

# Des pratiques corporelles de bien être au service d'un climat scolaire serein

## Introduction

Comment canaliser l'énergie débordante des élèves, comment obtenir leur attention, les amener à se concentrer, à mieux mémoriser, à mieux apprendre ? Comment aider les enseignants à mieux gérer le groupe classe, gérer leur fatigue, leur propre disponibilité ? Autant de questions qui s'inscrivent dans la réflexion actuelle sur le bien être à l'école et sur la recherche d'un climat scolaire serein (une des cinq priorités du ministère de l'Education Nationale).

A ces questions, une réponse corporelle, trop souvent oubliée, peut être proposée et semble essentielle. Car l'individu est un tout interagissant. Le corps des élèves parle ! Ils ont besoin de bouger. Ils envoient des messages corporels, expression parfois d'un mal être à un moment donné (gesticulation, inattention, comportements agressifs, position flexogène, crispation ou hypotonicité, position inspiratoire de blocage, difficultés à respirer ...).

Le bien être corporel, par des exercices de respiration, de concentration, de relaxation, de massage, participe aux apprentissages, à l'estime de soi, à la confiance en soi, au mieux vivre, dès le plus jeune âge et tout au long de la vie.

Plutôt que contraindre, faire de la surenchère disciplinaire, il s'agit là d'instaurer un climat de confiance et d'accompagner l'élève et l'enseignant à être disponible, à gérer ses émotions, et à acquérir confiance en soi. Chercher à prévenir plutôt que punir.

Pour favoriser le bien-être et le bien vivre ensemble à l'école, il est important de tenir compte des besoins physiques et physiologiques de l'enfant, de prendre en compte l'individu dans sa globalité et d'apprendre à l'élève à « savoir être dans le bon état au bon moment ».

Les dernières recherches en neurophysiologie et neuro-pédagogie confirment par ailleurs que les pratiques corporelles de bien-être facilitent les apprentissages, que la fixation des connaissances s'effectue d'autant mieux qu'un moment de relaxation est introduit avant ou après une leçon. Être vigilant, se concentrer, être réceptif, être disponible constituent donc autant de postures essentielles à l'apprentissage qui favorisent un climat scolaire serein.

## **I. De quelles pratiques corporelles de bien être parle-t-on ?**

### **a) Pourquoi ?**

Prendre en compte la dimension corporelle dans les apprentissages est nécessaire pour différentes raisons : concernant les enseignants, il s'agit d'une pratique au service de la gestion de la classe, concernant les élèves, c'est contribuer à une sensibilisation des enfants, donner des habitudes en terme d'hygiène de vie, de gestion de soi à court et long terme. Bien être, connaissance de soi, estime de soi, confiance, disponibilité, concentration et écoute réciproque sont au centre des préoccupations. Eventuellement, c'est aussi sensibiliser les parents en tissant des liens entre école et famille.

L'éducation à la santé, au même titre que l'éducation à la citoyenneté, est intégrée dans les programmes. L'École joue ainsi un rôle essentiel de prévention et d'information. La prévention du mal-être, ou recherche du bien-être, est essentielle à prendre en compte. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Une telle définition conduit à une approche globale de la personne, au carrefour du somatique, du psychique et du relationnel, où l'équilibre personnel, l'épanouissement, l'autonomie, ainsi qu'un climat scolaire apaisé, contribuent pleinement aux apprentissages et à la réussite scolaire. Il s'agit de prendre en compte l'individu – et non plus seulement l'apprenant –, d'offrir à l'élève une école qui accueille, qui donne confiance, où il est question d'éprouver du plaisir pour réussir, et donc de lui donner les moyens de gérer l'anxiété, le stress, la fatigue pour rechercher un confort intérieur proche de la quiétude et du plaisir, qui participent à la réalisation de soi et à une vie relationnelle harmonieuse tout au long de sa vie.

## b) Pour qui ?

### **Pour l'élève, pour le groupe classe: des objectifs multiples**

Les objectifs visés par les pratiques corporelles de bien-être peuvent ainsi être énumérés : contribuer à l'autonomie ; développer l'attention, l'écoute de soi et des autres ; exercer la perception, la conscience des sensations ; habituer les enfants à être à l'écoute des signaux d'alarme, à les identifier et à développer des automatismes de détente, de « lâcher prise » ; faciliter la connaissance de soi ; acquérir une image de soi la plus juste possible, contribuer à la confiance en soi ; faciliter la détente, l'aisance, la disponibilité, le désir d'apprendre ; sensibiliser, donner des habitudes d'hygiène de vie dès le plus jeune âge ; annuler les effets nocifs des mauvaises postures et des tensions accumulées et acquérir de bonnes postures ; stimuler la respiration, favoriser l'oxygénation et améliorer la circulation ; évacuer les tensions accumulées, gérer son énergie (tension-détente), son stress, contrôler ses émotions par la respiration ; favoriser la mémorisation, la fixation des connaissances ; favoriser l'orientation dans l'espace, la latéralisation ; développer souplesse et coordination.

En ce qui concerne le groupe classe, ces pratiques favorisent la disponibilité, l'autonomie, la responsabilisation ; elles permettent de canaliser l'énergie quand elle devient envahissante et exténuante ; d'obtenir le calme et l'écoute ; de faire baisser le niveau sonore ; de créer un climat de confiance et faciliter la communication au sein du groupe ; d'apporter une contribution à l'élaboration de « règles de vie » au sein la classe, voire de l'école ; de briser la monotonie et créer des ruptures dans les apprentissages.

### **Pour l'enseignant : une gestion de la classe facilitée, un mieux-être professionnel**

L'enseignant de l'école maternelle et élémentaire a un rôle privilégié pour inscrire cette éducation au cœur des activités de la classe et contribuer ainsi à l'établissement d'un climat scolaire apaisé, facteur déterminant de la réussite des élèves et de la prévention des éventuels phénomènes de violence. Il s'agit-là de créer des habitudes, une « culture de classe ».

Ces pratiques contribuent également au bien-être de l'enseignant : elles sont un moyen, pour lui, de mieux gérer ses tensions, sa fatigue, sa disponibilité, son écoute. Sérénité de l'enseignant et apaisement des élèves sont souvent intimement liés.

## c) Sous quelle forme ?

Il s'agit de proposer des pratiques corporelles de bien-être sous la forme d'exercices empruntant aux gymnastiques d'entretien, aux gymnastiques douces, au stretching, au yoga et à la sophrologie. Ces exercices peuvent être classés en sept familles: concentration, relaxation, respiration, gymnastique lente et gymnastique non volontaire, massage et visualisation. Sachant toutefois que tous les exercices doivent systématiquement être accompagnés d'une prise de conscience du rôle de la respiration et que la visualisation, quant à elle, est utile, voire incontournable, à chaque fin d'exercice ou de séance.

Pour chacune de ces familles un ensemble de situations est retenu, qui peuvent être réalisées assis, debout, allongé, en déplacement, seul ; à 2 ou à plusieurs. Le choix des exercices à faire pratiquer se fait en fonction des besoins et de l'âge des élèves, et selon le lieu de pratique, salle de classe, préau, salle de motricité, cour, couloirs, escaliers, en sortie et pourquoi pas à la maison. On peut même, si l'espace le permet, envisager un espace de détente dans un coin de la classe, avec tapis et coussins.

Ces exercices peuvent être faits à tout moment de la journée, à un moment où les élèves sont agités ou apathiques, quand l'enseignant ou l'élève en ressent le besoin ; Ils peuvent être proposés à l'occasion :

- de moments ponctuels de quelques minutes, une ou deux situations suffisent pour détendre ou stimuler, recentrer les élèves et briser la monotonie, les aider à adopter l'attitude juste en classe, lors d'une séance d'EPS ou lors d'une sortie.
- de rituels, inscrits à l'emploi du temps, toujours au même moment de la journée, en début de matinée, ou à chaque

remontée en classe, ou avant une évaluation, un travail nécessitant un effort de concentration important;  
- voire sous forme de séances de 15 à 45 minutes, de modules d'apprentissage, pour acquérir un bagage d'exercices. On peut proposer un module de six à douze séances, à raison d'une ou deux séances par semaine, afin de faire découvrir et pratiquer aux élèves un « répertoire d'exercices » auquel il sera fait appel lors de moments ponctuels ou rituels.

Il est toutefois important de noter que ces pratiques n'ont d'effet qu'à condition de les inscrire dans la durée et d'y faire appel suffisamment régulièrement, voire de les instaurer comme une hygiène de vie, une « culture de classe ».

Ces pratiques peuvent également être conduites en demi-groupe ou avec quelques enfants (en groupe de soutien, sur de l'aide personnalisée) qui en ont particulièrement besoin.

Ces activités peuvent donner lieu à des exploitations dans de nombreux champs disciplinaires ou activités connexes.

On pourra envisager que chaque élève constitue sa « valise à bien être » personnelle.

## **II. Expérimentation en cours et résultat d'une enquête**

Pour répondre aux besoins évoqués, une expérimentation est mise en place, à Paris, depuis 4 ans, avec 80 enseignants et leurs élèves : formation, mise en œuvre dans les classes, suivi pédagogique. Une enquête a été réalisée durant l'année 2014, auprès d'enseignants ayant suivi au moins trois heures de formation entre 2011 et 2014, 25% d'entre eux y ont répondu.

L'objectif premier de cette enquête était de relever les effets, recenser les impacts des pratiques corporelles de bien-être à l'école. Plus de 90 % des enseignants ayant répondu estiment que leurs élèves sont plus disponibles (plus à même d'entrer dans les activités cognitives), qu'ils sont plus autonomes (sollicitent moins leur maître) et plus confiants, les apprentissages sont facilités ; ils disent par ailleurs être moins tendus, moins débordés et moins fatigués. Plus les enseignants pratiquent ces exercices régulièrement, plus des améliorations sont perçues clairement dans les domaines du climat de classe et des apprentissages. 100% de ceux qui pratiquent quotidiennement et qui ont mis en place des modules d'apprentissage annoncent constater une amélioration dans ces deux domaines.

**Qui sont-ils ?** 50% enseignent en maternelle et l'autre moitié en élémentaire, 65% enseignent au cycle 2, 25% au cycle 1, 10% au cycle 3. 80% sont des femmes. 55% travaillent en ZEP.

**Comment œuvrent-ils ?** 95% disent faire appel aux pratiques de bien être au moins une fois par semaine, 75% plusieurs fois par semaine, 40% tous les jours, voire plusieurs fois par jour.

Aux questions sur les effets constatés des pratiques corporelles, ils répondent de façon spontanée :

### **- Effets sur les élèves**

90% des enseignants qui ont renseignés cette enquête disent que les élèves sont plus calmes et détendus, 75% estiment leurs élèves plus concentrés. 25% disent que leurs élèves sont demandeurs de ces pratiques quand ils y ont « goûté ». 20% les trouvent plus confiants.

### **- Effets sur la classe**

85% disent avoir amélioré leur gestion du groupe classe, 75% annoncent un climat apaisé et détendu, 70% constatent moins d'agitation, moins de bruits parasites, 35% plus de respect, 35% plus d'écoute, 35% plus de solidarité entre les élèves, 35% estiment que les pratiques corporelles de bien être permettent une meilleure cohésion de groupe, 35% une meilleure intégration de tous, 35% des règlements de conflits plus aisés...10% remarquent une amélioration dans la relation fille/garçon.

### **- Effets sur les enseignements**

70% disent améliorer leurs transitions, 70% estiment la transmission des savoirs plus aisés, avec notamment une meilleure compréhension des consignes, et une empreinte des savoirs plus profonde. 50% annoncent être plus en phase avec leurs élèves. 35% estiment que les pratiques corporelles permettent une meilleure connaissance du corps.

### **- Effets sur l'enseignant**

70% estiment être moins fatigués, ou moins tendus, 35% recourent aux pratiques corporelles de bien être pour eux-mêmes, pour mieux maîtriser leurs émotions.

### **III. Privilégier la place du corps à l'école**

En faisant place au corps et au besoin de mouvement, les pratiques corporelles de bien-être réconcilient apprentissage, plaisir et épanouissement. La dimension corporelle apporte une contribution subtile et profonde à l'évolution qualitative de l'enseignement, favorisant la « réussite de tous » et la lutte contre le décrochage scolaire. L'enseignant a un rôle privilégié en vue d'inscrire cette éducation au cœur des activités de la classe, à travers l'ensemble des disciplines abordées dans le cadre scolaire.

Parmi les sept facteurs identifiés et développés dans le Guide « Agir sur le climat scolaire à l'école primaire », les « stratégies pédagogiques et éducatives » gagneraient à intégrer ces activités. Cette réponse corporelle est complémentaire.

Il est aussi à noter que ces pratiques améliorent la gestion de classe, aident au bien-être des enseignants, au confort professionnel des personnels. Les pratiques corporelles de bien-être amènent à plus de sérénité et contribuent pleinement à « la qualité de vie à l'école », autre facteur évoqué dans le même Guide.

Pour faire, du bien être corporel, une dimension de l'apprentissage, il faut aussi repenser la place du corps à l'école, donner plus de place aux travaux de groupes, à l'expérimentation, à la manipulation, à l'«agir » pour « comprendre », réorganiser l'aménagement des espaces, des salles de classe, des cours de récréation, créer des moments festifs partagés engageant le corps, offrir des ateliers de pratique de bien être réguliers aux enseignants...

Ainsi prendre en compte la dimension corporelle des élèves et des enseignants contribue à vivre ensemble dans un climat serein et à la réussite des apprentissages. Dès le plus jeune âge, la dimension corporelle est indéniablement un des facteurs de la réussite scolaire.

### **Bibliographie Ouvrages de base**

#### **Pour les enseignants**

- Coordonné par Annie Sébire et Corinne Pierotti, *Pratiques corporelles de bien être, mieux apprendre à l'école, mieux gérer sa classe*, Editions Revue EPS, 2013.
- Paul Raymond , Claude Cabrol, *La douce : méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants*, Edition Graficor, 1987.
- Jacques Choque, *Stretching et yoga pour les enfants, 140 exercices illustrés*, Edition Amphora sport, 2005.
- Nicole Malenfant, *Jeux de relaxation*, Editions De Boeck, 2010.
- Denise Chauvel, Christian Noret, *Des jeux pour détendre et relaxer les enfants*, Editions Retz, 2003.
- Nathalie Peretti, *Relaxations créatives pour les enfants*, Editions Le souffle d'or, 2007.
- Véronique Girard, Marie Joseph Chalvin, *Un corps pour comprendre et apprendre*, Editions Nathan Pédagogie, 1997. ?

#### **Pour les élèves**

- Gilles Diederich, Emiri Hayashi, *Mes premières comptines de relaxation*, Editions Nathan, 2007.
- Gilles Diederichs, Marion Billet, *Mon premier livre de yoga*, Editions Nathan, Collection histoires, chansons, comptines et Cie, 2009.
- Pascale Bougeault, *Yoga baba*, Edition Ecole des loisirs, 2007