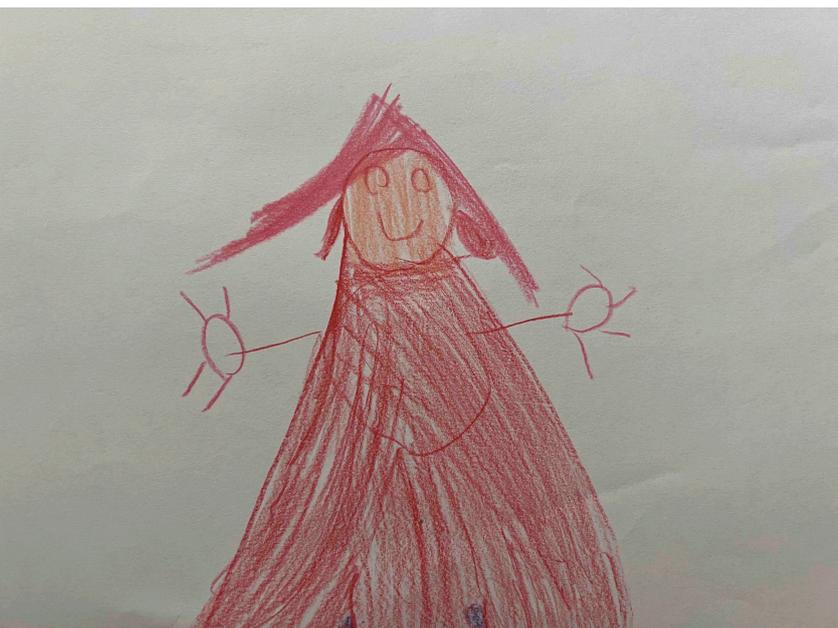
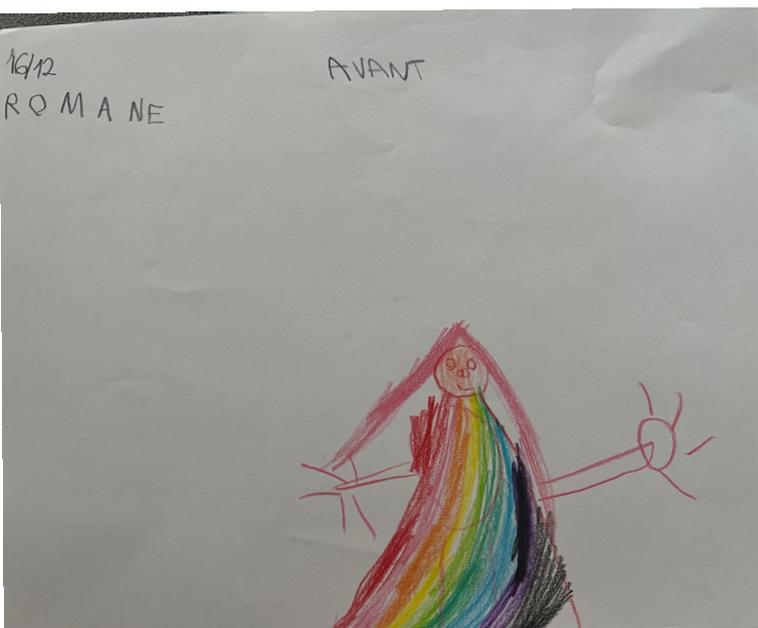
APRÈS

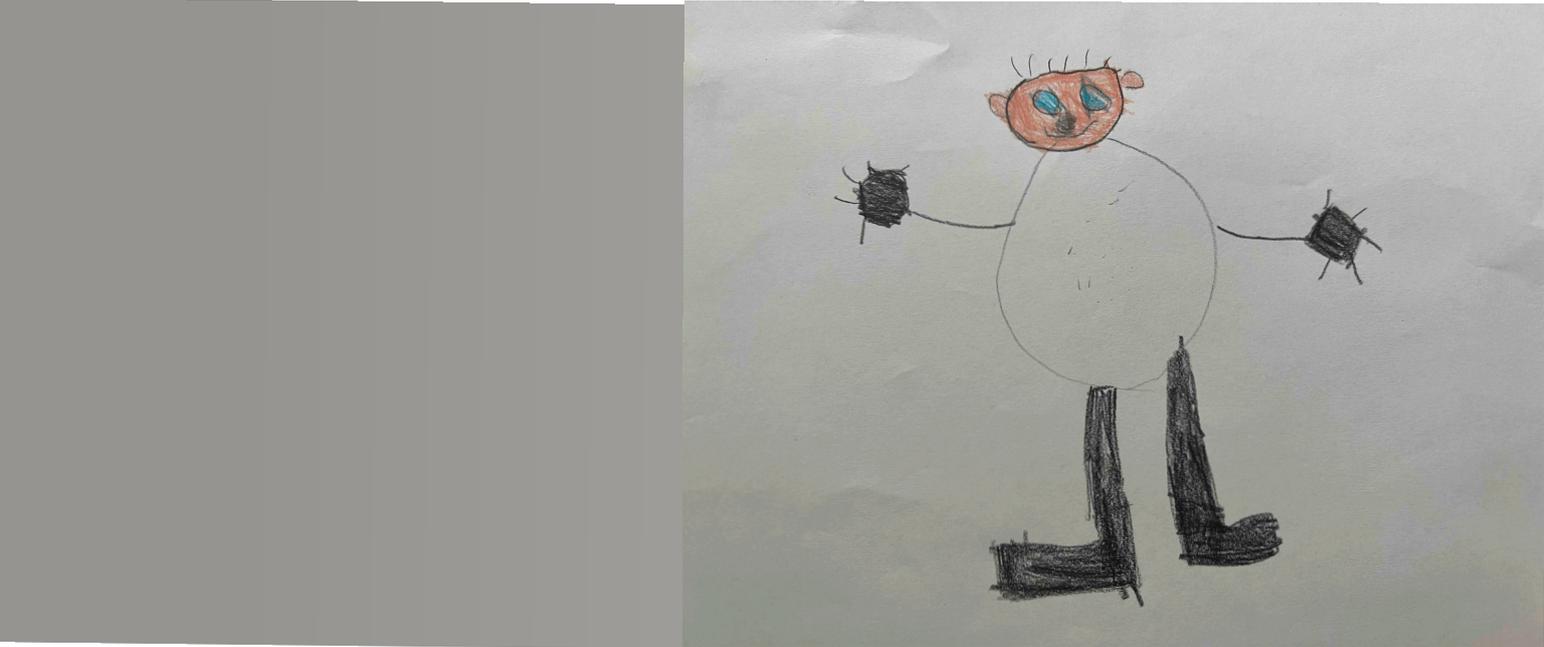


Lundi 5 décembre



Lundi 16 décembre



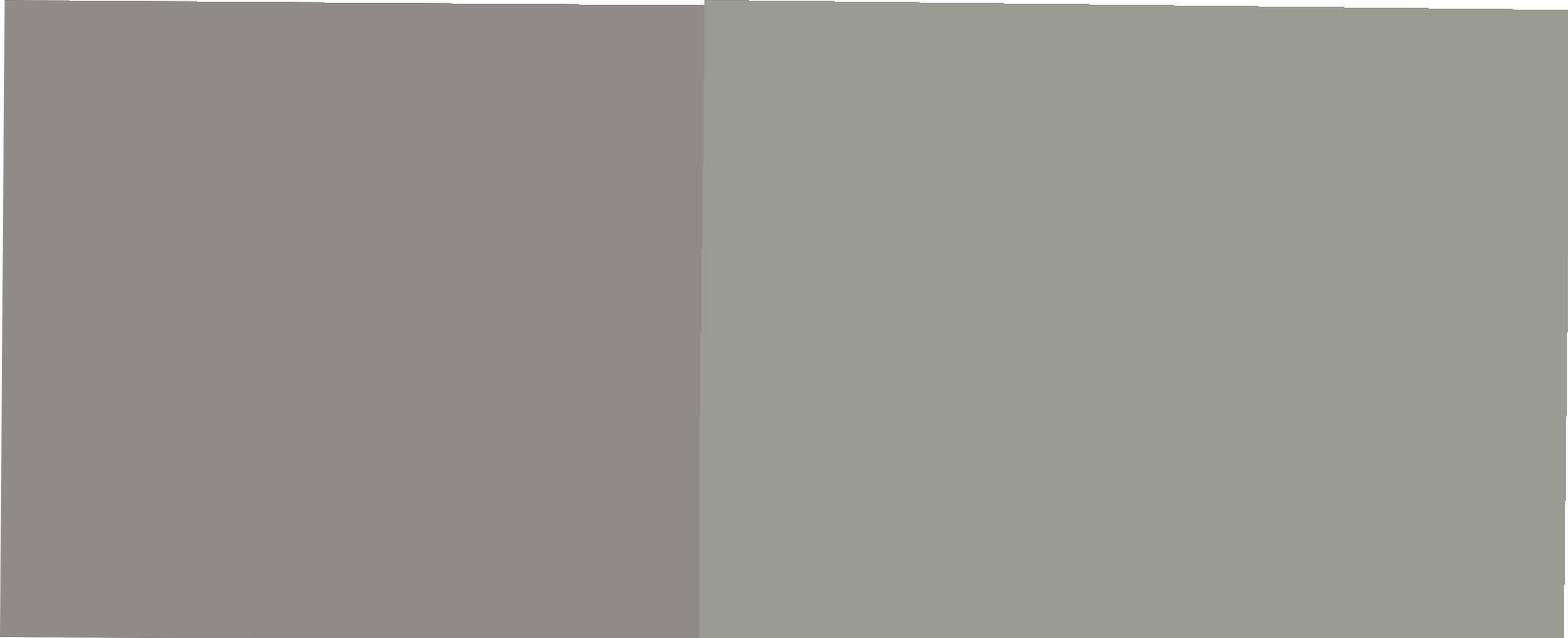


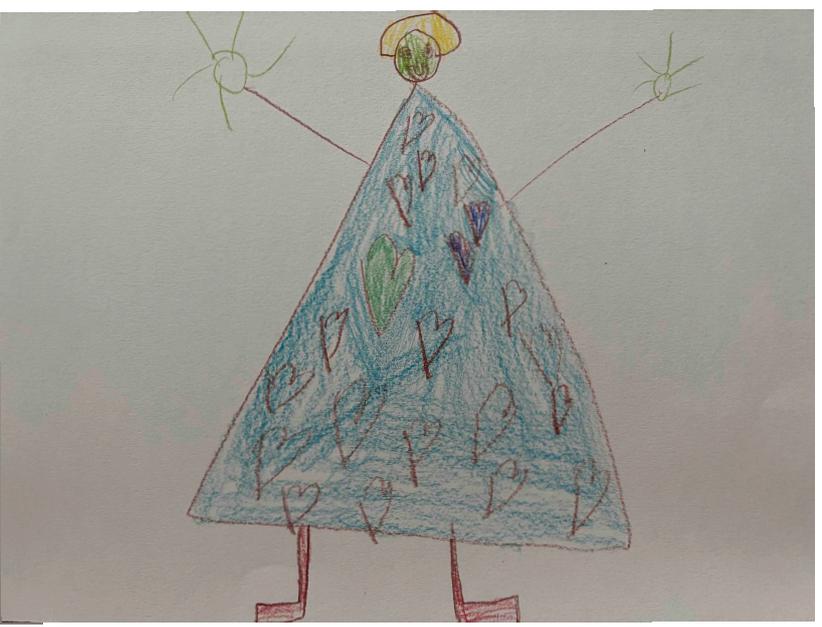
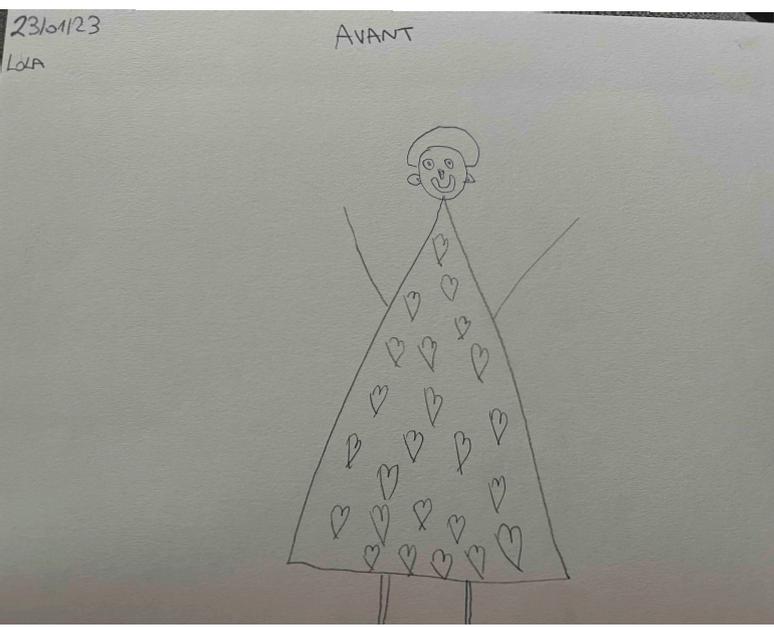
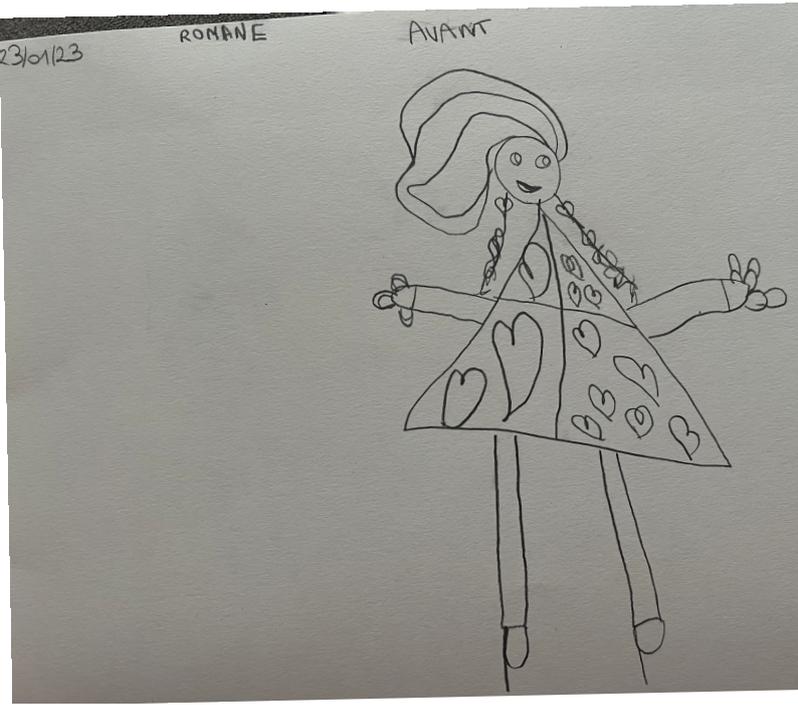
Lundi 9 janvier





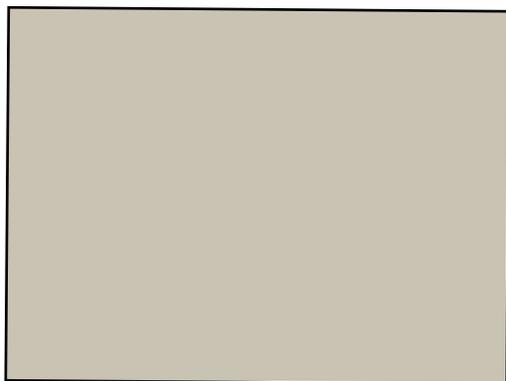
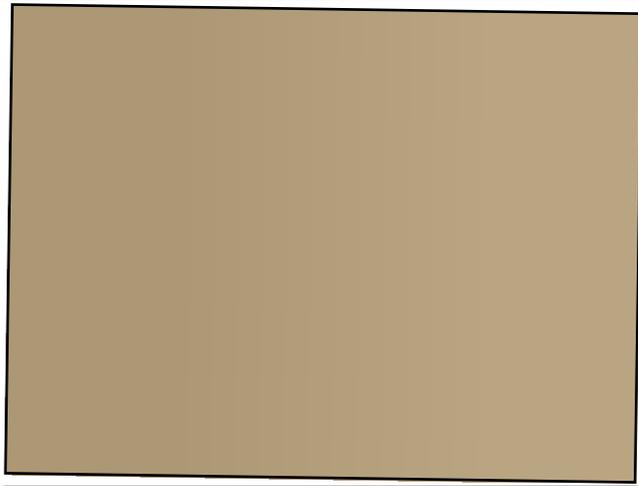
Lundi 23 janvier

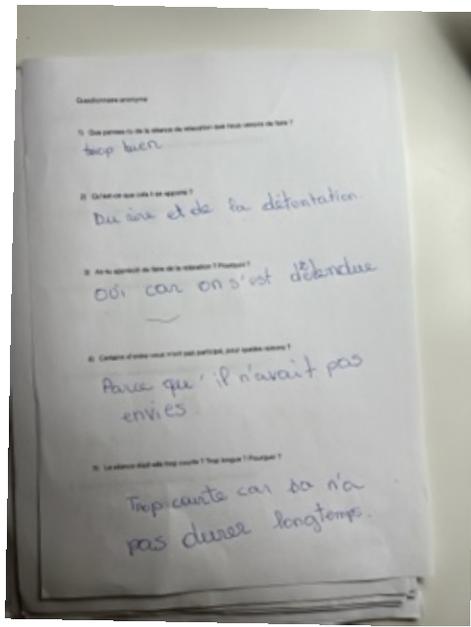
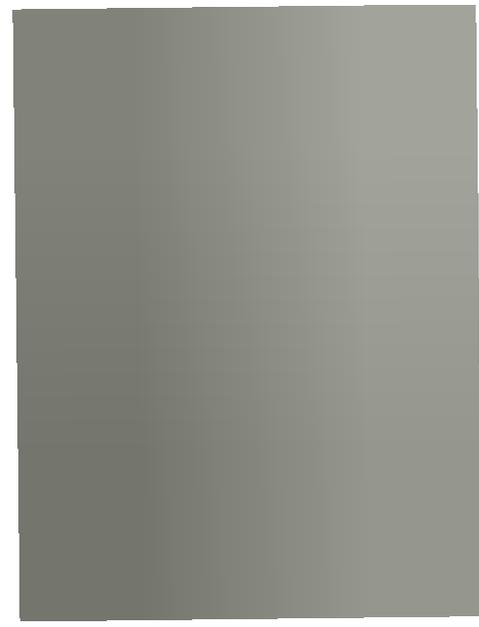
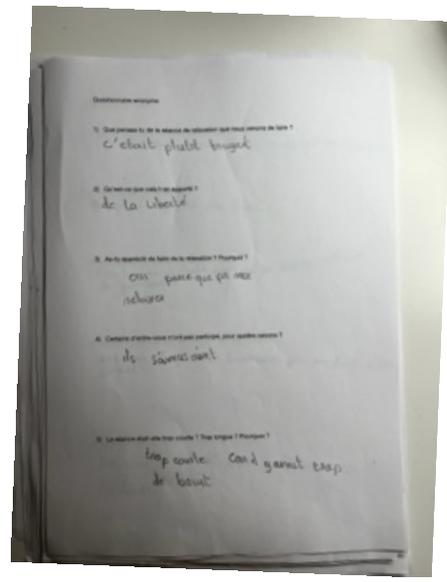
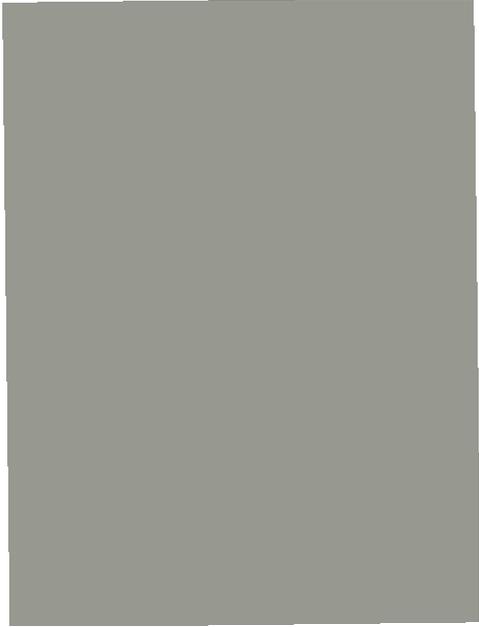
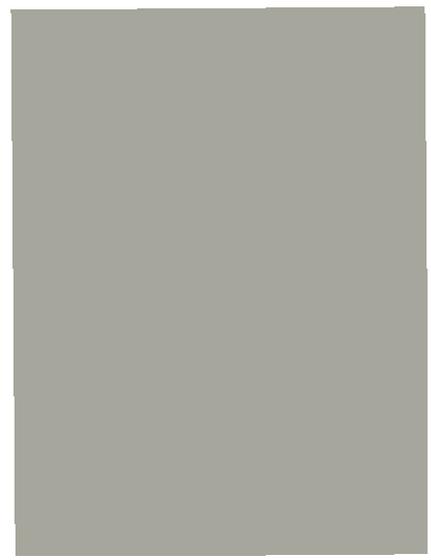
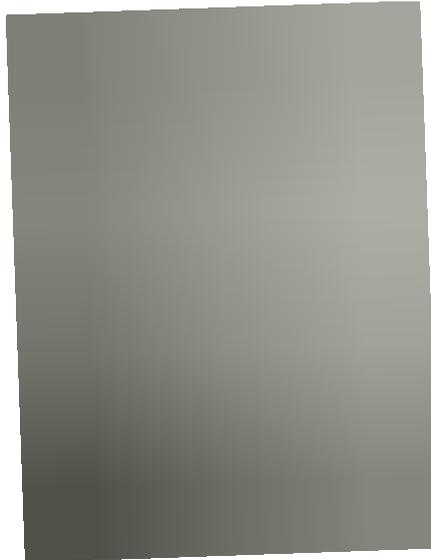
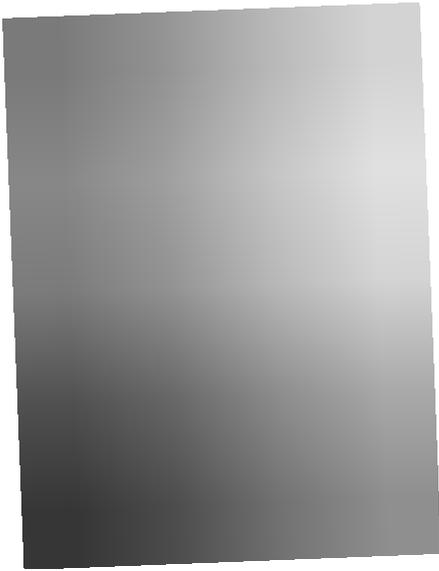


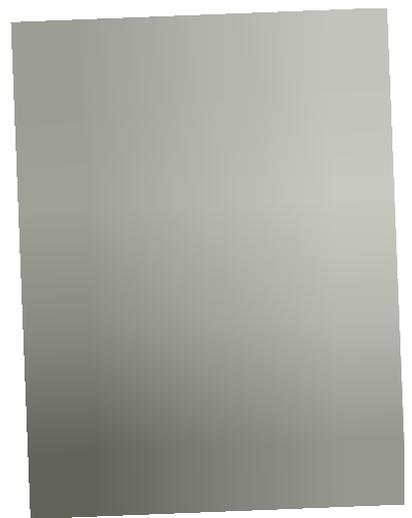
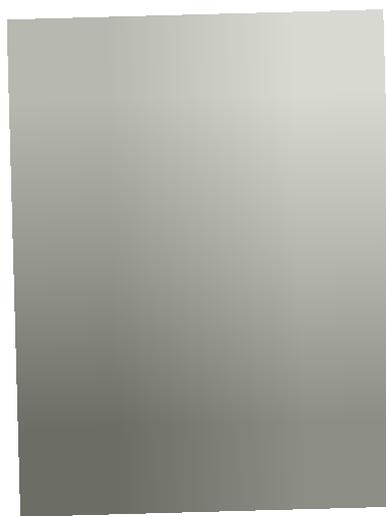
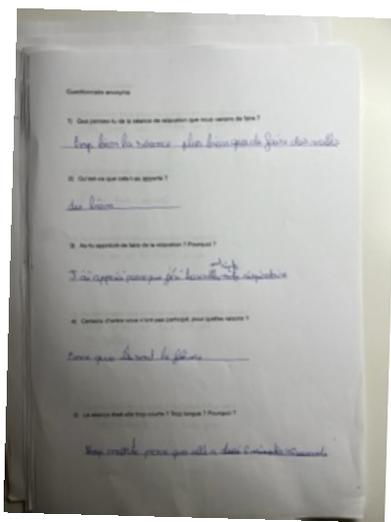
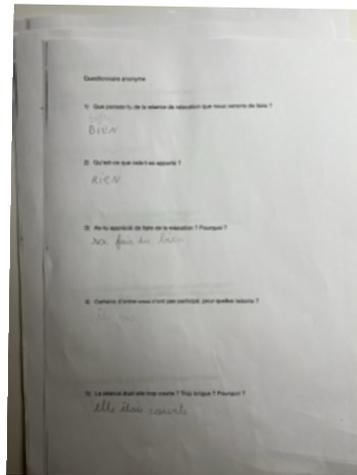
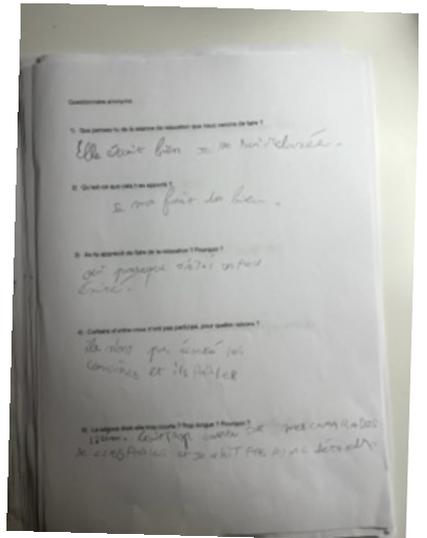
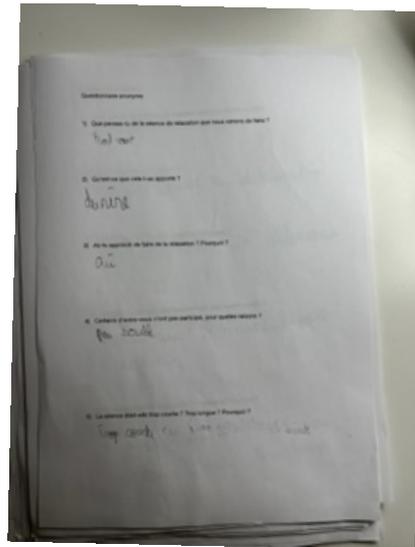
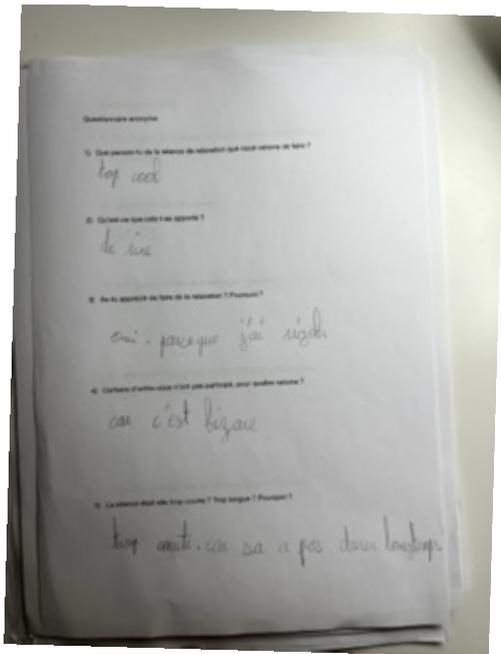


Quelques photos d'élèves durant la séance de relaxation









Réponses au deuxième questionnaire

1) Quel est le rôle principal de la cellule ?
C'est de produire de l'énergie.
2) Quelles sont les principales sources d'énergie ?
Le glucose, les lipides, les protéines.
3) Comment l'énergie est-elle stockée ?
Dans le glycogène (glucose) et les lipides.
4) Quel est le rôle de l'ATP ?
C'est la molécule universelle de l'énergie.
5) Comment l'ATP est-il produit ?
Par la phosphorylation oxydative et la glycolyse.

1) Quel est le rôle principal de la cellule ?
C'est de produire de l'énergie.
2) Quelles sont les principales sources d'énergie ?
Le glucose, les lipides, les protéines.
3) Comment l'énergie est-elle stockée ?
Dans le glycogène (glucose) et les lipides.
4) Quel est le rôle de l'ATP ?
C'est la molécule universelle de l'énergie.
5) Comment l'ATP est-il produit ?
Par la phosphorylation oxydative et la glycolyse.

1) Quel est le rôle principal de la cellule ?
C'est de produire de l'énergie.
2) Quelles sont les principales sources d'énergie ?
Le glucose, les lipides, les protéines.
3) Comment l'énergie est-elle stockée ?
Dans le glycogène (glucose) et les lipides.
4) Quel est le rôle de l'ATP ?
C'est la molécule universelle de l'énergie.
5) Comment l'ATP est-il produit ?
Par la phosphorylation oxydative et la glycolyse.

1) Quel est le rôle principal de la cellule ?
C'est de produire de l'énergie.
2) Quelles sont les principales sources d'énergie ?
Le glucose, les lipides, les protéines.
3) Comment l'énergie est-elle stockée ?
Dans le glycogène (glucose) et les lipides.
4) Quel est le rôle de l'ATP ?
C'est la molécule universelle de l'énergie.
5) Comment l'ATP est-il produit ?
Par la phosphorylation oxydative et la glycolyse.

1) Quel est le rôle principal de la cellule ?
C'est de produire de l'énergie.
2) Quelles sont les principales sources d'énergie ?
Le glucose, les lipides, les protéines.
3) Comment l'énergie est-elle stockée ?
Dans le glycogène (glucose) et les lipides.
4) Quel est le rôle de l'ATP ?
C'est la molécule universelle de l'énergie.
5) Comment l'ATP est-il produit ?
Par la phosphorylation oxydative et la glycolyse.

1) Quel est le rôle principal de la cellule ?
C'est de produire de l'énergie.
2) Quelles sont les principales sources d'énergie ?
Le glucose, les lipides, les protéines.
3) Comment l'énergie est-elle stockée ?
Dans le glycogène (glucose) et les lipides.
4) Quel est le rôle de l'ATP ?
C'est la molécule universelle de l'énergie.
5) Comment l'ATP est-il produit ?
Par la phosphorylation oxydative et la glycolyse.

1) Quel est le rôle principal de la cellule ?
C'est de produire de l'énergie.
2) Quelles sont les principales sources d'énergie ?
Le glucose, les lipides, les protéines.
3) Comment l'énergie est-elle stockée ?
Dans le glycogène (glucose) et les lipides.
4) Quel est le rôle de l'ATP ?
C'est la molécule universelle de l'énergie.
5) Comment l'ATP est-il produit ?
Par la phosphorylation oxydative et la glycolyse.

1) Quel est le rôle principal de la cellule ?
C'est de produire de l'énergie.
2) Quelles sont les principales sources d'énergie ?
Le glucose, les lipides, les protéines.
3) Comment l'énergie est-elle stockée ?
Dans le glycogène (glucose) et les lipides.
4) Quel est le rôle de l'ATP ?
C'est la molécule universelle de l'énergie.
5) Comment l'ATP est-il produit ?
Par la phosphorylation oxydative et la glycolyse.

1) Quel est le rôle principal de la cellule ?
C'est de produire de l'énergie.
2) Quelles sont les principales sources d'énergie ?
Le glucose, les lipides, les protéines.
3) Comment l'énergie est-elle stockée ?
Dans le glycogène (glucose) et les lipides.
4) Quel est le rôle de l'ATP ?
C'est la molécule universelle de l'énergie.
5) Comment l'ATP est-il produit ?
Par la phosphorylation oxydative et la glycolyse.

1) L'analyse de la structure de la langue est un processus complexe qui implique l'étude de la syntaxe, de la morphologie et de la sémantique. Elle vise à comprendre comment les mots sont combinés pour former des phrases et comment ces phrases véhiculent du sens.

2) La syntaxe est l'étude de la structure des phrases. Elle se concentre sur les règles qui régissent l'ordre des mots et la formation des phrases. Les syntacticiens analysent les phrases en unités plus petites, appelées constituants, et étudient comment ces constituants sont combinés pour former des phrases complètes.

3) La morphologie est l'étude des formes des mots. Elle examine comment les mots sont formés à partir de racines et de préfixes, de suffixes et de radicaux. Les morphologues étudient les règles qui régissent la formation des mots et comment ces mots sont utilisés dans des contextes spécifiques.

4) La sémantique est l'étude du sens. Elle explore comment les mots et les phrases véhiculent du sens et comment ce sens est influencé par le contexte. Les sémanticiens analysent les relations entre les mots et les phrases et étudient comment ces relations sont utilisées pour transmettre des messages.

5) La phonétique est l'étude du son. Elle examine comment les sons sont produits et comment ils sont perçus. Les phonéticiens analysent les caractéristiques physiques des sons, telles que la hauteur, la durée et l'intensité, et étudient comment ces caractéristiques sont utilisées pour transmettre des messages.

6) La phonologie est l'étude des systèmes de sons. Elle examine comment les sons sont organisés en systèmes et comment ces systèmes sont utilisés pour transmettre des messages. Les phonologues analysent les règles qui régissent l'organisation des sons et étudient comment ces règles sont utilisées pour transmettre des messages.

7) La lexicologie est l'étude des listes de mots. Elle examine comment les mots sont organisés en listes et comment ces listes sont utilisées pour transmettre des messages. Les lexicographes analysent les règles qui régissent l'organisation des listes de mots et étudient comment ces règles sont utilisées pour transmettre des messages.

8) La morphosyntaxe est l'étude de la relation entre la morphologie et la syntaxe. Elle examine comment les formes des mots sont influencées par la structure des phrases et comment la structure des phrases est influencée par les formes des mots. Les morphosyntaxiciens analysent les règles qui régissent la relation entre la morphologie et la syntaxe et étudient comment ces règles sont utilisées pour transmettre des messages.

9) La sémantique formelle est l'étude du sens à un niveau formel. Elle examine comment le sens est représenté dans des modèles formels et comment ces modèles sont utilisés pour transmettre des messages. Les sémanticiens formels analysent les règles qui régissent la représentation du sens dans des modèles formels et étudient comment ces règles sont utilisées pour transmettre des messages.

10) La sémantique computationnelle est l'étude du sens à un niveau computationnel. Elle examine comment le sens est représenté dans des modèles computationnels et comment ces modèles sont utilisés pour transmettre des messages. Les sémanticiens computationnels analysent les règles qui régissent la représentation du sens dans des modèles computationnels et étudient comment ces règles sont utilisées pour transmettre des messages.

11) La linguistique appliquée est l'étude de la langue dans des contextes réels. Elle examine comment la langue est utilisée dans des situations de communication et comment elle est influencée par ces situations. Les linguistes appliqués analysent les règles qui régissent l'utilisation de la langue dans des contextes réels et étudient comment ces règles sont utilisées pour transmettre des messages.

12) La linguistique théorique est l'étude de la langue à un niveau théorique. Elle examine comment la langue est représentée dans des modèles théoriques et comment ces modèles sont utilisés pour transmettre des messages. Les linguistes théoriciens analysent les règles qui régissent la représentation de la langue dans des modèles théoriques et étudient comment ces règles sont utilisées pour transmettre des messages.

13) La linguistique expérimentale est l'étude de la langue à un niveau expérimental. Elle examine comment la langue est représentée dans des modèles expérimentaux et comment ces modèles sont utilisés pour transmettre des messages. Les linguistes expérimentaux analysent les règles qui régissent la représentation de la langue dans des modèles expérimentaux et étudient comment ces règles sont utilisées pour transmettre des messages.

14) La linguistique historique est l'étude de la langue dans un contexte historique. Elle examine comment la langue a évolué au fil du temps et comment elle est influencée par ces changements. Les linguistes historiques analysent les règles qui régissent l'évolution de la langue au fil du temps et étudient comment ces règles sont utilisées pour transmettre des messages.

15) La linguistique comparative est l'étude de la langue dans un contexte comparatif. Elle examine comment la langue est représentée dans des modèles comparatifs et comment ces modèles sont utilisés pour transmettre des messages. Les linguistes comparatifs analysent les règles qui régissent la représentation de la langue dans des modèles comparatifs et étudient comment ces règles sont utilisées pour transmettre des messages.

16) La linguistique universelle est l'étude de la langue à un niveau universel. Elle examine comment la langue est représentée dans des modèles universels et comment ces modèles sont utilisés pour transmettre des messages. Les linguistes universels analysent les règles qui régissent la représentation de la langue dans des modèles universels et étudient comment ces règles sont utilisées pour transmettre des messages.