

DOSSIER BIEN ETRE

Présentation générale



Une définition ?

« État du corps ou de l'esprit dans lequel on sent qu'on est bien. »
Émile Littré, *Dictionnaire de la langue française* (1872-1877)

Le cadre :

Axe 2 de la politique académique du Rectorat de Dijon :

« Garantir le bien-être » est à la fois une fin en soi pour s'épanouir et une condition nécessaire pour mieux apprendre et pour rester motivé par ses apprentissages.

Priorité 4 : Agir pour améliorer le cadre de vie et d'étude

Objectif 4-1 : Développer un sentiment de sécurité et d'appartenance

Objectif 4-2 : Aménager les espaces et les temps de vie au service des apprentissages, en milieu scolaire et périscolaire

Objectif 4-3 : Apprendre à l'élève à prendre soin de soi et des autres

Priorité 5 : Développer des relations respectueuses et constructives entre les acteurs

Objectif 5-1 : Construire, développer et valoriser les compétences relationnelles des élèves et des personnels

Objectif 5-2 : Développer une connaissance et un respect des valeurs de la République

Objectif 5-3 : Accompagner chacun vers l'accomplissement de soi.

Garantir le bien-être c'est :

- Se respecter soi tout en respectant l'autre.
- Découvrir et acquérir des outils.
- Adapter et/ou améliorer l'environnement pour favoriser le sentiment de partage et d'appartenance.

Garantir le bien-être ce n'est pas :

- Avoir un discours et des pratiques religieuses ou communautaires ou publicitaires.
- Imposer quelque chose à quelqu'un.

Objectif du dossier

- Fournir aux enseignant-e-s des outils pratiques pour développer le bien-être en classe.

Quelques conseils pour la pratique des mouvements proposés dans le dossier :

- Chaque mouvement de chaque module peut s'effectuer 5 fois de suite.
- Ne pas hésiter à reprendre plusieurs fois le même module d'une séance à l'autre s'il correspond aux besoins des élèves.
- Laisser les élèves expérimenter les mouvements sans vouloir atteindre immédiatement la justesse du mouvement. Cela viendra progressivement.
- Après chaque série de mouvements (5 fois de suite par exemple), laisser un temps pour observer les effets et être à l'écoute des sensations.

Sommaire

- Présentation générale
- Matériel, ressources
- Fiches pratiques :
 - o Mise en condition
 - o Accueil
 - o Verbalisation
 - o Sérénité
 - o Régulation
 - o Attention concentration
 - o Cahier de bien être

Données physiologiques

Au cours de situations génératrices de stress, l'organisme produit en réaction différentes hormones dites « hormones du stress ». Il produit en particulier de l'adrénaline et du cortisol synthétisés au niveau des glandes surrénales.

Ces hormones sont synthétisées pour permettre à l'organisme d'adapter « sa » réaction, « notre » réaction à la situation vécue (s'enfuir à toutes jambes si un danger se présente, avoir de « l'énergie » pour passer un examen, pour se rendre dans une réunion professionnelle que l'on sait « complexe » ...). Elles permettent ainsi de surmonter le « danger », d'être momentanément plus performant.

Lorsque les situations génératrices de stress se multiplient, lorsque l'on se sent débordé par la multitude de choses à faire, lorsque nous avons trop de pensées parasites, omniprésentes, l'organisme produit de l'adrénaline et du cortisol en continu. Cela peut avoir à terme des conséquences sur l'état de santé : sommeil altéré, hypertension artérielle, difficultés de concentration, d'utilisation de la mémoire de travail, épuisement, irritabilité ...

Les pratiques corporelles de bien-être et en particulier la respiration profonde associée aident l'organisme à diminuer le taux d'adrénaline et de cortisol produit et ainsi aident à retrouver un équilibre physiologique et de bien-être.

Des données physiologiques ont montré que :

- la concentration d'adrénaline diminue de 90% avec une seule respiration profonde.
- la production de cortisol diminue dès que l'on se centre sur ses sensations corporelles, c'est-à-dire dès que l'on reprend conscience de son corps.

Le sommeil profond récupérateur joue également un rôle dans la diminution de la production excessive des hormones dites « du stress ».

RESSOURCES



Liste de matériel

Pour conduire les activités de bien-être, il n'y a pas besoin de matériel la plupart du temps. Cependant on pourra s'équiper de quelques objets pour faciliter la pratique.

- Balles de tennis (massage d'un tiers)
- Coussins ou galettes de tissu (installation en confort)
- Tapis de relaxation, de yoga, de gymnastique (être allongé confortablement)
- Cartes des émotions
- Carte de météo personnelle ou affiche collective (voir ci-dessous)
- Projection et son (cohérence cardiaque, fond sonore de relaxation)
- Grilles de vocabulaire à propos des sentiments, des émotions, des besoins.

Quelques liens utiles

<https://padlet.com/olivierlopez/bptka86sqi8g>

Ressources proposées par le groupe de formateurs bien-être de l'académie de Dijon sont destinées à tous : enfants ; adolescents ; parents ; adultes.

Elles ont été adaptées à la situation de confinement que nous connaissons.

5 rubriques vous permettront de choisir différentes propositions, en fonction du moment ou de la situation, de vos besoins ou de vos

- *Je vis et j'exprime ce que je ressens*

- *Je suis ici et maintenant*

- *Je suis calme*

- *J'utilise mon énergie*

- *Je suis bien avec les autres*

Chacune est accompagnée d'une courte introduction qui donne une idée de ce que l'on peut y trouver : des textes, qui pourront être lus à haute voix pour mettre en place une activité bien-être ; des fiches d'activité, conçues pour vous guider ; des fichiers audio ; des fichiers vidéo.

<https://padlet.com/olivierlopez/4cuqssrwad4>

Le groupe de formateurs académiques bien-être de Dijon propose des activités et des exercices dont le but est de faciliter le retour à l'école après le confinement, ou une longue période d'absence : accueillir - retrouver un groupe et repartir (reprise progressive des apprentissages).

https://padlet.com/pierre_martinerie/EPS_et_climat_scolaire

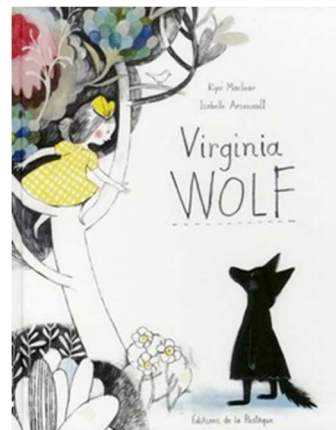
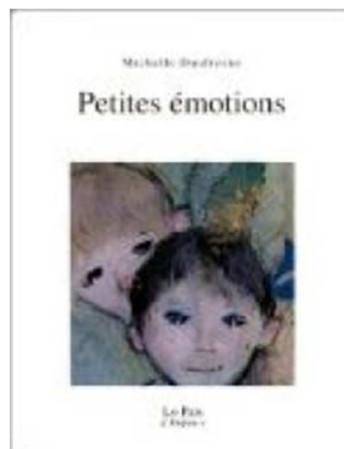
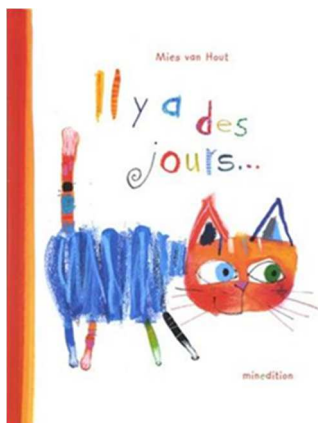
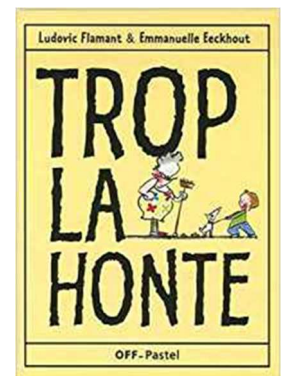
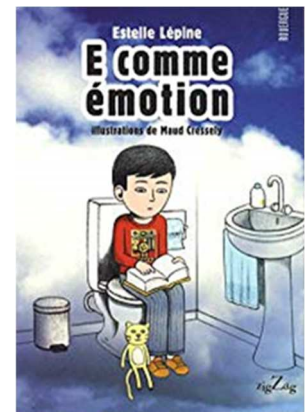
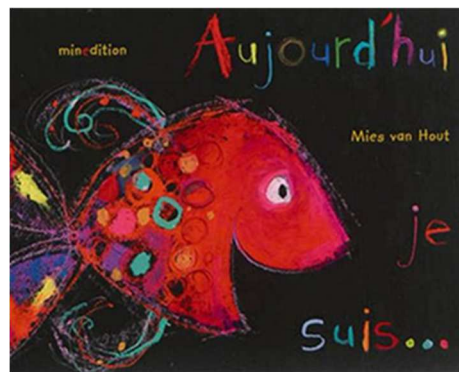
Fiches pratiques et ressources pour contribuer au bien être des élèves et des enseignants à l'école élémentaire

Livre :

« Pratiques corporelles de bien – être » - A. Sébire, C. Pierotti - Editions E.P&S.

BIBLIOGRAPHIE

Quelques ouvrages pour connaître et exprimer ses émotions.



ACCUEIL



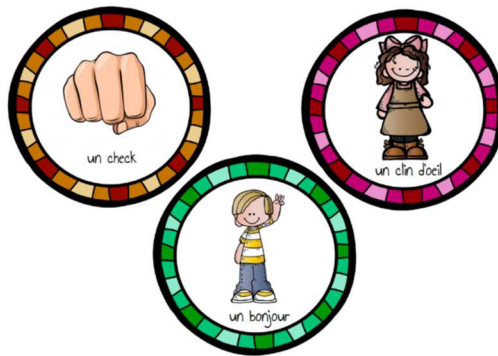
Objectifs

- Créer un environnement sécurisant et bienveillant.
- Personnaliser l'accueil pour que l'élève se sente reconnu et bienvenu.
- Adopter des postures propices à une entrée calme dans la classe.
- Permettre à l'élève de faire symboliquement peau neuve en arrivant.

Modalités

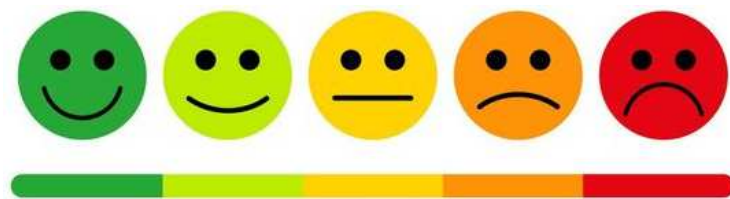
Activité 1

Dès l'entrée dans l'espace : importance du salut, du sourire, dire un petit mot et/ou faire un signe de reconnaissance, entrée sur fond musical afin de personnaliser l'accueil. On peut choisir une façon de se saluer parmi quelques images affichées.



Activité 2

Rituel de météo intérieure : exprimer ses émotions, les partager mais aussi avoir le droit de les taire. L'enseignant prend ainsi la température de la classe et chacun pourra adapter son attitude en faisant attention aux élèves dont la météo intérieure est maussade. L'enfant déplace un curseur pour indiquer son émotion du moment. Il peut verbaliser son état, selon son choix.



Lieu

A l'entrée ou dans la classe

Durée, moment

Quelques minutes à l'arrivée le matin, de retour de la cantine.

Pour aller plus loin

Exemple d'entrée en classe « spectaculaire »

https://www.youtube.com/watch?v=2Z_AEsrFWs

La distanciation physique imposée par la crise sanitaire ne permet plus ces modalités d'accueil, pour un temps...

<http://bdemaugue.free.fr/tetraaide.pdf>

Patron du Tétr'aide, un petit outil de gestion du travail de groupe et de régulation de la parole, permettant de visualiser quand l'élève a vraiment besoin d'aide ou pas, quand il se fait aider... très pratique !

MISE EN CONDITION



Objectifs

- Favoriser la mise en apprentissage des élèves en stimulant le corps.
- Favoriser le geste d'écriture, la tenue du crayon en libérant les tensions du haut du corps, des doigts.
- Apprendre à être à l'écoute de ses perceptions.

Modalités

Ces mouvements peuvent s'effectuer assis au sol, assis sur une chaise ou debout.

Après chaque série de mouvements, laisser un temps pour observer les effets et être à l'écoute des sensations.

Les dessins et les descriptions des mouvements sont extraits du livre « Pratiques Corporelles de Bien – Etre » – Annie Sébire, Corinne Piérotti - Ed. E.P&S www.revue-eps.com

Activité 1

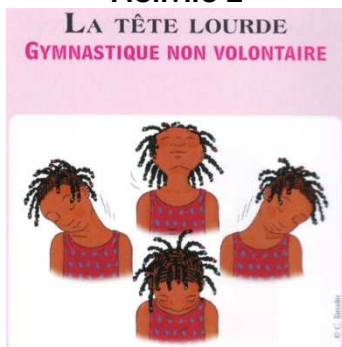


Déroulement : S'étirer, bailler puis masser tout son corps (cuisses, épaules, crane, ventre, nuque, joues ...). Pour cet auto-massage, utiliser différentes actions : tapoter, pianoter du bout des doigts, malaxer avec la main, épousseter, caresser ...

Variables :

- Guider l'auto-massage par la voix
- Préciser le sens du massage (de haut en bas ou inversement)
- Tester les différentes intensités de pression du massage.

Activité 2



Déroulement : Laisser pencher la tête à droite, laisser agir son poids en expirant et en relâchant l'épaule opposée, même chose à gauche. Puis relâcher la tête en avant, en arrière, sans forcer.

Variables : Accentuer l'étirement en descendant l'épaule et le bras vers le sol, bras droit quand on penche à gauche et vice-versa. Réaliser un tour dans un sens lentement puis dans l'autre sens, très doucement, en allongeant les expirations.

Activité 3



Déroulement : Frotter ses mains jusqu'à créer de la chaleur. Masser le creux de ses mains avec le pouce. Etirer chaque doigt. Pincer de chaque côté des doigts au niveau de l'ongle. Penser à allonger le temps d'expiration pendant l'auto-massage.

Variables :

- Guider l'auto-massage par la voix
- Approcher les mains du visage, sans le toucher, se concentrer pour sentir la chaleur qu'elles dégagent.

Lieu

Dans la classe

Durée, moment de la journée

5 à 10' en arrivant en classe pour « se réveiller » / avant une situation d'écriture

VERBALISATION



Objectifs

- Favoriser l'expression des sentiments ou des émotions,
- Permettre aux élèves de percevoir consciemment ce qui fait du bien.
- Favoriser la connaissance et l'estime de soi.

Gestes professionnels

- Accepter ce qui est dit, accepter aussi le silence.
- Vivre le bien-être relève de l'expérience intime. Il convient de connaître et de respecter les limites de chacun.
- Toute tentative de verbalisation, même inaboutie, est à valoriser explicitement.

Modalités

Activité 1

Temps informel ou rituel bref

A partir des outils de météo personnelle, permettre à l'élève de verbaliser ses sentiments, ses émotions : le matin à l'accueil, au retour d'une récréation, de la cantine.

Activité 2

Temps dirigé et préparé

Enrichir, à partir des situations vécues en classe, ou dans la littérature de jeunesse le lexique des différentes émotions fondamentales : *joie – tristesse – colère – peur – dégoût – honte – gêne – amour – surprise...* et de nos besoins. (cf. pyramide de Maslow) ; Afficher des listes de mots utiles. Réinvestir dans d'autres situations.

Matériel

Les listes



SENTIMENTS								
TRISTE ☹			CONTENTE ☺			FACHE ☠		
AngoisséE	Fragile	ConfiantE	Optimiste	AgacéE	HaineuxSE			
ChagrinéE	GênéE	EmuE	PassionnéE	AgréE	Hostile			
DécouragéE	HonteuxSE*	EncouragéE	RaviE	AmerE	ImpatientE			
DéçuE	ImpuissantE	ExaltéE	ReconnaissantE	ContrariéE	IrritéE			
DépriméE	Misérable	ExcitéE	SatisfaitE	DégoûtéE	JalouxSE			
DésespéréE	NavréE	FierE	SoulagéE	EmbêtéE	OustragéE			
DésoyéE	TroubléE	InspiréE	VibrantE	EngourdiE	Pessimiste			
EngourdiE	Vulnérable	JoyeuxSE		ExaspéréE	RancunierE			
				FroisséE	RemverséE			
				FurieuxSE	TroubléE			
*en lien avec pensées								
APEURÉ ☹			FATIGUÉ ☹			MELE ☹		
AffoléE	MéfiantE	BrûléE	Fragile	AbsourdiE	HésitantE			
AlarméE	NerveuxSE	ClaquéE	ImpuissantE	AhuriE	Inconfortable			
AnxieuxSE	PaniquéE	DécentréE	IndifférentE	BlesséE	IndécisE			
BouleverséE	ProtecteurTRICE	DémuniE	IndisposéE	BouleverséE	InquietE			
ChoquéE	PrudentE	DépasséE	LacéE	ConfonduE	IntriguéE			
Coupable*	SoucieuxSE	DistrainE	Léthargique	DéchantéE	Mal à l'aise			
EffrayéE	TenduE	EpuiséE	VideE	DéconcertéE	MéfiantE			
EngourdiE	TerrifiéE	EreintéE		DérangéE	PerduE			
EpouvantéE	TourmentéE			DérouléE	Perplexe			
HorribleE	TracasséE			ÉbahieE	PrudentE			
InquietE				ÉtonnéE	Sceptique			
				FroisséE	SurprisE			
				HébétéE	TroubléE			
*en lien avec pensées								
SERENÉ ☺			AIMANT ☺			ENJOUE ☺		
AbsorbéE	DécontractéE	AffectueuxSE	EmuE	AventureuxSE	InspiréE			
AssuréE	DétenduE	ApprécientE	EnchantéE	Avide	IntéresséE			
BienheureuxSE	ÉbouiE	AttendriE	ExcitéE	CaptivéE	IntriguéE			
CalmE	Fermisiable	ChaleureuxSE	NourriE	CréatifE	Libre			
CombléE	NourriE	CharméE	SatisfaitE	CurieuxSE	PassionnéE			
ConfiantE	SatisfaitE	CompatisantE	Sensible	Energique	RafraîchiE			
Confortable	VivantE	ConfiantE	Sensible	Espégle	StimuléE			
ContentéE		ÉclairciE	VivantE	ExcitéE	VivifE			
		ElogieuxSE		ExubérantE	VivifiéE			
				FacinéE	ZébréE			

Il est possible de construire des séances à partir d'ouvrages spécialisés (voir bibliographie)

Pour aller plus loin

- **Enseignement explicite** : réfléchir plus généralement, dans les situations pédagogiques ordinaires, à la place de la verbalisation dans les mécanismes de compréhension et de mémorisation des savoirs.
- Toutes les façons de dire ne sont pas maîtrisables avec une égale facilité. Voici une **progression**, du mode le plus accessible au mode le plus complexe :
- **Raconter. Décrire** : cela suppose de pouvoir se détacher en partie de sa subjectivité.
- **Expliciter** un ressenti, expliciter sa pensée. **Argumenter** : pouvoir formuler et fonder son point de vue ; et pouvoir accepter des points de vue différents.

SERENITE / PRESENCE



Objectifs

- Apprendre à se (re)centrer, à recentrer son énergie au niveau du bas ventre.
- Prendre conscience de son enracinement dans le sol, de son axe vertical (posture / présence).
- Etre capable de percevoir son corps, son enracinement, sa posture tout en restant attentif à ce qui nous entoure, son environnement.

Modalités

Activité 1



Déroulement : Assis en tailleur (ou debout), mains posées sur les cuisses avec les paumes tournées vers le plafond. A l'inspiration (par le nez), monter les deux mains au-dessus de la tête, puis descendre les bras paumes vers le sol en expirant progressivement du haut de la cage thoracique jusqu'au bas ventre (contracter légèrement le bas ventre en fin d'expiration).

Variables :

- Varier la durée de l'inspiration et de l'expiration.
- Réaliser l'exercice les yeux fermés pour prendre finement conscience du cheminement de l'air.

Activité 2

Posture de l'arbre.

Déroulement : En position debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin bien étalés sur le sol. Répartir le poids du corps sur les deux pieds. Les bras sont détendus le long du corps.

Sentir le contact du sol avec les pieds et visualiser des racines comme si l'on était un arbre.

Sentir / visualiser un axe vertical entre les plantes de pieds, la zone du coccyx, le sommet de la tête (image d'un sapin).

Laisser les yeux ouverts en regardant horizontalement au loin (comme si on regardait à partir de l'intérieur de soi).

Variable :

Cette posture peut s'effectuer également en position assise.

Activité 3

Etre présent à soi et aux autres.

Mettre en relation la perception de sa posture (enracinement, axe vertical) avec ce qui nous entoure, son environnement.

Lieu

Durée, moment de la journée

Déroulement :

En plaçant les élèves dans la posture de l'arbre (Activité 2), leur demander de porter leur attention sur un bruit (bruit de rue, chant d'un oiseau, bruit de la pendule ...) ou de porter leur regard sur un objet extérieur, un camarade.

Percevoir en même temps son enracinement, son axe vertical, son corps et la perception (bruit, objet, personne ...).

Dans la classe.

5'. Le matin en arrivant en classe / quand les élèves ont besoin de se recentrer (éparpillement) / quand l'enseignant souhaite favoriser une meilleure écoute de soi, entre soi et les autres, entre soi et l'environnement (climat de classe).

REGULATION



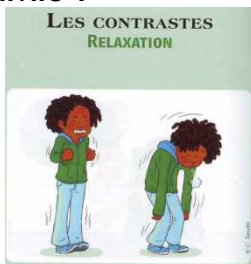
Objectifs

- Percevoir l'état de tension / de détente de son corps.
- Apprendre à vivre une relaxation en percevant le relâchement musculaire de son corps, l'effet de la respiration profonde, en acceptant le flux de ses pensées.

Modalités

Les dessins et les descriptions des mouvements sont extraits du livre « Pratiques Corporelles de Bien – Etre » – Annie Sébire, Corinne Piérotti - Ed. E.P&S www.revue-eps.com

Activité 1

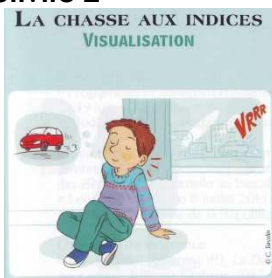


Déroulement : Contracter l'ensemble du corps ou une partie du corps à la fois puis relâcher d'un coup en expirant afin d'évacuer les tensions. Laisser un temps pour observer les effets et être à l'écoute des sensations.

Variables :

- Répondre aux consignes d'un élève
- Réaliser l'exercice assis, à deux face à face, en miroir.

Activité 2

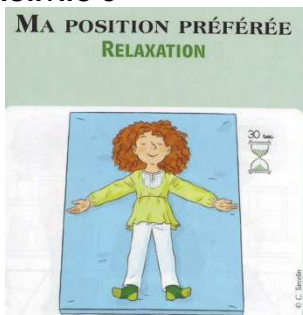


Déroulement : Se concentrer sur des objets, des bruits, des sensations ... puis fermer les yeux pour les visualiser, en suivant les consignes du meneur : couleurs, formes, respiration, gargouillements, position de la tête, relâchement ...

Variables :

- Dans un premier temps, mettre en jeu un seul sens.
- Réaliser l'exercice debout, allongé, assis.
- Commencer par quelques respirations profondes.

Activité 3



Déroulement : En position allongée, recherche individuelle de la position la plus agréable pour chacun. Inviter les élèves à fermer les yeux. Si certains ne le souhaitent pas ne pas insister.

Accompagner ce temps de relaxation avec le fichier audio « La paille de calme » (partie « Relaxation enregistrée »).

Lien https://padlet.com/pierre_martinerie/EPS_et_climat_scolaire

Variables :

- Présenter aux élèves différents positions (à plat ventre la tête sur les bras repliés, en étoile de mer sur le dos, recroquevillé sur le dos ou le côté ...)
- La relaxation peut s'effectuer en position assise.

Lieu

Durée, moment de la journée

Matériel

Pour aller plus loin

Dans la classe / salle de motricité / gymnase.

10à 15'. En fin de journée / lorsque les élèves présentent des signaux de tension, de surcharge cognitive.

Tapis de sol si la relaxation s'effectue allongée.

Relaxation – Exercice de relaxation statique

https://padlet.com/pierre_martinerie/EPS_et_climat_scolaire

Mes ressources bien-être « Je suis calme »

<https://padlet.com/olivierlopez/bptka86sqi8g>

ATTENTION CONCENTRATION



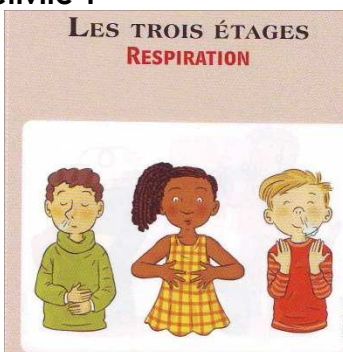
Objectifs

- Apprendre à ramener son attention par des exercices de respiration, d'équilibre et à percevoir les sensations corporelles associées.
- Apprendre à visualiser pour mieux retenir ses apprentissages et optimiser son attention sur l'objet d'apprentissage.

Modalités

Les dessins et les descriptions des mouvements sont extraits du livre « Pratiques Corporelles de Bien – Etre » – Annie Sébire, Corinne Piérotti - Ed. E.P&S www.revue-eps.com

Activité 1

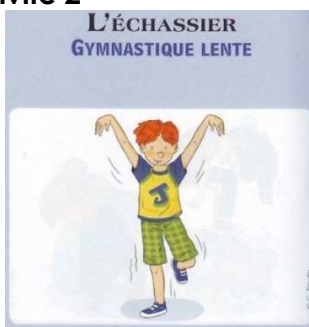


Déroulement : Explorer les trois étages de la respiration (abdominale, costale, claviculaire) en effectuant une inspiration puis une expiration lentes, profondes. Porter l'attention sur le cheminement de l'air en le visualisant. Réaliser plusieurs fois.

Variables : Faire une inspiration suivie d'une expiration à chaque étage de la respiration.

Allonger progressivement la durée de l'expiration (2 temps à l'inspiration et 3 temps à l'expiration).

Activité 2

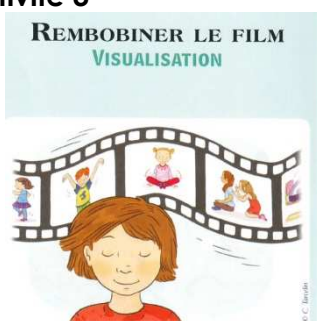


Déroulement : Sur une jambe, maintenir l'équilibre plusieurs secondes. La jambe libre peut-être tendue ou fléchie. Le buste est droit.

Variables :

- Varier la durée de maintien de la posture.
- Insister sur l'enracinement du pied dans le sol en expirant lentement.
- fixer un point à l'horizontal.

Activité 3



Déroulement :

Revisiter le déroulement d'une séance, le déroulement d'un exercice, les sensations vécues.

Réaliser cet exercice de visualisation et de verbalisation régulièrement pour favoriser la mémorisation, la concentration et l'intégration des apprentissages.

Variable :

- Faire revenir à la mémoire le moment préféré de la séance.

Lieu

Durée, moment de la journée

Pour aller plus loin

Dans la classe.

10 à 15'. Lorsque l'attention des élèves se disperse.

Le programme Atole (L'Attention à l'Ecole)- J.P Lachaux

<https://project.crn.fr/atole/faq-questions-attentif-ecole/faq-contenu-du-programme-atole>

CAHIER DE BIEN-ETRE



Objectifs

- Constituer une trace mémoire des apprentissages de chaque élève dans le domaine des activités corporelles de bien-être au cours d'une année scolaire, du cycle, de la scolarité.
- Classer les mouvements en fonction des effets de bien – être perçus corporellement afin de les pratiquer en cas de besoins.

Modalités

Ce cahier de bien-être se veut être personnalisé puisque chaque élève choisira d'y ranger les mouvements, les exercices qui lui permettent : de mieux respirer, de mieux se concentrer, de mieux détendre les différentes parties de son corps ... Les mouvements et exercices choisis par les élèves pourront être représentés de diverses manières selon le cycle (1, 2 ou 3) et la créativité des élèves :

- Une « carte - dessinée » représentant le mouvement, la posture
- Une photo de l'enfant en train de faire le mouvement, la posture
- Un dessin fait par l'enfant qui représente le mouvement, la posture
- Une production écrite qui explique comment faire le mouvement
- Une phrase (légende des photos et dessins) qui décrit la sensation pendant la réalisation du mouvement (*Ici, je respire et ça me calme... Mes bras sont tous mous...*).

On pourra guider les élèves dans l'organisation du « rangement » des exercices de leur cahier en leur proposant les thèmes suivants :

Les mouvements qui m'aident à :

- *mieux respirer*
- *me détendre le dos*
- *relâcher les épaules*
- *me détendre les mains, les pieds*
- *détendre mon bassin, mes jambes*
- *me concentrer*
- *me calmer, me relaxer*
- ...

Cette proposition d'organisation n'est pas figée. D'autres propositions et idées pouvant être faites par l'enseignant ou les élèves au fil des séances. D'autre part, un même exercice peut se retrouver dans plusieurs thèmes : par exemple un mouvement peut à la fois aider à *relâcher les épaules* et en même temps à *mieux respirer*.

Concrètement, le « cahier de bien être » peut se présenter sous forme d'un cahier (*le cahier de bien-être*), d'un classeur (*le classeur de bien-être*), d'une boîte (*la boîte à bien- être*).




Voici une illustration de quelques pages du cahier :

Les mouvements qui m'aident à :

Mieux respirer :

<p>LES TROIS ÉTAGES RESPIRATION</p>  <p><i>Les mains montent et descendent quand je respire.</i></p>	<p>LA FLEUR RESPIRATION</p>  <p><i>J'inspire par le nez en levant les bras par le côté. Je fais toucher mes mains au dessus de la tête. J'expire par le nez en faisant descendre mes bras par le devant du corps.</i></p>	<p>La respiration profonde</p> 	
--	---	--	--

Relâcher les épaules :

<p>LA TÊTE LOURDE GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE</p>  <p><i>Ce mouvement me détend le cou.</i></p>	<p>LE CYGNE GYMNASTIQUE LENTE</p> 	<p>LE CARROUSEL MASSAGE</p>  <p><i>Je masse les épaules de mon camarade en écoutant ce que dit la maîtresse.</i></p>	
--	--	---	--