

Recherche du Yoga dans l'Éducation (R.Y.E.)
Soutenance de mémoire- 4 et 5 MAI 2018- BORDEAUX

Mémoire de fin de formation au RYE 2016 - 2018
(Tutrice Nicole Gérard)

SE RELAXER SE CONCENTRER AIDE A LA MEMORISATION EN ORTHOGRAPHE AU CE1

Sophie Moreau
Enseignante en classe de CP CE1
79000 Niort (École Élémentaire Louis Pasteur)
2018 - 2019

SOMMAIRE

- Introduction	p 2
<u>1) Pourquoi pratiquer des exercices de relaxation et de concentration au quotidien au sein du milieu éducatif en classe ?</u>	p 4
a- L'approche théorique des deux axes que sont « se concentrer » et « se relaxer ».....	p 4
b- Les outils et les constats dans l'Éducation Nationale et en classe.....	p 5
c- L'initiation aux techniques de yoga et à la relaxation.....	p 6
<u>2) Comment mettre en place des pratiques de relaxation et de concentration permettant d'améliorer la mémorisation en orthographe ?</u>	p 9
a- Les différents systèmes de mémoires.....	p 9
b- Les systèmes de mémoires propres aux élèves.....	p 9
c- L'installation durable d'un climat de confiance.....	p 10
d- Des activités pour aider à la mémorisation en orthographe.....	p 11
<u>3) Quels sont les effets obtenus après les pratiques en classe ?</u>	p 15
a- Des résultats prometteurs sur la capacité à mémoriser.....	p 15
b- Une implication de tous les acteurs du système scolaire.....	p 15
c- Se relaxer, se concentrer, deux enjeux importants	p 16
- Conclusion	p 17
- Annexes.....	p 18
- Remerciements	

Introduction

Enseignante en école élémentaire depuis 20 ans, je côtoie de plus en plus d'élèves sujets à l'agitation et au stress en classe.

J'ai pu constater les effets négatifs des longs moments passés devant des écrans et des sollicitations continues des réseaux internet. **Cela contribue à cette attitude dispersée face à une tâche et freine leurs apprentissages.** Quotidiennement, **j'ai noté que le stress et le manque de confiance en eux**, face aux évaluations régulièrement effectuées en classe, plaçaient certains élèves en position d'échec scolaire.

En contre partie et avec du recul, j'ai pu percevoir **l'importance du facteur « motivation »** chez l'élève qui pouvait être « boosté » par les encouragements de son entourage, lui permettant d'améliorer sa concentration (réf 5). Nous devons certes rester dans cette dimension de bienveillance afin d'apporter une base de sécurité affective. Ce qui, par la suite, favorisera un développement psychologique harmonieux permettant à l'élève d'entrer plus sereinement dans les apprentissages.

Je dirai qu'il existe également une autre dimension d'envergure qui est **l'accompagnement vers une attention maîtrisée**, comme le dit si bien J.P. Lachaux : « On se doit également d'apprendre à l'élève à rester concentrer, c'est à dire accepter de ne pas être partout à la fois ».

Suite à ces observations et ces constats, il m'est apparu intéressant d'expérimenter au sein de ma classe de CE1, les pratiques de relaxation et de concentration, vécues lors de ma formation au RYE, et d'en observer les effets possibles sur l'apprentissage des élèves en classe.

Plus précisément, j'ai choisi de m'intéresser à l'orthographe, qui suscite beaucoup de polémiques, autant dans ses réformes que dans les résultats de certaines enquêtes comme celles de PISA¹. En temps que pédagogue, je suis partie d'un constat au niveau national qui indiquait qu'évalués en CM2 en 2015, les élèves, entrés en CP en 2010, avaient, pour la plupart, de moins bons résultats en orthographe que les élèves évalués en 1987 et 2007.

Je me suis donc basée sur leurs résultats provenant des évaluations nationales proposées par le Ministère de l'Éducation Nationale en cette rentrée 2018 pour terminer sur

¹PISA : Programme international pour le suivi des acquis des élèves. Il s'agit d'une enquête internationale qui évalue dans quelle mesure les élèves de 15 ans mobilisent leurs connaissances et leurs compétences en compréhension de l'écrit, en sciences et en mathématiques pour résoudre des problèmes que les élèves rencontreraient dans le monde réel.

une évaluation finale courant février 2019. La comparaison entre les deux évaluations réalisée à un moment « t » doit me permettre d'observer une éventuelle amélioration des acquis en orthographe et d'identifier les effets des exercices de relaxation et de concentration sur mes élèves. J'ai donc effectué, en début d'année scolaire 2018-2019, auprès des élèves de ma classe, une première initiation aux techniques de yoga et à la relaxation, en classe et dans la cour de récréation.

J'ai également établi un constat sur leur manière d'aborder les évaluations et plus généralement d'apprendre leurs leçons. J'ai impliqué pour cela les parents dans cette démarche en tant qu'observateurs et accompagnateurs pendant le temps des « leçons à la maison ». J'ai donc présenté mon projet aux parents lors de la réunion de rentrée ainsi qu'à l'équipe enseignante de l'école. Côté parents, cela m'a permis, par le biais d'un questionnaire, de poser un diagnostic sur « Comment était abordé le moment des leçons à la maison ? ». Côté enseignants, j'ai comparé, pour ces évaluations, les résultats d'un groupe de CE1 témoin, une autre classe, à ceux du groupe de CE1 impliqué dans ce projet.

Au fil du temps, j'ai mis en place des activités plus ciblées sur l'aide à la mémorisation de mots en orthographe. Cette deuxième approche, menée de novembre à février, a permis d'adapter des exercices de pratique de relaxation et de concentration au service de l'apprentissage de l'orthographe notamment dans l'écriture de mots et de phrases.

Enfin, après analyse des évaluations en orthographe dans ces dictées hebdomadaires pour les deux groupes, j'ai pu identifier les effets de ces pratiques et ainsi répondre de façon factuelle à ma problématique : **« Les activités de relaxation et de concentration au CE1 peuvent-elles aider à la mémorisation en orthographe ? »**

1) Pourquoi pratiquer des exercices de relaxation et de concentration au quotidien au sein du milieu éducatif et en classe ?

« Le yoga dans la classe permet de rétablir l'équilibre en introduisant une dimension oubliée : celle de la vie intérieure, du silence et de la présence à soi » (réf 2).

a- L'approche théorique des deux axes que sont « se relaxer » et « se concentrer »

La pédagogie de pointe a mis l'accent sur le fait qu'un certain degré d'éveil associé à la relaxation réunissent tous les facteurs favorables à l'étude (réf 2). Se relaxer et se concentrer, sembleraient indissociables pour un bon fonctionnement de la mémoire.

Voyons tout d'abord comment ils sont définis dans la littérature :

- **Se relaxer (verbe pronominal, du latin relaxarer = relâcher)**, c'est décompresser, se détendre.

Une pratique quotidienne et courte d'exercices de relaxation doit permettre un recentrage après les moments d'excitation comme peuvent l'être des récréations ou l'évacuation du stress comme c'est le cas avant une prise de parole ou avant une évaluation.

Jean-Philippe Larchaux parle de cette relaxation qui en apportant le calme aide la mémoire de travail (réf 3). Les chercheurs ont montré que ceux qui ont une bonne mémoire de travail réussissent mieux à l'école. Cette mémoire sert tout le temps et elle s'entraîne en apprenant à stabiliser son attention dans la détente.

- Pour ce qui est de **se concentrer (verbe pronominal, du latin focus = foyer)**, ce verbe est défini comme se focaliser, fixer son attention, converger, méditer, penser, réfléchir, s'attacher, se recueillir, se renfermer ou encore se replier.

Une multitude de synonymes peuvent lui correspondre toutefois, je le désignerai seulement en ces termes : c'est rassembler toutes les facultés de son esprit en un seul point.

Cette définition sera celle qui tissera nos pratiques au quotidien notamment pour aider à la mémorisation des mots.

Jean-Philippe Larchaux le définit ainsi : « Dans se concentrer, il y a toujours l'idée de processus actif du cerveau, il essaie de faire quelque chose à partir de l'information qui arrive à ses sens. La concentration implique un traitement actif de ce que l'on perçoit et pas seulement une réception d'informations » (réf 6).

Dans leur livre « La manuel du Yoga à l'école », J. de Coulon et M Flack parlent

d'une concentration possible si l'on parvient à unifier les tendances dispersées du mental en vue d'atteindre un objectif précis et un seul.

Mais selon le yoga, la concentration est un leurre si elle ne s'appuie pas sur le socle de la détente.

Il semble alors judicieux de mettre en pratique ses deux axes que sont la relaxation et la concentration, comme l'a très bien étayé D. Favre : « Les émotions participent à l'apprentissage mais l'apprentissage et le stress ne semblent pas compatibles ». D'où l'importance d'installer les élèves dans un climat de confiance et de sérénité dès le début de l'année scolaire pour toutes les phases d'apprentissages.

Ce qui va nous intéresser dans ce projet, c'est de pouvoir développer ces capacités de concentration tout en se relaxant et permettre ainsi une satisfaction de l'apprenant. JP. Lachaux précise que la concentration n'est pas un muscle mais il n'empêche que sa dimension biologique est avérée. Ce n'est pas un phénomène abstrait, purement mental. Il y a des rouages sur lesquels on peut jouer. La dopamine, un neurotransmetteur, doit se situer au niveau optimal pour que les neurones puissent maintenir une activité soutenue dans le cortex préfrontal, l'avant du cerveau qui traite en premier un stimulus. Pour D. Favre, cette dopamine est fournie par le cerveau comme « récompense biologique » à l'individu qui explore et qui résout des problèmes ou surmonte des difficultés (réf 4).

Pour conclure, il est moins juste de tendre vers un objectif que de se détendre vers lui. C'est en ces mots que J. De Coulon et M. Flack nous donnent à penser que cet éveil tranquille a l'avantage de recréer le plaisir d'apprendre.

b- Les outils et les constats dans l'Éducation Nationale et en classe.

Outre la mise en place des exercices proposés lors de ma formation au R.Y.E. (Recherche du Yoga dans l'Éducation) que j'ai utilisés et adaptés en classe, **je me suis aussi appuyée sur les programmes de 2016 (réf 1) qui ont subi une modification pour cette rentrée 2018** notamment pour ce qui est des acquisitions en orthographe au cycle 2 (cf annexe 1). **J'ai également pris en considération les résultats d'une Note d'Information de la DEPP** (Direction de l'Évaluation de la Prospective et de la Performance) du Ministère de l'Éducation Nationale qui s'intéressait uniquement aux épreuves de dictée et de lecture des évaluations « Lire, écrire, compter » de 1987 et 2007, intégrées au Cycle des évaluations disciplinaires réalisées sur échantillon (CEDRE) de 2015. La dictée comportait 83 mots, ce qui représente une dizaine de lignes environ. Elle était identique aux trois périodes de test : 1987, 2007 et 2015. La Note mettait en avant une baisse marquante du niveau en orthographe des générations d'élèves en CM2.

En cette rentrée 2018, une grande campagne nationale d'évaluations émanant du Ministère de l'Éducation Nationale a été mise en place dans les écoles de France du 17 septembre au 28 septembre. Elles concernaient notamment les CE1 et m'ont permis de poser un premier diagnostic sur le niveau en orthographe des élèves de CE1 de ma classe, constituée de 10 CP et 13 CE1, mais également des CE1 de la classe témoin.

En prenant connaissance des résultats obtenus par mes 13 élèves de CE1, ils indiquaient 75 % de réussite concernant l'écriture des syllabes et 69 % pour l'écriture de mots. Par la suite, il a été intéressant de suivre l'évolution de leurs acquisitions de façon continue sur les dictées régulières de phrases incluses dans ma progression de classe (cf annexe 2).

Certes le niveau moyen en orthographe était relativement bon mais ce groupe restait très hétérogène. Il y avait à la fois des élèves très performants, des élèves ayant besoin d'un petit coup de pouce et des élèves à fort besoin de soutien pédagogique. **Comme mon intention était également d'impliquer les parents dans ce projet, j'ai proposé un questionnaire** qui concernait l'élève mais également les parents. Ce dernier a révélé chez certains élèves **un état de stress ainsi qu'un rapport particulier à l'erreur.**

D'après son analyse (cf annexes 3 et 4) :

- **La plupart des élèves** sont contents de venir à l'école (7/13), en classe, ils sont aussi très enjoués en abordant les activités (7/13) et pensent plutôt avoir réussi lors des dictées (9/13). Par contre, à la maison, lors du moment des devoirs pour l'apprentissage des mots, ils sont moyennement disponibles (8/13).

- **Pour les parents** et dans les échanges qu'ils peuvent avoir avec leur enfant, il ressort que l'enfant vit mal l'échec, qu'il accepte difficilement l'erreur (7/13) et que ce moment, notamment la mémorisation des mots de dictée, à la maison, est vécu de façon plutôt stressante (6/13).

- **Suite à ces constats**, j'ai mis en place, chaque semaine, des rituels favorisant une mise en confiance de l'élève vis à vis de l'école, du groupe-classe et de l'enseignante. J'ai également fait en sorte de développer l'estime de soi (en référence aux programmes en Enseignement Morale et Civique). Ces compétences transversales comme « Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments » en E.M.C. sont primordiales pour permettre un bon apprentissage. Ces exercices ont apporté un bien être, une cohésion dans le groupe classe et surtout un lien de confiance entre d'une part les parents et l'enseignante, d'autre part entre l'élève et l'enseignante.

c- L'initiation aux techniques de yoga et de relaxation

Lors de la période 1 (septembre-octobre) , j'ai donc installé des rituels pour leur apporter un bien-être et pour développer confiance et estime de soi.

Le lieu et les moments vécus se déroulaient en classe dès le matin, sous le préau lors des retours de récréation afin de permettre aussi par la suite une meilleure écoute.

Ils étaient annoncés comme des exercices pour vider le corps de ses soucis (exercices de contraction-décontraction), pour écouter un élève (massages d'oreilles ou du visage), pour apprendre une leçon ou lire un texte (exercice de mise en bonne posture) etc...

Selon l'échelle de Patanjali, détaillée dans la partie 2, ces exercices (cf annexe 5) suivaient toujours un ordre précis (réf 8) :

- **Pour le vivre ensemble**, cela pouvait être un son d'accueil ou une musique douce, à percevoir en entrant et qui pouvait se prolonger sur l'activité d'écriture. Je leur proposais également des exercices en binôme comme le « tableau magique », la « pizza » ou la « météo du matin ». On pouvait, lors de ces exercices, soit suivre l'histoire contée soit faire percevoir des lettres ou des mots de la leçon à retenir dans le dos d'un pair.

- **Pour l'élimination des toxines**, c'est à dire relâcher les tensions, nous commençons par des exercices de mobilisation des articulations tel le conducteur de la voiture qui permettait de développer sa capacité d'attention et de renforcer l'apprentissage de l'écriture. En fin de semaine, nous pratiquions davantage les massages des mains, du visage et des oreilles pour terminer avec tout le haut du corps ce qui apportait un relâchement musculaire. Enfin sous le préau, au retour des récréations, j'organisais également des exercices de nettoyage du corps comme le « bûcheron » ou des exercices de contractions et décontractions, suivant la méthode de Jacobson (réf 8). Lors de l'apprentissage des poésies et pour aider à la mémorisation, nous partions du texte pour mobiliser les articulations et effectuer des massages du haut du corps.(cf annexe 6)

- **Pour se mettre en bonne posture**, on pratiquait l'exercice de la verticalité ouverte. Cet exercice permettant de redresser et de tonifier le dos et surtout de se recentrer. Nous débutions par des mouvements des bras, de bas en haut, doigts croisés et paumes de main vers le plafond, ce qui suscitait les bâillements. Puis nous placions nos poings derrière le tête pour écarter les coudes vers l'arrière et enfin, mains derrière le dos, doigts croisés en poussant vers la bas et en abaissant ses épaules.

- **Pour se détendre à l'écoute de sa respiration**, un arrêt était proposé en apposant ses mains sur son ventre et en sentant simplement le mouvement de son ventre qui monte et qui descend comme le mouvement de la vague.

- **Pour se relaxer**, au retour de récréation en classe, cela pouvait être une écoute

d'un texte dicté pour une relaxation (réf 7) juste après des exercices d'élimination des toxines et finir par une grande respiration tonique pour se préparer à l'activité qui suivait.

Tous ces exercices pouvaient être redemandés par les élèves. Certains étant plus appréciés que d'autres notamment les exercices du « bûcheron », du « tableau magique » et du « conducteur de voiture » qui pour la plupart avaient comme objectif l'élimination des toxines. Les élèves ont particulièrement bien vécu les moments de récitation des poésies en passant par le corps.

2) Comment mettre en place des pratiques de relaxation et de concentration permettant d'améliorer la mémorisation en orthographe ?

a- Les différents systèmes de mémoire.

Pour améliorer sa capacité de mémorisation, on peut solliciter plusieurs systèmes de mémoire. **Les psychologues et les neurologues distinguent cinq systèmes** : la mémoire à court terme, explicite, implicite, épisodique et perceptive. Pour exemple, la mémoire à court terme ou mémoire de travail garde des informations verbales « en ligne » durant une courte période. Il est certain que l'on peut, diront les scientifiques, stimuler sa mémoire par des techniques qui reposent sur l'organisation et la répétition, des techniques différentes d'aide à mémoriser qui demandent de la motivation et de la concentration. A l'école, on peut, par exemple pour l'orthographe, « déguiser » les mots en dessinant des détails afin de mémoriser les particularités orthographiques du mot comme pour le mot « pomme » en dessinant une pomme à la place du o.

Pour aller vers une mémorisation maîtrisée, Jacques de Coulon dans son ouvrage « Éveil de l'enfant par le yoga » (réf 9) développe entre autres ces deux axes que sont la concentration et la relaxation. Il s'appuie sur les grands principes du yoga tout en proposant une réflexion qui s'inscrit dans le strict respect de la laïcité. L'idée fédératrice est de partir du schéma tiré de l'échelle de Patanjali (réf 10) qui définit d'ailleurs le yoga comme le « calme des vagues du mental ». Il s'agit d'éliminer les facteurs de dispersions en suivant, au travers d'exercices, une partie de l'échelle de Patanjali. Elle se décline par étapes dans son ouvrage et c'est ce qui a guidé mes séances.

b- Les systèmes de mémoire propres aux élèves.

Pour l'ensemble du groupe, leur stratégie de mémorisation consistait, en majorité dans un premier temps, à effectuer une lecture orale du mot ou des lettres en dictée à l'adulte ou en lecture seul (mémoire auditive et visuelle). Puis venait, dans un deuxième temps, l'écriture des mots de manière répétée (mémoire kinesthésique). J'ai constaté que les élèves qui avaient le plus de mal à mémoriser l'orthographe d'usage, ne faisaient jamais appel à leur mémoire visuelle ou kinesthésique et recouraient uniquement à leur mémoire auditive en écoutant l'adulte dire le mot ou en épelant les lettres du mot.

En ce qui concerne le sujet d'étude, **j'ai préféré partir de l'observation de leurs différentes stratégies de mémorisation** et viser l'appropriation de dispositifs permettant de découvrir, d'utiliser au travers de leurs sens, de manière consciente, plusieurs systèmes de perception. Et ceci avec l'intention qu'ils puissent les mettre au service de l'apprentissage de l'orthographe.

Il a bien sûr fallu prendre en considération les développements physique, intellectuel et émotionnel des élèves qui, du fait de l'hétérogénéité du groupe, étaient des facteurs importants.

Le groupe de CE1 était formé de 14 élèves avec en son sein 4 élèves dont les difficultés nécessitant un suivi extérieur ou un suivi du Réseau d'Aides spécialisées aux Élèves en Difficulté (R.A.S.E.D.), 6 élèves très performants dans l'ensemble des matières et notamment en orthographe, et 4 élèves avec des difficultés ponctuelles de concentration, de mise au travail ou relevant d'un manque de confiance en eux. Il était donc important de créer un pont entre les activités qui avaient installées en début d'année le bien-être, la confiance et la cohésion dans le groupe et les exercices que nous allions, à partir de novembre, pratiquer en orthographe. Ces exercices devaient être ressentis par les élèves comme une aide leur permettant de développer leur confiance, leur attention et d'améliorer leur mémorisation même si ils ne partaient pas tous avec les mêmes bagages. En aucun cas, ils ne devaient les percevoir comme une évaluation ou un moyen de comparaison. Suivant le moment ou la durée, les élèves avaient la possibilité de les suivre ou pas. Et dans ce dernier cas, ils ne devaient pas déranger le groupe et rester observateurs.

c- L'installation durable d'un climat de confiance.

En périodes 2 et 3, j'ai poursuivi cette **mise en place du bien-être physique et relationnel en classe en installant 3 rituels (cf annexe 7) :**

- **Inclusion de « Yogito », notre mascotte**, une grande peluche qui servait de « confident » ou d' « objet de réconfort » dans la classe ou lors de nos activités en salle de motricité. L'objectif était d'améliorer l'état psychique et nerveux des élèves mais aussi d'affiner la perception du corps. Lors de la mise en bonne posture, il devenait un « objet de transfert ». Nous pouvions comparer la tenue de notre dos à celle de « Yogito ». L'importance de notre structure osseuse, musculaire et nerveuse avait beaucoup plus de sens à nos yeux. Et il pouvait être très réconfortant d'aller le serrer au coin bibliothèque, sans déranger le groupe qui travaillait, après avoir fini son activité écrite.

- **Mise en place de la « boîte à calme »** dont l'objectif était d'améliorer la relation

maître-élève et renforcer la cohésion de groupe. Chaque élève a apporté un objet rassurant de chez lui (un mouchoir, un petit coussin, une petite peluche) pour le déposer dans la boîte de la classe. Il pouvait être utilisé après une activité, en lisant un livre de bibliothèque ou sur un temps de relaxation en classe.

- **Confection d'une « poupée tracas », une kokeshi ou un samouraï** qui émanait d'un projet de classe alliant l'art visuel, l' E.M.C. et nos activités de concentration. Nous sommes partis de la lecture de « Billy se bille » d'Anthony Brown en E.M.C. et de notre thème de travail sur le Japon en cette période 2. Ce projet s'est articulé avec nos activités de relaxation et de concentration et ces poupées ont servi notamment lors des dictées régulières. L'objectif était de renforcer l'estime de soi et d'améliorer la confiance en soi. Lors des exercices de nettoyage, la poupée installée sur la table, les élèves en soufflant dessus évacuaient tous leur tracas. Pour une autre utilisation, lors de nos exercices de relaxation/concentration, les élèves s'en servaient comme d'un objet rassurant permettant d'aborder la dictée sereinement. Elle pouvait être soit posée sur la table soit mise au poignet.

d- Des activités pour aider à la mémorisation.

Les pratiques se déclinaient le matin et sur la semaine entière :

Semaine	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Début de matinée	Séance 1	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6
Après la récréation du matin	Séance 2	Dictée de phrases			Dictée de mots

A chaque séance, était indiqué ce qui allait suivre (écriture sur ardoise, sur le cahier, sur le dos) et le matériel nécessaire était préparé en amont. Les élèves pouvaient préparer également leur poupée tracas sur leur bureau pour leur permettre d'être plus confiant.

Pour l'apprentissage de nos phrases, cela s'effectuait en 3 séances soit deux le même jour et la troisième le lendemain, jour de la dictée. Ces séances se déroulaient sur le même schéma :

Séance de relaxation/concentration type (séances 1 à 3, voir tableau) : en classe ou après la récréation sous le préau (cf annexe 5)

objectifs :diminuer les tensions, faire circuler l'énergie, se concentrer pour aider la mémorisation

Vivre ensemble : vivre le passage d'un message en cercle ou éliminer les toxines : effectuer des massages du visage, des mains.

Mise en posture : réciter un texte tout en effectuant des mouvements d'étirement, d'ouverture et de verticalité ou pratiquer la révision.

La respiration : prendre conscience de la respiration dans le ventre.

La relaxation : se détendre et installer une respiration calme et lente.

La concentration : écrire un mot après l'avoir vu au tableau, sur ardoise ou sur la table avec le doigt (cf annexe 8) ou à la troisième séance, avec le « tratak », fixer un point au centre d'une forme ou d'un mot (cf annexe9).

Pour l'apprentissage des mots en fin de semaine, une séance par jour était proposée sur trois jours. Elle se passait toujours de la même façon :

Séance de relaxation/concentration type (séances 4 à 5, voir tableau) : par deux, dès 9 h, en classe (cf annexe 10)

objectifs : détendre le corps, apaiser le mental, développer sa capacité d'attention, renforcer l'apprentissage de l'écriture.

Élimination des toxines : effectuer un massage sur le dos, « la météo ».

La respiration et la relaxation : souffler de l'air chaud dans le dos, recevoir pour l'autre, sentir la chaleur et se répéter cette petite phrase dans sa tête pour celui qui reçoit : « Je me sens bien ! ».

La concentration : le « tableau magique » avec l'écriture de deux mots sur le dos.

Voici la 6ème séance plus en détail :

Séance de relaxation/concentration n°6 : par deux, dès 9 h, en classe (cf annexe 10)

Nombre d'élèves : 24 CP et CE1 / Âge:7-8 ans

Durée : séances de 15 min

Préparation à la séance : Mémoriser et écrire une dictée de mots.

Objectifs : développer la confiance en soi , sa capacité à se concentrer, se rendre disponible, réceptif sur un temps court

Préparer avant son cahier sur la table avec un stylo et sa poupée tracas.

Commentaires : Aujourd'hui, nous avons 4 nouveaux mots au tableau que les CE1 ont déjà appris chez eux (Demander à un CE1 de lire les 4 mots. Les mots sont colorisés : à un son correspond une couleur, les lettres « an » en orange par exemple). Pour cette séance, vous allez vous placer derrière votre binôme. On va commencer par dessiner l'histoire de la « Météo » sur le dos de votre voisin. Après vous échangerez...

Élimination des toxines : mobiliser les deux mains en les frottant

Commentaires : « Vous allez frotter vos mains énergiquement pour les réchauffer puis vous nettoyez votre tableau avec un chiffon très doux (frotter le dos, les épaules) , dessinez un soleil et ses grands rayons en partant du centre. Puis les nuages arrivent (frotter par endroit en mouvement circulaire), puis la pluie (effectuer des appuis avec les pulpes des doigts, insister sur les épaules jusque sur la tête), elle laisse place à l'orage et ses éclairs (tracer des petits « Z » sur l'ensemble du dos), puis le vent chasse les nuages (partir de part et d'autre de la colonne et effectuer un balayage avec les deux mains qui partent sur les côtés et insister sur les épaules jusqu'aux bras), puis le soleil pointe son nez à travers les gouttes, un arc-en ciel apparaît (tracer les 7 arcs en décomptant en anglais) seven, six etc... »

Le souffle et la relaxation: Retrouver le souffle abdominal et se sentir détendu pour mieux recevoir

Commentaires (en baissant le ton de sa voix) : « Vous allez maintenant souffler au plus près du dos pour déposer de l'air chaud. Sentez la chaleur qui vient se déposer sur votre dos et qui vous détend, qui vous calme et vous pouvez murmurer cette petite phrase dans votre tête « Je me sens bien ! ». »

Concentration : Sentir le tracé du mot dans son dos

Commentaires : « Vous choisissez un mot parmi les deux premiers, puis sans rien dire vous le tracez le plus lentement possible. Partez bien du côté gauche de son dos pour avoir de la place. Une fois tracé, il doit vous dire le mot dans l'oreille. Si il n'a pas trouvé, dites lui le mot et retracez-le de nouveau pour que vous soyez d'accord. Puis tracez le deuxième mot. Nettoyez bien votre tableau à la fin puis échangez. On repart ensemble pour la météo (de nouveau partir du début de la séance). »

Commentaires des élèves : (4 mots écrits au tableau)

- Ça chauffe vraiment quand elle souffle....
- J'ai pas senti certaines lettres....
- J'ai bien aimé la pluie sur la tête...
- Moi, je préfère le faire aux autres...

Certains n'arrivaient pas à deviner le mot. Dans ce cas, le mot était prononcé avant

et l'élève pouvait le retracer plus lentement. En étant accompagné, je leur demandais de tracer une lettre à la fois si l'élève, qui recevait, avait plus de mal pour percevoir un mot. Pour les CE1, la plupart trouvait facilement et je leur demandais plutôt d'épeler les lettres du mot au camarade qui avait tracé dans leur dos.

Avant de commencer ces séances, il a bien été demandé si tous les élèves étaient d'accord pour se laisser masser le dos. Aucun élève n'a refusé et le binôme restait le même pour toutes les séances.

Les élèves en général ont apprécié ce moment car derrière l'aspect de concentration et de mémorisation des mots, il y a l'aspect sensoriel dans les perceptions autres que la vue et l'aspect émotionnel, lien entre eux qui a fait naître une certaine complicité.

3) Quels sont les effets obtenus après les pratiques en classe ?

a- Des résultats prometteurs sur la capacité à mémoriser.

Pour ce qui est **des dictées de phrases**, j'ai synthétisé sous forme d'une courbe la capacité de chaque élève à mémoriser un mot présenté sous forme de « tratak » (recentrage par la vue). Les résultats s'améliorent au fur et à mesure des séances (cf annexe 11).

Pour ce qui est **des dictées de mots**, le bilan final montre une nette amélioration par rapport au groupe témoin de CE1. Si on regarde le tableau (cf annexe 11), les CE1 ayant pratiqué ces séances types ont amélioré de 20 % leur réussite aux dictées et, pour le groupe témoin, ils l'améliorent de 9 %.

b- Une implication de tous les acteurs du système scolaire.

En février, j'ai proposé aux élèves un deuxième questionnaire à compléter avec les parents afin qu'ils donnent leur avis sur les différents exercices pratiqués. (cf annexe 12)

Il en ressort une bonne participation soit 18 réponses sur 23 élèves de CP et de CE1, puisque les CP participaient aussi à certaines pratiques. Dans ce questionnaire, une sélection des pratiques les plus utilisées étaient proposées afin que les élèves effectuent un choix. Ils devaient entourer leur activité préférée pour chacun des moments définis suivant l'échelle de Patanjali.

Voici dans le tableau, les pratiques les plus appréciées :

Le « Vivre ensemble »	Le passage du message électrique en cercle
L'élimination des toxines	Le « bûcheron » et le « Tam-tam du corps »
La mise en bonne posture	Le papillon qui sort de sa chrysalide avec le mouvement des bras
La respiration	Souffler sur des bougies symbolisées par les doigts de main
La relaxation	Le tableau magique (ressentir la chaleur dans le dos et se dire « Je me sens bien ! »)
La concentration	Moment où on fixe un point (8 CE1 sur les 13) entre les lettres d'un mot à mémoriser

J'ai pu percevoir tout au long de ces mois une réelle motivation chez les élèves qui prenaient plaisir pour l'ensemble des pratiques. Cela a permis d'impliquer également les familles par le biais des deux questionnaires en septembre et en février. Les parents se sont montrés plus enclin à établir un lien de confiance avec le système scolaire et également plus participatif par rapport aux demandes de la part de l'enseignante et de leur enfant (apporter du matériel pour les séances de relaxation comme les boîtes de chaussures par exemple).

c- Se relaxer, se concentrer, deux enjeux importants.

Les expériences menées avec mes élèves me confortent dans le fait que la mise en place systématique de rituels proposant à la fois de se relaxer et de se concentrer sont indispensables pour permettre un apprentissage et ce pour plusieurs raisons :

- la relation à l'autre s'est développée de façon positive avec une cohésion bâtie sur une bonne énergie de groupe,
- le relâchement et la diminution du stress ont permis aux élèves d'être mieux dans leur corps et dans leur tête face aux apprentissages quotidiens et aussi aux activités de bilan,
- ces pratiques ont favorisé leur autonomie notamment le fait de s'asseoir seul convenablement, les pieds au sol ou sur des boîtes de chaussures pour réajuster la hauteur,
- leur implication dans le projet s'est accrue au fil du temps. Ils avaient une réelle envie de se retrouver ensemble autour d'une activité de mieux-être et d'y prendre plaisir,
- et leur envie de réussir (lors des dictées notamment) aidée par ce gain de confiance en eux (l'utilisation de la « poupée tracas »).

Toutes ces raisons ont amené les élèves à mieux vivre les évaluations ce qui les a aidé à être davantage en réussite et à être satisfait d'eux-mêmes.

Du point de vue de l'enseignant, cela demande de bien connaître les élèves en amont afin d'adapter les pratiques et choisir les moments où on les met en place comme par exemple lorsque l'on ressent de l'indisponibilité face à l'apprentissage ou lorsque l'on subit un accès de colère. Cela m'a permis aussi d'insuffler de nouvelles pratiques dans ma pédagogie, des pratiques alliant, pour un élève, la recherche de détente et de concentration face à une tâche. Enfin cela m'a apporté beaucoup d'un point de vue personnel. D'une part, avec la mise en place progressive d'une relation de qualité humaine avec les élèves et les parents et, d'autre part, cela m'a permis de mieux connaître l'élève par le biais des apports théoriques du R.Y.E.

De manière plus générale, mon futur objectif sera d'adapter ces pratiques à l'ensemble des apprentissages en classe. D'un point de vue pratique, j'améliorerai leur assise en leur proposant des supports plus solides pour les pieds au lieu des boîtes de chaussures qui n'ont pas tenu dans la durée. D'un point de vue pédagogique, j'instaurerai des rituels les après-midis, ce qui permettrait aussi d'évacuer la fatigue de fin de journée et d'en faire profiter des élèves en inclusion seulement sur des activités d'E.P.S., d'arts visuels ou de musique.

Conclusion

Je pense qu'il est de plus en plus important que l'éducation à la pratique de la relaxation et de la concentration soit au cœur du système scolaire. Ma motivation est grandissante quant à une pratique quotidienne auprès des élèves pour les années à venir.

Les résultats sur l'étude exploitée avec des élèves de CE1 me semblent très prometteurs au regard du climat de classe qui s'est amélioré, de l'implication des élèves, des parents dans ce projet et des échanges obtenus avec l'équipe enseignante de l'école.

Les élèves, dans leur cursus scolaire, devront autrement que par des remarques négatives comme « Pas assez concentré ! », « Manque d'attention ! », acquérir des outils et des démarches pouvant leur permettre de développer cette attention favorisée par la concentration.

Cela demande aussi de notre part, en tant qu'enseignant d'accepter de « se lancer » dans l'apprentissage de nouvelles pratiques. Il s'agit aussi de prendre en compte la dimension affective de l'élève et de l'aider à « apprendre » et non pas seulement à obtenir de lui qu'il travaille. Il est également nécessaire d'accompagner les parents notamment dans la perception négative qu'ils peuvent avoir de leur enfant si celui-ci est en difficulté. Car l'importance d'être rassuré et motivé est un élément d'envergure et déclencheur afin d'entrer sereinement dans les apprentissages. À nous adultes, accompagnant l'élève, de faire en sorte qu'il se trouve dans de bonnes dispositions pour lui permettre d'acquérir de nouvelles notions et qu'il soit surtout acteur.

Les pratiques, proposées par le R.Y.E., permettent d'agir concrètement sur les éventuels manque de motivation, sur des trop-plein d'énergies. Elles permettent aussi d'aller vers une certaine capacité à retrouver son calme pour vivre dans « l'instant présent ».

Ces convictions m'ont permis d'aller plus loin dans ma recherche du bien-être et de l'estime de soi. En effet, tout en pratiquant avec mes propres élèves, j'ai eu envie d'élargir mes connaissances en débutant une formation pour enseigner le yoga auprès d'adultes à l'ENPY.

Pour finir, je me suis inscrite par le biais de Réseau CANOPÉ, centre de documents pédagogiques, à une expérimentation sur 6 semaines, proposée J.P. Lachaux et le CNRL-Inserm. Elle s'intitule « L'attention, ça s'apprend ! » et est proposée sur internet depuis le 5 mars.

Pour étoffer mon parcours personnel de formation, je poursuivrai mon cursus au travers des différents stages proposés par le R.Y.E. et ce dans le but d'enrichir mes connaissances.

ANNEXES

Annexe 1 :

Bulletin officiel n°30 du 26-7-2018 (dernières modifications des programmes 2016)

Étude de la langue (grammaire, orthographe, lexique) (rectificatifs visibles en jaune, anciennes phrases barrées)

Les objectifs essentiels de l'étude de la langue au cycle 2 sont liés à la lecture et à l'écriture. Les connaissances acquises permettent de traiter des problèmes de compréhension et des problèmes orthographiques. Dès le cycle 2, l'enseignement de la langue est mené de manière structurée et progressive : la leçon de grammaire et de vocabulaire (découverte par l'élève d'une notion grammaticale ou d'un mot, de son sens, éventuellement de son histoire) doit être pratiquée dans le cadre de séances régulières qui leur sont spécifiquement consacrées.

Les élèves y apprennent progressivement à pratiquer des observations et à se repérer dans la phrase. Ils prennent conscience du fonctionnement de la langue pour en acquérir les notions fondamentales.

L'étude de la langue s'appuie sur l'observation et la manipulation d'énoncés oraux et écrits issus de corpus soigneusement constitués. C'est à partir de ces activités qu'il convient de structurer les apprentissages et de formuler des règles. Une dernière phase consiste à automatiser et mémoriser les compétences acquises. S'ils sont fréquents dans l'usage, les phénomènes irréguliers doivent être mémorisés

Outre les corpus, les textes à lire et les projets d'écriture peuvent également servir de supports à des rappels d'acquis ou à l'observation de faits de langue (orthographiques, lexicaux, morphosyntaxiques, syntaxiques) non encore travaillés. Dans tous les enseignements, les professeurs accueillent avec intérêt les remarques révélant une vigilance relative aux mots ou à d'autres formes linguistiques.

Les connaissances se consolident dans des exercices réguliers et répétés et des situations de lecture et d'écriture. La mémoire a besoin d'être entretenue pour que les acquis constatés étape après étape se stabilisent dans le temps et deviennent automatisés, facilités par des exercices de copie et de dictée. Des activités ritualisées fixent et accroissent les capacités de raisonnement sur des énoncés et l'application de procédures qui s'automatisent progressivement.

Attendus de fin de cycle	
<ul style="list-style-type: none">- Orthographier les mots les plus fréquents (notamment en situation scolaire) et les mots invariables mémorisés.- Raisonner pour réaliser les accords dans le groupe nominal d'une part (déterminant, nom, adjectif), entre le verbe et son sujet d'autre part (cas simples : sujet placé avant le verbe et proche de lui ; sujet composé d'un groupe nominal comportant au plus un adjectif).- Utiliser ses connaissances sur la langue pour mieux s'exprimer à l'oral, pour mieux comprendre des mots et des textes, pour améliorer des textes écrits.	
Maitriser les relations entre l'oral et l'écrit Passer de l'oral à l'écrit (lien avec la lecture).	
Connaissances et compétences associées	Exemples de situations, d'activités et d'outils pour l'élève
Connaître <ul style="list-style-type: none">➤ Les correspondances graphophonologiques.➤ La valeur sonore de certaines lettres (s – c – g) selon le contexte.➤ La composition de certains graphèmes selon la lettre qui suit (an/am, en/em, on/om, in/im).	Activités liées à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture au CP, régulières, voire rituelles tout au long du cycle, au moins pour les élèves les plus fragiles au CE2. Nombreux retours sur les « leçons » antérieures, rebrassage des acquis. Élaboration de listes de mots qui rapprochent des mots, de tableaux qui classent en fonction des relations graphèmes / phonèmes pour favoriser la mémorisation. Activation de la remémoration par de courtes et fréquentes dictées de syllabes ou de mots. Pratique quotidienne de dictées de syllabes et de mots ; Rituels fondés sur la répétition et la récurrence pour mémoriser les leçons antérieures et automatiser les acquis

Maîtriser l'orthographe grammaticale de base	
<p>Connaissances et compétences associées</p> <p>Comprendre</p> <ul style="list-style-type: none"> - le fonctionnement du groupe nominal dans la phrase ; - la notion de « chaîne d'accords » pour déterminant/nom/adjectif (singulier/pluriel ; masculin/féminin). <p>Utiliser</p> <ul style="list-style-type: none"> - des marques d'accord pour les noms et adjectifs épithètes : nombre (-s) et genre (-e) ; - d'autres formes de pluriel (-ail/-aux ; -al/-aux...) ; - des marques du féminin quand elles s'entendent dans les noms (<i>lecteur/lectrice...</i>) et les adjectifs (<i>joyeux/joyeuse...</i>) ; - identifier la relation sujet - verbe (identification dans des situations simples). - identifier le radical et la terminaison. - trouver l'infinif d'un verbe conjugué. - mémoriser le présent, l'imparfait, le futur, le passé composé pour : <ul style="list-style-type: none"> - être et avoir ; - les verbes du 1^{er} groupe ; - les verbes irréguliers du 3^{ème} groupe (<i>faire, aller, dire, venir, pouvoir, voir, vouloir, prendre</i>). - distinguer temps simples et temps composés. 	<p>Exemples de situations, d'activités et d'outils pour l'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> - activités ritualisées d'observation, de manipulation, de structuration et formulation de règles à partir des régularités (accords, conjugaisons) ; - élaboration d'outils individuels et collectifs : fiches complétées au cours de l'année, affichage, etc. ; - échanges ou débats autour des collectes réalisées, afin de construire une conscience orthographique ; - prolongement de la leçon de grammaire et d'orthographe par des activités d'écriture ; - pratique quotidienne de la dictée : elle permet de se concentrer exclusivement sur la réflexion logique et la vigilance orthographique et de travailler des compétences précises identifiées et annoncées par le professeur ; - différentes formes de dictée : auto-dictée, dictée de mots ou de phrases préparées, dictée raisonnée, etc. ; - correction avec échanges au sein d'un binôme ou d'un petit groupe d'élèves (justification des choix) ; - activités de substitution d'un temps à un autre ; - élaboration progressive de « tableaux de conjugaison » ; - mise en situation de résolution de problèmes orthographiques et justification des choix.

Mémoriser et se remémorer l'orthographe de mots fréquents et de mots irréguliers dont le sens est connu (lien avec l'écriture). S'initier à l'orthographe lexicale	
Connaissances et compétences associées	Exemples de situations, d'activités et d'outils pour l'élève
<p>Mémoriser l'orthographe du lexique le plus couramment employé :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vocabulaire des activités scolaires et vocabulaire spécialisé lié aux apprentissages disciplinaires. ➤ Vocabulaire de l'univers familier à l'élève : maison, famille, jeu, vie quotidienne, sensations, sentiments <p>Etre capable de regrouper des mots par série (mots relevant d'un même champ lexical ; séries correspondant à des familles de mots ; séries regroupant des mots ayant une analogie morphologique...).</p> <p>Mémoriser les principaux mots invariables.</p>	<p>Activités concourant à la mémorisation (copie ; analyse et épellation de mots, puis écriture sans voir le modèle ; reconstitution de mots à partir de syllabes ; etc.) ; interrogations rapides régulières permettant de vérifier l'ancrage en mémoire.</p> <p>Activités en lien avec les apprentissages de tous les enseignements ;</p> <p>Activités de repérage, de tri et d'analyse des mots selon des critères variés : champ lexical ; famille de mots ; analogie morphologique ; mots invariables mémorisation des mots des lexiques spécialisés (noms des nombres dès le CP) ; révision par la mobilisation et le brassage des mêmes mots dans des listes différentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - épellation de mots ; - activités ritualisées de copie de mots, de phrases, de textes courts (de 2 à 5 lignes) ; - exercices d'entraînement et de réinvestissement afin d'en mémoriser l'orthographe. <p>Exercice de la vigilance orthographique dans toutes les activités d'écriture ; correction avec échanges au sein d'une « doublette ». Dans toute situation d'écriture, les élèves devraient bénéficier d'un temps ménagé pour la relecture et la correction avec consignes éventuellement.</p>

Annexe 2 : Septembre 2018

Évaluation nationale CE1 : Classe intégrée dans le projet/Classe non intégrée

13 élèves 13 élèves	Nbre élèves acquis	Nbre élèves non acquis	Nbre élèves acquis	Nbre élèves non acquis	12 élèves 1 absent 13 élèves	Nbre élèves acquis	Nbre élèves non acquis	Nbre élèves acquis	Nbre élèves non acquis
vu	12	1	10	3	libre	7	5	9	4
moi	9	4	7	6	mardi	11	1	12	1
che	9	4	10	3	barbe	9	3	8	5
tra	11	2	11	2	riche	10	2	10	2
pli	11	2	11	2	toile	8	4	4	8
clou	10	3	7	6	jeudi	9	3	8	5
pal	8	5	8	5	avril	4	8	7	6
bol	10	3	8	5	larme	8	4	10	3
miam	9	4	10	3	tarte	8	4	9	4
dual	9	4	9	4	tache	9	3	9	4
plaf	10	3	9	4	poudre	9	3	8	5
vroum	9	4	7	6	lundi	7	5	9	4
% de réussite total	75% écriture de syllabes ou pseudo-mots		68% pour l'écriture de syllabes ou pseudo-mots			69% écriture de mots		66% pour l'écriture de mots	

Évaluation continue (dictées 10 mots appris) sept/oct 2018 (0 à 2 erreurs :compétence acquise)

Sur 13 élèves	Dictée n°1	Dictée n°2	Dictée n°3	Dictée n°4	Dictée n°5
0 erreur	5	2	5	4	
1 erreur	2	2	2	1	3
2 erreurs		1	2	4	4
3 erreurs					
4 erreurs	1		1	1	3
5 erreurs	2	1	1	1	1
6 erreurs	1	2			1
7 erreurs	1	1		1	
8 erreurs					
9 erreurs		2			
10 erreurs		1	1	1	
absent	1	1	1		1
% d'élèves acquis	58 %	42 %	75 %	69 %	58 %

Annexe 3 :

Ce questionnaire est destiné à votre enfant. Il s'inscrit dans notre projet de classe : « Se concentrer, se relaxer pour aider à mieux mémoriser nos mots »

Accompagnez votre enfant dans la lecture. Laissez le très libre dans ses réponses et ne l'influencez pas. Je vous remercie pour votre participation.

1 Comment te sens-tu le matin en arrivant à l'école ?

		
---	---	---

2 Dans la journée, comment es-tu face aux activités demandées ?

		
---	---	---

3 Quand tu dois mémoriser un mot, une leçon, en classe, tu es plutôt :

		
---	---	---

4 À la fin de la dictée, tu penses que ton résultat sera plutôt :

		
---	---	---

5 A la maison, lorsque tu apprends tes mots ou ta phrase, tu es plutôt :

		
---	---	---

6 Avec l'adulte qui écrit, dis comment tu fais pour mémoriser les mots ou la phrase à la maison ?

.....

.....

.....

Questionnaire pour les parents : Soyez le plus simple possible. N'hésitez pas à répondre de façon la plus naturelle. Merci encore pour votre implication.

a- Comment votre enfant parle-t-il de l'école (plutôt positivement, avec appréhension, avec émotion, il n'en parle pas,...)

.....

.....

b-Comment accepte-t-il ses erreurs en général ?

.....

.....

c-Pour mémoriser ses mots, ses phrases, quelle méthode utilise-t-il le plus souvent avec vous ?

.....

.....

d-Est-il demandeur pour vous répéter les mots en soirée ou le matin ou est-ce vous qui le sollicitez sur d'autres moments que les devoirs ?

.....

.....

e-Et pour terminer, comment est-t-il lorsqu'il apprend ses mots avec vous ? (plusieurs réponses possibles)

Il est sûr de lui.	Il se démotive.	Il s'ennuie.	Il stresse.	Il est calme.
--------------------	-----------------	--------------	-------------	---------------

Autres réponses :

Pour nous dans la classe, les exercices de relaxation, de concentration auront pour but d'apporter calme et assurance.

Les élèves et la maîtresse vous remercient pour vos réponses.

La classe des CP CE1

Annexe 4 :

Ce questionnaire est destiné à votre enfant. Il s'inscrit dans notre projet de classe : « Se concentrer, se relaxer pour aider à mieux mémoriser nos mots »

Accompagnez votre enfant dans la lecture. Laissez le très libre dans ses réponses et ne l'influencez pas. Je vous remercie pour votre participation.

1 Comment te sens-tu le matin en arrivant à l'école ?

2 Dans la journée, comment es-tu face aux activités demandées ?

3 Quand tu dois mémoriser un mot, une leçon, en classe, tu es plutôt :

4 À la fin de la dictée, tu penses que ton résultat sera plutôt :

5 A la maison, lorsque tu apprends tes mots ou ta phrase, tu es plutôt :

6 Avec l'adulte qui écrit, dis comment tu fais pour mémoriser les mots ou la phrase à la maison ?

.....

une fois lecture puis écriture sous la dictée. Si c'est faux alors je recommence

.....

Questionnaire pour les parents : Soyez le plus simple possible. N'hésitez pas à répondre de façon la plus naturelle. Merci encore pour votre implication.

a- Comment votre enfant parle-t-il de l'école (plutôt positivement, avec appréhension, avec émotion, il n'en parle pas,...)

..... Il est plutôt positif et content.....

.....

b-Comment accepte-t-il ses erreurs en général ?

..... Il accepte difficilement ses erreurs.....

..... Il n'aime pas en faire.....

c-Pour mémoriser ses mots, ses phrases, quelle méthode utilise-t-il le plus souvent avec vous ?

..... Il lit, puis écrit sous la dictée.....

.....

d-Est-il demandeur pour vous répéter les mots en soirée ou le matin ou est-ce vous qui le sollicitez sur d'autres moments que les devoirs ?

..... Un peu les deux.....

.....

e-Et pour terminer, comment est-t-il lorsqu'il apprend ses mots avec vous ? (plusieurs réponses possibles)

Il est sûr de lui. Il se démotive. Il s'ennuie. Il stresse. Il est calme.

Autres réponses :

Pour nous dans la classe, les exercices de relaxation, de concentration auront pour but d'apporter calme et assurance.

Les élèves et la maîtresse vous remercient pour vos réponses.

Annexe 5 :Exercices proposés en septembre/octobre au groupe classe, temps : 10 min (réf 8)

Début de journée, milieu de semaine (dans la classe)	En début d'après-midi (dans la classe)
<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Favoriser l'écoute et la concentration <p><u>Exercice de « Mise en bonne posture » :</u> Apprentissage d'une poésie en commun : Un arbre...bras tendus au-dessus de la tête Un arbre tremble dans le vent...pencher d'un côté et de l'autre Les volets claquent...bras en chandelier qui viennent devant pour claquer Comme il a plu, l'eau fait des flaques...bout de doigts tapote sur la table Des feuilles volent sous le vent...mouvement lent des bras lourds devant et de haut en bas Qui les dispersent...agiter les bras sur les côtés Et brusquement il pleut averse...tapoter du bout des doigts tête, cou, épaules et bras, frotter ses mains</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ enlever les tensions ➤ redresser et tonifier le dos <p><u>Exercice de « Éliminer les toxines » :</u> oui-non avec la tête et soulever les épaules et les rabaissées en expirant avec un grand « HA ! », lâcher les épaules (plusieurs fois)</p> <p><u>Exercice de « Se mettre en bonne posture » :</u> La révision : lever les bras devant soi, étirer au-dessus de la tête, plier les bras, poings derrière la tête, écarter les coudes puis croiser les doigts, mains derrière le bas du dos, les index vers le sol, écarter les épaules, ouvrir la cage thoracique, allonger le cou puis relâcher les bras (le refaire 3 fois)</p>
Avant séance de lecture (dans la classe)	Retour de récréation (sous le préau)
<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ se sentir bien, préparer le mental pour dessiner ➤ enlever les tensions,, apprendre à se calmer <p><u>Exercice de « Éliminer les toxines » :</u> Auto-massage du visage : Masser du haut vers le bas en commençant par le front « Nous avons comme une planète entre nos mains (prendre sa tête entre ses paumes de mains et ses doigts), il y a des collines (front), des montagnes (nez), des lacs (yeux), des grottes et des vallées (oreilles), des plateaux (les joues) et des falaises (le bord du menton) et les forêts (cheveux), nous allons explorer notre planète », se frotter les mains le front, masser du milieu vers les côtés « Je descends les collines... (3 ou 4 fois à chaque passage) le nez, du haut vers les bords des joues « je glisse sur les versants des montagnes... les oreilles et dedans « j'explore les grottes et les vallées(derrière l'oreille)... les yeux, des cercles avec ses doigts en appuyant « Et puis je fais le tour des lacs... Sur les joues, faire des cercles « Je parcours les plateaux... Le long de la mâchoire inférieure, pincer légèrement de haut en bas avec les doigts en demandant de laisser tomber sa mâchoire « je marche le long des falaises... Et enfin étirer la peau du visage jusqu'aux cheveux derrière « Et je découvre les forêts... »</p>	<p>Objectifs:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ prendre conscience de ses émotions et de son comportement, contrôler son impulsivité ➤ enlever les tensions,, apprendre à se calmer ➤ retrouver sa verticalité <p><u>Exercice de « Vivre ensemble » :</u> Le passage d'un message à la manière du « facteur n'est pas passé » : Debout en cercle sous le préau, en se tenant la main, faire passer à son voisin le message reçu dans l'autre main en serrant légèrement sa main. Pendant ce temps on chante « Le facteur n'est pas passé... » celui qui reçoit au moment du « Le facteur est passé ! » se détache du groupe et s'assoie devant sa place dans le cercle. Le cercle se referme, le message continue de passer et ainsi de suite. On s'arrête à 5 élèves assis.</p> <p><u>Exercice de « Eliminer les toxines » :</u> Le bûcheron : en cercle tous ensemble jambes légèrement écartées et pliées, lever les bras mains jointes et les rabaissées en expirant avec un grand « HA ! », lâcher sa tête et ses bras vers le bas, puis les uns après les autres, pratique d'une « ola ».</p> <p><u>Exercice de « Se mettre en bonne posture » :</u> La révision</p>

Annexe 6:Septembre-octobre_Exercice d'apprentissage des poésies

Nombre d'élèves : 22 / Âge:6-7 ans

Moments : 11 h après la récréation.

Durée et lieu : séances de 10 min en classe

Préparation à la séance : Réciter une poésie

➤ **Séance relaxation en classe :**

Objectifs :

développer la confiance en soi

développer la concentration

se rendre disponible, réceptif sur un temps court

Relâchement physique (éliminer les toxines): Méthode Jacobson (contracter/relâcher) mobiliser les deux épaules 3x en émettant un « HA ! » dans le relâchement.

Commentaires : « Comme on revient de récré, on va rester debout et laisser partir tous ses petits petits tracassés, ses moments « jeux » avec les copains et se retrouver dans la classe...soulevez les épaules jusqu'aux oreilles, contractez et relâchez avec un grand « HA ! » de soulagement, on le refait deux fois... »

Mise en bonne posture: Retrouver une verticalité, ouverture de la cage thoracique (version papillon avec le souffle)

Commentaires: « Pour se préparer pour réciter sa poésie,

On va réveiller notre papillon qui va sortir de sa chrysalide, on va prendre une grande respiration, puis les bras montent et on pousse avec ses mains le plafond, le papillon sort, on peut bailler si on le souhaite. Puis on place ses poings fermés à l'arrière de la tête et on écarte ses coudes, le papillon déploie ses ailes. Et pour terminer mains croisées en flèche à l'arrière en bas du dos et on abaisse les épaules vers le sol, le papillon sort complètement de sa poche. On le refait 2 fois et je ne dis rien, vous regardez en le faisant aussi avec moi... »

Le souffle : Retrouver le souffle abdominal

Commentaires (en baissant le ton de sa voix): Prêt à être bien à l'écoute, on s'assoit et on va respirer tranquillement et poser sa main sur son ventre, sentir le ventre qui bouge à chacune de vos respirations, le ventre monte puis descend comme une vague. (Laisser 3 à 5 respirations)

Puis réciter sa poésie par des mouvements de doigts et de bras (ouverture)

Commentaires:

Les crayons

Mais à quoi jouent les crayons

Pendant les récréations ?

Le rouge dessine une souris,

Le vert un soleil,

Le bleu dessine un radis,

Le gris une groseille.

Le noir qui n'a pas d'idées,

Fait de gros pâtés.

Voilà les jeux des crayons

Pendant les récréations.

Les mains pendent au bout des bras tendus devant soi

Les mains se relèvent en écartant ses doigts

Le pouce et l'index se touchent, les autres doigts s'écartent

Le mudra (rentre le pouce de la main droite sur la paume, fermer les 4 autres doigts dessus, envelopper la main droite avec la main gauche), puis on réouvre les doigts de la main gauche pour faire les rayons du soleil (main gauche reste accolée à la main droite)

Les 4 doigts se croisent, les deux pouces se touchent dessous

L'index et le pouce forment une bille, les autres doigts s'écartent

L'index qui fait un mouvement de va et vient pour dire non

Poings fermés puis écartés les doigts plusieurs fois devant soi

Les bras de nouveau tendus devant soi, les doigts écartés

Les bras montent, mains au-dessus de la tête et les bras s'écartent et redescendent sur les côtés

Annexe 7 : Novembre-décembre, nos rituels pour installer durablement un climat bienveillant



Notre mascotte « Yogito »



Notre « boîte à calme »



Nos poupées tracas



Les « poupées tracas » fabriquées au Guatemala et apportées par un élève de la classe.

Annexe 8 : novembre-décembre_Exercice d'apprentissage de phrases dictées (séance n°1)

Nombre d'élèves : 14 / Âge:7-8 ans

Moments : 9 h début de matinée.

Durée et lieu : séances de 10 min en classe

Préparation à la séance : Mémoriser et écrire des mots de dictées

➤ **Séance de relaxation/concentration en classe :**

Objectifs : développer la confiance en soi , sa capacité à se concentrer
se rendre disponible, réceptif sur un temps court

Préparer avant son ardoise sur la table avec un crayon : *commentaires : « Nous allons à la fin de la séance écrire le mot suivant (l'écrire au tableau, ils l'ont appris chez eux) mais avant, on va se réveiller et se préparer pour bien l'écrire. (les lunettes à enlever pour 2 élèves) »*

Le relâchement physique:

Éliminer les toxines.

Auto-massage du visage, mobiliser les deux mains en frottant énergiquement pour les chauffer puis masser les différentes parties du visage.

Commentaires : « Comme on est un peu endormi, tout est éteint à l'intérieur, on va venir allumer toutes les parties de notre visage qui vont nous aider pour voir, sentir, entendre, parler, réfléchir ce matin. On va venir allumer les yeux (passer plusieurs fois sur les arcades jusqu'aux tempes), le nez (descendre sur les ailes), les oreilles (frotter avec l'index et le majeur en forme de V) et on va avoir besoin de grandes lumières pour les yeux (frotter en cercle autour des yeux) et puis on va parler ce matin donc on allume aussi nos deux joues (frotter en cercle, laisser bailler) et venir avec ses mains chaudes étirer le menton de chaque côté jusqu'à la nuque derrière qu'on allume aussi, plusieurs fois. Et on termine par une grande respiration pour voir si on éclaire tout au loin comme un phare en croisant les doigts et en montant les mains et bailler si cela vient »

La mise en bonne posture:

Retrouver une verticalité, permettre l'ouverture de la cage thoracique.

Commentaires: « Pour illuminer maintenant tout le corps, on va réciter notre poésie avec les gestes que l'on connaît bien :

J'aime ma maison

J'aime ma maison chaude.

L'hiver quand le vent rôde

*Les bras viennent se croiser et enlacer le corps devant soi
les mains serrant sur les côtés.*

Le printemps y pénètre

*Les bras s'ouvrent, pliés, coudes vers l'arrière serrés sur
les côtés du thorax, poings fermés doigts serrés tournés
vers le haut.*

Par toutes les fenêtres.

*Les bras pliés à 90° sur les côtés du corps et mains à
plat paumes à la verticale vers l'avant.*

Sous le soleil qui sèche,

*Les coudes se rapprochent devant, avant-bras collés et
mains à plat collées paumes vers le ciel.*

L'été, comme elle est fraîche !

Les coudes vers l'arrière de chaque côté du corps,

*paumes de mains ouvertes à la verticale,
les doigts s'écartent.*

Elle est douce en automne

*Les bras tendus vers l'avant, poignets à 90°,
paumes vers l'avant.*

Dans le parfum des pommes

*Les bras le long du corps et qui s'ouvrent sur les côtés et
montent, les mains se rejoignent dos à dos au-dessus de
la tête. (les bras forment une pomme)*

*Je t'aime bien, maison
Souriant aux saisons.
Louis Guillaume*

*Les bras redescendent sur le côté et le visage montre un
large sourire. »*

Le souffle :

Retrouver le souffle abdominal, s'apaiser.

*Commentaires (en baissant le ton de sa voix): « Prêt à être bien à l'écoute, on va respirer
tranquillement et poser ses mains sur son ventre, sentir le ventre qui bouge à chacune de vos
respirations, le ventre monte puis descend comme une vague. (Laisser 3 à 5 respirations) »*

La relaxation :

Se détendre.

*Commentaires (en baissant le ton de sa voix): « Vous pouvez relire le mot écrit au tableau
puis vous allez fermer les volets comme si votre tête était votre maison en posant vos paumes
de mains sur les yeux, fermez les volets (détente des yeux). Vos yeux se reposent. »*

La concentration :

Tendre vers une attention de qualité.

*Commentaires (en baissant le ton de sa voix): « Puis sur votre tableau blanc derrière le front,
vous pouvez écrire le mot avec la couleur qui vous plaît. (pause) Puis vous pouvez le lire
(pause) et vous l'effacez. Les yeux toujours fermés, vous pouvez de nouveau enlever vos mains
et observer cette lumière au travers des paupières (courte pause), sentir vos pieds sur la boîte
ou sur le sol. Vous allez doucement ouvrir les yeux et écrire sur l'ardoise ce mot. »*

Comme correction, un élève pouvait l'épeler, un autre dire ce mot. Ils avaient la possibilité de l'effacer et de le réécrire avec le modèle de nouveau au tableau.

Commentaires des élèves : (mot à écrire « avant »)

- *Je l'ai écrit en violet...*
- *Je n'ai pas oublié le « t » à la fin...*
- *C'était facile car il y avait deux « a »...*
- *Moi, les lettres ne s'accrochaient pas...*

*Certains avaient besoin du mouvement du doigt sur la table quand les yeux étaient fermés.
Pour d'autres le tracé sur leur écran frontal suffisait.*

Annexe 9 :janvier-février_Exercice d'apprentissage de phrases dictées (3^{ème} séance)

Nombre d'élèves : 14 / **Âge**:7-8 ans

Moments : 9 h 00

Durée et lieu : séances de 10 min en classe

Préparation à la séance : Mémoriser et écrire une dictée de phrases.

➤ **Séance de relaxation/concentration en classe** :

Objectifs : développer la confiance en soi , sa capacité à se concentrer
se rendre disponible, réceptif sur un temps court

Préparer avant son cahier sur la table avec un stylo et sa poupée tracas.

Le relâchement physique:

Éliminer les toxines.

Auto-massage du visage, mobiliser les deux mains en frottant énergiquement pour les chauffer.

Commentaires : « Comme on va écrire notre phrase aujourd'hui, on va réveiller sa main, allumer les différents endroits comme on rentre dans sa maison, on allume l'entrée (le pouce, masser entre le pouce et l'index, la boule du stress), puis la salle à manger (le centre de la paume, masser en effectuant des cercles sur le point de vitalité), puis on monte l'escalier (« cheniller » sur la ligne à la base des 4 doigts du bord externe au bord interne), on allume la cuisine (index), on masse le long du doigt jusqu'à l'ongle que l'on pince et on lâche, une chambre (majeur), la salle de bains (annulaire) et la salle de jeu (auriculaire) puis on se frotte les mains et on est invité chez un ami et avec lui on va de nouveau allumer sa maison (faire pareil avec l'autre main). Frotter de nouveau les mains. Puis, ils posent leurs mains sur leur ventre... »

La mise en bonne posture:

Retrouver une verticalité, permettre l'ouverture de la cage thoracique.

Pas de commentaires mais simplement refaire de mémoire nos gestes de la poésie en silence (J'aime ma maison de Louis Guillaume), un élève se place devant et montre, l'adulte est en fond de classe face à lui pour aider si besoin.

Le souffle :

Retrouver le souffle abdominal.

Commentaires (en baissant le ton de sa voix): « Posez vos mains sur votre ventre. Les mains montent et descendent calmement comme les vagues de la mer quand vous respirez... »

La relaxation :

Se détendre par un palming des yeux.

Commentaires : Frottez bien vos mains l'une contre l'autre, et on va fermer les volets et sentir la douce chaleur à l'intérieur de notre maison (les paumes des mains sont mises en coquille sur les yeux, la chaleur peut relâcher les muscles des yeux), laissez vos yeux se reposer dans cette chaleur (laisser un petit temps). Retirez doucement vos mains en gardant les yeux fermés. Observez cette lumière à travers vos paupières. Puis ouvrez doucement vos yeux.

La concentration :

Fixer un point au tableau au milieu d'un mot (*mot tratak paysage*).

Commentaires : Vous pouvez poser vos coudes sur la table et votre tête dans les mains si vous préférez puis nous allons fixer ce point blanc au tableau (un mot est écrit comme « de.vant ») comme si vous vouliez rentrer à l'intérieur et passer de l'autre côté du tableau, fixez bien ce point...encore...entrez dans ce petit tunnel blanc (les solliciter par moments, sur une durée de 20 s)

Puis fixez maintenant ce point noir (au tableau un point noir sur un écran blanc), observez bien ce qui se passe (pause 10 s)...Qu'avez-vous remarqué ?...Comment s'écrit le mot ?

(Avant cet exercice, nous avons observé des formes plutôt que des mots, nous avons fait l'expérience avec un cercle, un papillon, un flocon...et échangé sur les impressions de chacun)

Commentaires des élèves : (mot tratak « pay.sage »)

- *J'ai vu une plage avec le soleil...*
- *J'ai vu le mot mais il repartait vite...*
- *J'ai vu les lettres apparaître sur le tableau...*
- *j'ai vu un écran blanc...*

Certains n'arrivaient pas à fixer longtemps le point ou le fixaient par intermittence, d'autres au contraire s'y tenaient et tendaient bien leur attention vers le point.



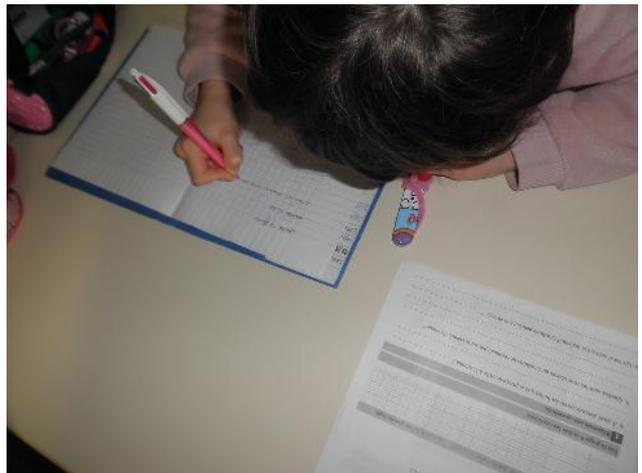
Auto-massage des mains



Mise en bonne posture
(séance incluant la dictée)

DE VANT

Tratak de la semaine

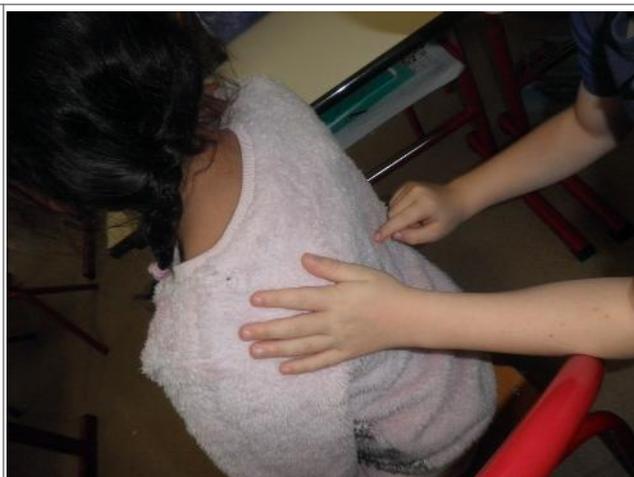


Écriture de la dictée avec la poupée tracas

Annexe 10: séance 6 en images



Élimination des toxines : massage du dos
début de l'histoire (tracer un soleil)



Élimination des toxines : massage du dos
fin de l'histoire
(tracer l'arc en ciel)



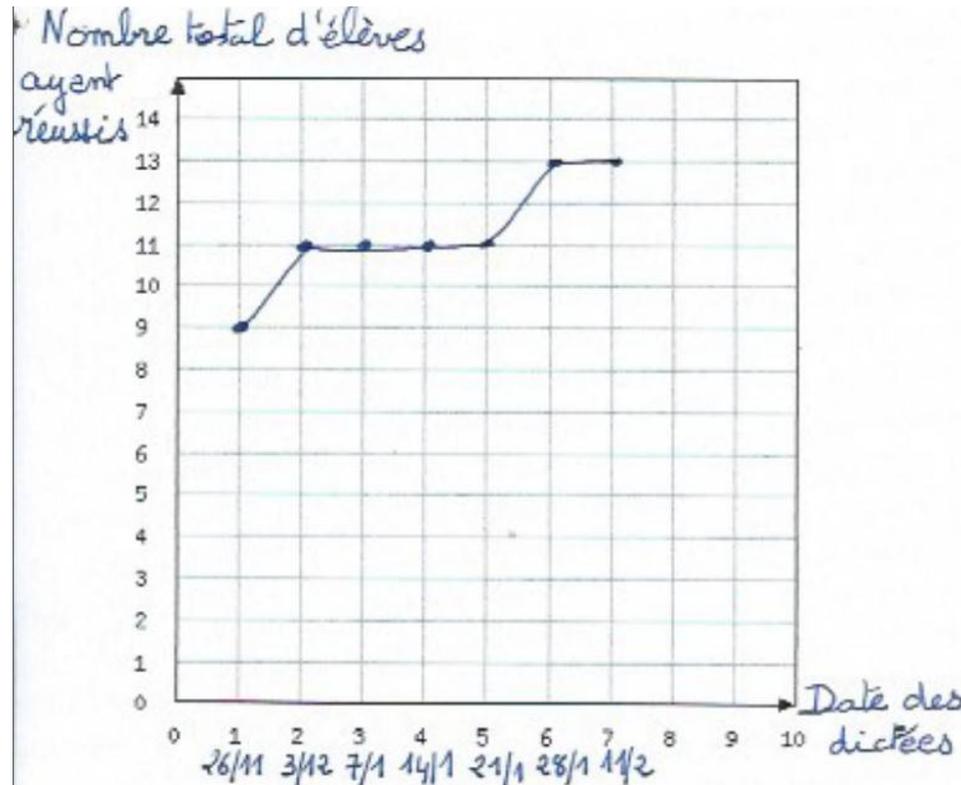
Respiration : souffler un air chaud



Écriture : sentir le mot tracé dans son dos

Annexe 11

Résultats des exercices de tratak pour les phrases dictées



Les différents mots « tratak » des phrases étaient :

toujours, musique, fenêtre, devant, hiver, garçon, paysage

Pour ce dernier mot (paysage), les résultats auprès des 2 groupes sont :

- pour les CE1 testés une réussite de 93 %
- pour les CE1 témoins une réussite de 77 %

Résultats de l'évaluation commune entre les 2 groupes de CE1 en février

14 élèves (groupe testé)	Nbre élèves acquis	Nbre élèves non acquis	Nbre élèves acquis	Nbre élèves non acquis
13 élèves (groupe témoin)				
premier	13	1	8	5
dernier	12	2	7	6
une poupée	11	3	12	1
assez	13	1	10	3
à côté de	13	1	9	4
une année	11	3	7	6
méchant	12	2	12	1
l'école	13	1	10	3
le nez	13	1	12	1
du papier	14	0	10	3
% total de réussite	89 %		75 %	

La comparaison entre l'évaluation de dictée de mots en septembre et celle de février indique :

- pour les CE1 testés une amélioration de 20 %
- pour les CE1 témoins une amélioration de 9 %

Annexe 12

Durant ces quelques mois, nous avons pratiqué des exercices de relaxation et de concentration en classe ou sous le préau, tu vas pouvoir donner ton avis sur ces moments avec l'aide de tes parents :

Accompagnez votre enfant dans la lecture. Laissez le très libre dans ses réponses et ne l'influencez pas. Je vous remercie pour votre participation.

Entoure pour chacun des moments, l'activité que tu préfères :

1 Pour les moments du « Vivre ensemble » :

La comptine en anglais (I am a star...) le message électrique

2 Pour les moments où on se nettoie, on enlève les tensions, les toxines :

le bûcheron le tam-tam du corps Le massage des mains

3 Pour se mettre en bonne posture sur sa chaise, les mouvements :

du papillon de l'oiseau

4 Pour respirer :

(mains sur son ventre)la bouée (sur les bouts des doigts)la bougie

5 Pour se relaxer :

le tableau magique à 2 nommer les parties du corps (front sur la table)

6 Pour se concentrer :

Fixer un point écrire son mot sur son écran (table, front)

7 Lors du 100ème jour, qu'as-tu préféré pour l'activité « La fête des étoiles » ?

.....
.....

Durant ces quelques mois, nous avons pratiqué des exercices de relaxation et de concentration en classe ou sous le préau, tu vas pouvoir donner ton avis sur ces moments avec l'aide de tes parents :

Accompagnez votre enfant dans la lecture. Laissez le très libre dans ses réponses et ne l'influencez pas. Je vous remercie pour votre participation.

Entoure pour chacun des moments, l'activité que tu préfères :

1 Pour les moments du « Vivre ensemble » :

La comptine en anglais (I am a star...) le message électrique

2 Pour les moments où on se nettoie, on enlève les tensions, les toxines :

le bûcheron le tam-tam du corps Le massage des mains

3 Pour se mettre en bonne posture sur sa chaise, les mouvements :

du papillon de l'oiseau

4 Pour respirer :

(mains sur son ventre)la bouée (sur les bouts des doigts)la bougie

5 Pour se relaxer :

le tableau magique à 2 nommer les parties du corps (front sur la table)

6 Pour se concentrer :

Fixer un point écrire son mot sur son écran (table, front)

7 Lors du 100ème jour, qu'as-tu préféré pour l'activité « La fête des étoiles » ?

Je préfère les étoiles.
.....

Bibliographie

- (1) Bulletin officiel n° 30 du 26-7-2018 (dernières modifications des Nvx Programmes de 2016)
- (2) Le manuel du yoga à l'école Micheline Flack Jacques de Coulon Ed Petite Biblio Payot
- (3) Les petites bulles de l'attention Jean-Philippe Lachaux Ed Odile Jacob
- (4) Cessons de démotiver les élèves Daniel Favre Ed Dunod
- (5) L'intelligence émotionnelle Daniel Goleman Ed J'ai lu
- (6) Sciences humaines décembre 2017 n°298 Psychologie de l'attention, comment lutter contre la dispersion ?
- (7) Mon cours de relaxation pour les enfants Stéphanie Couturier Ed Marabout
- (8) Documents transmis lors des 4 stages du R.Y.E. (stages TYE, TRE à Bordeaux et les 2 stages résidentiels sur le thème « Chut, j'écoute ! » à Lamotte-Beuvron et «40 ans, cela se fête ! » à Evian)
- (9) Éveil de l'enfant par le yoga Jacques de Coulon Ed La source vive
- (10) Les « Yoga Sutras » de Patanjali

Remerciements



La fête des étoiles

Je remercie l'association du R.Y.E. ainsi que l'ensemble des animatrices et animateurs qui m'ont enseigné et qui continue à m'enseigner les bienfaits des pratiques de relaxation, de respiration et de concentration auprès des enfants et des adultes.

Je remercie chaleureusement Micheline Flak, Sophie Flak et Jacques de Coulon pour leur enthousiasme, leur puits de connaissance et surtout leur envie de partage qui m'ont guidé vers la voie de la transmission des valeurs du « vivre ensemble » au travers du RYE.

Un merci particulier aux élèves qui m'ont permis de prendre conscience de l'extraordinaire dimension émotionnelle dans la pratique des exercices que je leur ai proposés et à l'équipe enseignante pour sa participation.

Merci aux parents pour leur implication et leur accompagnement sur l'année auprès de leurs enfants lors de ce projet.

