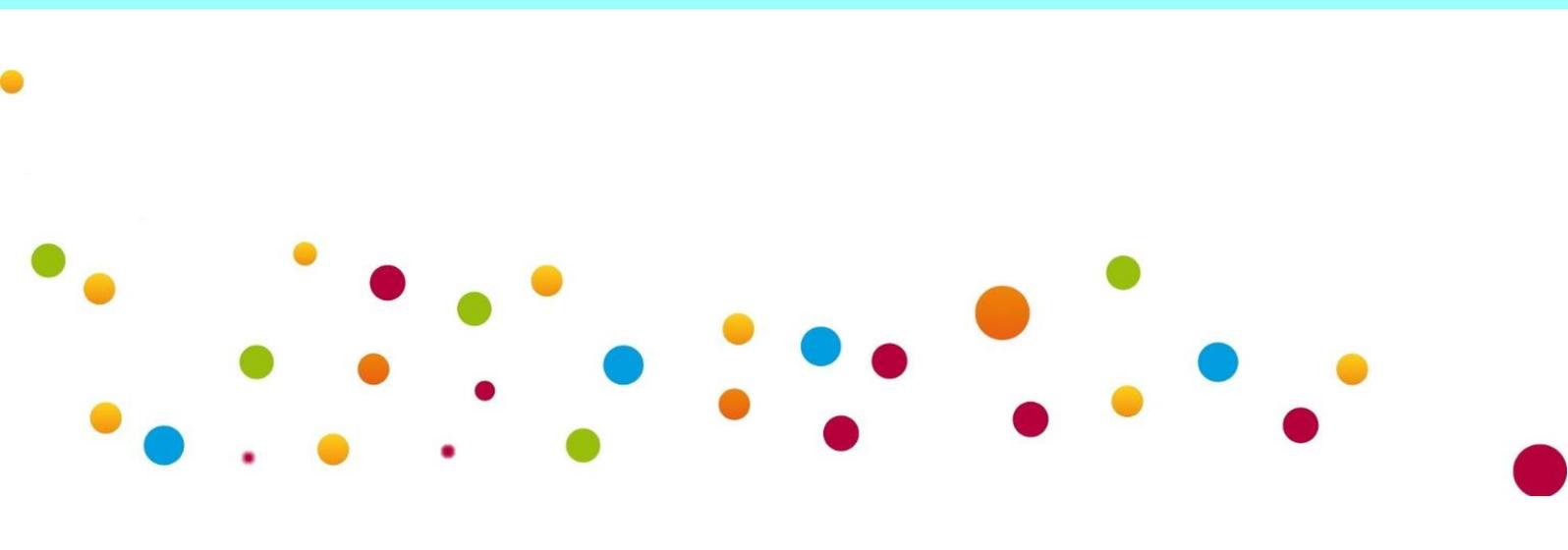


# Guide de survie à l'usage des enseignants

ou comment favoriser le bien-être à l'école

Astuces et exercices pratiques pour la classe

Sophie MARCHAND



## Introduction

C'est en créant un cadre de vie apaisé et respectueux pour chacun, enseignants, personnels, élèves, que le système scolaire va créer les conditions nécessaires au bien-être à l'école.

Il est important de d'abord s'entraîner à la bienveillance sur soi-même avant de vouloir l'appliquer aux autres.

Prenez le temps de vous poser, de vous accorder des moments de pause pour apprendre à vous ressourcer et à récupérer.

C'est un chemin vers une meilleure connaissance de soi, des autres, de l'environnement.

Ce livret est un recueil d'exercices pratiques à utiliser avec vos élèves.

Bon entraînement et bonnes pratiques en classe !



# Table des matières

I. Avant de commencer : Pourquoi passer par le corps ?	4
II. Le bon moment pour la pratique	4
A. Le rituel - Les routines	4
B. Selon les besoins	5
Lorsqu'il y a des moments de tension, d'énervement, de découragement, de démotivation.	5
III. Présentation de la boîte à outils	5
IV. La boîte à outils : des exercices pour :	6
A. Favoriser la mise au travail et améliorer la concentration	6
B. Accéder au calme	7
C. Être prêt pour les apprentissages	7
D. Améliorer les capacités cognitives	8
E. Consolider la confiance en soi, la sécurité intérieure	8
F. Renforcer la motivation	8
G. Avoir un mental positif	8
H. Se fabriquer des images mentales	9
I. Développer la mémoire	9
V. La dynamique positive avec vos élèves	10
VI. Aménager sa classe : l'espace refuge	11
VII. Annexe : les ressources	12
A. Les Livres	12
B. Les sites @ :	12
C. Les exercices :	12



## I. Avant de commencer : Pourquoi passer par le corps ?

Les méthodes psycho-corporelles aident l'enfant dans son développement grâce à la prise de conscience de :

- son corps → ses gestes, ses mouvements, ses 5 sens, sa physiologie (comment ça fonctionne : ex : la respiration, le cœur, les muscles, le squelette ...)
- ses émotions : que se passe-t-il en moi ?
- son mental : toutes les fonctions cognitives : attention, concentration, mémoire, visualisation

Ces approches vont lui permettre de mieux connaître et utiliser ses ressources, ce qui lui servira tout au long de sa croissance.

Il faut que l'enfant connaisse sa capacité à agir sur sa respiration, son corps, ses émotions, sa vie (pour ne plus subir).

Mettre l'enfant dans la confiance de son corps.

On va donc favoriser tout ce qui permet de renforcer la présence à soi :

- ressentir son corps : posture, points de contact en nommant les parties du corps
- ressentir la respiration
- ressentir les émotions
- ressentir l'activité cérébrale (les pensées, dialogue intérieur)

## II. Le bon moment pour la pratique

On peut proposer des exercices pratiques sous 2 formes :

### A. *Le rituel - Les routines*

- de début et de fin de classe
- le retour de la récréation/de la cantine
- le changement d'activité (tps de transition)

Début de la classe :

**La présence** : le SAS entre les activités extérieures et l'entrée

dans la classe

→ la posture de l'élève / la posture de l'enseignant →

**La présence/la disponibilité**

**L'accueil** → avoir un contact visuel avec chacun pour observer, percevoir leur état du moment (et agir si besoin)

ex : si 2 élèves se chamaillent, les reprendre et clarifier si besoin ceci pour libérer l'esprit de toute préoccupation pour faciliter les apprentissages.



### **La météo intérieure : Ecoute des émotions**

- Comment je me sens ?
- Quel est mon niveau d'énergie
- De quoi j'ai besoin ?

Au début collectivement puis en autogestion (tableau, émoticônes, étiquettes ...)

**Se poser** : Veiller à leur laisser le temps de leur installation matérielle et corporelle

ex : rester debout, sentir son corps, ses appuis, sa respiration puis s'asseoir

→ *Astuce* : mettre une musique douce, un minuteur ou une boule à neige avec cette consigne : « Vous prenez le temps de vous installer dans le calme en silence »

**La Bulle** : une fois installé, s'asseoir, yeux fermés, mains sur le bureau et ressentir la respiration et les battements de son cœur.

**La mise au travail** afin de favoriser la concentration et le calme :

Sentir son corps (la matière) : ses appuis, pieds bien ancrés au sol, le dos en contact avec le dossier de la chaise : attitude de concentration et de détermination face au travail.

3x respiration dynamisante (voir dans les outils)

**Évocation** : yeux fermés de ce qu'on a fait hier ...

**La fin de classe** : Prendre le temps de clore la journée, de se dire au revoir, de se quitter.

### ***B. Selon les besoins***

Lorsqu'il y a des moments de tension, d'énervernement, de découragement, de démotivation.

→ on va mettre le mental au repos et passer par le corps (libérer l'esprit de toute préoccupation pour faciliter les apprentissages)

**Le silence en autogestion** : quand trop de bruit dans la classe un élève lève la main en l'agitant

## **III. Présentation de la boîte à outils**

Les exercices proposés ici sont à adapter en fonction de l'âge des enfants.

Ce qui est important c'est d'intégrer dans votre pratique pédagogique des moments de pause, où la présence du corps est activée.

L'enrichissement du schéma corporel continue tout au long de la vie, intégrer sa corporalité est essentielle pour renouer avec ce qui vit en chacun de nous : émotions, sensations, perceptions des sphères physiques, émotionnelles et mentales.

Développer son intériorité devient une priorité pour ne pas perdre pied face à un environnement de plus en plus stressant.

**RQ** : Quand vous proposerez des exercices, adaptez le vocabulaire en fonction de l'âge des

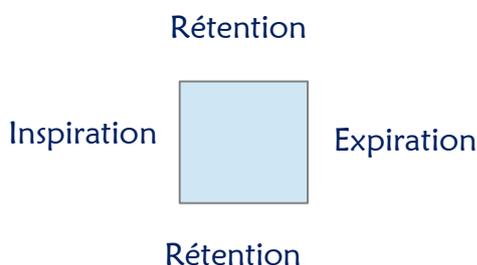
enfants :

- les maternelles : vocabulaire imagé : « nous allons faire le ménage à l'intérieur de notre maison (le corps) et pour cela, nous allons utiliser la respiration »
- les plus grands : scientifiques « nous allons oxygéner le cerveau »

## IV. La boîte à outils : des exercices pour :

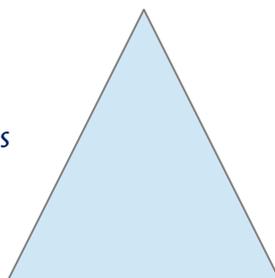
### A. Favoriser la mise au travail et améliorer la concentration

- Activer la présence du corps, en **silence**, mains posées sur la table, ressentir le cœur, la respiration
- Exercice de respiration en carré :



- Exercice de respiration en triangle : Dynamiser une capacité physique, émotionnelle, mentale)

Inspiration :  
je suis présent aux  
sensations corporelles



Rétention :  
je me concentre

Expiration : j'installe la détente

- Concentration sur un objet :
  - un objet réel de la classe
  - un son
  - sa propre respiration

### B.



### C. *Accéder au calme*

- La respiration abdominale ou le ballon/crêpe : j'inspire le ventre se gonfle comme un ballon, j'expire, le ventre reprend sa place et redevient tout plat comme une crêpe
- Le chocolat chaud : mettre les mains en coquille (le bol) et souffler comme si on voulait refroidir le chocolat
- La feuille morte : j'inspire en penchant la tête vers l'arrière et j'expire en imaginant regarder une feuille tomber d'un arbre
- Le soupir
- La respiration carrée
- Les doubles : j'inspire sur 2 temps, j'expire sur 4, puis 3/6, 4/8 ...
- Les doigts respirent : doigts contre doigts, mes mains s'ouvrent sur l'inspiration et se referment sur l'expiration

### D. *Être prêt pour les apprentissages*

Mettre les élèves en projet en leur offrant des temps d'évocation, yeux fermés.

Se libérer des émotions, des tensions, du stress grâce aux IRTER.



IRTER =

Inspiration

Rétention

Tension (ou contraction)

Expiration

Relâchement

S'étirer

ASSIS :

IRTER contracter tête, bras/jambes à l'horizontal

DEBOUT :

- IRTER de tout le corps
- Mobiliser les différentes parties du corps :
  - Tête, épaules, bras, bassin, genoux, chevilles
  - Le geste du karaté avec +/- le cri qui tue
  - Le polichinelle : sauter sur place, sur les 2 pieds, sur 1 seul pied, tourner.
  - La mini-crise = secouer les mains puis les bras, les jambes, les pieds, la tête et tout le corps.



Respiration dynamisante : augmenter l'inspiration et réduire l'expiration, ouvrir la fenêtre, respiration carré, l'escalier.

## ***E. Améliorer les capacités cognitives***

La métacognition : Mener des dialogues pédagogiques avec vos élèves pour leur permettre de comprendre comment ils apprennent :

Qu'est-ce que vous faites dans votre tête ?

→ pour s'enrichir les uns les autres

→ apprendre avec les 5 sens : apprentissage multi sensoriel : plus on utilise de sens, mieux on apprend parce que l'on active davantage de zones cérébrales.

- Registre visuel : capacité à se fabriquer des images mentales
- Registre auditif : la mémoire des sons et le monologue intérieur
- Registre kinesthésique relatif au corps, mouvements, toucher, émotions



## ***F. Consolider la confiance en soi, la sécurité intérieure***

C'est en revenant dans le corps que la confiance se construit : confiance en mes appuis, mon équilibre, ma stabilité et ma solidité. Ceux sont tous les exercices d'ancrage.

Renforcer la capacité à se projeter en train d'accomplir et de réussir une tâche grâce à la visualisation.

→ visualiser ce que j'ai déjà réussi, se remémorer une situation où j'étais en pleine confiance

Voir aussi les jeux en groupe

## ***G. Renforcer la motivation***

La motivation ramène au sens : pourquoi je fais ça ?

Mettre le programme de la journée, l'annoncer, l'écrire ainsi, l'élève voit qu'il avance.

Visualiser son futur.

## ***H. Avoir un mental positif***

Dynamiser le positif : s'entraîner à percevoir les sensations agréables

Dédramatiser les erreurs, encourager, critiques constructives, autoévaluation à encourager

Bilan positif de la journée

## *I. Se fabriquer des images mentales*

Evocations sur du non scolaire

### **Le jeu du cinéma**

Laisser venir des images sur son écran mental, une image chassant l'autre.

Tu t'installes confortablement et tu fermes les yeux ...

Puis, tu laisses venir l'image de :

1. un chat qui ronronne devant la cheminée : imaginer sa couleur, sa forme, le bruit de son ronronnement ...
2. un cheval qui galope sur la plage, tu entends le bruit de ses sabots
3. j'entends le bruit d'une porte qui claque ...
4. je goûte un morceau de chocolat ou un bonbon que j'aime bien. Je le laisse fondre dans ma bouche ...
5. je me promène dans un jardin. Je perçois les couleurs et les odeurs des fleurs...
6. je croque une pomme ou un fruit que j'aime bien....

Puis, lentement, vous commencez à bouger les extrémités : les mains, les pieds, les bras, les jambes, et tout votre corps. Vous pouvez bâiller, vous étirez et ouvrir les yeux.

## *J. Développer la mémoire*

Les jeux :

- « Dans ma valise » : assis en cercle, chacun nomme un objet qu'il emmènera pour ses vacances, et chaque joueur doit redire les objets de chacun avant de nommer le sien.
- Question/Réponse décalées : poser une question et répondre à la question d'avant.
- Jeu de Kim.
- Jeu des différences.

## V. La dynamique positive avec vos élèves



Les papiers “**petits bonheurs**”. On prend 5 mn, certains jours et on écrit ( le papier peut être anonyme) ce que nous avons aimé aujourd’hui. Pour moi, il est important que les enfants se rendent compte qu’il y a toujours un petit bonheur dans leur journée. Certains ont aimé les frites à la cantine ( la maîtresse aussi ), le travail, les jeux dans la cour, que leur maman les accompagne à l’école etc ... à chacun son petit bonheur du jour.

Aujourd'hui, j'ai réussi à ....

J'ai aimé cette journée parce que ...

Les chaudoudoux :

Ecrire sur un smiley un mot chaud et doux à un camarade et aller lui donner.



## VI. Aménager sa classe : l'espace refuge

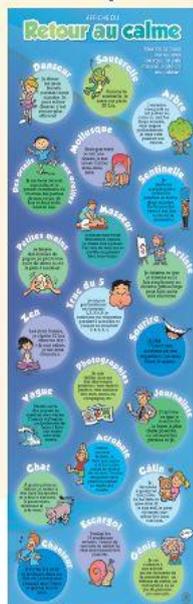
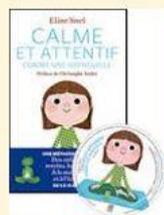
Pour se recentrer et s'apaiser.

Dans ce coin vous pouvez mettre (en fonction de ce qui vous parle et vous paraît adapté à l'âge des enfants) :

- une bouteille de retour (colle pailletée+eau)
- un poster illustré avec la marche à suivre en cas "d'urgence",
- les cartes « Emotions » ou une roue des émotions ou une échelle de la colère, pour repérer son état d'être
- un coussin de la colère,
- un tapis de yoga,
- une balle de tennis pour des auto-massages,
- une balle antistress à malaxer,
- de la pâte à modeler relaxante (voir le produit sur « pâte intelligente »)
- un lecteur de MP3 ou de CD avec des musiques douces ou des sons de la nature,
- un coussin confortable pour méditer ou lire tranquillement,
- des feuilles et des feutres pour dessiner ou écrire son émotion,
- un miroir dans lequel faire des grimaces ou des sourires
- un timer pour minuter sa méditation, sa respiration, etc ...
- Doudous tout doux

## L'espace refuge

Pour donner la possibilité aux élèves de se recentrer et de s'apaiser.



## VII. Annexe : les ressources

### A. Les Livres

- Jeux coopératifs pour bâtir la paix – Université de Paix
- Un cœur tranquille et sage – Susan Kaiser Greenland -Éditions les Arènes
- Calme et Attentif Comme une Grenouille : Des Enfants Apaisés et Heureux
- Grâce à la Méditation - Éline Snel  
→ Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=JwRjwDluA30>



### B. Les sites @ :

Les vidéos sur You tube :

Le cerveau et les émotions :

- Le cerveau dans la main, une animation pour aider les enfants à gérer leurs émotions sur Youtube
- LE STRESS ? Quel impact sur le cerveau de l'enfant sur Youtube

### C. Les exercices :

- Exercice de cohérence cardiaque sur Youtube
- Sur ma chaine You Tube Sophie Marchand : Sieste flash

Autres :

<http://www.mieux-apprendre.com>

La gestion mentale : Antoine de la Garanderie  
(Pour se former : IF Armor à Lorient)

Sophie MARCHAND



SOPHROLOGUE-FORMATRICE  
Formations Ateliers Conférences Consultations

Sophrologie  
Sophie Marchand



6 rue du Commandant Charcot  
56870 BADEN

06 03 15 28 54

sophiemarchand56@gmail.com

<https://www.les-ateliers-de-sophie.fr/>

N°de SIRET : 514 660 158 000 49

Organisme de formation enregistré sous le numéro d'activité : 53560919456

*La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de formation*



Qualiopi  
processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE