



Micro-piste
pédagogique

Ramener le calme mental en 5 min

Les micro-pistes pédagogiques sont des pratiques d'enseignement faciles à mettre en œuvre avec vos élèves. Elles sont validées par la recherche en sciences cognitives de l'apprentissage. Elles sont plus complètement décrites dans les PISTES PEDAGOGIQUES déposées sur notre site <https://sciences-cognitives.fr/> (menu Cogni'classes)

OBJECTIFS

- . Ramener les élèves dans une situation de pleine écoute et de concentration
- . Apprendre aux élèves à contrôler leurs pensées

ARGUMENTS THEORIQUES D'APPUI

- . Ils sont nombreux à être validés par la communauté des chercheurs. Les effets du calme mental sur l'apprentissage sont indiscutables.
- . Nous attirons l'attention sur toutes les dérives dans ce domaine, les nombreuses publications et autres références peu crédibles.

► Que peut-on attendre des exercices de calme mental en milieu scolaire ?

La réponse peut paraître paradoxale. Ce n'est pas par des exercices collectifs de quelques minutes, de temps en temps dans la semaine, qu'on va transformer nos en élèves en petits bouddhas ! On ne peut guère espérer de transformations profondes à long terme. Et là-dessus les études sont claires.

En revanche, deux objectifs majeurs sont intéressants :

- Ramener le calme et focaliser l'esprit vers l'apprentissage.
- Eveiller les élèves au contrôle possible de leur mental.

► Quels sont les meilleurs moments de la journée pour pratiquer l'exercice ?

A l'évidence sur les périodes où les élèves sont en état d'agitation mentale. Certainement pas en début de matinée. Possiblement en reprise de l'après-midi, surtout pour les plus jeunes élèves, après la pause méridienne. Il est souvent préféré après la récréation du matin, ou dans le 2^{ème} tiers de l'après-midi.

► Question toute simple : et si plusieurs enseignants de la même équipe pédagogiques (cycles secondaires) sont familiers de ces exercices et envisagent de le faire avec les mêmes élèves ?

Effectivement cela arriver en secondaire. Il est impératif de se concerter entre collègues, sinon l'exercice va rapidement perdre de sa crédibilité.

► **Combien de temps faut-il compter pour une séance de calme mental ?**

Environ 5 à 7 minutes. Mais tout dépend du déroulé. Nous en proposons un ci-dessous.

► **Et si certains élèves ne se prêtent pas jeu ?**

La règle collective est simple. L'exercice n'est pas obligatoire. Si certains élèves ne souhaitent pas le faire, ce qui peut arriver au début, on leur demande simplement de rester le plus calme possible, sans tripoter leurs affaires ni se livrer à une activité. Ils doivent être stables et surtout ne pas déranger les autres. En général il y en a de moins en moins au cours du temps.

Ce qui est très intéressant, c'est de constater que les élèves les plus demandeurs sont ceux qui sont naturellement les plus agités, un peu comme s'ils ressentaient le besoin qu'on les aide à retrouver leur calme.

► **L'Education nationale peut-elle légitimement faire entrer ces pratiques dans la classe ?**

Il faut être prudents sur cette question. La limite peut être floue entre un exercice simple de centration comme nous le proposons, et des activités à orientation méditative, sophrologique ou de yoga. Il ne s'agit pas là d'un jugement discriminatoire, mais ce peut être la porte ouverte à l'arrivée dans la classe de multiples pratiques pas toujours acceptées ni acceptables. Nous ne nous plaçons pas sur ce terrain.

► **Tous les enseignants sont-ils prêts à piloter un tel exercice qui peut paraître très éloigné des pratiques courantes ?**

Certainement pas et c'est compréhensible. L'idéal est de « s'entraîner » d'abord hors de la classe sur un groupe de proches. La personne s'aperçoit que finalement c'est complètement faisable. Une fois le cap franchi, l'exercice devient aisé.

► **Quelles peuvent être les réactions des parents ?**

Généralement cette modalité est bien perçue par les parents. Encore faut-il les rassurer pour leur dire combien cette introduction du cours apporte une qualité supérieure à l'attention. Qu'elle respecte l'enfant et n'est surtout pas destinée à l'entraîner dans des pratiques qui ne relèvent pas de l'Institution scolaire. Une brève présentation en réunion de parents peut en favoriser la bonne compréhension.

► **Existe-t-il plusieurs déroulés possibles, et si oui lequel proposez-vous ?**

Oui, il existe de nombreuses déclinaisons, conduisant généralement au même résultat. Apaiser l'esprit, le recentrer, et percevoir comment on peut mieux piloter son mental en l'observant.

Nous vous présentons un exemple d'exercice qui fait ses preuves dans un très grand nombre de classes. Il n'engage pas et reste efficace.

Par ailleurs il est tout à fait envisageable et même encouragé de faire évoluer le déroulé avec l'habitude.

DEROULE DE L'EXERCICE DE MISE AU CALME

(Pour lecture par l'enseignant ; ce n'est pas le seul déroulé possible)

Le texte suivant est lu (sauf les commentaires en italique), calmement, à rythme lent pour conduire l'exercice, sans hausser la voix.

1 - Redressez votre dos et fermez les yeux.

2 - Inspirez profondément par le nez et soufflez fort par la bouche 3 fois, chacun à son rythme.

Ces fortes respirations ont pour but d'évacuer les tensions musculaires.

3 - Soyez attentif à la détente musculaire qui s'installe, notamment au niveau de la barre des épaules.

Attendre un peu.

4 - Maintenant, inspirez et expirez par le nez mais lentement.

Attendre un peu entre chaque phrase.

5 - Laissez la respiration agir d'elle-même, ne la forcez pas.

6 - Pendant que vous inspirez et que vous expirez, portez légèrement votre attention sur les points de contact de votre corps avec la chaise et le sol. Ressentez-les.

Laisser un peu de temps de pratique.

7 - Si vous êtes distrait par une pensée, une rêverie, un souci, un souvenir, une émotion, essayez simplement de reporter votre attention sur votre souffle, sans jugement.

Laisser 1 ou 2 minutes de pratique.

8 - A chaque fois que vous êtes distrait, ramenez simplement votre attention à votre souffle.

Laisser 1 ou 2 minutes de pratique.

9 - Vous pouvez ouvrir les yeux.

POUR EVALUER LES EFFETS DE CETTE MISE AU CALME, vous pouvez utiliser un ou plusieurs des indicateurs suivants :

	Jour 1	Après 2 semaines	Après 1 mois	Après 2 mois	Après plusieurs mois

Nombre d'élèves qui ne sont pas rentrés dans l'activité					
Nombre d'élèves qui ne parviennent pas à aller au bout de l'activité					
Qualité de l'apprentissage qui suit : TB, B, SE (sans effet de la mise au calme)					
Souhait de poursuivre cette pratique					

UN TRES GRAND MERCI AUX COLLEGUES QUI NOUS FONT PARVENIR LE TABLEAU REMPLI à
cogniclasses@sciences-cognitives.fr

