



UN ATELIER RELAXATION AU COLLEGE

Compte rendu d'intervention

Un atelier de découverte de la relaxation a été mis en place sur l'année scolaire 2007-2008 pour tous les élèves des classes de 6^{ème} dans un collège du Gers.

La moitié des élèves a bénéficié de ces séances dès la rentrée scolaire (septembre) ; l'autre moitié à partir de fin décembre.

L'atelier s'est déroulé avec des groupes d'au maximum 15 élèves. L'horaire choisi par le collège étant de 13h à 14h soit après le repas.

Animatrice : Françoise Senmartin, Sophrologue, formée à la relaxation pour les enfants et les ado (Ecole Geneviève Manent)

Les objectifs principaux étaient :

- Prendre conscience du stress, des tensions (physiques, mentales, relationnelles, ...) et acquérir des outils pour mieux les gérer,
- Savoir **prendre de la distance** par rapport à ce qui nous gêne, nous perturbe,
- Développer ses **capacités d'attention et de concentration**,
- Prendre **confiance** en soi et en ses possibilités,
- **Mieux se connaître**, découvrir une nouvelle façon d'appréhender le corps par la relaxation,
- Favoriser le **respect de soi et des autres**,
- Créer un **espace de parole, d'écoute**, de communication.

Il m' a semblé intéressant de proposer aux élèves un questionnaire à la première séance et un autre au terme de cet atelier.

- La première enquête avait pour objectifs de savoir :
 - o si les élèves identifiaient facilement les situations qui leur sont favorables ou défavorables en terme de stress, en terme d'efficacité dans le travail
 - o ce que représentait le stress pour eux,
 - o comment ils avaient appréhendé la rentrée au collège
- La deuxième enquête avait pour objectifs de savoir ce que les élèves retiraient de ces séances.

Le déroulement de l'action :

Les méthodes :

J'ai proposé aux élèves des exercices d'origine diverses : sophrologie, do in, yoga, Qi gong, relaxation.

Les séances :

Le « programme » a été le même pour les différents groupes en adaptant toutefois le rythme et le contenu en fonction du groupe et du jour ; avec à chaque séance :



- un temps pour se poser, discuter, faire le point,
- un temps d'expérimentation des outils,
- un moment de partage, des précisions si nécessaire, à la demande des élèves.

Une démarche d'autonomisation :

En début et à la fin de chaque séance j'ai proposé aux élèves de noter (pour eux mêmes) comment ils se sentaient, avec un exercice ludique.

Chaque élève a reçu un petit carnet vierge, divisé en 4 parties distinctes:

- Des outils pour se détendre
- Des outils pour apaiser, pour calmer la colère
- Des outils pour se concentrer
- Des outils pour retrouver de l'énergie

Afin que les élèves puissent s'approprier ces outils, après avoir expérimenté et senti ce que ça leur faisait, ils nommaient l'exercice (chacun pour soi) dans leur carnet, à la (ou aux) rubrique(s) qui leur semblait la plus adaptée. Dans l'ensemble les élèves ont été participatifs et curieux de découvrir ces activités qui étaient nouvelles pour la plupart d'entre eux, inhabituelles, parfois un peu « bizarres ».

Les Enquêtes :

NB : les réponses à certaines questions étaient ouvertes, les élèves pouvaient faire plusieurs réponses ; le total peut donc dépasser 100 %

49 élèves : 24 filles et 25 garçons

Compte rendu 1^{ère} enquête

- **L'entrée au collège :**
 - o 53% des élèves se disent contents, 18% inquiets, 31% se sentent entourés (famille ou amis), perdus 8%, 47% sont parfois stressés, 16% se sentent souvent ou très souvent stressés.
- **Le stress :**
 - o Pour les élèves c'est avoir peur, être paniqué (71%), ce sont les peurs liées à l'école (contrôles scolaires).
 - o Ils parlent aussi des symptômes physiques : mal au ventre, à la tête.
 - o D'autres élèves relient le stress à des problèmes familiaux
- **Les sources de stress :**
 - o l'école en général (73%),
 - o les compétitions sportives (49%),
 - o la famille (8% disputes parentales...)
- **Que faire en cas de stress ?**
 - o 24% des élèves ne savent pas comment gérer le stress,
 - o les autres proposent des solutions diverses (penser à quelque chose de positif, se calmer, se reposer, regarder la télé, jouer à l'ordinateur, prendre un bain, etc.) ;
 - o la famille semble un lieu ressource, surtout pour les élèves de 6^{ème} interrogés en septembre.
- **Le sommeil :**
 - o Seuls 18% des élèves disent ne jamais avoir de problèmes de sommeil
 - o pour 18% cela est fréquent à très fréquent



- **Concentration :**
 - o Une grande majorité des élèves déclare ne pas avoir de mal à se concentrer sur le travail scolaire,
 - o les lieux et moments où ils travaillent avec plus de facilité sont à la maison ; en classe le bruit est cité comme un facteur perturbant.
- **Les moments préférés au collège :**
 - o La récréation, l'interclasse 12h-14h sont cités comme des moments de détente, de défoulement, où on se sent libéré, où on peut faire le vide.
 - o Les élèves citent aussi leurs matières préférées.
- **Les moments moins aimés au collège :**
 - o De nombreux élèves citent des difficultés à se réveiller, à se lever, disent être fatigués le matin
 - o D'autres citent les matières qu'ils aiment le moins
- **En quoi cet atelier pourra les aider :**
 - o 43% pensent que les ateliers de relaxation vont les aider « à moins » ou à « ne plus stresser »,
 - o 33% à se relaxer, se détendre,
 - o 16% à gérer les peurs, le comportement, à mieux se concentrer,
 - o 14% à rien,
 - o 12% n'ont pas répondu à la question,
 - o 1 élève met en avant de gros problèmes de sommeil et espère qu'ils vont s'estomper

Compte rendu 2ème enquête

- **Un avis sur les séances :**
 - o 39% disent ne pas avoir aimé participer aux séances,
 - toutefois, certains de ces élèves ont quand même cité les exercices qu'ils avaient préférés, ont réutilisé des exercices, ont parlé de l'atelier à leur entourage
- **Les outils qui ont été appréciés (au moins un peu) sont :**
 - o imaginer un lieu où on se sent bien : 82%
 - o la détente du corps : 71%
 - o expulser ses tensions, ses soucis : 63%
 - o les outils pour s'apaiser : 63%
 - o la détente des yeux : 63%
 - o Viennent en dernier, les outils pour se concentrer, 59%
- **Réutiliser des exercices en dehors de l'atelier :**
 - o 43% des élèves ont réutilisé un ou des exercices, dans des circonstances diverses
 - o 18% se sont servi de la détente des yeux devant l'ordinateur ou la télé
- **Parler de l'atelier :**
 - o 57% des élèves ont parlé des ateliers de relaxation à leurs familles
 - o 43% à des amis
- **Apprentissage : au terme de l'atelier, au moins un tiers des élèves déclare connaître :**
 - o Des outils pour se détendre : 49%
 - o Des outils pour apaiser, pour calmer la colère: 47%
 - o Des outils pour se concentrer: 33%
 - o Des outils pour retrouver de l'énergie : 35%
- **Commentaires :**
 - o Nombreux sont ceux qui reprochent à l'atelier d'avoir eu lieu à la place de leur moment de détente à la mi-journée.
 - o Un(une) élève souhaiterait une action du même type pour « les problèmes de famille »



Commentaires par rapport aux objectifs de l'action :

Rappel des objectifs :

- Prendre conscience du stress, des tensions (physiques, mentales, relationnelles, ...) et acquérir des outils pour mieux les gérer,
- Savoir prendre de la distance par rapport à ce qui nous gêne, nous perturbe,
- Développer ses capacités d'attention et de concentration
- Prendre confiance en soi et en ses possibilités,
- Mieux se connaître, découvrir une nouvelle façon d'appréhender le corps par la relaxation,
- Favoriser le respect de soi et des autres,
- Créer un espace de parole, d'écoute, de communication.

Commentaires :

- **Dans leur majorité lors de l'entrée au collège, les élèves se sont déclarés contents, à l'aise, tranquilles, et se sentent entourés ; plus de la moitié se sentent peu ou pas stressés**
- Néanmoins, **un niveau de stress élevé ou très élevé pour certains** mérite que l'on accorde une attention particulière à ces élèves ; il semble important aussi d'entendre la difficulté de certains enfants en **situation familiale difficile**.
- Si le sommeil semble être un réel problème pour quelques uns, **la fatigue et les difficultés à se réveiller** sont fréquentes ;
- Pour ce qui est des outils, **de nombreux élèves ont su s'approprier des techniques et les réutiliser** dans un autre contexte, ce qui montre un certain degré d'**autonomisation par rapport à ces apprentissages**.
- **La relaxation est une 'discipline' où l'élève n'est pas jugé par rapport à ses capacités ou ses acquis ; on lui propose de se mettre à l'écoute de ce qu'il ressent, de prendre conscience de son corps et de ses tensions éventuelles pour mieux se connaître. C'est une démarche inhabituelle pour beaucoup d'entre nous, et qui peut amener dans un premier temps des moqueries, du rejet.**
- Il paraît intéressant de souligner l'importance que les élèves donnent au **temps d'interclasse de midi**, temps qui leur semble nécessaire pour se ressourcer ; de ce fait, l'atelier a pour certains été jugé comme une contrainte supplémentaire.
- **Les problèmes d'attention et de concentration ont été les plus difficiles à aborder ; peu d'élèves semblent avoir conscience de difficultés dans ce domaine.**
- **Or la prise de conscience d'un problème (quel qu'il soit) est la première étape pour aller vers le changement. C'est pourquoi, tout ce qui contribue à une meilleure connaissance de soi permet à la personne une évolution vers un mieux être.**

Sombrun, le 08/08/2008

Françoise Senmartin

Bibliographie

L'enfant et la relaxation - Geneviève Manent - Le Souffle d'Or

Pour une éducation à la non-violence - Jeanne Gerber -EVO

Les enfants de l'autonomie - Jean-Jacques Crèvecoeur - Jouvence Editions

Des enfants qui réussissent - Micheline Flak et Jacques de Coulon - Editions Desclée de Brouwer

Do In - Jean-Louis Abrassart - Ellébore Edition