



Sérénité dans les classes pour de meilleurs apprentissages: Sérénité en musique (soyons zen!) 2018F

(Expérimentation terminée)

Collège Camille Desmoulins
Rue JULES FERRY , 02120 GUISE
Site : ce.0020030x@ac-amiens.fr
Auteur : Fitos Corinne
Mél : corinne.fitos@ac-amiens.fr

Il s'agit d'instaurer un rituel de prise en charge et d'installation des élèves avant d'entrer dans les apprentissages en respectant le silence, en se concentrant sur la respiration.

Utilisation d'un fond musical dans les activités pour amener à la détente et à la concentration.

Au cours d'une séance de cours, l'agressivité des uns et des autres doit pouvoir se contrôler par les auteurs eux-mêmes grâce à des exercices de respiration, de nouvelles attitudes et à l'apprentissage d'une meilleure gestion de leurs émotions.

Ces exercices instaurés en classe seront accompagnés de séances de relaxation dans une salle dédiée à cela.

Plus-value de l'action

Reportage pour chaînes de TV locales et vidéo pour le concours de l'innovation.

Conception de mini-ateliers de 30 minutes par tous les groupes du primaire venant visiter le collège lors de la journée Santé afin de les préparer au projet lors de leur année de 6e.

Nombre d'élèves et niveau(x) concernés

2015/2016 : 2 classes de 6e pour 59 élèves.

2016/2017 : 4 classes dont 2 classes de 6e (37 élèves) et 2 classes de 5e (élèves suivis depuis l'année dernière (51 élèves)

A l'origine

- Etablissement en éducation prioritaire, avec Segpa et dispositif ULIS. Public socialement défavorisé, aux problématiques personnelles très variées et complexes, voire lourdes et handicapantes dans un parcours scolaire.

- Observation d'un état d'énervernement important après chaque récréation ou au retour des week-ends

- Difficultés à commencer l'enseignement dans les temps. Plusieurs enseignants tentent plusieurs méthodes différentes pour obtenir le calme, et passent un certain temps en début de séance à remobiliser l'attention des élèves.

- Hyper émotivité de nombreux élèves, pour raisons personnelles (familiales, affectives). Impossibilité pour eux de canaliser leurs émotions; leur présence dans la classe devient parfois négative pour le groupe, et douloureuse pour eux-mêmes.

- Plusieurs élèves régulièrement demandent, pendant leurs heures d'études, à venir dans la classe d'un enseignant, qu'ils aient cours ou pas, à la recherche de calme ou d'isolement, plutôt que d'être en récréation ou

au foyer.

- Besoin de certains élèves de rester avec le professeur en fin de cours (besoin d'échanger, de se ressourcer. ...)
- Recherche de plages de calme aussi par les enseignants. Constat que leur stress est souvent ressenti par les élèves et contagieux.
- Performances en début de 6ème :

2014/2015 :

- o 35% des élèves de 6èmes entrants ont validé le palier 2 du socle commun
- o 40% des élèves de 6ème relèvent du dispositif ROLL
- Il apparaît que pour le bien être d'un grand nombre d'élèves, et pour le bon déroulement d'un enseignement serein, un travail sur la gestion des émotions au sein même de la classe peut se révéler pertinent: Comment donner aux enseignants des outils efficaces et cohérents pour rasséréner les élèves et leur permettre de contrôler leurs émotions afin de les mettre au service de leur apprentissage dans le déroulement normal d'une séance?

Objectifs poursuivis

Deux cibles: le comportement et la réussite scolaire

~ Le comportement:

- ~ Réduction du nombre d'incidents dans la classe;
- ~ Réduction du nombre d'incidents en vie scolaire
- ~ Instauration d'un rapport de confiance entre l'enseignant et l'adolescent, conscient que ses difficultés personnelles sont prises en compte au sein de la classe;

~ Créer des automatismes de gestion de la colère chez l'adolescent, qu'il pourra appliquer en dehors de la classe;

~ Estime de soi.

~ La réussite scolaire:

- ~ Participation orale respectée dans la classe;
- ~ Progression des résultats de chacun;
- ~ Mise en évidence des horaires plus propices à divers exercices;
- ~ Mise en évidence des effets d'incidents personnels sur l'apprentissage;
- ~ Facilitation de la mémorisation des apprentissages;
- ~ Prise en charge ciblée de la difficulté scolaire
- ~ Assiduité

Description

En 2015/2016, 1h d'atelier hebdomadaire par classe et des exercices pratiques réguliers en allemand, histoire, maths et anglais.

En 2016/2017, 1 à 2 h d'atelier mensuel par demi-groupe classe pour les élèves de 6e. Initiation aux pratiques de respiration au 1er trimestre.

Modalité de mise en oeuvre

- Dans la classe: mise en place de rituels communs:
- Montée en classe: lors des 4 horaires où l'enseignant prend en charge la classe dans la cour, attendre le départ des autres classes afin d'emmener le groupe dans le silence jusqu'à la classe: Marche Méditative: les élèves doivent se concentrer sur leur respiration, et caler leurs pas sur celle-ci. Arrivée en classe plus lente, mais plus calme. Demander aux élèves en arrivant lesquels ont eu un nombre de respirations en commun afin de lier le groupe.
- L'entrée en classe: instaurer le silence comme un exercice. Les élèves sont amenés à estimer eux-mêmes s'ils sont éternés

et à identifier la cause de tout énervement qui pourrait les perturber pendant la séance. Ils peuvent juger s'ils souhaitent aborder le cas lors de l'entrée en classe ou à la fin, et en faire part à l'enseignant. Ceux qui ne sont pas concernés observent le silence et profitent de ce temps pour sortir leurs affaires.

- **Respiration consciente:** au signal convenu (un son identifié dès le début de l'année, et identique dans les 3 disciplines) les élèves se livrent à un exercice précis de respiration, les yeux fermés : la main sur le ventre, ils doivent inspirer profondément par le nez en gonflant leur ventre, observer un bref moment d'arrêt, et dégonfler leur ventre en expirant par le nez.

Durant les 3 inspirations et expirations, l'élève doit répéter et appliquer dans sa tête les paroles de l'enseignant (qui participe également, mais les

yeux ouverts) : « J'inspire, je sais que j'inspire. J'expire, je sais que j'expire. J'inspire, je me calme. J'expire, je me détends.

J'inspire, je me sens bien. J'expire, je souris. » Cet exercice est couplé à la pratique de l'Arrêt.

- **L'Arrêt:**

- o Lors d'une situation d'agressivité naissante, proposer systématiquement à l'élève d'aborder la situation en fin de séance afin de ne pas répondre dans l'énervement. Recourir ostensiblement à une Respiration profonde pour en transmettre l'importance à l'élève. Amener à une respiration consciente générale: au son

désigné, les élèves mettent leurs mains sur la table et répètent l'exercice, les yeux fermés. Lorsqu'un élève refuse de se prêter à l'exercice, ou simplement de fermer les yeux, son refus sera

facilement identifiable, et compris comme une demande de parler d'un problème en fin de séance. Les élèves seront informés de ce fait dès le début de l'année.

- o Il est à noter que l'enseignant n'a pas à être seul décideur du rappel à la cloche. Un élève peut demander à y recourir s'il estime que le

groupe, ou lui-même, en a besoin. Une cloche peut être mise à disposition sur le bureau.

- o Lors d'activités de groupes, sujettes au bruit et à l'agitation:

recourir à la cloche, même sans qu'il y ait d'agressivité naissante dans le groupe. Le bruit doit être identifié comme une source d'énervement, quelle qu'en soit la cause, et l'exposition à un bruit prolongé est régulièrement source d'épuisement et d'énervement.

Ne pas prévenir verbalement les élèves que l'on va sonner la cloche: d'abord l'effleurer simplement, afin que certains élèves, les

plus proches soient prévenus de l'imminence de l'exercice d'Arrêt.

Puis sonner la cloche: les élèves doivent cesser toute activité, poser leur stylo, ne plus parler, et fermer les yeux ou observer le sol en

revenant à une respiration consciente le temps que le son de cloche disparaisse. Les activités pourront alors reprendre normalement.

- **Expression Authentique:** lors de conflits entre élèves, ou envers l'enseignant, lors de refus d'arrêter les bavardages, lors de l'expression de toute difficulté: toujours insister sur un début de phrase par « je ... »

- **En fin de séance :**

- o prévoir à la fin de chaque séance un retour à la respiration consciente, ou un recours à quelques étirements dans le calme.

- o A la fin de la dernière séance de la matinée (avant le passage au réfectoire) ou de l'après-midi (avant de quitter le collège), prévoir 5 minutes systématiquement, pour un retour ~ la respiration consciente, c'est un exercice

de méditation-bilan. Cet exercice est basé sur des

techniques de Yoga Nidra, et de Mindfulness, afin de « ranger » les événements de la matinée, ou de la journée, et d'identifier les points qui pourront nécessiter plus d'attention de la part de l'élève s'il veut rester ou arriver à être serein.

- **La mémorisation consciente:** l'aboutissement de la pratique de la respiration et de la méditation sur l'enseignement. En

l'attente de la formation « aide au travail par la méditation » et « Préparation aux examens par le Yoga » proposée par récole RYE, il est possible d'insister sur une formation mentale spécifique à la mémorisation. Les élèves sont invités à fermer les yeux et visualiser un tableau dans leur esprit. Ils doivent ensuite y rédiger mentalement leur leçon, vocabulaire, exercice, après l'avoir d'abord rédigé sur papier à la main.

o En séance Relaxation Totale:

- Première phase: entraînement sur la respiration. Les élèves devront maîtriser la respiration consciente, qui passe par le ventre, puis la respiration profonde, qui passe par les côtes. Il sera ainsi plus naturel et facile de leur demander d'y avoir recours dans la classe.

- Deuxième phase: Yoga Nidra ou Méditation par le sommeil: il s'agit d'offrir aux élèves un moment de calme et d'arrêt total, permettant d'organiser l'esprit, et d'y ranger obligations, projets, émotions et contrariétés.

Ils apprennent à visualiser une émotion ou un problème et à l'appivoiser. L'objectif final est de leur donner un outil important pour le contrôle de soi. Cette séance, de 25 minutes (30 minutes, avec l'installation), 2 fois par semaine, sera l'occasion pour eux d'exprimer, à la fin, leur ressenti et toute difficulté qu'ils auraient pu rencontrer. Ils pourront alors remplir leur fiche d'auto-évaluation.

Trois ressources ou points d'appui

Formation à la relaxation RYE (savoir installer et transmettre une relation de confiance dans un groupe de plusieurs élèves au point de les amener à fermer les yeux, se masser, se porter ou s'attacher sans défiance).

Cette formation a pour bénéfice un retour à l'ordre plus rapide lors des activités de groupe surtout en classe de 5e.

Une perception positive du projet encourage de nouveaux participants.

Difficultés rencontrées

- Mise en place d'une équipe pédagogique pour couvrir le maximum de disciplines. Certaines bénéficient des pratiques dans plus de disciplines que d'autres.

- Temps passé à mettre en confiance les enseignants frileux au départ.

- Réel problème dans la poursuite du projet: le jeu des mutations rend très difficile la formation et l'implication de plus d'enseignants l'année prochaine.

Difficulté pour former les enseignements volontaires sur un créneau dédié afin d'assurer une stabilité au projet pour rassurer tant les élèves que les enseignants sur sa légitimité. Le projet reposant sur l'action principale de deux enseignantes appelées à changer d'établissement il ne peut pas continuer sous cette forme sans être porté par un nouvel enseignant ayant une formation agréée.

Moyens mobilisés

MEDIACTEURS Formation auprès des enseignants en février 2015

CONSEIL GENERAL Mise à disposition d'une salle

Achat de matériel et de documentation

Partenariat et contenu du partenariat

Aucun

Liens éventuels avec la Recherche

AUCUN

Evaluation

Evaluation / indicateurs

- o Nombres d'incidents

- o Nombre d'exclusions de cours

- o Nombre de punitions/ sanctions

- o Absentéisme

- o Résultats scolaires (participation en classe et moyennes)

- o Croisement des résultats avec le dispositif ROLL et accompagnement personnalisé

Chaque élève aura un carnet de suivi

Documents

=> Le collège Camille Desmoulins récompensé pour sa pédagogie de relaxation

Document FR3 Hauts de France (30/04/16) : le projet récompensé aux trophées de l'Innovation.

URL : <http://france3-regions.francetvinfo.fr/hauts-de-france/guise-02-le-college-camille-desmoulins-recompense-pour-sa-pedagogie-de>

Type : document

=> Une année scolaire zen au collège Camille Desmoulins de Guise

FR3 Hauts de France - 27 juin 2017 - Présentation du projet relaxation

URL : <http://france3-regions.francetvinfo.fr/hauts-de-france/emissions/9h50-picardie/annee-scolaire-zen-au-college-camille-desmoulins>

Type : diaporama

Modalités du suivi et de l'évaluation de l'action

Lien Vie Scolaire: relever les incidents (exclusions de cours, conflits, absences) sur l'ensemble des classes de 6e.

Lien équipe éducative: relever les incidents dans les disciplines participant au projet et dans celles n'y participant pas.

Suivi des pratiques appliqués dans les cours: observer l'impact ou l'absence d'impact sur le comportement du groupe classe.

Comparer les résultats aux tests ayant ou non été précédés d'un exercice de concentration.

Résultats aux évaluations DNB 2015 et 2016 conservés, ainsi que les résultats aux oraux HDA et oraux d'anglais 2016 dans le but de comparer les connaissances du groupe de 6e ayant débuté le projet sur l'année scolaire 2015-2016.

Implication régulière et échange avec les élèves et fiche donnée aux parents avant les vacances scolaires pour être informé de toute question éventuelle.

Effets constatés

Sur les acquis des élèves :

Constat encourageant sur le nombre d'incidents en classe entre les disciplines impliquées dans le projet et les autres.

Constat positif sur l'attitude des élèves "perturbateurs" en atelier, ainsi que lors des exercices en classe, même lorsque ceux-ci sont faits dans la langue cible, allemand ou anglais. Les élèves ont tous appris à respecter le silence indispensable à ces pratiques, ce qui est remarquable compte tenu du profil de beaucoup.

Facilité dans la relation à l'adulte, pour confier une difficulté. Facilité dans la maîtrise du lexique des émotions (formation Médiation par les pairs). Réticence moindre lors des mises en travail de groupe et en collaboration. Aucun élève n'a exprimé d'objection à la mise en place d'évaluations différenciées.

Evolution du bien être général dans le groupe même lorsqu'il existe des conflits dans la classe. Tous acceptent au bout d'un mois de pratique de fermer les yeux en public, les massages, d'avoir les yeux bandés lors d'exercices de concentration sur l'écrit.

Amélioration des résultats s'il y a eu un exercice de relaxation/concentration au préalable (pas de zéro ni de copies blanches, chaque élève fournit un effort).

Lors de sondages sur le ressenti, deux élèves perturbateurs et violents en Vie scolaire ont exprimé leur plaisir à se retrouver dans le calme et le silence pour quelques instants. Tous les élèves ont demandé à retrouver ces pratiques dans d'autres disciplines.

Confiance, travaux en groupes plus fluides.

Sur les pratiques des enseignants :

Disposition des salles en îlots en anglais et en allemand.

Constat général des enseignantes sur le plaisir à enseigner dans ces classes et pouvoir apprécier la "pause" souffle avec les élèves, les silences et l'échange sur le ressenti positif du moment.

Chaque enseignante s'est appropriée des exercices particuliers, adaptés à sa personnalité et aux horaires auxquels elle intervient auprès de la classe:

Madame D: 1e heure lundi matin: Bonjour avec contact visuel, étirements, souffle + sourire et visualisation positive.

Madame M. : Marche consciente, échange sur les émotions en début de séance, ancrage et balancements, mandalas.

Madame M.: 1e heure lundi matin: la vague, étirements, mandalas. Transition fin de cours: la grenouille

Mme P: Opening the classe et sélection inter élève avec contact visuel uniquement, étirements, respiration ventrale.

Utilisation de la musique pendant le travail en classe en 6e : le fond sonore a un effet très positif sur l'activité en aidant à maintenir le calme ; aide à la concentration, canalisation des bavardages avec la consigne qu'ils ne doivent pas couvrir le fond sonore du cours.

Sur le leadership et les relations professionnelles :

Curiosité des équipes et déception de n'avoir pas pu être formés en début d'année.

Sur l'école / l'établissement :

Des enseignants non impliqués dans cette pratique ont fait part de leur curiosité et sont volontaires pour une formation afin de s'impliquer éventuellement dans le projet.

Plus généralement, sur l'environnement :

Non renseigné