

Qualité de vie à l'école Trouver un équilibre favorable entre contraintes et ressources



Mercredi 26 septembre 2007 – Hôtel Astra, Vevey

Atelier 6 – Arlette Schubiger, Marly

Bien-être et détente au quotidien : en classe et pour soi

« Les enfants comme les adultes se sentent plus en sécurité quand ils peuvent parler d'eux et écouter les autres faire de même. Un temps en début d'année pour se présenter les uns aux autres, dire ce qu'ils aiment dans la vie, ce qu'ils attendent de l'école et des autres, leurs difficultés, leurs ressources, les aide à se sentir en sécurité dans leur école. »

Isabelle Filliozat dans son livre « Fais-toi confiance ».

Chaque enseignant(e) souhaite vivre une année scolaire en harmonie et progression. Il y a diverses manières de développer cet esprit et il est bon d'y être attentif durant toute l'année scolaire.

Il se peut que les objectifs soient entravés par des éléments divers et véritablement perturbateurs : tensions dans les interactions entre les élèves ; difficultés dans le respect du cadre et les limites établis ; violence verbale ou gestuelle sous-jacente ou démontrée...

Tout ceci perturbe la vie scolaire et épuise les ressources physiques de l'enseignant-e et des enfants. Les tensions augmentent, le découragement s'installe amenant même parfois au burn-out.

Dans cet atelier, il est possible de découvrir des outils et des exercices permettant le bien-être et la détente.

Le premier pas pour une harmonisation du corps et de l'esprit passe par la conscience de la respiration.

Porter son attention sur le souffle et sa manière de respirer permet de se centrer, de se détendre et de garder ou retrouver l'énergie nécessaire pour toute une journée. Un entraînement régulier apporte de véritables ressources sur le long terme.

Les exercices démontrés dans cet atelier sont utiles en tout temps à l'adulte comme à l'élève.

Divers supports, résultant d'activités encourageant la communication sont présentés.

Ces activités créent ou renforcent l'esprit de groupe, entraînent le dialogue et renforcent la curiosité de chacun des membres du groupe, de la classe. Elles renforcent également le sentiment d'appartenance et invitent au respect mutuel.

Déroulement de l'atelier :

- Exercices de respiration, prise de conscience de son rythme, détente. (Exercices pratiques avec support musical).
- Exercices favorisant la concentration, l'écoute, la dynamisation de l'énergie.
- Présentation du matériel pour diverses activités renforçant la communication, l'esprit de groupe.
- Petite relaxation en position assise.
- Temps pour les questions et échanges, remarques.

Mes différentes ressources

UN LIEU :

UNE PERSONNE :

UNE MUSIQUE :

UN REVE :

TROIS AUTRES SOURCES DE DETENTE :

Exercices au pupitre

Se mettre en condition pour une « inter », un examen, une évaluation.

- 1) visualiser le X, en fermant les yeux.
- 2) sentir le va et vient de son souffle, une main sur le ventre pour calmer la tension ou la peur. Sentir le souffle le plus bas possible dans le ventre.
- 3) s'imaginer, se voir en train de réussir : (se voir écrire, sourire, remplir la feuille)
- 4) se masser les deux points au-dessus des sourcils (points pour calmer le stress). Ou : poser une main sur le front comme lorsque j'ai de la fièvre et l'autre main sur la nuque (pour ramener le calme)
- 5) se redire sa petite phrase ressource. (Je suis capable, je peux le faire...)

Ces exercices peuvent être faits à la maison, la veille au soir, avant de dormir, ou le matin avant l'école. Ils sont aussi utiles avant un rendez-vous important, avec un patron par ex, avant une audition...etc.

EXERCICES DE RELAXATION, DETENTE ET CONCENTRATION

Ces exercices peuvent se pratiquer en tout temps, à la maison, à l'école...

La durée est personnelle ; sentir ce qui est bon pour soi. La régularité augmente les effets positifs de l'exercice.

Il est bon également de se voir sourire en faisant l'exercice... Possible de le faire mentalement ou de vraiment sourire en s'exerçant. Ceci apporte du bien-être et augmente la confiance en soi.

Position assise, détendu, mais en gardant du tonus, jambes non-croisées, pieds bien à plat sur le sol. Fermer les yeux. Se concentrer sur le souffle et observer le va et vient. Mettre son attention sur le souffle et accompagner mentalement le va et vient. Visualiser la colonne d'air.

Même exercice, variante : observer le souffle et imaginer, sur l'inspiration, qu'il continue au-delà de la tête (lien avec l'univers). Et à l'expiration, au-delà des pieds posés à plat sur le sol, (lien avec la terre, enracinement).

Pour se donner rapidement de l'énergie ou se sortir d'une situation stressante : 4 x inspiration / expiration courtes puis une inspiration / expiration longue. Répéter l'exercice 4 fois minimum mais aussi longtemps que l'état de retour au calme le demande.

Visualiser un **X**, yeux fermés, pour équilibrer les deux hémisphères du cerveau (partie gauche et droite)

Dessiner lentement le 8 couché et suivre le parcours avec le regard, sans bouger la tête, seuls les yeux suivent le mouvement.

Exercer avec un bras tendu vers l'avant, puis l'autre, puis les deux ensemble, mains jointes, pouces vers le haut.

Il est important que le mouvement « monte » dans un sens comme dans l'autre lorsque l'on est au centre du huit.

Masser les oreilles avec les mains ; les deux en même temps. Faire comme si l'on souhaitait les déplier : tirer doucement vers le haut, le bas et vers l'arrière.

Assis, pieds croisés, tendre les bras, croiser les mains en X, pouces vers le bas, les joindre et les retourner par une rotation vers soi, contre sa poitrine. Rester ainsi, yeux fermés, l'attention portée sur le souffle. A l'inspiration, placer la langue derrière les incisives, à l'expiration, relâcher la langue.

Même exercice, variante : Assis, pieds bien à plat sur le sol, écartier les doigts et en joindre les extrémités. Poser les mains sur les cuisses. Fermer les yeux et se concentrer sur le souffle, respirer normalement.

Poser une main sur le front (comme pour sentir la température), et l'autre sur la nuque (comme pour masser).

Rester ainsi avec les deux mains posées, fermer les yeux et se concentrer sur le souffle. (excellent pour calmer l'agitation et recentrer les idées).

Masser la région au-dessus des sourcils, avec les deux mains en même temps, en fermant les yeux.

Presser sur la commissure interne des yeux fermés, des deux côtés de la base du nez ; se concentrer sur la respiration, visualiser le va et vient du souffle.

(Source : la relaxation, l'éducation kinesthésique.)

Bibliographie

- Michaelene Mundy, R.W. Alley : SOS Stress, Un guide pour les enfants. (Lutin-Conseil)
Fait partie d'une série sur les émotions.
- Rolf Herkert : La pause de 90 secondes, Maîtrisez le stress. (Editions Jouvence)
- Dr Sarah Brewer : La Relaxation. (Evergreen)
- Marie Borel : 81 façons d'apprendre à se relaxer. (Guy Trédaniel éditeur)
- Philippe Barraqué : Relaxation et Détente des enfants. (Editions Jouvence)
- Deb Koffman : Be Happy. (Marabout)
- Francesca Giulia Mereu et Madeleine Rossi : Accédez à vos ressources. (Jouvence Editions)
- Bernard Raquin : La PNL au quotidien. (Editions Jouvence)
- Isabelle Filliozat : Fais-toi confiance. (Marabout / psy)
- Erwin Ingold : Petits exercices de méditation. (Editions Jouvence)
- Thomas D'Asembourg : Cessez d'être gentil, soyez vrai ! (Editions de l'Homme)
- Dr Paul Dennison et Gail Dennison : Brain Gym. Le mouvement, clé de l'apprentissage (Editions Le souffle d'Or)