

LE BIEN-ÊTRE EN CLASSE : QUELLES RÉPONSES CORPORELLES ?

Améliorer le climat de classe par les activités corporelles de bien-être, passe par la construction par les élèves d'un « cahier de bien-être ». La prise de conscience des perceptions corporelles en EPS, est mise en lien avec la production de traces écrites dans le domaine de la langue.



Les missions du conseiller pédagogique du premier degré (CPC) s'exercent dans trois domaines : l'accompagnement des enseignants et des équipes d'école, la formation initiale et continue et la mise en œuvre de la politique éducative. Formateur polyvalent, le CPC amène les enseignants à analyser leurs pratiques professionnelles et aide les équipes à mieux identifier les besoins des élèves et à construire des réponses pédagogiques adaptées¹.

Au sein des circonscriptions du premier degré, nous constatons un accroissement des demandes d'aide et de conseils de la part de professeurs des écoles, jeunes dans la profession mais aussi plus anciens, concernant la gestion et la régulation du climat de classe. Enfants « agités », manque de concentration, fatigue, stress et tensions... sont les signes de comportements individuels auxquels les enseignants sont attentifs et qu'ils doivent gérer dans la dimension collective du groupe-classe. Il s'agit aussi, d'un sentiment plus diffus d'épuisement qui gagne à certains moments les classes, l'enseignant compris.

Ces constats sont au croisement de l'ensemble des préoccupations liées à l'épanouissement des élèves et aux conditions de leur réussite scolaire. Elles sont aujourd'hui abordées sous l'intitulé global du « climat scolaire » avec l'objectif que son amélioration peut « *refonder une école sereine et citoyenne en redynamisant la vie scolaire en prévenant et en traitant les problèmes de violence et d'insécurité* »².

Climat scolaire et activités corporelles

Comment agir sur le climat scolaire ?³

La qualité du climat scolaire résulte d'une responsabilité collective. Elle repose sur une approche systémique, c'est-à-dire sur l'ensemble de l'organisation qu'est l'école, en combinant des actions sur les différents facteurs. Plus que des programmes exceptionnels, le défi est l'implantation de pratiques quotidiennes mobilisant différents leviers parmi lesquels :

- une dynamique et des stratégies d'équipe : une organisation communautaire du travail en équipe, accompagnée d'une participation des élèves aux décisions, a un effet protecteur pour les élèves comme pour les enseignants et autres membres du personnel ;
- un cadre clair et un apprentissage des compétences sociales ;
- des stratégies pédagogiques et éducatives : réfléchir au climat scolaire consiste à travailler sur des questions

touchant à la construction et à la transmission des connaissances en s'appuyant sur la coopération entre élèves, la motivation, l'engagement, la parole de l'élève, la responsabilisation... ;

- une attention à la qualité de vie : les temps, les espaces, les relations et la convivialité dans l'école, et plus globalement le bien-être de chacun.

Activités corporelles : un apprentissage multiple

Mettre en place dans sa classe des activités corporelles de bien-être engage les élèves à travailler différents aspects :

- vivre et s'approprier différents mouvements corporels ;
- prendre conscience au fil du temps de ses tensions corporelles et, à travers elles, apprendre à mieux se connaître ;
- être capable de détendre son corps en choisissant le ou les mouvements correspondant au besoin du moment ;
- se constituer un répertoire personnel, le « cahier de bien-être », pour garder la trace des connaissances ainsi acquises et pouvoir s'y référer dans une démarche d'abord collective, puis personnelle.

À travers ces pratiques, une mise en lien s'instaure naturellement entre le corporel (émotion, sensation, ressenti), le moteur (coordination des mouvements, prise de conscience de la symétrie du corps, mobilité et rigidités articulaires, souplesse et tensions...) et le plan personnel de la connaissance de soi (identification de ses besoins, gestion de ses émotions, contrôle de soi...).

Au cours des activités corporelles de bien-être, les élèves sont mis en réussite, car la réalisation des mouvements est simple et les mises en œuvre les aident à percevoir les effets dans et sur leur propre corps. Ce travail favorise la construction d'une estime de soi positive et par conséquence une attitude plus sereine face à leurs pairs et face aux apprentissages.

Comment accompagner les enseignants ?

Partant de ces constats, l'équipe départementale EPS de Saône-et-Loire a fait le pari que la mise en place des activités



Premiers récits pour le Cahier de bien-être



Le passage à l'écrit témoigne de différents niveaux de description et de compréhension des activités et de leurs effets.

	<p>Il faut serrer et il faut lâché.</p>
	<p>Ça m'a fait du bien à la tête.</p>
	<p>J'ai aimé parce que ça craquel est safe du Bien.</p>
	<p>J'ai entendu mon cœur, ça m'a fait du bien de respirer.</p> <p>Je souffle, j'écoute mon cœur, je respire.</p>

corporelles de bien-être pouvait constituer une modalité de régulation du climat scolaire. L'un des thèmes et axes de réflexion choisi fut « le bien-être en classe, comment? ». Cette réflexion s'est concrétisée par la construction et l'organisation d'animations pédagogiques de 3 heures (pour moitié apport didactique, pour moitié pratique corporelle) proposées de manière obligatoire ou facultative selon les circonscriptions. Chaque formation regroupait environ 25 enseignants, et un accompagnement en classe a été proposé par les CPC.

Quels contenus de formation ?

La conception de ces actions de

formation continue vise à répondre aux besoins professionnels exprimés par les enseignants et à proposer une démarche méthodologique qui constitue une véritable ressource pour que chacun puisse l'intégrer à son contexte d'exercice. La modélisation de leurs questionnements permet de préciser les objectifs et contenus de formation.

Que sont les activités corporelles de bien-être ?

- Les besoins de formation identifiés: apport de connaissances, temps d'expérimentation personnelle et d'analyse du ressenti, catégorisation;
- les objectifs et contenus proposés: vivre corporellement des activités

corporelles et exprimer les effets ressentis pour se constituer un répertoire de situations et d'exercices; catégoriser ces situations en fonction des effets corporels attendus (concentration, relaxation, respiration, gymnastique lente, gymnastique non volontaire, automassages/massages, visualisation) et des mises en œuvre possibles (individuel, binôme, collectif); se constituer un répertoire d'activités bien-être à faire vivre aux élèves en fonction des besoins et effets identifiés.

Comment et à quels moments les proposer aux élèves ?

- Les besoins de formation identifiés: connaissance des signes corporels

Des perceptions affinées

Progressivement, les questionnements permettent de catégoriser les activités, et de mieux percevoir leurs effets sur son corps.

<p>Les mouvements qui m'aident à mieux respirer</p>		
<p>Les mouvements qui m'aident à relâcher les épaules :</p>		<p>Ce mouvement me détend le cou.</p>
<p>Les mouvements qui m'aident à me détendre</p>		<p>Après le massage, mes mains sont plus chaudes et plus souples.</p>

un laboratoire d'expérimentation d'une situation de formation tutorée dont les ajustements et régulations permettent d'approfondir la réflexion professionnelle.

Une illustration au cycle 2

Une séquence de 5 séances d'environ 20 minutes est organisée à raison d'une séance par semaine :

- lors de la première séance, dans la classe, en début d'après-midi, en co-intervention (enseignante et CPC), 5 mouvements individuels correspondant à 5 types d'activité différents (relaxation, gymnastique lente, gymnastique non-volontaire, massage, respiration) sont présentés, à partir d'une fiche illustrée, puis réalisés par les élèves ;

- au cours des trois semaines suivantes, dans un cadre identique, l'enseignante propose aux élèves de refaire ces différents mouvements, de manière ritualisée, et leur en faire découvrir d'autres ;

- lors de la dernière séance, en co-intervention, les mêmes mouvements sont repris, certains élèves souhaitant spontanément guider leur réalisation par la classe. Puis un temps est consacré à la production écrite dans la perspective de se constituer un cahier de bien-être. Les élèves devaient choisir « l'image du mouvement qui leur avait fait le plus de bien au corps et écrire ce qu'ils avaient ressenti ». Selon les niveaux individuels, la production écrite est autonome ou faite par une dictée à l'adulte (encadré 1), l'activité constituant un point d'appui à une production écrite personnelle et motivante.

L'analyse qualitative des traces écrites montre différents types de productions, témoignant de modes d'analyse et d'expression différents :

- le mouvement peut être décrit selon sa procédure de réalisation : « il faut serrer et il faut lâcher » ;

- le mouvement peut être exprimé par le ressenti global de l'expérience vécue : « ça m'a fait du bien ... » ;

- le mouvement peut être décrit selon un ressenti interne précis : « ça fait chaud aux mains », « J'ai entendu mon cœur ».

Ces premières productions montrent que l'intérêt des élèves pour la formalisation de leurs sensations et émotions, même lorsque la capacité d'écriture est modeste, peut constituer un point d'appui pour l'apprentissage de la lecture-écriture.

La poursuite régulière de ces activités corporelles en classe et l'enrichissement progressif de leur cahier personnel (encadré 2) font progresser les élèves dans leur perception, de plus en plus fine et sensible de leur corps, et dans la capacité à mettre des mots sur ces ressentis dans une progression vers une

- ▶ indicateurs de fatigue ou de tensions chez les élèves ; élaboration de démarches et scénarios pédagogiques ;
- les objectifs et contenus proposés : envisager les moments, les lieux où des pratiques corporelles de bien-être peuvent être proposées aux élèves : en classe de manière rituelle ou ponctuelle, dans une salle ou un gymnase au moment du retour au calme d'une séance d'EPS ou pour une séquence d'apprentissages spécifiques nécessaires à leur maîtrise par les élèves.

Comment faire construire aux élèves un « cahier de bien-être » ?

- Les besoins de formation identifiés : réflexion sur les outils didactiques ;
- les objectifs et contenus proposés : concevoir et utiliser un outil pédagogique opérationnel pour améliorer le climat de la classe et mieux gérer les tensions, la fatigue des élèves et de l'enseignant.

Comment mettre en lien activités corporelles de bien-être et traces écrites ?

- Les besoins de formation identifiés : approche interdisciplinaire, ancrage dans les activités et rituels de la vie de classe ;

- les objectifs et contenus proposés : concevoir des liens entre les activités corporelles vécues, le langage (verbalisation, expression du ressenti, traces écrites, etc.) et les arts plastiques (comprendre, ressentir, exprimer des émotions à travers des images et représentations variées).

Prise de conscience corporelle, cahier de bien-être : quelques éléments d'analyse

À l'issue du temps de formation, quelques professeurs des écoles ont souhaité être accompagnés pour expérimenter ces démarches et contenus dans leur classe. Cet accompagnement a permis de mettre en relation le vécu corporel des élèves et les traces écrites de leur prise de conscience du ressenti corporel personnel. Il constitue

Un exercice, un sens aiguïté

3

L'ouïe

- La situation choisie : le stop univers.
- Une réflexion personnelle : le bruit qui m'a le plus dérangé : les chaises qui grincent.

Le toucher

- La situation choisie : les doigts en éventail.
- Une réflexion personnelle : en fléchissant mes doigts... je touche ma paume.

L'odorat

- La situation choisie : le bucheron.
- Une réflexion personnelle : j'inspire l'odeur de la classe, j'expire l'odeur de mon corps.

Le goût

- La situation choisie : l'échassier.
- Une réflexion personnelle : si je réussis, j'aimerais bien manger une glace.

La vue

- La situation choisie : la chasse aux indices.
- Une réflexion personnelle : mon objet est rectangulaire, il est marron, rouge et bleu...

meilleure connaissance de soi.

Une illustration au cycle 3

Les enseignantes de trois classes d'une même école, ont mis en place ces pratiques dans leur classe, de manière ritualisée ou ponctuelle. Cinq séquences avec une co-intervention (enseignante-CPC) se sont déroulées sur une période allant de novembre à avril au cours desquelles cinq exercices de pratiques corporelles retenus par la conseillère pédagogique ont été proposés, suivis ou précédés d'une réflexion individuelle et/ou collective.

- Première séance : un moment de réflexion a précédé la pratique des exercices pour faire énoncer à quel moment chaque élève éprouve le besoin de réaliser une posture de bien-être. Les réponses données portent sur deux axes : le lien avec la gestion de leurs comportements (le soir, parce que je suis fatigué ; après les récréations, parce que je suis excité...) ou de leurs émotions (parce que j'aime bien faire cet exercice ; lorsque je ne sais pas ce que l'on va faire en classe...).

- Deuxième séance : un travail de production orale puis écrite est systématisé, chaque élève devant choisir parmi les exercices appris dans la période, celui qu'il avait préféré en décrivant les effets.

- Troisième séance : certaines situations ont été sélectionnées pour aborder une réflexion autour du registre sensoriel (**encadré 3**) soit directement (lorsque la situation mobilise un domaine sensoriel : par exemple, l'exercice du bucheron fait porter l'attention sur la respiration et le sens olfactif est aiguïté) soit indirectement (par exemple, le maintien de la posture de l'échassier étant difficile, il fallait imaginer ce que l'on aimerait manger en cas de réussite).

- Quatrième séance : à partir de différentes représentations (œuvres d'arts et photographies surréalistes ou détournées), les élèves devaient associer l'émotion perçue en voyant une image et l'émotion ressentie suite à la réalisation d'un exercice.

- Cinquième séance : chaque élève choisissait un exercice et devait expliquer à quel moment de sa journée il lui semblait le plus opportun de le réaliser (**encadré 4**).

Au cours de ces interventions, il s'est avéré que plus de la moitié des élèves (et jusqu'à 75 % dans l'une des classes), effectuaient chez eux certains exercices ritualisés en classe, soit individuellement soit avec un membre de leur famille.

L'amélioration du climat de classe

Différentes études qui ont cherché à définir les éléments favorisant le mieux-être chez les élèves, chez les enseignants, dans les relations entre pairs, entre enseignants et élèves mettent en avant, entre autres moyens, les activités corporelles de bien-être. Sur le plan physiologique, la concentration d'adrénaline (neurotransmetteur et hormone produite par l'organisme au cours d'un stress) diminue de 90 % avec une seule respiration ample et la production de cortisol (hormone qui est en lien avec le niveau de stress) diminue lorsqu'on se centre sur ses sensations corporelles⁴. Pour leur part, les enseignants qui mettent en place ces activités font état des



effets positifs obtenus sur la relation et le respect entre les élèves, sur l'amélioration de la concentration des élèves, sur l'amélioration de l'état de fatigue des élèves et des enseignants⁵. Ces effets, comme dans la plupart des apprentissages, s'obtiennent dans la durée. Les activités corporelles de bien-être constituent donc une clé pour l'amélioration du climat scolaire et ont toute leur place en classe afin que les élèves puissent « dire leur corps », bien souvent réceptacle des tensions, des émotions. Dire son corps pour le libérer, pour libérer l'émotionnel et le mental. Dire son corps afin de rendre le corps et le mental disponibles pour mieux entrer en relation avec l'autre, le comprendre, pour mieux apprendre.

Jocelyne Nomblot,

CPC-EPS, Circonscription d'Autun (71).

Yannick Tavernier,

CPC-EPS, Circonscription de Chalon 1 (71).

1. Cir c. n° 2015-114 du 21/07/2015, BOEN n° 30 du 23/07/2015.

2. La loi du 8 juillet 2013 et son rapport annexé.

3. Cette partie reprend des éléments du guide « Agir sur le climat scolaire », ministère de l'Éducation nationale, 2013. Disponible sur eduscol.education.fr.

4. SJAUD-FACHIN J., « Méditation, enfance et apprentissages font-ils bon ménage ? », *Cahier pédagogique* : Neurosciences et pédagogie, février 2016.

5. SEBIRE A., PIERROTTI C., « Oser des pratiques corporelles de bien-être », *Corps et climat scolaire*, Dossier EP&S n° 83, Éditions EP&S, 2016.

Une appropriation personnelle

4

Choisit un exercice corporel et explique quand et pourquoi tu aimes le réaliser.

	Thomas	Élodie
En ce moment, je me sens...	fatigué, un peu stressé, et pas reposé.	pas bien après la récréation lorsque je suis tombé
Je choisis l'exercice...	...la respiration profonde	...l'arbre dans le vent
...pour me...	sentir moins fatigué et être moins stressé	...pour me sentir mieux
Maintenant, je me sens...	pas fatigué, pas stressé, reposé	... beaucoup beaucoup mieux et bien.