

Mathilde Bernos

ÉLÈVES ZEN, PROFS SEREINS, ON RESPIRE

Des activités pour favoriser le bien-être
et les apprentissages : relaxation, yoga, créativité...

EXEMPLAIRE DE LECTURE



Crédits photographiques : L'ensemble des documents et photographies de l'ouvrage sont de Mathilde Bernos

Couverture : © Africa Studio/Shutterstock

Création couverture et maquette : Cécile Rouyer

Composition : Leslie Tardif

© 2022, ESF Sciences humaines

SAS Cognitia

37 rue La Fayette - 75009 Paris

www.esf-scienceshumaines.fr



ISBN : 978-2-7101-4542-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^e et 3^e a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

© 2022 ESF sciences humaines

www.esf-scienceshumaines.fr

SOMMAIRE

Introduction	7
--------------------	---

PARTIE 1 : LA RÉFLEXION PRÉALABLE

Chapitre 1 LES INTENTIONS

1. Obtenir le calme dans sa classe ?	14
2. Apaiser le stress	17
3. Favoriser les apprentissages	25
Fiches Pratiques - Expliquer le rôle de l'attention et aider à la développer ..	29
Fiches Pratiques - Des activités pour renforcer la confiance en soi	36
4. Prendre soin de ses relations	38
5. Construire une autre société	44

Chapitre 2 LES PRÉCAUTIONS

1. Mesurer ses attentes	52
2. Réfléchir à sa posture d'éducateur	56
3. Connaître divers outils et pratiquer pour soi	62

Chapitre 3 LA MISE EN PLACE

1. Connaître les attentes institutionnelles	70
2. Monter un projet	76
3. Concevoir son enseignement	78
Fiches Pratiques - Des idées pour se présenter autrement	84

PARTIE 2 : LES PRATIQUES

COMMENT SE SERVIR DES « 5 R POUR PRENDRE L'AIR » ?

1. La « main pour prendre l'air »	94
2. Choisir ses objectifs	95

Chapitre 1 RESPIRER

1. Qu'est-ce que la respiration ?	99
2. Des pistes de travail	102

Chapitre 2 RESSENTIR

1. Les ressentis	112
Fiches Pratiques - Des idées par sens et matière	116
Fiches Pratiques - Apprendre à observer son corps	121
Fiches Pratiques - Les émotions dans l'histoire et dans l'art	127
2. Les besoins	142
3. Les valeurs	150

Chapitre 3 REMUER

1. Habiter son corps	164
2. Pistes pédagogiques pour prendre en compte le corps	170
Fiches Pratiques - Yoga avec support (livres, jeux de cartes...)	172

Chapitre 4 (SE) RELAXER

1. À lire avant de se lancer	181
2. Étapes possibles lors d'une relaxation	192
Fiches Pratiques - Petit mémo de la relaxation	196

Chapitre 5 RÉALISER

1. L'expression par la parole	199
2. L'expression créative	208
Quelques mots pour conclure	219
Les ressources	222
Remerciements	236

LES DOCUMENTS TÉLÉCHARGEABLES


Pour vous accompagner dans la mise en place d'activités de bien-être, Mathilde Bernos vous partage **ses propres documents de travail, des fiches pratiques, des séquences clé en main**. Vous trouverez l'indication de ces documents au fil de votre lecture dans les encadrés @ télécharger. Sur le site d'ESF Sciences humaines, vous pourrez télécharger une liste complètes et les documents eux-mêmes :

1. Rendez vous sur la page du livre sur le site www.esf-scienceshumaines.fr
2. Cliquez sur « Contenus complémentaires »
3. Indiquez le code de la page 240
4. Téléchargez les documents qui vous intéressent.





DE LA COOPÉRATION EN LIGNE

Le partage de pratique ne s'arrête pas à un ouvrage.

 Avec le groupe fermé Facebook « **Je me lance en classe** », rejoignez un espace de coopération entre enseignants pour échanger sur les pratiques et les questionnements du quotidien. Les auteurs de la collection y seront présents pour échanger sur vos éventuels retours, la manière dont vous vous êtes emparés de certaines propositions, de ce qui a marché ou pas pour vous. Bref, rien n'est figé, tout se construit.

Mais aussi le groupe Facebook de Mathilde Bernos « **Respir'Ado** » : pour continuer la réflexion et les échanges de ressources et de pratiques entre parents ou professionnels travaillant avec des adolescents sur les thématiques de l'ouvrage.

 Le compte Instagram **esf.en.classe** pour toujours plus d'échanges **#jemelanceenclasse**.

 Et bien sûr, vous pouvez continuer à partager et échanger sur vos pratiques sur Twitter avec **#jemelanceenclasse**.

INTRODUCTION

Vous cherchez des outils qui aident les adolescents à mieux apprendre et travailler, en stimulant leur curiosité, leur plaisir de découvrir, leur créativité ? Vous vous demandez comment favoriser leur confiance en eux, leur empathie les uns envers les autres ? Comment les aider à se sentir plus calmes, attentifs ou concentrés... et tout simplement bien en classe comme dans leur vie quotidienne ?

Que vous soyez un jeune enseignant qui démarre, ou plus chevronné, ou bien tout autre adulte intéressé par **les pratiques de bien-être** avec les adolescents (CPE, éducateurs, infirmier, psychologue, parent...), cet ouvrage s'adresse à vous. Il propose de vous accompagner dans votre réflexion et à travers des exercices concrets, pour mettre en place votre projet.

Avant de vous lancer, il est essentiel de commencer par vous questionner et vous renseigner sur plusieurs points :

- les **intentions** qui vous animent ;
- les **précautions** à prendre ;
- la **mise en place matérielle** : espace, temps, accessoires... ;
- la façon de **construire une séance ou une séquence** ;
- les **exercices** que vous pouvez transmettre ;
- les **ressources** à disposition.

Ce guide alterne donc entre la présentation de notions théoriques et de pistes pédagogiques. La seconde partie regroupe cinq types d'activités, les « cinq R pour prendre l'air » de Respir'Ado® : exercices autour des Ressentis, Respirations, postures pour Remuer en conscience (par le biais du yoga, du qi gong...), Relaxations et Réalisations pour s'exprimer par la parole ou la créativité. Associer divers exercices permet de concevoir des séances harmonieuses, qui prennent en compte l'individu dans son ensemble. En outre, vous êtes peut-être davantage attiré par certaines pratiques que par d'autres, selon vos besoins, selon les moments. Il en va de même pour nos élèves. Certains ont du mal avec l'immobilité des temps de relaxation et ont besoin de passer par le corps et le mouvement pour se détendre, d'autres par la créativité. Varier les propositions les familiarise avec un éventail de possibilités pour améliorer le bien-être

physique et mental, et les rendre peu à peu plus autonomes dans l'accueil de leurs émotions ou la régulation du stress.

Cette approche s'adapte, quels que soient les prérequis des éducateurs qui s'en emparent ; s'il est indispensable d'avoir une pratique personnelle, celle-ci n'est pas nécessairement le yoga, nous y reviendrons. Les exercices s'appuient sur différentes techniques préexistantes :

- *pratiques basées sur la respiration et l'attention à l'instant présent* (yoga, qi gong, sophrologie, méditation de pleine conscience...), adaptées au contexte scolaire et au respect de la laïcité ;
- *outils pour améliorer la qualité relationnelle* (communication non violente, ateliers de philosophie...), la créativité (art-thérapie...), etc.

Les pistes théoriques et pratiques de cet ouvrage vous donneront, je l'espère, envie de vous lancer, en vous accompagnant dans la mise en place d'activités zen avec les adolescents. Et comme théorie et expérience se complètent et s'enrichissent, vous serez invités, au fil des pages, à pratiquer des pauses pour aborder votre lecture autrement, en conscience, et noter vos observations personnelles. Vous pouvez également tenir un journal du bien-être qui pourra vous accompagner dans vos pratiques de bien-être :

- notes de lecture ;
- notes lors de pratiques avec un formateur ;
- idées de séances ;
- remarques suite aux pratiques avec les élèves...

Je vous suggère d'accompagner cette lecture d'une petite pratique quotidienne pour vous, même très courte, au moment qui vous convient le mieux, par exemple au lever, à la pause méridienne, avant de vous coucher : une respiration consciente, comme le ballon, ou un exercice simple que vous choisirez dans les pages suivantes et en ligne (automassage, météo intérieure, sablier...), afin d'observer sur vous les effets de ce que vous pourriez proposer ensuite à vos élèves.

Le temps d'une pause¹

Fermez les yeux un instant ou regardez un point devant vous.

Portez votre attention à votre respiration. À son rythme, lent ou rapide, à la façon dont elle soulève votre ventre...

Sentez vos points d'appui sur la chaise, vos pieds sur le sol. Observez la position de vos bras, de vos épaules.

Lisez calmement cet extrait, tiré de *L'Alchimiste* de Paulo Coelho, au moment où le jeune héros s'apprête à traverser le désert :

« Vous devriez accorder davantage d'attention aux caravanes, dit le jeune homme à l'Anglais, après le départ du chamelier. Elles font beaucoup de détours, mais se dirigent toujours vers le même point.

– Et vous devriez lire davantage sur le monde, rétorqua l'Anglais. Les livres sont tout à fait comme les caravanes. »

Que vous inspire-t-il ? Prenez le temps de répondre intérieurement ou sur votre journal du bien-être à cette question avant de poursuivre...

Je ne vous invite pas à une traversée du désert ! Mais tout de même à un voyage, qui vous mènera aussi loin que vous le souhaitez, et pour lequel il me semble important d'être équipé à la fois d'une réflexion, étayée par des connaissances théoriques et par de la pratique, nécessaire pour acquérir une expérience.

En lisant ce livre, vous aurez plusieurs temps de pause et la possibilité de tester ce qui est présenté. Voici un exemple de prises de notes en conscience, pour garder une trace de vos pratiques personnelles ou avec vos élèves. Vous pourrez les orienter en vous posant les questions suivantes :

À propos des PRATIQUES PERSONNELLES

Qu'ai-je eu le temps (ou non) de faire ?

Qu'ai-je ressenti... (avant/pendant/après) ?

Qu'ai-je apprécié... ou pas... ?

À propos de ce livre

À la fin de chaque chapitre, essayez de prendre un temps de pause conscient pour faire un point sur comment vous vous sentez et ce que vous venez de lire : Qu'est-ce que je retiens ? Comment puis-je l'intégrer dans mes pratiques professionnelles ? De quoi ai-je besoin pour aller plus loin ?

1. NdE : nous avons fait le choix de rédiger les « temps d'une pause » en alternant le masculin et le féminin.

N'hésitez pas à en garder une trace dans le livre lui-même ou dans votre journal, en notant la date.

À propos des PRATIQUES AVEC LES ÉLÈVES

Si vous concevez et testez un temps relaxant avec vos élèves, notez vos observations dans votre journal du bien-être :

- Le contexte : date, niveau, cours, moment, durée...
- Le déroulement : thème, enchaînement d'exercices...
- Le matériel utilisé : Documents, supports, objets, instruments...
- Le questionnement :
 - Qu'est-ce qui a bien marché ou non ?
 - Comment j'ai vécu ce moment ?
 - Comment les élèves ont vécu ce moment ?

Cette aventure pédagogique vise le bien-être des adolescents, mais aussi le vôtre !

Pour aller plus loin, vous pourrez poursuivre cette lecture par *Respir'Ado*[®] : *ton livre zen pour être bien dans ton corps, ta tête et ton cœur*, qui propose aux jeunes les cinq types d'activités mentionnées plus haut, à travers douze thématiques.