

QUOI ?

Titre

Expérimenter la méditation-relaxation en classe pour se recentrer sur les apprentissages

C'est innovant !

Les médias évoquent les bienfaits de la méditation et de la relaxation dans la gestion du stress. Les professeurs souhaitent faire entrer ces nouvelles pratiques au Collège, sachant qu'une vingtaine d'enseignants et membres de l'équipe éducative ont participé à la FIL « La relaxation au service des apprentissages » en 2018-2019, animée par leur collègue, Elise Sémelin.

L'objectif pour les enseignants est de créer de meilleures conditions d'apprentissage, de se connaître et se préserver soi-même, de renouer avec le positif et d'harmoniser les pratiques pour que les élèves retrouvent le même type d'aide, d'un cours à l'autre.

Pour les élèves, le but est d'améliorer leur bien-être, leurs capacités d'écoute et d'attention, d'apaiser les relations à soi et aux autres, de sortir de la compétition, par des outils concrets, corporels. Pour la classe, cela devrait permettre d'établir un climat de confiance, une meilleure cohésion, plus d'aide, une ambiance de travail plus sereine.



Quel(s) thème(s) ?

- Bien-être à l'école, climat scolaire, ergonomie des établissements
- Éducation à la citoyenneté
- Formation tout au long de la vie des enseignants
- Éducation à la santé

Quelle(s) compétence(s) ?

- Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps
- Les méthodes et outils pour apprendre
- La formation de la personne et du citoyen

Expérimentation ?

Lien avec la recherche ?

QUI ?

C'est innovant !

L'action s'adresse aux 4 classes de 5e, en prolongement d'interventions sur les Neurosciences dont les élèves ont bénéficié en 6e, notamment à propos de la gestion du stress par la respiration, par la mise en place de routines

Elle concerne également les professeurs et l'équipe éducative (Vie Scolaire, infirmière, chef d'établissement), qui souhaitent découvrir et s'approprier des outils permettant d'apaiser le climat parfois agité de la classe, d'améliorer le vivre-ensemble et le bien-être de chacun.e.

Le fait qu'Elise Sémelin fasse partie de l'équipe enseignante et souhaite partager ses compétences avec les élèves et avec ses collègues, facilite la création d'une dynamique cohérente dans l'établissement.

Professeuse de Lettres Modernes, danseuse et professeuse diplômée de danse contemporaine (DE), elle anime un Atelier Relaxation hebdomadaire pour les élèves et enseignants volontaires, une sensibilisation à la danse contemporaine en 3e et participe aux séances « Neurosciences ».

L'équipe

Nom prénom	Rôle	Académie
Semelin Elise	Rédacteur	Clermont-Ferrand

Les participants

Nombre d'académie(s)	1
Nombre d'établissement(s)	1
Nombre de classe(s)	4
Nombre d'élève(s)	110
Nombre d'enseignant(s)	20
Nombre d'autre(s) participant(s)	1

OÙ ?

C'est innovant !

L'action est menée au Collège Verrière à Issoire. Il regroupe environ 450 élèves et une trentaine de professeurs. Les élèves appartiennent à des milieux sociaux variés, formant ainsi un public mixte, ne présentant pas de difficultés particulières. Le collège accueille une classe ULIS et bénéficie de quelques heures destinées aux enfants du voyage. L'équipe enseignante est relativement stable et composée d'une majorité de professeurs qui connaissent l'établissement depuis longtemps et ont l'habitude de travailler ensemble.

Quel(s) niveau(x) ?

- Collège

Quelle(s) classe(s) ?

- 5EME

Établissement(s)

Académie	Établissement	Observation
Clermont-Ferrand	DE VERRIERE	

POURQUOI ?

Problème identifié

Les professeurs du Collège Verrière constatent les difficultés des élèves à se concentrer, à poser leur attention et à la soutenir durablement. En effet, les élèves sont souvent distraits, excités, instables, fatigués, surmenés, renfermés. Leur manque de conscience corporelle et respiratoire ne leur permet pas une bonne gestion de l'effort, de l'attention, des émotions, du consentement gestion qui passe notamment par le corps et par une meilleure connaissance de soi. L'aspect relationnel et social est également impacté, comme le montrent les fréquentes tensions entre élèves, les situations de harcèlement. Les enseignants sont souvent démunis et en manque d'outils pour aider leurs élèves à se rendre disponibles pour les apprentissages et à apaiser leurs relations.

Elise Sémelin est sur place, et, du fait de son parcours artistique, compétente et motivée pour proposer des outils et partager son savoir-faire avec ses collègues.

Source(s) d'inspiration

Type	Titre	Auteur	Année	Observation
Film	Le massage à l'école		0	https://www.youtube.com/watch?v=dmgf5hrjWEhttps://www.youtube.com/watch?v=MxMrpSPt0Lk
Livre	Calme et attentif comme une grenouille	Eline Snel	0	
Film	Apprendre la méditation à l'école		0	https://www.youtube.com/watch?v=QRTxJex2tXQhttps://www.youtube.com/watch?v=g2Tm2iQPz_I
Article	La relaxation à l'école		0	http://www.cahiers-pedagogiques.com/La-relaxation-pour-gouter-la-saveur-du-tempshttp://www.relaxationdynamique.fr/relaxation-ecole/
Film	Ecole scandinave		0	https://www.youtube.com/watch?v=ykJ3ey1fE_s
Article	Kit de méditation gratuit pour les écoles		0	https://www.educationalternative.fr/2018/09/01/un-kit-de-meditation-gratuit-destine-aux-ecoles/?fbclid=IwAR189B7DYED04CaXlbR-ABDnZtZ5ZoY-luTzseU2rgrdnT_8uuqarkA7uKU
Film	Mon corps c'est mon corps, ce n'est pas le tien		0	https://www.youtube.com/watch?v=Ewr9PtwtJ8w
Livre	Je médite jour après jour - Petit manuel pour vivre en pleine conscience	Christophe André	0	

QUAND ?

Action(s) liée(s)

Date de début	Date de fin
02/09/19	15/06/20

COMMENT ?

Modalités de mise en oeuvre

*Enquête menée auprès des élèves de 5e: état des lieux en octobre 2019

*Accueil de collègues dans la classe d'Elise Sémelin, pour assister au rituel de début de séance

*Atelier Relaxation hebdomadaire, ouverts aux élèves et enseignants volontaires

Propositions à suivre :

*Intervention d'Elise Sémelin dans chaque classe de 5e, sous forme d'ateliers, pour que les élèves expérimentent des techniques de relaxation, méditation, respiration (1h ou 2h, avec le PP, ou avec un professeur intéressé)

*Accompagnement des collègues intéressés, en situation et en co-animation, pour tester ces pratiques auprès de leurs élèves (tous niveaux, à la demande)

*Aide pour organiser et animer des cercles de parole qui permettent de gérer les tensions et d'apprendre à mieux communiquer (tous niveaux, à la demande)

*Mise en place d'un rituel en étude pour aider la Vie Scolaire à instaurer le calme en début d'heure

*Organisation et animation d'une 2e FIL pour prolonger et approfondir ce qui a été abordé lors de la 1ère journée de formation il y a un an

QUEL BILAN ?

N/A

ET APRÈS ?

N/A