

Sylvia LIESER

Enseignante en collège, Master Spécialiste en Sophrologie Caycédiennne

Projet Concentration CM1 / CM2 d'Anne-Sophie Rancoule / Ecole Carpeaux 2009 / 2010

Combien de fois les professeurs disent à leurs élèves : « Concentre-toi ! » Mais ils ne leur expliquent jamais comment faire. Le projet suivant avait donc pour but de faire prendre conscience aux élèves de leur capacité à se concentrer et à la développer. Quand les partenaires et les enfants s'approprient la méthode...

Demander à un élève de mimer le mot "relaxation". Ensuite demander à un élève de mimer le mot "dynamique". Faire prendre conscience de la différence et expliquer comment la sophrologie peut faire les deux.

Un Réseau d'Education Prioritaire (REP) ou Réseau de Réussite Educative (RRS) met en liaison les écoles, le collège et les lycées du secteur. Ils bénéficient de moyens supplémentaires en personnel et subventions, et les projets communs permettent un meilleur suivi des élèves dans leur parcours scolaire. A la rentrée de Septembre, des appels d'offre sont lancés en direction des différents partenaires, de façon un peu informelle. J'avais envie de travailler sur la concentration. Une institutrice se porte volontaire, sa curiosité éveillée par le terme sophrologie, mais sans trop savoir ce que c'est.

Nous nous rencontrons et je lui présente succinctement la sophrologie, ce que ça

peut amener sur la concentration et l'objectif d'une rencontre finale avec les deux classes autour de jeux de concentration. Elle s'engage donc, me faisant confiance. Nous nous fixons donc les objectifs suivants :

- Découverte du corps et détente
- Concentration

Elle va mettre un point d'honneur à participer aux vivances et comprendre la sophrologie et ce qu'elle peut en retirer pour sa pratique et ses élèves de CM1/CM2. Ce qui nous amènera à changer ou plutôt à compléter nos objectifs assez rapidement et nous ajouterons les objectifs suivants :

- Bien-être, confiance en soi
- Activation du positif

Contenu des séances :

Les systèmes et leurs points d'intégration
La respiration pour aider à se calmer
La sophronisation de base pour apprendre à se détendre
Le sophro-déplacement du négatif pour chasser le négatif
La concentration sur l'objet neutre pour apprendre à se concentrer
Des exercices de RDC1 pour mieux connaître son corps et éliminer les tensions

Je lui demande de me faire une évaluation diagnostique des élèves pour les cerner et mieux les connaître. La voici :

CM1:

M., S., K. et M. sont quatre filles calmes et studieuses. Très suivies à la maison. (Famille recomposée très nombreuse pour K.).

A. vit avec ses grands-parents depuis qu'il est en CP suite au divorce de ses parents. Excellent élève.

B., petit dernier d'une grande famille, un peu rêveur mais curieux, bon élève.

J., bon élément, problème en lecture, mais compréhension nickel.

R. est agité, nerveux. Niveau scolaire moyen.

D. est très faible. Vit avec son père et une dizaine de frères et sœurs.

CM2

A.: élève moyen, souvent malade.

V.: famille recomposée, vit avec son père. Est arrivé il y a deux ans, vient d'une école où il avait fait preuve de violence envers ses camarades. RAS depuis.

J. : vit en famille d'accueil depuis sa naissance, élève moyen.

A.: vit chez sa grand-mère avec sa mère. Excellent élève, curieux, motivé, grandes facilités.

C.: bon élément, suivi chez lui.

A.: est arrivé du Congo au mois de juillet,, il vit chez son père et sa belle-mère, sa mère est restée au Congo. Problème de niveau scolaire.

M.: souffre d'un trouble du comportement (dyspraxie) qu'il arrive à surmonter, son travail n'en pâtit pas.

N.: élève moyen, un peu forte tête.

Première séance type :

Qu'est-ce que la sophrologie ?

A partir des mots des enfants, la relaxation, la détente mais aussi la connaissance de soi et de son corps.

Explication succincte du mot caycédien®.

Connaissez-vous bien votre corps ?

Exercice 1 : bien assis sur sa chaise, dos sur le dossier, pieds à plat, les yeux fermés, les bras sur la table, les mains à plat. Lever un bras à la verticale, puis le redescendre doucement. Faire la même chose avec le deuxième bras, puis avec les deux ensemble. Que constatez-vous? (perception du corps et de l'espace différente les yeux fermés).

Exercice 2: se relaxer par la respiration : prendre conscience de son corps dans la respiration. Les yeux fermés, on se concentre d'abord sur l'inspiration en suivant le trajet de l'air et en nommant les parties traversées, mettre les mains sur la poitrine ou sur le ventre qui se soulèvent. Puis faire la même chose avec l'expiration (poitrine qui redescend, ventre qui se creuse). Une fois l'exercice terminé, ouvrir les yeux. Comment vous sentez-vous ? (détendus, relaxation installée)

Sophrologie = Relaxation dynamique ?
Demander à un élève de mimer le mot "relaxation". Ensuite demander à un élève de mimer le mot "dynamique". Faire prendre conscience de la différence et expliquer comment la sophrologie peut faire les deux.

Exercice 3 : se mettre debout, devant sa chaise, derrière sa table. Conscience de la verticalité, de l'équilibre les yeux fermés. Approche d'une SDBV debout. S'asseoir, fin de la séance sur des étirements.
Phénodescription : difficulté de l'équilibre les yeux fermés, sensation de vide, étirements agréables, envie de dormir, sensations de bien-être exprimées diversement.

A chaque séance, on rappelle les règles mises en place : les yeux fermés pour respecter l'intimité des autres et n'être centré que sur soi-même, prise de parole et écoute des autres pendant la phéno verbale.

Comme je demande aussi à l'institutrice Anne-Sophie de noter dans la mesure du possible, au moins au début, ce qu'elle constate, et ce qu'elle vit elle-même au cours des séances, voilà sa première phéno, de la première séance du jeudi 8 octobre au matin :

« J'ai trouvé les élèves très réceptifs et concentrés toute la durée de la séance (relativement longue pour eux). Les 4

“

Nous avons appris par exemple à nous concentrer sur différentes parties de notre corps que l'on appelle « systèmes » : le front, le cou, le thorax, l'estomac, en dessous du nombril, et le centre de notre corps : le nombril. Concentrés sur ces parties, nous essayons de chasser de nous le négatif, c'est-à-dire tout ce qui pourrait nous empêcher de bien être à notre travail

”

filles de la classe, sûrement à cause de l'heure, fin de matinée, étaient vraiment « vidées ». La séance s'étant terminée à midi, la coupure entre la séance et la reprise des cours ne m'a pas permis de constater de différences avec d'habitude. Par contre, vendredi après-midi, les élèves étaient un peu énervés avant d'aller en orchestre. Nous nous sommes mis en « position sophrologie » (2°degré) pendant quelques minutes (certains ont même fermé les yeux d'eux-mêmes) et cela les a bien calmés. »

Personnellement, j'ai été étonnée de leur capacité de concentration dans la durée également. J'étais contente que tous aient pu participer à la phéno-description orale, même ceux en difficulté, notamment Vivien qui bégaye. Je suis ravie qu'elle s'investisse de cette façon, en s'appropriant si vite la technique.

Deuxième séance :

« Voici une petite réaction à chaud de la séance de ce matin. J'ai trouvé les élèves très réceptifs dans l'ensemble aux propositions qui leur étaient faites. J'ai admiré leur capacité à tenter d'expliquer ce qu'ils ressentent, j'aurais eu bien plus de mal que certains !

Je trouve que ce que l'on peut ressentir « vide » beaucoup. J'ai encore du mal à mesurer le côté « dynamique » de cette

relaxation. En tout cas, cette séance a fait du bien à tout le monde, a permis d'aborder la journée plus sereinement. » Nous avançons dans les séances avec les techniques clefs, des exercices de RDC₁, toujours dans les objectifs de concentration. En décembre, les élèves décident de faire un article pour le journal de l'école, pour présenter leur activité.

ARTICLE 1 :

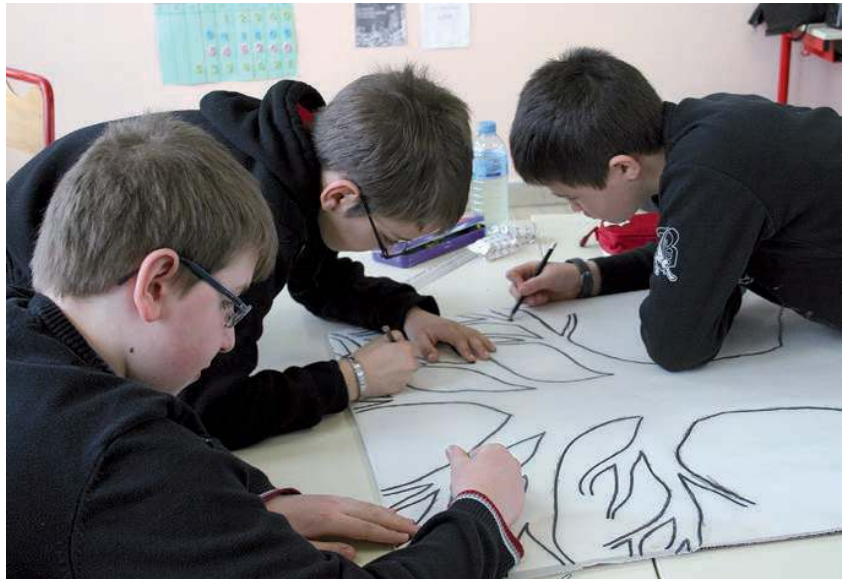
Ce trimestre, les CM1/CM2 ont découvert la sophrologie.

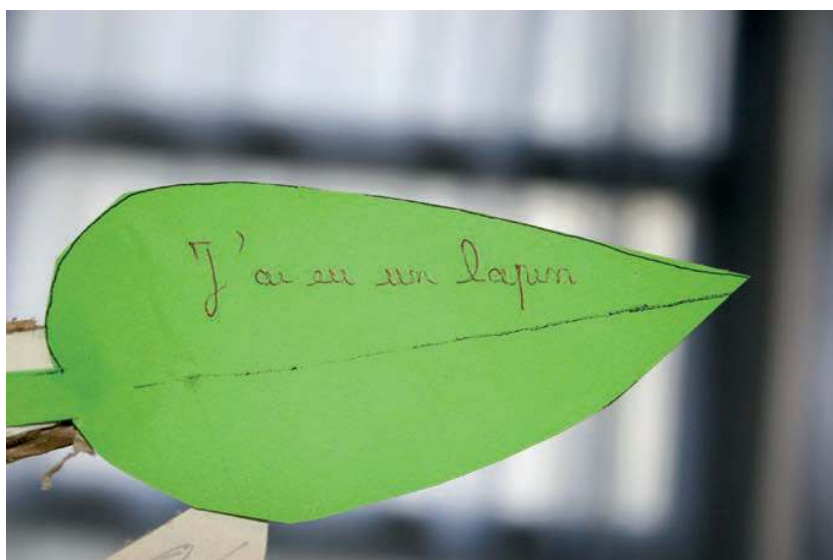
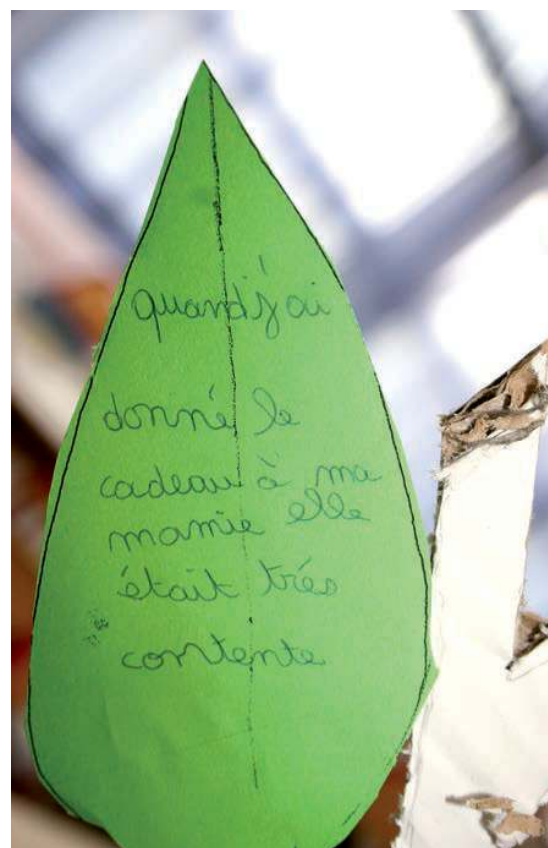
« Le jeudi matin, Mme Lieser vient dans notre classe nous faire découvrir la sophrologie. La sophrologie nous aide à mieux nous concentrer sur notre travail. Pour cela, Mme Lieser, nous propose plusieurs exercices de « relaxation dynamique ». Nous avons appris par exemple à nous concentrer sur différentes parties de notre corps que l'on appelle « systèmes » : le front, le cou, le thorax, l'estomac, en dessous du nombril, et le centre de notre corps : le nombril. Concentrés sur ces parties, nous essayons de chasser de nous le négatif, c'est-à-dire tout ce qui pourrait nous empêcher de bien être à notre travail. Ensuite, nous travaillons à nous concentrer sur un objet de notre choix. Nous apprenons également différentes postures (assis ou debout) qui nous aident à être vigilants. »

Mais Anne-sophie est sensible à l'aspect positif de la sophrologie : évacuer le négatif (et ses petits élèves le connaissent dans leur vie) et se pencher toujours plutôt sur le positif (j'insiste dans les phénos orales). Elle l'utilise dans des situations stressantes : bagarres, un élève mordu gravement par son propre chien. Et après les vacances de Noël, nous accentuons cet aspect sous deux formes : Elle crée un moment rituel le vendredi après-midi où ils font le point sur les moments positifs de la semaine. Si un événement heureux arrive au cours de la semaine, ils partagent évidemment le jour même. Et il me vient alors l'idée de créer « l'arbre du positif » que nous allons mettre en place rapidement, qui va beaucoup plaire aux élèves.

L'ARBRE DU POSITIF :

Techniquement, il s'agit juste de 2 plaques de carton dans lesquelles on a





“ En sophrologie, nous avons travaillé sur la vision du « positif ». Nous pensons qu'il est préférable de voir la vie plutôt du bon côté, de façon positive. Madame Lieser nous a ramené du matériel pour construire un arbre du positif en carton et nous avons fabriqué des feuilles. Le vendredi matin, nous écrivons sur une petite feuille un évènement positif de notre semaine et nous le collons sur l'arbre.

”

“ Certains élèves ont acquis avec la sophrologie plus de confiance en eux et une meilleure communication avec les autres, grâce notamment aux partages des « ressentis » à la fin de chaque séance. Ils se sont sentis valorisés par ce projet de classe qui leur a permis de mieux se découvrir et de leur apprendre à maîtriser leur corps et leur esprit.

”

découpé une silhouette d'arbre et qui s'emboîtent l'une dans l'autre. L'utilisation en est toute simple. Dès que du positif est exprimé, on l'écrit sur une petite feuille et on colle cette feuille sur les branches de l'arbre. Ainsi l'arbre se couvre de feuilles au fur et à mesure. La classe a mis à profit le moment d'échange du vendredi pour pointer le positif de la semaine.

Ca a été un réel plaisir de faire cette séance autour du positif. Ils étaient très réceptifs et enthousiastes. De plus, ils ont construit eux-mêmes l'arbre, ça leur a beaucoup plu. Ils ont vu l'arbre se monter petit à petit. Les graines ayant été semées, il ne restait plus qu'à faire pousser.

« Les élèves ont effectivement bien accroché au projet. Les premières feuilles ont été collées vendredi matin, la plupart des élèves ont voulu lire leur feuille au reste de la classe, quelques-uns l'ont tenu secrète. C'est une chouette idée, c'est rigolo de voir ce qui les a rendus heureux. Je pense notamment à Vivien qui est simplement heureux d'avoir eu une nouvelle poésie ! En plus, visuellement c'est vraiment beau dans la classe ! »

Cet arbre et tout ce qu'il a entraîné dans la vie de la classe a donné l'envie au groupe de faire un deuxième article dans le journal de l'école pour partager cette expérience.

Je trouve très chouette leur envie de faire partager leur expérience avec les autres élèves et professeurs par le biais du journal de l'école. Je trouve que leur article est très sobre et très clair. Tout ça me touche beaucoup. L'idée de l'arbre va au-delà de ce que j'espérais, c'est vraiment porteur. Je pense profondément qu'il en restera quelque chose.

ARTICLE 2 L'arbre du positif

En sophrologie, nous avons travaillé sur la vision du « positif ». Nous pensons qu'il est préférable de voir la vie plutôt du bon côté, de façon positive.

Madame Lieser nous a ramené du matériel pour construire un arbre du positif en carton et nous avons fabriqué des feuilles.

Le vendredi matin, nous écrivons sur une petite feuille un événement positif de notre semaine et nous le collons sur l'arbre.

Notre arbre « pousse » ainsi de semaine en semaine.

Les CM1/CM2

Vers la fin de l'année scolaire, en mai, une rencontre a eu lieu entre la classe de 6^e et les CM1/CM2 autour des jeux de concentration que chaque classe avait préparés ou confectionnés pour l'autre. La rencontre a débuté par une petite séance sophro commune, afin de partager une vivance et de se concentrer sur les jeux à venir, soit pour relever des défis, soit pour animer les jeux. Séance très calme, où tous les élèves ont eu à cœur de faire de leur mieux, dans la bonne humeur.

Cette expérience a été très enrichissante, sur beaucoup de plans. Le déroulement des séances et les résultats au niveau de la concentration sont satisfaisants et j'espère que ce que nous avons semé servira aux enfants dans leur vie à venir, scolaire ou non. Mais ce que j'ai beaucoup apprécié c'est l'alliance entre ce professeur et moi, cette association, ce relais, pour donner le meilleur aux élèves,

son enthousiasme, son engagement dans l'action, et l'adaptation qu'elle a pu faire de la sophrologie caycédienne® dans sa pratique m'a surprise dans un premier temps puis m'a enthousiasmée et confortée dans ma voie. Je lui laisse ainsi le mot de la fin avec son bilan qui m'a enchantée.

Bilan sur les séances de sophrologie proposées à une classe de CM1/CM2 par son enseignante Anne-Sophie Rancoule.

L'introduction de la sophrologie à l'école grâce à l'intervention de Mme Lieser fut une expérience très positive et enrichissante pour tous les élèves de cette classe de CM1/CM2.

La découverte de plusieurs « systèmes » corporels, de différentes postures de concentration, de petits exercices comme la concentration sur un objet ont apporté à la fois une « activité » innovante à l'école et un réel outil de concentration et de retour au calme en classe en dehors des séances de sophrologie.

Les élèves ont découvert une façon de se relaxer, de mieux communiquer, de travailler sur l'attention et la concentration en classe.

Certains élèves ont acquis avec la sophrologie plus de confiance en eux et une meilleure communication avec les autres, grâce notamment aux partages des « ressentis » à la fin de chaque séance.

Ces moments de partage bénéficiaient de deux règles très importantes qui ont permis aux élèves d'en profiter pleinement. Tout d'abord, l'accent était mis sur le fait que chaque personne pouvait ressentir des choses différentes

“ Les élèves ont découvert une façon de se relaxer, de mieux communiquer, de travailler sur l'attention et la concentration en classe

”



et personnelles, donc pas de « bonnes » ou de « mauvaises » réponses. La deuxième règle très importante était la demande de parole et l'écoute attentive et respectueuse de l'autre.

Les répercussions et temps forts de la sophrologie en classe peuvent être présentés en quatre points :

- Plusieurs fois par semaine, au retour d'une récréation ou de la cantine, les élèves reprenaient une posture de sophrologie afin de se calmer et de se recentrer sur leur travail.
- Les élèves de cette classe, rédacteurs en chef du journal de leur école, ont tenu par deux fois à publier un article sur l'expérience de sophrologie qu'ils vivaient en classe. Cet enthousiasme a favorisé leur production écrite.
- « L'arbre du positif » a sûrement été leur expérience préférée. Chaque vendredi matin, les élèves écrivaient l'élément positif principal de leur semaine sur une feuille de papier et venaient coller leur feuille sur un arbre en carton. S'en suivait alors un moment de partage qui a été un moteur dans la vie et l'ambiance de classe. (Exemples de « feuilles » qui

m'ont principalement marquée : « J'ai perdu une dent » « Je passe en sixième » « J'ai eu quatre bébés chats »...)

- La rencontre CM / sixièmes autour de petits jeux de concentration imaginés et mis en place par les élèves. Rencontre bien préparée, basée sur un vrai échange, les élèves de CM ont apprécié cette rencontre, ont aimé les jeux proposés par les sixièmes et ont été très contents de leur proposer leurs jeux de concentration ensuite.

Pour conclure, je dirai que cette expérience est venue surprendre les élèves et les enrichir.

Ils se sont sentis valorisés par ce projet de classe qui leur a permis de mieux se découvrir et de leur apprendre à maîtriser leur corps et leur esprit.

Certains élèves de cette classe ont vécu cette année des épreuves familiales éprouvantes et la sophrologie a été un outil pour les aider à surmonter leurs difficultés, à ne pas se laisser envahir par des pensées négatives ou des découragements qui auraient nui aux apprentissages.

“ Certains élèves de cette classe ont vécu cette année des épreuves familiales éprouvantes et la sophrologie a été un outil pour les aider à surmonter leurs difficultés, à ne pas se laisser envahir par des pensées négatives ou des découragements qui auraient nui aux apprentissages.

”

