

Proposition de rituel pour l'accueil des élèves

La relaxation et le bien être
pour favoriser les
apprentissage.

Gilles David
Natacha Liebaux
Marie-Eve Millan
Laetitia Rivolier
Aurélia Westray

1. Notre réflexion

Nos observations:

- Elèves excités
 - Manque de concentration
 - Difficulté d'être dans le présent
 - Rythme soutenu
 - Changement de lieu/réadaptation
-

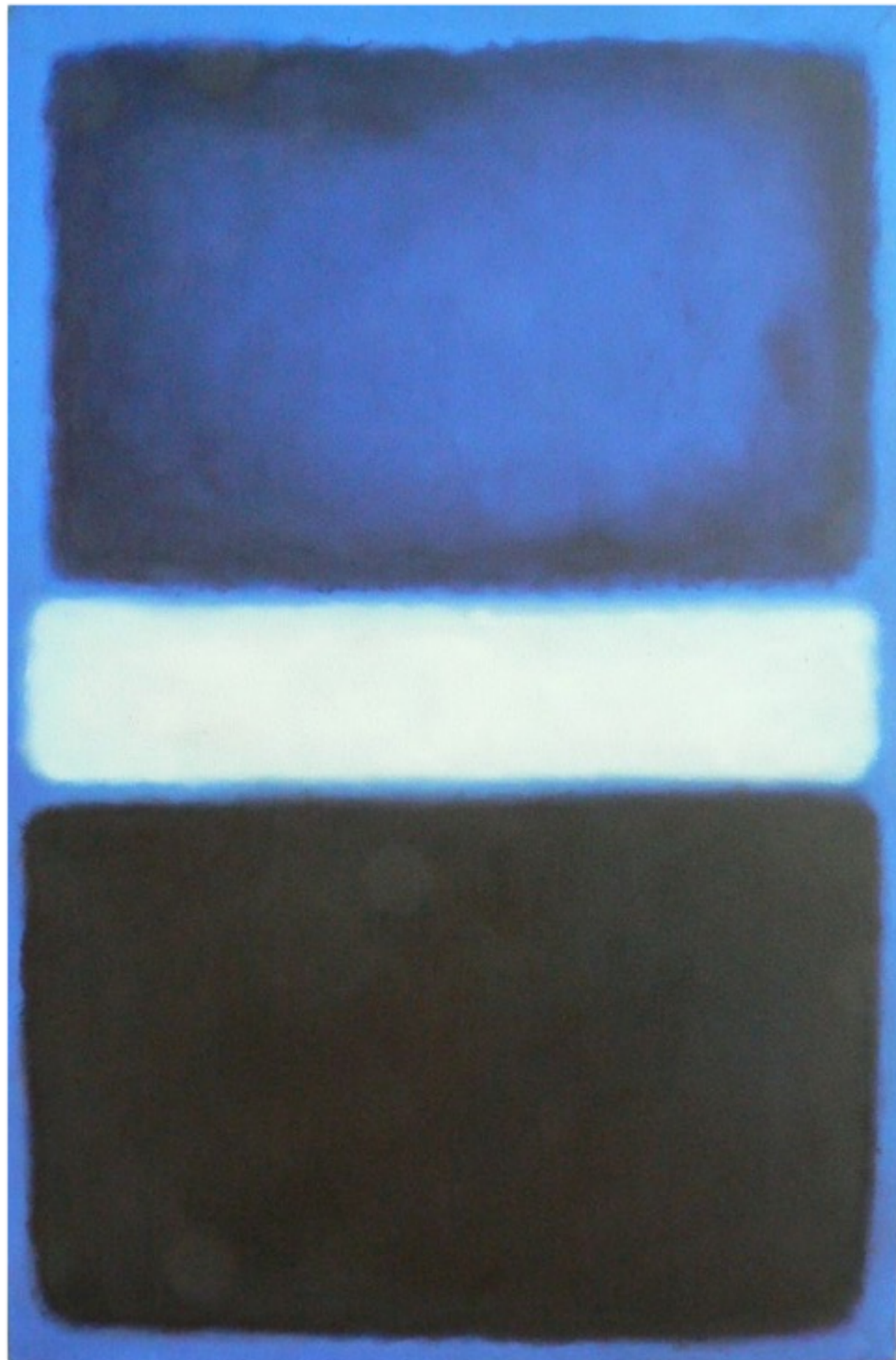
Les questions soulevées:

Qu'est ce qu'un rituel et que peut-il apporter?

A quel moment doit intervenir ce rituel ?

Que mettre en place ?

Comment le mettre en place?



Le rituel et l'action de ritualiser

Définition :

Un rituel, ce sont des gestes, des symboles, des prières formant l'ensemble des cérémonies d'une religion. (Larousse)

*Le rituel met en place des habitudes de fonctionnement qui vont apporter à l'élève une certaine **sécurité**.*

*Le rituel peut **rassurer** l'élève et l'enseignant.*

*Il matérialise un **passage** d'un lieu à un autre, ou d'un **état** à un autre.*

*Il est un moyen de créer un espace, une **parenthèse transitoire**, pour une mise en condition .*

*Il est un outil pédagogique permettant de développer une certaine **concentration**.*



A quel moment instaurer un rituel ?

Les particularités de notre système scolaire en lycée professionnel sont les suivants:

- temps de classe court et alterné avec de longues périodes en atelier*
- déplacement physique des élèves d'un lieu à un autre*
- emplois du temps sur des rythmes arbitraires et longues périodes de stages*
- mixité des publics*
- hétérogénéité des niveaux, des motivations, des capacités...*

Dans cet environnement la notion de focaliser notre rituel sur l'accueil des élèves nous semblait primordial. Ceci afin de mettre en place une meilleure prise en charge et offrir à nos élèves ainsi qu'à nous même un temps nécessaire:

- pour s'adapter aux **nouvelles activités** proposées à la **nouvelle classe***
- remobiliser une concentration*
- rétablir un **ancrage** dans le présent.*

*De même que l'accueil en classe devait être matérialisé, nous avons aussi soulevé l'idée qu'il devait y avoir un **rituel** de « l'au revoir ».*

La relaxation un outil au service des apprentissages?

L'idée de **bien être** pour favoriser **l'accueil** et les **apprentissages en classe** s'est imposé à nous.

La **relaxation** est un bon moyen pour passer d'un état à un autre, casser le rythme de l'emploi du temps et matérialiser le passage dans une autre discipline. Ce temps court de relaxation (3 min) est une solution pour se **reconnecter avec soi** et ses **sensations**.

Voici les formes testées:

- des exercices de respiration
- l'automassage
- les images mentales...

D'autres notions telles que :

- la bienveillance
- l'écoute active
- La communication non violente
- le jeu

ont fait parti de nos réflexions pour que le cours se déroule mieux.



2. Nos expérimentations et témoignages

Gilles David -Lp Hélène Boucher-Lyon

Natacha Liebaux - Lp du Haut Forez-Verrières en Forez

Marie-Eve Milan- Lp Louise Labbé -Lyon

Laetitia Rivolier- Lp Carnot -Roanne

Aurélia Westray-Lp Danielle Casanova -Givors

Ces expérimentations ont été menées dans des secteurs géographiques très différents avec une grande diversité de publics.

*Nous avons été « vrai » et **sincère**. Nous n'avons mis **aucun enjeu**.*

*Nous avons abordé ce temps avec notre **sensibilité**.*

Nous avons tous pu observer un réel engouement et intérêt pour ces pratiques avec nos élèves, en voici les témoignages...





Jouer pour faire baisser le stress...

Témoignage Gilles David

- 1 décrire et visualiser l'exercice
 - 2 de laisser une trace de nos petits exercices aux élèves (voir aux collègues)
 - 3 créer un effet ludique par l'effet de surprise de tirer la carte de l'exercice que l'on va pratiquer
- inspiration des cartes « Magic ».*

Lp Hélène Boucher

Visualiser des images positives

Cet exercice se fait assis, derrière son bureau

La tête alignée dans l'axe de la colonne vertébrale

Les épaules relâchées.



Les pieds bien posés au sol,

Inspirer profondément

Croisez les mains sur votre thorax



Visualiser des images positives



Lorsque vous expirez, resserrez les mains vers le centre de votre thorax



Entre chaque respiration, fermer les yeux

X 3

ANTI STRESS

C A R T E

Relâcher la tension dans les épaules

Il se pratique debout avec les jambes écartées de la largeur du bassin et les épaules lâches



Positionnez vos bras le long de votre corps, poings fermés.



Monter les épaules vers les oreilles



Inspirez et retenez votre souffle



Expirez en détendant tout votre corps et en relâchant les

ANTI STRESS

C A R T E

Retenir sa respiration

Cet exercice se fait assis, derrière son bureau

Assis, et dos droit,

Placez une main sur votre ventre



Les pieds bien posés au sol,

et l'autre dans le dos



Commencez par respirer par le nez

en gonflant le ventre

Une fois que l'inspiration est faite,



retenez votre respiration cinq secondes.

Relâchez tout en expirant par la bouche



et en rapprochant les mains l'une de l'autre.

ANTI STRESS

C A R T E

X 3

C'était très agréable, j'ai ressenti de
l'amour, j'aimerais continuer tout
les cours comme ceci! 😊

Triste, des larmes, et j'ai
pensé à mon père,
faire ça pour tous les cours

je me sens bien
ça me permet
de me reposer.

c'est apaisant
relaxant.

*Les mots éloquents des élèves 1^{er} CAP APR (agent Polyvalents de
restauration) 14 élèves comprenant des élèves du dispositif ULIS*

**Natacha Liebaux pratique
la Cohérence Cardiaque**

*Technique basée sur des exercices de
respiration pour ralentir notre rythme
cardiaque. Cette pratique respiratoire
joue sur notre mental, nos émotions. En
respirant lentement durant 3 ou 5
minutes, nous nous recentrons et nous
nous renforçons.*

Je trouve ça bien, ~~pas~~ reposant
on se sent vraiment bien

J'ai penser que le début de cours
avec la relaxation avec est une bonne
idée, ça détend avec la musique



Ça nous détend de commencer
la journée cool et relaxien

moment très relaxant fait
donner à son corps
L'impression d'être au
bord de la mer.

Ça détend mais ça endort aussi

c'est pas ~~mal~~ mal je voudrais
que ça dure 10 à 20 minute

Ça détend et ça fais plus penser à rien



sa fatigue
mais c'est bien

C'est bien





Et si l'accueil était un espace de connexion avec soi ?...

**Marie-Eve Millan pratique la relaxation
classe de 1er métiers de la mode 12 élèves**

Lp Louise Labbé Lyon
*-accueil avec une musique
-posture*



« Comme si l'intention suffisait... »

Témoignage Laetitia Rivolier

- changer son attitude pour porter un autre regard
- travail personnel de recentrage et de relaxation pratiqué avant les cours
- modification du regard porté sur l'enseignant

Lp Carnot -Roanne

Quelques exemples

"OUI la réussite vient à moi facilement et je remercie la vie"

"OUI la vie est merveilleuse et je l'accepte"

"OUI je travaille avec plaisir dans la joie, l'enthousiasme, je stimule les autres et je suis heureux"

"OUI je persévère jusqu'à réussir et je suis déterminé à obtenir le résultats, à poursuivre mon objectif"



*Redonner une autre place à l'élève et à l'enseignant,
penser la salle de classe comme un lieu de « co-working »*

**Aurélia Westray pratique la
relaxation**

classe de 1er Cuir 12 élèves

Lp Danielle Casanova-Givors
L'accueil des élèves pour la relaxation se fait:
*-dans la pénombre avec une lumière
douce*
-huiles essentielles
-musique



En classe de Ter Vêtement les mardis de 15h à 16h

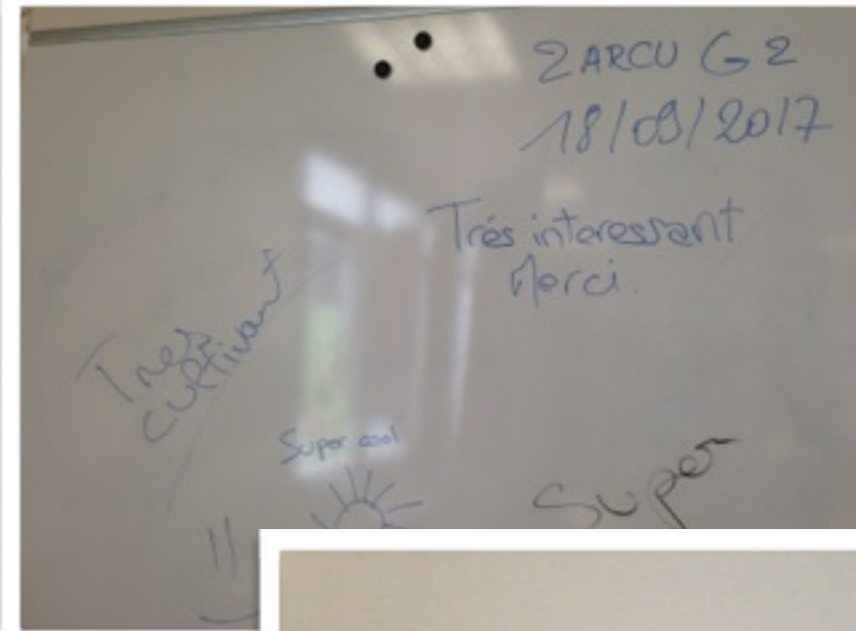
Un exemple de relaxation...

Ces élèves ont fait le choix de s'allonger d'enlever leur chaussures durant tout le cours.



Témoignages de
Axelle-Sabrine-Thibaut 1BAC VET et CUIR

Rituel de « l'Au revoir »



- départ sans précipitation
- une occasion de se dire au revoir
- laisser une trace de soi
- retour à chaud
- être à nouveau dans l'instant présent

Ce dispositif donne une impression de liberté dans l'espace classe et permet aux élèves qui le souhaitent de s'exprimer.

Pour l'enseignant c'est un retour direct sur le cours. Cela fait beaucoup de bien au moral, car le témoignages sont souvent touchants sincères et spontanés.



3. Nos conclusions

les apports et bénéfices:

- plus de calme en classe*
- moins de tensions*
- une demande de la part des élèves*
- un rituel qui devient incontournable*
- du bien être*
- des relations apaisées*



Bibliographie

- « *La médiation de la grenouille* » Cécile ALVAREZ, éditions les Arènes
- « *Méditer avec les enfants* » Clarisse GARDET, éditions le livre de poche
- « *L'usage légitime du pouvoir en classe collèges, lycées, CFA* » Yves Guéguan, éditions Hachette
- « *Guide de la communication à l'usage des enseignants* » Christophe CARRE -CRDP Grenoble
- « *Cessez d'être gentils soyez vrai* » Thomas d'Ansembourg, éditions les éditions de l'homme
- « *Apprendre autrement avec la pédagogie positive* » d'Audrey Akoum et d'Isabelle Pailleau, éditions Eyrolles
- « *Innover dans l'école par le design* » Ouvrage collectif -la Canopé, éditions Maîtriser

Images:« *Colorfield painting* » Mark Rothko (1903-1970)