



Atelier « A la découverte de la relaxation » à l'école primaire

Relaxologue expressive et évolutive formée à Isthme formations et spécialisée pour les enfants et adolescents au Cœur du Monde (ancienne formation de Geneviève Manent), j'ai contacté des directeurs d'écoles maternelles et élémentaires, afin de proposer mes services. Ils m'ont dit qu'il fallait monter un projet et avoir un agrément de la part de l'inspection académique et que la mairie proposait certaines activités et les subventionnait, notamment quand elles étaient sur le temps périscolaire.

En juin 2007, je suis donc allée à la mairie au service scolaire, où j'ai eu la chance de rencontrer la responsable quelques minutes et lui ai remis un dossier préparé, sur le modèle des demandes de projet des écoles :

1. Définition de la relaxation expressive et évolutive
2. La relaxation pour les enfants
3. Les finalités
4. Les objectifs
5. Les modalités et l'organisation

Je les ai recontacté plusieurs fois : avant les grandes vacances, après la rentrée fin septembre, octobre, novembre puis ils ont accepté de faire un essai, comme les parents demandaient des activités pour les enfants pendant la pause méridienne... et, sensibilisés au fait qu'il ne s'agissait pas d'une activité encore pour FAIRE mais cette fois pour s'autoriser à ETRE tout simplement.

Dans ce cadre, un atelier « A la découverte de la relaxation », appelé « activité cool » également, a été mis en place de janvier à juin 2008, dans 2 écoles primaires du Val d'Oise (CP-CM2 / 6-11 ans).

Chaque semaine pendant la pause méridienne (déjeuner), 60 enfants ont pu bénéficier d'une séance de relaxation de 30 mn.

Le groupe était constitué de 15 enfants maximum ; dans une des écoles l'accueil se faisait dans un gymnase et dans l'autre dans un centre de loisirs (et dans le jardin de ce dernier aux beaux jours).

Tous les enfants qui déjeunaient à la cantine ont été conviés à expérimenter au moins une fois, ensuite chacun a pu s'inscrire jusqu'à 5 fois dans le courant de l'année. Au début les enfants se retrouvaient par niveau (1 ou 2 classes) puisqu'ils étaient censés passer au moins une fois dans l'atelier et venaient en fonction du service auquel ils déjeunaient, puis au fur et à mesure tous les niveaux se sont mélangés.

Les objectifs de cet atelier étaient de :

- Permettre aux enfants qui les souhaitaient de se détendre, retrouver de l'énergie, de la confiance en eux ;
- Prendre conscience de leur corps ;
- Gérer leurs émotions, leur stress ;
- Favoriser la concentration, l'attention ;
- Développer leurs sens ;
- Offrir un lieu de repères, d'expression ;
- Se respecter et respecter les autres.

L'organisation des séances :

1. Un rituel a été mis en place pour débiter les séances : un grand cercle était formé avec chaque enfant debout, de façon à ce que chacun ait vraiment sa place, puisse s'exprimer... Chacun leur tour, les enfants disaient leur prénom ; à la première séance ce que représentait la relaxation pour eux ; comment ils se sentaient juste avec un mot ou un geste
2. Une relaxation dynamique debout, souvent pour décharger l'excitation ou assis selon l'énergie du groupe
3. Puis une relaxation où chacun était allongé sur un tapis, puis assis pour prendre un petit temps de parole, dire leur ressenti et être réconforté en cas de besoin
4. Avant de se quitter, un rituel de fin avait lieu : à nouveau debout en cercle, chacun disait au-revoir à sa façon : un mot, un geste ou les 2 et tout le monde reprenait ensemble.

Les meilleurs retours des enfants après les séances :

« Avec mon imagination je peux aller partout, c'est super ! »
« J'ai fait les escargots pour me concentrer » ;
« Je sens bien ma respiration quand je fais la chandelle » ;
« C'est comme si mon cœur était lavé » ;
« Ma tête est comme toute vide, j'ai tout oublié » ;
« J'ai eu l'impression d'être chez moi » ;
« Mon corps est tout mou » ;
« Je suis encore plus fatiguée que tout à l'heure, j'ai envie de dormir mais je me sens énergétique ! » ;
« Ca m'a donné envie d'aller faire mon évaluation, je n'ai plus peur »
« Ca fait longtemps que je ne me suis pas senti comme cela »
« Je suis mieux que très bien »
« Je n'ai plus mal à la tête »
« Ca a soulagé mon dos »
« Je suis plus libre et ai envie de faire plus de choses »
« Je sens la détente quand toi tu dis des mots »
« Ce que j'ai le plus aimé c'est l'histoire de l'arc-en-ciel »
« Je me sers de la relaxation maintenant pour endormir ma maman et puis moi »
« J'aime écouter ma respiration et imaginer des choses »
« Ca me change mes idées »
« J'ai beaucoup moins mal au ventre »

« J'espère que tu reviendras l'année prochaine »

« C'est dommage je ne te verrais plus car je serai en 6^{ème} ça me faisait du bien »

Ce qui ressort de cette expérience :

Les enfants de CP ont eu beaucoup de mal à **canaliser leur énergie**, les groupes étaient bien trop grands quand il n'y avait que des petits ; cela a été plus facile à gérer quand ils étaient en petit nombre mélangés avec les plus grands car ils les imitaient et s'auto-disciplinaient. L'idéal serait d'avoir un référent avec eux, un surveillant, qui pourrait également goûter à la relaxation, aurait des outils et saurait en quoi consiste réellement cet atelier, pour mieux communiquer avec les enfants et les soutenir dans leur démarche de venir se détendre.

D'une manière générale les enfants étaient **beaucoup plus calmes en partant**, avaient l'air assez enjoué d'être venus et disaient avoir envie de revenir ; les séances avant déjeuner les mettaient en appétit et celles après déjeuner les prédisposaient à vivre les nouvelles expériences de l'après-midi, les évaluations...

Quelques enfants venaient pour faire comme le copain ou la copine ou par curiosité, avec parfois quelques critiques, railleries, de la provocation, **pour attirer l'attention**, mais revenaient malgré tout de leur plein gré.

Les plus résistants ont fini par se prêter au jeu en en tirant un bénéfice flagrant.

Le rythme de certains enfants paraissait très soutenu, entre les activités du mercredi, le week-end, la collectivité du matin au soir ; ce qui montre un réel **besoin de se poser ; d'avoir un lieu d'écoute, d'échanges** où ils peuvent ETRE tout simplement sans faire en permanence.

Beaucoup d'enfants se sont plaints d'être **fatigués**, d'avoir **du mal à s'endormir** ; lors de certaines séances quelques uns se sont autorisés à

« lâcher-prise », en parlant de tristesse qui s'expliquait parce qu'ils avaient perdu un proche, un animal, qu'ils n'avaient pas d'amis ou que leurs parents étaient divorcés... et ils repartaient plus légers, apaisés car **leurs émotions avaient été reconnues** et ils avaient été **écoutés par les autres avec respect et sans jugement**.

Conclusion :

Tous ces enfants ont bénéficié de 1 à 5 séances, ce qui est peu mais représente beaucoup puisqu'ils sont repartis avec des outils simples qu'ils pourront réutiliser toute leur vie. Le fait de les avoir accompagnés en conscience, présence et surtout avec bienveillance* a remis des étoiles et de la magie dans leurs yeux. En espérant que plein d'autres mairies se sentiront concernées et seront persuadées des bienfaits de la relaxation et plus encore : l'éducation nationale en l'intégrant dans la formation des professeurs des écoles ou dans les programmes des élèves...

**La bienveillance est la prédisposition d'esprit nécessaire à tout travail d'étude, à toute éducation, à toute réflexion ; quand elle est point d'appui, solidité pour bien assurer l'élève dans son effort, elle est alors la force tranquille, le dynamisme serein qui donnent tout son sens à la relation entre le maître et l'élève*

Grâce à quelques personnes qui ont été ouvertes, l'association est référencée à la mairie, ce qui va permettre d'animer un stage de relaxation pour les 6-11 ans pendant les vacances scolaires de la Toussaint via le service Jeunesse de la ville, d'animer des séances avec la Halte-garderie pour le personnel et les petits ; des projets avec le RAM (relais assistantes maternelles), d'être un peu plus connu au forum des associations...

A vous relaxologues... qui voulez partager, entreprendre, puisque « *tout ce qui n'est pas transmis est perdu* » : PATIENCE, PERSEVERANCE, BIENVEILLANCE, CONFIANCE & FOI !

Bibliographie :

- « La Douce » Claude Cabrol et Paul Raymond – Ed MDI
- « L'enfant et la relaxation » Geneviève Manent – Ed Le Souffle d'Or
- « La relaxation active à l'école et à la maison » Samy Boski – Ed Retz
- « Relaxations créatives pour les enfants » Nathalie Peretti - Ed Le Souffle d'Or
- « Apprenez à relaxer vos enfants 7 à 14 ans » Dr Yves Davrou - Ed Retz
- « Do-In et massage pour enfants » Monique Calecki et Monique Thevenet – Ed Chiron de Trad
- « Le mouvement clé de l'apprentissage (brain gym) Dr Paul Dennison - Ed Le Souffle d'Or
- « Des enfants qui réussissent » Micheline Flack et Jacques Coulon – Ed Epi
- « Yoga créatif pour les enfants » Rachel Carr – Ed Soleil

Christelle Quentin-Bourguignon
Montmorency, le 20.09.08