

# **LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES**

FIONA RATKOFF, IA-IPR D'ANGLAIS

Un webinaire en deux parties:

1. Une présentation globale.
2. Une présentation de la part de Mme Dulce DIAS-BAIDCHAR professeur d'espagnol en lycée à Nantes (avec une expérience en techniques de relaxation).

# **1. Un sentiment d'appartenance**

- Mieux se connaître et mieux connaître les autres : l'Approche Neuro-Linguistique (vous et vos élèves ; l'oral d'abord). La météo des humeurs pour les élèves et soi-même (savoir partager sans trop partager).
- L'entraide et le travail de groupe (facteur n°1 de bien-être dans la classe)
- Développer l'oral.
- Les travaux de groupes, les Yearbooks...
- Le plan de classe (et savoir qui n'a pas de copains dans la classe).

## 2 L'espace de la classe

- Décoration
- Affichage : se féliciter pour les réussites : un poster des réussites des élèves de la classe « I took the plane all by myself! ». Créer des moments festifs.
- Le bruit : des petits oiseaux ou la musique en lien avec l'objectif culturel ; le micro-amplificateur, les balles de tennis. Silence on lit.
- Les classes flexibles: <https://pedagogie.ac-nantes.fr/les-disciplines-du-second-degre/anglais/webinaires/webinaire-la-classe-flexible-1>.

### **3. Pendant le cours**

- Rire et sourire: la classe est un miroir. Ne pas oublier l'importance du jeu (teamludens : [semperludens.fr](http://semperludens.fr)).
- Rassurer : expliquer comment on fait pour être un bon élève. On ne devient pas un bon élève par hasard (les stratégies, la différenciation).
- L'important est que tout le monde progresse.
- Webinaire sur la bienveillance.

## **4. La pression que se mettent les élèves**

- Rassurer.
- Encourager. Ne pas viser le perfectionnisme (CO).
- L'évaluation au fil de l'eau. Evaluer = donner de la valeur.
- Pas de contrôles « surprise ». Expliciter les attentes en amont. Donner les critères d'évaluation. L'évaluation de la 2<sup>ème</sup> chance.
- Simplifier les grilles.

Les besoins  
fondamentaux :  
donner la possibilité  
de boire si nécessaire

Ont-ils le temps de  
réviser pour réussir le  
contrôle que vous  
avez fixé?

Adapter son cours en  
fonction du moment  
de la journée.

L'importance de la  
routine et de changer  
de routine.

Un espace pour le  
silence au CDI par  
exemple.

Se déconnecter le soir  
(pas de mails).





**WEBINAIRE DU**

**22/01/26**

**LE BIEN-ÊTRE DES**

**ÉLÈVES EN CLASSE**

OUTILS D'AUTODIAGNOSTIC POUR ENFANTS NON SCOLARISÉS

---

## **QUI SUIS-JE?**

Pratiquante de yoga depuis 8 ans et désireuse de partager des techniques qui font du bien (profs comme élèves) et qui accompagnent les apprentissages

## PETIT EXERCICE DE MISE EN ROUTE POUR RESSENTIR D'ABORD

---

- les mains posées sur la table, pieds au sol, dos redressé décollé du dossier de la chaise (un fil nous tire par le sommet de la tête)
- yeux fermés, petit scan corporel et mental: comment je suis? comment je me sens des pieds au sommet de la tête?
- je sens les points de contact avec le sol, siège, la table. Je porte mon attention sur les bruits environnants puis vers le son de ma respiration
- Je recharge en bonne énergie : palming : je frotte très fort les paumes des mains l'une contre l'autre + secousse des mains pour libérer les tensions + expiration par la bouche X 3
- la douche d'énergie : je tapote du bout des doigts depuis le haut du crâne jusqu'aux côtés en évitant la nuque/ palming/ je tapote le visage, la poitrine (en évitant le ventre)/palming.
- Je tends le bras gauche devant moi et je donne des tapes fermes du haut vers le bas puis je tourne la paume vers le haut pour remonter par l'autre côté X 3/ palming. Je passe à l'autre bras en tapotant ma poitrine.
- je pose mes mains l'une sur l'autre sur le ventre et je tourne doucement dans le sens des aiguilles d'une montre
- après cette douche je me sèche : palming en inspirant puis je pose mes mains à plat sur la tête comme si je me séchais délicatement avec une serviette en expirant par la bouche. Idem pour le visage et les autres parties du corps .
- yeux fermés posture redressée : j'observe ma respiration qui revient progressivement à un rythme normal
- scan : comment je suis à présent du sommet du crâne jusqu'au bout des pieds ?
- j'ouvre les yeux doucement et m'étire à ma convenance, baille ... et me remobilise pour me mettre en activité.

# POSER UN CADRE SÉCURISANT

---

Avoir établi une relation de confiance avec les élèves au préalable et avoir posé les règles dans la classe (attendre cette prise en mains avant de proposer ces exercices autour du bien-être, après la Toussaint par exemple)

Verbaliser votre volonté de partager des techniques qui vous font du bien pour mieux gérer la fatigue et qui vont favoriser les apprentissages. L'idée est de travailler dans de bonnes dispositions

Ne pas forcer les élèves réticents, les encourager à essayer. Si refus de participer alors ne pas déranger les autres

Si douleurs ou problèmes physiques, éviter les exercices trop engageants (ne prenez pas de risques)

S'autoriser à prendre ce temps pour prendre soin de soi, partager ce qu'on a testé si on le sent ou proposer une vidéo ou enregistrement à la place!

Veiller à ce qu'il n'y ait pas trop de termes techniques (on évite les mots comme chakras ou mantras ....)

# EXEMPLES DE DIFFÉRENTS TYPES D'EXERCICES

Brises-glace pour créer du lien:

- En début d'année: sur une musique, se ranger par couleurs de yeux (du + clair au + foncé) sans se parler/ se ranger par ordre alphabétique des prénoms...
- Pour démarrer le cours: taper des mains sur le rythme d'une musique jusqu'à avoir tous les élèves dans le même tempo (captation de l'attention)
- Chanter (karaoké) ou rentrer en classe avec une musique en fond
- La météo des émotions et de l'état physique du moment (sans trop creuser)
- La citation du jour écrite sous la date et explicitée
- Si bonne relation entre les élèves : sur le dos de la main du voisin qui a les yeux fermés, écrire avec un stylo ou crayon retourné un mot du vocabulaire qui était à apprendre et qu'il doit deviner

# DÉCHARGER LE TROP PLEIN D'ÉNERGIE

- Jeu de la bougie: main ouverte devant soi, une grande inspiration par le nez puis expirations rapides pour éteindre les bougies doigt par doigt
- Exercice des épaules (sur le rythme d'une musique) en posture redressée assis ou debout, bras relâchés. D'abord doucement les épaules montent jusqu'aux oreilles à l'inspire puis se relâchent à l'expire. Recommencer de plus en plus vite. Très efficace pour se réchauffer rapidement mais ne pas forcer si douleurs!
- Jeu du bûcheron: debout, jambes écartées bras levés au dessus de la tête et mains jointes comme si on se saisissait d'une hache. On fait mine de couper une bûche en se baissant et en expirant fort. On recommence 3 à 4 fois
- Danser sur place, sautiller sur une chanson avec des gestes en musique

# CALMER LE MENTAL ET REVENIR AU SOUFFLE

---

- auto-massages du visage (on tapote du bout des doigts front, autour des yeux, de la bouche, menton et joues)
- auto-massages des oreilles (on contourne délicatement le lobe de l'oreille x 3 l'une après l'autre)
- auto-massages de la langue (par exemple avant un oral)
- paysage mental (les mots doivent être très généraux : vous allez dans un endroit où vous vous sentez bien, vous **pouvez** fermer les yeux ou les laisser ouverts...)
- faire des coquilles avec ses mains réchauffées par le palming et les poser sur ses yeux pour se créer sa bulle
- même chose sur les oreilles pour écouter sa propre respiration

# FAVORISER LA CONFIANCE EN SOI ET LA CONCENTRATION

---

Travailler l'ancrage et l'équilibre:

- posture de la montagne : debout, les jambes écartées de la largeur du bassin, genoux déverrouillés, mains le long du buste tournées vers l'avant, on imagine être tirés par un fil qui part du sommet de la tête. On fixe un point devant soi, le plus immobiles possible, stables comme une montagne !
- posture du roseau : debout, pieds serrés, bien redressés, les yeux fixés sur un point. On imagine être ballottés par le vent en portant le poids du corps vers la droite, la gauche, devant et derrière sans bouger les pieds
- posture de l'arbre : même départ que pour la posture de la montagne mais une fois stabilisés avec les yeux fixés sur un point devant soi, on déporte le poids du corps sur une jambe puis on décolle l'autre pied qu'on place sur la cheville ou mollet de la jambe d'appui. Idem de l'autre côté.



# SE REDYNAMISER POUR BIEN REPARTIR

---

- se lever, mettre de la musique et bouger, accélérer le rythme
- la douche d'énergie (pratiquée en début de webinaire)
- les mains sur les bords du siège, en posture redressée, on essaye de décoller son bassin de quelques centimètres à l'inspiration puis on expire en se relâchant
- faire le tarzan (tapoter le sternum du bout des doigts en faisant le son des voyelles)
- le pantin désarticulé : secouer les bras, les jambes en mouvements désordonnés. Laisser le dos, la nuque, se courber, se tordre comme on le désire (attention aux faux mouvements!)
- > toujours revenir à une posture redressée

---

# **IDÉES A INTRODUIRE DANS LES SÉQUENCES**

- introduire les sensations pour favoriser les apprentissages (bruits, paysages mentaux ..)
- mémoriser le vocabulaire (écran noir sur zone pré-frontale)
- auto-massages du visage avant un oral
- s'installer sur un pouf, en chaussettes, avec une couverture pour moment lecture (contes, fables ...)

# IDÉES DE PETITS RITUELS

---

- petit rituel pour conscientiser les élèves sur leurs émotions et état physique du moment: comment je me sens en ce moment ? nommer pour mieux identifier (travail du vocabulaire des émotions et de l'état physique)
- la citation du jour apportée par un élève (traduite et explicitée en quelques mots)
- après le repas et le temps de l'installation: on s'étire puis on pose sa tête sur ses avant bras posés sur la table à l'écoute de sa respiration

---

# BIBLIOGRAPHIE

**[https://rye-yoga.fr/bibliographie/yoga\\_relaxation\\_education/4/29](https://rye-yoga.fr/bibliographie/yoga_relaxation_education/4/29)**

## Le manuel du yoga à l'école (poche)

**Auteur:** FLAK Micheline / DE COULON Jacques

**Date de parution:** 24/04/2018

**Maison d'édition:** ÉDITIONS Petite biblio Payot Psychologie

Face à l'implacable esprit de compétition, les jeunes trop souvent perdent l'atout essentiel de la réussite : la confiance en soi.

Comment les aider à se trouver et à mettre en valeur leurs qualités personnelles ? Pour répondre à ce défi, les auteurs ont fait entrer en classe la relaxation et la science du yoga.

Ils nous donnent ici une méthode concrète – une trentaine d'exercices – pour guider les jeunes vers une meilleure gestion de leur énergie.

En se relaxant, en écoutant mieux, ils apprennent à gérer leur stress et à éveiller leurs sens créateurs. Les voilà prêts à réussir.

Et si, de leur côté, parents et enseignants se mettaient à cette école ?

# Manuel de la méditation au collège et au lycée

---

Auteur: DE COULON Jacques

**Date de parution:** 17/04/2018

**Maison d'édition:** ÉDITIONS Petite Biblio Payot

Stimuler les facultés d'attention et la créativité, favoriser le calme émotionnel, réhabiliter le silence, réussir ses examens : la méditation, la relaxation et les techniques de visualisation sont utilisées avec succès depuis trente ans en Suisse par Jacques de Coulon avec ses élèves. Il en montre la philosophie laïque et propose une série d'exercices simples et ludiques qui se révéleront très utiles et rassurants pour les adolescents bien sûr, les parents et même les enseignants qui souhaitent se former à la résolution non violente des conflits (préconisation de l'Éducation nationale depuis février 2014). Dans la même veine que "Le Manuel du yoga à l'école", mais à destination cette fois des 12-18 ans, avec une préface de Frédéric Lenoir.

---

# Imagine-toi dans la caverne de Platon...

**Auteur:** DE COULON Jacques

**Date de parution:** 04/02/2015

**Maison d'édition:** ÉDITIONS Payot Psy

Exercices de méditation à faire au lycée et à la maison (incluant 1 CD audio)

Mieux apprendre dans une ambiance agréable, stimuler les facultés d'attention et la créativité, favoriser le calme émotionnel, réhabiliter le silence, réussir ses examens : la méditation, la relaxation et les techniques de visualisation sont utilisées avec succès depuis trente ans en Suisse par Jacques de Coulon avec ses élèves. Il en montre la philosophie laïque et propose une série d'exercices simples et ludiques qui se révéleront très utiles et rassurants pour les ados bien sûr, les parents et même les enseignants qui souhaitent se former à la résolution non violente des conflits (préconisation de l'Education nationale depuis février 2014).

# Restez zen, vos enfants sont connectés !

---

**Auteur:** FLAK Sophie / DE COULON Jacques

**Date de parution:** 05/02/2020

**Maison d'édition:** ÉDITIONS Payot

**Comment le yoga aide les enfants à garder le contrôle à l'ère numérique** Les parents du 21<sup>e</sup> siècle ont une lourde responsabilité : celle d'éduquer la toute première génération de digital natives, les enfants ayant grandi avec pléthore d'objets numériques à leur disposition dès leur prime enfance.

Comment tirer les pleins bénéfices des nouvelles technologies, sans sombrer dans ses travers tels l'addiction, voire la dé-sociabilisation ou son contraire la surexposition de soi ?

Cet ouvrage co-écrit par Sophie Flak, présidente du RYE et Jacques de Coulon, philosophe et écrivain ayant participé à la création de l'association, décrypte les phénomènes numériques et vous propose 40 exercices de yoga pour aider vos enfants à avoir un usage raisonné des nouvelles technologies.

---

# **le RYE, organisme de formation**

Le RYE (recherche Yoga Education)

> organisme de formation <https://rye-yoga.fr/notre-projet>

> exemples d'exercices <https://rye-yoga.fr/exercices>

Le RYE dispense des formations qui favorisent la concentration, l'apprentissage, le bien vivre ensemble, la conquête de l'autonomie et l'estime de soi des élèves