

# L'utilisation de techniques de détente pour favoriser les apprentissages

Il peut sembler surprenant de proposer ces techniques aux enfants.  
Pourtant, ces entraînements sont ludiques et créatifs si on les adapte.  
Les enfants en ressentent vite les effets positifs.

*(Une approche en 3D de l'élève)*

Voici quelques techniques de détente :

## La relaxation

Une technique qui vise à réduire le tonus physique et les tensions mentales

## La sophrologie

Un ensemble de procédés qui, consciemment, permet d'activer et de développer les potentialités présentes en chaque personne afin de lever ses blocages.

A l'école, c'est plutôt utiliser certaines techniques pour faciliter la concentration, la détente et l'éveil des élèves

## La pleine conscience

Il s'agit d'un entraînement de l'esprit à être attentif.

## Le yoga

Techniques de respiration et postures physiques. Remplacer les tensions par la fluidité et le stress par la sérénité.

## La visualisation et l'imagerie mentale

La visualisation (évoquer pour Lagaranderie), c'est la capacité à se représenter mentalement, en son absence, un objet, une situation, une émotion...

L'imagerie mentale permet de voir des images produites par l'imagination.

Il s'agit de créer des images mentales pour améliorer les performances et le mieux-être.

A l'école, on peut proposer de visualiser des situations positives apaisantes (un bateau sur l'eau, un lac, un chat dormant sur un coussin) puis des situations scolaires : se voir très fier d'avoir réussi un teste, d'apprendre une leçon très facilement, de faire la paix avec un camarade.

# Des suggestions d'exercices pratiques à vivre en classe

Les exercices suggérés mêlent des techniques de relaxation, de sophrologie de pleine conscience et de yoga. Quand l'agitation ou la fatigue est trop importante, il est inutile de vouloir à tout prix faire passer un savoir. Mieux vaut ménager une pause, un "temps de rien".

Voici quelques conseils utiles au moment de proposer un exercice :

1. Respecter les réticences d'un élève qui refuse de faire ces exercices, lui demander seulement de se reposer.

2. Adopter cette procédure :

A. toujours commencer par laisser l'énergie s'extérioriser :

- sautiller sur place
- faire le pantin désarticulé

B. faire une pose

C. aider les élèves à se concentrer sur leur respiration

- se gonfler comme un ballon (inspiration)
- s'installer dans sa maison intérieure (expiration)

On peut faire ressentir la respiration dans les narines, leur poitrine, leur ventre;  
(*"Calme et attentif comme une grenouille"*)

D. faire l'exercice

E. ramener les élèves au calme et au centrage pendant l'exercice

F. ramener progressivement les élèves à l' "ici et maintenant" de la classe.

3. S'exercer en plages de courte durée en fonction du moment de la journée

A. le matin pour se réveiller

B. dans la journée pour détendre et se recentrer

C. en cas d'excitation pour apaiser et équilibrer l'humeur

Se souvenir de ne pas se comporter comme un thérapeute.

En aucun cas, il ne faut chercher à analyser, à interpréter, à forcer.

# Des exercices pour travailler la mémoire et la concentration

Ces exercices présentent l'avantage d'être ludiques, brefs et très efficaces pour développer la concentration, la mémoire et la capacité d'évocation.

Sens de l'observation accru, meilleure capacité d'inhibition.

Les deux premiers exercices sont à privilégier dans le cadre scolaire.

## ① La mémoire visuelle

Cet exercice comporte quatre étapes qui durent une minute chacune ; il est conseillé de le pratiquer cinq jours de suite avec le même objet, puis de changer d'objet. Voici un exemple avec un outil que tous les élèves ont dans leur trousse : un crayon.

D'une voix calme et rassurante, en ménageant des pauses après chaque action, dire aux élèves :

1. choisissez un crayon dans votre trousse et regardez-le très attentivement, comme si vous deviez le dessiner les yeux fermés ; observez-le sous toutes ses faces : par-dessus, par-dessous, regardez le bout, la mine, etc. ;
2. maintenant, fermez les yeux et essayez de le voir dans votre tête aussi précisément que possible, comme quand vos yeux étaient ouverts (sa couleur, sa longueur, sa grosseur) ;
3. imaginez que vous tournez autour de lui pour le voir sous toutes ses faces ;
4. enfin, dans votre tête, trouvez des mots qui vous font penser au mot *crayon* : trousse, couleur, dessiner, colorier, écrire ; et pensez maintenant à des mots associés à toutes les sortes de crayons : feutre, pastel, papier, stylo à plume, stylo à bille.

## ② La longue-vue

Cet exercice développe la concentration visuelle et l'attention aux détails.

Demander aux élèves de regarder un objet, en position debout, d'y repérer un détail, puis de s'en éloigner sans le perdre de vue ; lorsque le détail disparaît, leur dire de s'approcher lentement de l'objet sans le quitter des yeux.

## ③ La mémoire auditive

L'exercice visuel précédent peut être adapté aux sons, en suivant les mêmes étapes (préconisées par André Van Lysebeth, 2013). Choisissons par exemple la sonnerie de l'école.

D'une voix calme et rassurante, en ménageant des pauses après chaque action, dire aux élèves :

1. je vais vous faire écouter un son que j'ai enregistré. Écoutez-le très attentivement (le faire entendre à plusieurs reprises) ;
2. maintenant, essayez de l'entendre dans votre tête ;
3. imaginez que vous l'entendez en vous trouvant juste sous la sonnerie, puis plus loin ou à l'étage ;
4. enfin, essayez de trouver dans votre tête des mots qui vous font penser à cette sonnerie : récréation, travail, fin de la journée ; et pensez à d'autres sonneries, par exemple celle du téléphone ou de la sonnette de la maison. Pouvez-vous les entendre dans votre tête ?

#### ④ La mémoire tactile

Cet exercice sera particulièrement utile aux élèves ayant des difficultés visuelles, mais chacun y trouvera des bénéfices. Prenons l'exemple d'un livre, mais les variantes sont infinies.

D'une voix calme et rassurante, en ménageant des pauses après chaque action, dire aux élèves :

1. passez vos doigts sur toute la surface de ce livre : la couverture, la tranche, les feuilles (cela peut être l'occasion d'effectuer un travail préparatoire sur le vocabulaire) ; soyez très attentifs à ce que vous sentez sur votre peau ;
2. maintenant, fermez les yeux et touchez-le de nouveau, avec autant d'attention ;
3. essayez d'imaginer que vos doigts le touchent (mais vous ne le touchez pas vraiment) ; retrouvez-vous les mêmes sensations ? ;
4. enfin, essayez de trouver des noms d'objets qui ressemblent à un livre : cahier, agenda, carnet, etc. et le titre de votre livre préféré. Était-il plus épais, plus grand, plus petit ?

#### ⑤ La mémoire gustative

Il est possible, grâce à cet exercice, de travailler plusieurs formes de mémoires. Il peut être réalisé en deux temps.

**Le premier jour :** Demander aux élèves d'apporter une banane, par exemple, de l'éplucher avec beaucoup d'attention, en ressentant la texture sous les doigts, d'être à l'écoute des bruits, puis de croquer dedans en se concentrant bien sur le goût et la consistance. Collectivement, mettre des mots sur ces saveurs (sucrée, piquante) et sur la consistance (fondante, douce).

**Le lendemain :** D'une voix calme et rassurante, en ménageant des pauses à chaque saut de ligne, dire aux élèves :

1. fermez les yeux et imaginez que vous voyez une banane ; vous l'observez sous toutes ses faces, puis vous l'épluchez, doucement. Vous ressentez ce qui se passe sous vos doigts, vous écoutez le bruit, vous voyez le morceau de pelure que vous tirez vers le bas ;
2. maintenant, imaginez que vous croquez dans le fruit, lentement, en vous concentrant le plus possible ;
3. puis, vous essayez de retrouver le goût et la texture de la banane que vous avez mangée hier : le sucré, le piquant, le fondant, la douceur ;
4. enfin, vous essayez de trouver des mots qui vous font penser au mot banane : goûter, salade de fruits, yogourt, gâteau, etc.

## Des exercices pour se recentrer, se concentrer

Les enseignants constatent de plus en plus souvent les difficultés des élèves à se concentrer, à ne pas se disperser et se laisser distraire; ils sont sans cesse contraints de les rappeler à l'ordre, de les ramener au cours ou à la consigne. Voici quelques exercices inspirés de la sophrologie et du yoga pour enfants<sup>8</sup> qui les aideront à faciliter la concentration de leurs élèves.

### Marche à suivre pour faire un exercice inspiré de la sophrologie

1. Toujours commencer par laisser l'énergie s'extérioriser: sautiller sur place, faire le pantin désarticulé.
2. Faire une pause.
3. Aider les élèves à se concentrer sur leur respiration (se gonfler comme un ballon à l'inspiration et s'installer dans sa maison intérieure à l'expiration).
4. Faire l'exercice.
5. Ramener les élèves au calme et au centrage pendant l'exercice.
6. Ramener progressivement les élèves à l'«ici et maintenant» de la classe.

### ① La boule d'énergie

D'une voix calme et rassurante, en ménageant des pauses après chaque action, dire aux élèves :

1. rapprochez vos deux mains jusqu'à ce que vous sentiez la chaleur ;
2. dès que vous sentez la chaleur, imaginez que cette chaleur est une boule souple que vous allez étirer peu à peu ;
3. dès que vous perdez la chaleur, rapprochez les mains de nouveau ;
4. jouez avec cette boule. (Cela s'appelle l'énergie, et vous pouvez la retrouver chaque fois que vous le souhaitez; vous concentrer sur l'énergie vous aide à être plus attentifs.) Maintenant, vous allez revenir à la classe et travailler avec plus de concentration.

Pour cet exercice inspiré de la sophrologie, respecter la marche à suivre présentée dans l'encadré ci-dessus.

Pour cet exercice inspiré de la sophrologie, respecter la marche à suivre présentée dans l'encadré ci-dessus.

## ② Le souffle et la bougie

Cet exercice peut se réaliser avec une petite bougie, une plume, des bulles, etc.

D'une voix calme et rassurante, en ménageant des pauses après chaque action, dire aux élèves :

1. vous avez devant vous une bougie allumée; gardez les yeux ouverts et respirez; vous voyez, votre souffle fait bouger la flamme; si vous descendez votre souffle dans le ventre, vous ferez davantage bouger la flamme, parce que votre souffle devient plus puissant;
2. éloignez la bougie: soufflez plus fort, la flamme bouge toujours; vous voyez, votre souffle est comme le vent qui fait bouger les arbres. Vous pouvez faire bouger les choses;
3. maintenant, soufflez sur la bougie pour l'éteindre et fermez les yeux; essayez d'imaginer la flamme de la bougie se déplaçant sous l'effet de votre souffle;
4. quand vous êtes prêts, ouvrez les yeux, étirez-vous, bâillez et redevenez des élèves, ici et maintenant, dans la classe, prêts à travailler.

**Variantes:** On peut effectuer cet exercice avec une plume ou une bulle de savon (plus pratique dans le cadre d'une classe); il s'agit alors de lancer la plume au-dessus de sa tête et de souffler: plus le souffle viendra du ventre, plus la plume restera en l'air; sinon, elle tombera. Et plus l'élève respirera avec son ventre plutôt qu'avec le thorax, plus il sera détendu et centré.

## ③ Voir son corps les yeux fermés

Cet exercice relaxant permet aux élèves de mieux connaître leur corps, ce qui contribue à la constitution de leur schéma corporel et développe la conscience de soi.

Demander aux élèves de se mettre en position debout ou allongée. Leur indiquer de fermer les yeux et de répéter dans leur tête le nom de chaque partie du corps dictée par l'enseignant (celui-ci doit accorder une courte pause entre chaque élément, en partant de la tête pour se rendre jusqu'aux pieds).

## ④ Le marteau-piqueur

D'une voix calme et rassurante, en ménageant des pauses après chaque action, dire aux élèves :

1. faites vibrer votre corps comme si vous teniez un marteau-piqueur: secouez les bras, puis les jambes (comme pour boxer, jouer au ballon);
2. immobilisez-vous doucement;
3. collez vos pieds au sol, écarterez un peu les jambes, fléchissez légèrement les genoux, redressez le dos, placez les bras le long du corps et gardez la tête haute comme si elle était accrochée au plafond par un fil;
4. respirez calmement.

## ⑤ La statue

D'une voix calme et rassurante, en ménageant des pauses après chaque action, dire aux élèves :

1. laissez votre corps parfaitement immobile, sans aucune crispation, du visage au bout des orteils;
2. choisissez une position et maintenez-la le plus longtemps possible; quand vous sentez que ça devient trop difficile, reprenez une position normale et respirez profondément.

## ⑥ La buée

Jouer avec les élèves à souffler sur une vitre pour faire de la buée et à se concentrer sur la forme et sa disparition progressive. Ensuite, refaire l'exercice les yeux fermés et imaginer la nouvelle forme que peut prendre la buée.

## Des exercices pour se détendre, se calmer

Au cours de la journée, l'ambiance de classe fluctue selon que les élèves sont plus ou moins fatigués, énervés, voire excités. Parfois, un évènement désagréable et inattendu survient; il fait alors monter une tension palpable que l'enseignant doit calmer. Mieux que des exhortations, ces exercices<sup>9</sup> pourront aider les élèves à revenir au calme.

### ① Le calme après la tempête

Pour cet exercice inspiré de la sophrologie, respecter la marche à suivre présentée dans l'encadré de la page 140.

Il s'agit d'un très bon exercice à privilégier quand les enfants sont excités. Il les calme et leur redonne une énergie plus maîtrisée.

D'une voix calme et rassurante, en ménageant des pauses après chaque action, dire aux élèves :

1. mettez-vous debout. Imaginez que vous êtes un arbre. Vos pieds deviennent des racines, vos jambes représentent le tronc, le haut du corps devient vos branches, et vos doigts sont des feuilles. Faites-les bouger;
2. le souffle s'amplifie et devient le vent. C'est la tempête: vos branches bougent dans tous les sens. La tempête, ça peut être vos colères, vos peurs, vos ennuis, ce qui ne va pas;
3. quand vous avez évacué tout ce qui vous ennuie durant la tempête, laissez le calme revenir. Petit à petit, le vent se calme, les branches bougent de moins en moins et s'immobilisent;
4. le calme est revenu. Vous l'appréciez (pause plus longue);
5. vous essayez d'imaginer vos racines qui s'enfoncent dans la terre, puis votre tronc, puis vos branches immobiles; peut-être ou peut-être pas, un petit animal arrive...;
6. quand vous êtes prêts, ouvrez les yeux, étirez-vous, bâillez et redevenez des élèves ici et maintenant, dans la classe, prêts à travailler.

### ② La feuille pliée

D'une voix calme et rassurante, en ménageant des pauses après chaque action, dire aux élèves :

1. asseyez-vous sur les talons, inspirez profondément et, en expirant, baissez lentement la tête pour aller la poser sur le sol;
2. glissez les mains vers l'arrière ou posez-les sur le dos et respirez calmement;
3. pensez à une petite feuille pliée qui repose dans un sous-bois;
4. quand vous êtes prêts, ramenez doucement les bras le long de votre corps et dépliez lentement la feuille pour vous retrouver sur les talons, puis en position debout.

### ③ La poupée de chiffon

D'une voix calme et rassurante, en ménageant des pauses après chaque action, dire aux élèves :

1. prenez la position allongée, assise ou accroupie;
2. laissez votre corps devenir tout mou comme celui d'une poupée de chiffon que rien ne retient.
3. restez ainsi tant que vous êtes bien, puis redressez-vous.

## Des exercices pour éveiller, stimuler

Parfois, c'est la fatigue qui se fait sentir dans la classe. Et même si l'enseignant encourage les élèves et tente de dynamiser le cours, les élèves semblent léthargiques. Mieux vaut alors arrêter l'activité qui, de toute façon, n'est pas efficace et faire ces exercices<sup>10</sup>.

### ① L'animal

Demander aux élèves de s'imaginer qu'ils sont un animal et de se déplacer comme lui.

Une discussion peut suivre pour évoquer les raisons pour lesquelles chacun a choisi cet animal.

### ② Le robot

Ces déplacements mécaniques redonneront de la tonicité aux muscles, solliciteront les articulations et stimuleront par leur côté ludique.

Demander aux élèves de se déplacer, en position libre, comme un robot, en exécutant des mouvements saccadés et en bougeant toutes leurs articulations.

### ③ L'abeille

Demander aux élèves de mettre un index dans chaque oreille et de l'agiter en bourdonnant.

**Note:** Il est reconnu que tirer sur les lobes des oreilles agit sur l'attention ; quand les élèves sont agités ou fatigués, ce qui revient souvent au même, leur demander de se tirer les oreilles est une façon ludique de les remettre au travail.

### ④ La douche

Cet exercice permet aussi aux élèves de réveiller leur corps comme le fait la douche du matin.

D'une voix calme et rassurante, en ménageant des pauses après chaque action, dire aux élèves :

1. en position debout, fermez les yeux et imaginez que vous êtes sous la douche ;
2. sentez l'eau fraîche réveiller tout votre corps progressivement, de haut en bas.

## Un exercice pour encourager à grandir

Certains élèves manquent de maturité et semblent avoir du mal à renoncer aux privilèges de la petite enfance. Les traiter de « bébés » ne fait qu'ajouter de la culpabilité chez eux. Cet exercice inspiré de la sophrologie est un moyen de « réinitialiser le grandir ». Symboliquement, il relancera la dynamique qui s'est, à un moment donné, enrayée pour des raisons inconscientes.

### ① La graine et l'arbre

D'une voix calme et rassurante, en ménageant des pauses après chaque action, dire aux élèves :

1. mettez-vous en boule: vous êtes une petite graine; sentez la chaleur du soleil qui vous donne envie de sortir de terre;
2. lentement, vous vous soulevez, vous vous étirez, vous sentez que vous grandissez sous l'effet du soleil ou de la pluie; vous devenez une plante, celle que vous voulez; vous vous épanouissez et vous êtes bien décidés à grandir, à devenir une belle plante qui prend toute sa place dans l'espace;
3. contemplez votre plante;
4. quand vous êtes prêts, ouvrez les yeux, étirez-vous, bâillez et redevenez des élèves, ici et maintenant, dans la classe, prêts à travailler.

Pour cet exercice inspiré de la sophrologie, respecter la marche à suivre présentée dans l'encadré de la page 140.

## Des exercices pour se débarrasser d'une chose qui nous ennuie

Les enfants, comme les adultes, peuvent avoir l'esprit encombré par des soucis, des inquiétudes. L'enseignant n'est pas un thérapeute, mais il peut aider les élèves à évacuer symboliquement ce qui les ennuie, sans poser de questions qui pourraient être vécues comme intrusives, par le biais de ces exercices inspirés de la sophrologie<sup>11</sup>.

### ① La boule de terre

Cet exercice se pratique dehors avec une boule d'argile mais, pour des raisons pratiques, on peut prendre une boule de pâte à modeler.

Pour cet exercice inspiré de la sophrologie, respecter la marche à suivre présentée dans l'encadré de la page 140.

D'une voix calme et rassurante, en ménageant des pauses après chaque action, dire aux élèves :

1. vous pétrissez une boule entre vos mains ; ressentez ce qui se passe dans vos doigts, vos paumes ; ressentez le poids de la boule ;
2. imaginez que votre souffle envoie dans la boule ce qui vous dérange (quelque chose, pas quelqu'un) ; vous sentez que la boule devient plus lourde ; quand elle ne s'alourdit plus, vous la jetez par terre ; ce qui vous ennuyait se trouve maintenant dans la boule ;
3. quand vous êtes prêts, ouvrez les yeux, étirez-vous, bâillez et redevenez des élèves, ici et maintenant, dans la classe, prêts à travailler.

### ② Le mot qui dérange

Dans le même esprit que pour l'exercice précédent, on peut aussi évacuer une insulte, un mot blessant. Avant de faire cet exercice, les élèves cherchent un mot qui les dérange : une insulte qu'on leur a proférée, une préoccupation.

Pour cet exercice inspiré de la sophrologie, respecter la marche à suivre présentée dans l'encadré de la page 140.

D'une voix calme et rassurante, en ménageant des pauses après chaque action, dire aux élèves :

1. fermez les yeux et installez un tableau derrière vos paupières ; imaginez que vous écrivez un mot qui vous dérange sur ce tableau ;
2. prenez ensuite un chiffon et effacez le mot en commençant par la fin ; voilà, ce mot est effacé, il a perdu son pouvoir ;
3. quand vous êtes prêts, ouvrez les yeux, étirez-vous, bâillez et redevenez des élèves, ici et maintenant, dans la classe, prêts à travailler.

## Un exercice pour favoriser la communication entre le cerveau droit et le cerveau gauche

Cet exercice<sup>12</sup> est très bénéfique pour les élèves ayant un trouble spécifique des apprentissages : dyslexie, dyspraxie, trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), etc. Inspiré de la sophrologie, il favorisera la communication entre le cerveau droit et le cerveau gauche et améliorera la concentration, mais il faudra l'adapter en fonction des capacités et de l'âge des élèves : augmenter le nombre d'éléments de façon très progressive, d'une séance à l'autre, par exemple (deux éléments peuvent suffire pour débiter). Il faut aussi s'assurer au préalable que le vocabulaire spatial est maîtrisé (droite, gauche, etc.).

Pour cet exercice inspiré de la sophrologie, respecter la marche à suivre présentée dans l'encadré de la page 140.

### ① Relier le cerveau analytique et le cerveau intuitif

D'une voix calme et rassurante, en ménageant des pauses après chaque action, dire aux élèves :

1. fermez les yeux. On va jouer avec les yeux ;
2. avec l'œil gauche, placez un tableau imaginaire devant vous ; sur le tableau de gauche, dessinez un rond, dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse. Quand vous voyez bien le rond, levez la main. Puis dessinez un triangle. Quand vous le voyez, levez la main ;
3. avec l'œil droit, placez un tableau imaginaire devant vous ; sur le tableau de droite, dessinez un rond. Quand vous voyez bien le rond, levez la main. Puis dessinez un triangle. Quand vous le voyez, levez la main ;
4. sur le tableau de gauche, dessinez un a, un b, un c. Quand vous les voyez bien, levez la main ;
5. sur le tableau de droite, dessinez un 1, un 2, un 3. Quand vous les voyez bien, levez la main ;
6. sur le tableau de gauche, imaginez un paysage : un voilier sur la mer. Quand vous le voyez bien, levez la main ;
7. sur le tableau de droite, imaginez une barque sur une rivière. Quand vous la voyez bien, levez la main ;
8. sur le tableau de gauche, imaginez un paysage de montagne. Quand vous le voyez bien, levez la main ;
9. sur le tableau de droite, imaginez un paysage de mer. Quand vous le voyez bien, levez la main ;
10. maintenant, faites un montage photo : la photo de gauche (la montagne) et celle de droite (la mer) se réunissent en une seule au milieu ; la photo du voilier et celle de la barque se rejoignent au centre ;
11. quand vous êtes prêts, ouvrez les yeux, étirez-vous, bâillez et redevenez des élèves, ici et maintenant, dans la classe, prêts à travailler.

Ces exemples sont loin d'être exhaustifs et doivent toujours être réalisés dans le respect de l'intimité de l'enfant qui, en classe, ne se trouve pas en présence d'un thérapeute, mais d'un éveillé. Plusieurs ouvrages proposent des exercices du même type<sup>13</sup>.

**Variante :** On peut varier cet exercice à l'infini : des chiffres à gauche, des lettres à droite, puis associer les deux, etc.

## Un exercice pour optimiser l'énergie

Dans le chapitre 3, j'ai dit à quel point les élèves du XXI<sup>e</sup> siècle vivaient particulièrement mal l'immobilité exigée en classe, sans doute parce qu'ils sont plus stimulés à la maison, moins contenus. Par rapport à ce qu'ils vivent chez eux, l'école apparaît à certains comme un lieu d'enfermement où le corps souffre et parle à la place des mots : agitation, chute de sa chaise, bruits en tous genres. La réaction de l'école devant ces manifestations est souvent « répressive » : que deviendrait la vie de classe si l'on acceptait tous les déplacements et « gigotages » de 25 élèves ? Malheureusement, pour certains enfants, cette contention ne fait qu'ajouter à l'agitation, selon le principe de la cocotte-minute... jusqu'à l'explosion finale si l'on ne ménage pas une soupape. Plutôt que de réprimer cette énergie, ne pourrait-on pas la reconnaître, l'accepter, l'utiliser, la capter, la rendre utile aux apprentissages, faire en sorte qu'elle devienne un moteur plutôt qu'une énergie gaspillée ? Sans générateur, les éoliennes ne seraient que des pales tournant au gré du vent. On peut apprendre aux élèves à se servir de leur belle énergie plutôt que de la dissiper.

Les enseignants savent très bien détecter les moments où l'attention baisse, où les corps s'agitent ou se fatiguent, mais bien souvent, sous la pression des programmes à respecter, ils n'osent pas s'arrêter et font comme s'ils ne voyaient pas ces manifestations ou, au contraire, ils intensifient les demandes de retour au calme. L'école peut-elle continuer à faire comme si les enfants d'aujourd'hui étaient les mêmes que ceux d'il y a 50 ans, corps dociles et immobiles ? Comment tenir compte des symptômes physiques d'agitation, d'inattention ? Plutôt que de poursuivre une leçon que plus personne n'écoute, les enseignants pourraient-ils s'autoriser (ou se sentir autorisés) à l'interrompre pour mieux y faire revenir les élèves avec une énergie recyclée ?

### ① L'automassage

L'exercice suivant<sup>14</sup>, inspiré des automassages énergétiques fondés sur les principes de la médecine chinoise, est à la fois dynamisant et relaxant, ludique et à la portée des enfants.

Cet automassage peut s'effectuer debout facilement, dans le cadre de la classe, en salle de psychomotricité, sous le préau s'il pleut, dans la cour s'il fait beau. On peut choisir dans ce protocole quelques gestes par zone pour varier les plaisirs de la découverte des sensations. Il est important de marquer un petit temps d'arrêt entre deux sections et de proposer aux élèves d'en ressentir les effets avant de passer au massage de l'autre côté (par exemple, pour les bras). Le seul massage complet du visage offrira à la fois une détente et une concentration très rapide et efficace.

Les noms proposés permettent une approche ludique qui aidera à une mémorisation des massages, mais les enfants peuvent tout à fait trouver eux-mêmes des images qui leur « parlent ».

### **Exercice préalable: Allumer le feu dans les mains**

1. Commencez par frotter les paumes de vos mains l'une contre l'autre jusqu'à sentir de la chaleur;
2. puis, ouvrez et fermez les doigts des mains assez rapidement;
3. massez vos poignets.

### **Le crâne: La tête comme un jardin**

1. Tapotez du bout des doigts tout votre cuir chevelu (*ploc, ploc, comme une averse de grêle*);
2. exercez une pression des doigts sur votre cuir chevelu et cherchez à le faire bouger sur le crâne;
3. lissez votre cuir chevelu avec le bout des doigts puis avec les ongles (*ratisser le cuir chevelu*);
4. saisissez à pleines mains une bonne poignée de cheveux proche du crâne et tirez **doucement** pour décoller votre cuir chevelu de votre crâne.

### **Le visage: Le réveil du masque**

1. Lissez votre visage à partir du pli de votre menton, faites le tour de votre bouche, remontez de chaque côté des ailes de votre nez jusqu'à la racine de vos cheveux et redescendez en un doux effleurage sur les contours de votre visage;
2. lissez votre front en alternant les mains et en relâchant bien le bras chaque fois (*enlever tous les soucis*);
3. lissez le tour de vos yeux avec vos majeurs à partir du coin interne de votre œil et en passant au-dessus de vos sourcils, puis suivez le contour inférieur de l'orbite de votre œil (*dessiner de petites lunettes*);
4. massez vos tempes avec votre index et votre majeur dans un mouvement de rotation;
5. frottez les ailes de votre nez avec vos index, puis exercez des mouvements de rotations dans les petits creux de chaque côté de vos narines (*accueillir les parfums*);
6. tapotez du bout des doigts les os de vos pommettes, insistez devant vos oreilles au niveau de l'articulation des mâchoires et sur votre mâchoire inférieure (*des ailes de papillons jouent du tambourin*);
7. frottez avec vos index au-dessus et en dessous de votre bouche (*frotter la double moustache*).

### **Les oreilles: Masser les pavillons du rein**

1. Frottez de chaque côté du «papillon» de votre oreille (les deux oreilles en même temps): le pouce et l'index derrière le papillon, et les trois autres doigts devant, l'index et le majeur forment une pince qui masse de haut en bas et de bas en haut de chaque côté de chaque oreille;
2. pincez et tirez tout le contour de votre oreille;
3. massez les «labyrinthes» à l'intérieur de votre oreille.

### **La nuque et les épaules: Enlever le portemanteau**

1. Massez votre nuque en alternant les mains et en relâchant bien le bras chaque fois;
2. massez vos trapèzes en pinçant entre le talon de votre main et les bouts de vos doigts (*le pétrissage du pain*);
3. haussez les épaules en inspirant et laissez-les redescendre en expirant, puis exercez des rotations des épaules dans les deux sens.

### **Les bras: Faire couler la rivière dans les bras**

Demander aux élèves de lisser la face interne de leurs bras en descendant jusqu'au bout des doigts puis remonter par leur face externe.

### **Le buste: La cage, le petit tambour et le chaudron**

1. Posez les mains sous vos clavicules en croisant les poignets: frottez sous vos clavicules et massez en même temps les faces internes et externes de vos poignets. Pensez à changer le croisement des poignets (*poignets croisés comme les Égyptiens*);
2. tapotez de chaque côté de l'os de votre sternum et toute la surface de votre poitrine (*faire résonner la cage*);
3. placez vos mains sous vos aisselles, pouces vers l'arrière et tous les doigts vers l'avant (on forme ainsi une sorte de pince qui enserre les flancs): glissez cette pince le long des flancs jusqu'au bassin; le mouvement doit être rapide, énergique, avec l'intention de vraiment jeter les tensions hors de soi (*faire descendre le feu vers l'eau*);
4. superposez vos mains au niveau du plexus – creux de l'estomac –; portez l'attention sur la respiration en cet endroit (*écouter le petit tambour*);
5. glissez vos mains vers la gauche et massez l'ensemble de votre ventre;
6. gardez vos mains sur votre bas-ventre et portez l'attention en cet endroit (*écouter le chaudron*).

### **Le dos: Faire résonner la carapace de la tortue**

1. Frappez de chaque côté de votre colonne vertébrale avec le dos de vos mains légèrement fermées, du haut vers le bas, plusieurs fois;
2. posez vos mains sur vos reins et sentez la respiration en cet endroit en arrondissant un peu le creux lombaire (*faire respirer la porte de la vie*);
3. massez en cercle la zone lombaire en descendant vers le sacrum et en remontant par l'extérieur;
4. frappez vos fesses avec vos poings légèrement fermés (*frapper les polochons*).

### **Les jambes: Lissage et réveil des racines**

1. Lissez l'extérieur de vos jambes jusqu'à vos pieds et remontez en lissage toujours par la face interne de vos jambes; effectuez ceci plusieurs fois (*il est aussi possible de faire ce massage avec les poings qui tapotent*);
2. mettez-vous en équilibre sur un pied et faites des rotations de la cheville dans les deux sens;
3. écartez les orteils et détendez-vous plusieurs fois.

### **Conclusion: Se secouer comme un prunier**

Finir en proposant aux élèves une détente globale du corps.

1. Adoptez la posture du cavalier: pieds écartés de la largeur des épaules, genoux «déverrouillés», c'est-à-dire légèrement fléchis. Poussez les pieds dans le sol et relâchez la pression assez rapidement pour secouer ainsi l'ensemble de votre corps;
2. en continuant ce mouvement de secousse, orientez en une légère rotation votre buste à droite puis à gauche pendant au moins une minute.

Pour finir sur un clin d'œil, les enseignants qui pratiqueront cet exercice en même temps que leurs élèves ne manqueront pas d'être convaincus de ses bienfaits...