



ENSEIGNER À L'ÉCOLE • PRATIQUES

# Être Zen pour mieux apprendre

Favoriser la détente en classe

CYCLES 2 ET 3

69 fiches de pratiques corporelles

JULIETTE GROLLIMUND-DEPOORTER





ENSEIGNER À L'ÉCOLE • PRATIQUES

# Être Zen pour mieux apprendre

Favoriser la détente en classe

CYCLES 2 ET 3

69 fiches de pratiques corporelles  
expérimentées en classe

Juliette GROLLIMUND-DEPOORTER

## Remerciements tendres et sincères

J'éprouve une gratitude infinie pour tous ceux qui m'ont enseignée et inspirée :

- ... des instituteurs, dont certains sont encore dans ma mémoire, à mes enseignants de 3<sup>e</sup> cycle,
- ... des professeurs de danse, yoga, pilates pour m'avoir éveillée à mes ressentis corporels,
- ... des employeurs et mentors avec qui j'ai été amenée à travailler,
- ... de mes incroyables formateurs en massages, trame et autres techniques corporelles,
- ... de tous ceux qui agissent au quotidien auprès des enfants, qui mènent des ateliers et qui m'ont partagé leurs expériences, leurs témoignages,
- ... de mes élèves, adultes, enfants et bébés qui chaque jour font un peu plus de moi ce que je suis.

Je remercie tendrement et sans limite, car ils sont toute ma vie et je les aime « fort comme les étoiles », Laurent, Lou et Mélissandre de leur patience, leur soutien, leur compréhension et leur amour inconditionnel lorsque la fatigue de l'écriture m'a poussée émotionnellement au-delà du raisonnable.

Je suis infiniment reconnaissante à mes parents de m'avoir offert le plaisir de naître et d'explorer cette vie à leurs côtés, à mes lignées d'avoir déjà publié des ouvrages et de me permettre de glisser mes pas dans les leurs avec le souffle de l'inspiration.

Enfin, cet ouvrage n'aurait jamais vu le jour sans la confiance de mes éditrices, Mamisa toujours en veille, protectrice et bienveillante, Gaëlle dont l'enthousiasme, l'œil affûté, le professionnalisme et le réseau ont tout rendu possible et bien sûr, toute l'équipe de chez Hatier qui a mis toutes ses compétences à faire de ce projet une réalité.

Merci, infiniment.

# Sommaire

## 1 Présentation de l'ouvrage

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1. Quelques chiffres introductifs</b>                           | 9  |
| A. Un état des lieux                                               | 9  |
| B. Une approche synthétique de pratiques existantes                | 10 |
| C. L'apport incontournable des neurosciences                       | 11 |
| <b>2. Une démarche qui s'inscrit dans l'air du temps</b>           | 12 |
| A. Société stimulante à l'excès et enfants hyperactifs             | 13 |
| B. <i>Burn-out</i> des enseignants                                 | 14 |
| C. La culture du bien-être                                         | 15 |
| D. Des initiatives menées dans le monde entier                     | 16 |
| <b>3. Le corps, catalyseur d'apprentissage et d'épanouissement</b> | 17 |
| A. Formation de la personne et du citoyen à l'école                | 17 |
| B. Le rapport au corps, une nouvelle équation                      | 19 |
| C. Une nouvelle baguette magique ?                                 | 19 |
| <b>4. Des outils appropriés à la vie en classe</b>                 | 20 |
| A. Assis ou debout, mais principalement à sa place                 | 20 |
| B. Privilégier les pratiques en solo                               | 21 |
| C. S'adapter en permanence                                         | 22 |

## 2 Éduquer à la détente, modalités de construction de séances

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| <b>1. Structuration de l'ouvrage</b>                           | 23 |
| A. Un découpage en « stratégies »                              | 23 |
| B. Des fiches pratiques pour guider les exercices              | 24 |
| C. Les fiches élèves : des activités créatives complémentaires | 25 |
| D. Les phases de construction d'une séance                     | 25 |
| E. Un outil de choix rapide : le tableau de synthèse globale   | 26 |
| <b>2. Les principes essentiels</b>                             | 26 |
| A. L'indispensable ritualisation                               | 26 |
| B. Les richesses insoupçonnées des temps de retour             | 28 |
| C. Du jeu avant tout !                                         | 28 |
| D. Un maître mot : l'adaptation                                | 29 |
| E. Faire des choix pour mieux transmettre                      | 30 |
| <b>3. Guides de composition de séances</b>                     | 32 |
| A. Pour le cycle 2 (CP, CE1, CE2)                              | 32 |
| B. Pour le cycle 3 (CM1, CM2, 6 <sup>e</sup> )                 | 32 |
| C. Mise en route matinale (5 à 15 minutes)                     | 33 |
| D. Transition d'activités (2 à 5 minutes)                      | 33 |
| E. Fin de journée (5 à 15 minutes)                             | 34 |
| F. Temps de retour en groupe en fin de pratique                | 34 |

### 3 Un autre regard sur les processus d'apprentissage

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1. L'enfant n'est pas un adulte miniature</b>                         | 35 |
| A. Modalités d'apprentissage spécifiques                                 | 35 |
| B. La bienveillance, LE moteur de l'apprentissage                        | 35 |
| C. Le stress, un toxique des mécanismes d'apprentissage                  | 36 |
| D. Donner du sens pour activer la mémoire                                | 37 |
| <b>2. Le système nerveux, un allié à redécouvrir</b>                     | 38 |
| A. Localisation et organisation du système nerveux                       | 38 |
| B. Le système nerveux autonome : systèmes sympathique et parasympathique | 39 |
| C. Apports récents : neurones miroirs et fuseaux                         | 40 |
| D. Chimie de la jubilation et du bien-être : l'ocytocine                 | 41 |
| E. Immaturité cérébrale à double tranchant                               | 42 |
| <b>3. La sécurité affective, un chemin vers l'autonomie</b>              | 42 |
| A. Une autorité structurante                                             | 42 |
| B. De l'échec à l'erreur, une évolution sémantique significative         | 43 |
| C. Nourrir les compétences exécutives                                    | 44 |
| D. Vers une nouvelle forme d'accompagnement ?                            | 45 |

### 4 Contribuer par la détente à la formation de la personne

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1. Sur les plans physique et corporel : faire de son corps un allié</b>                     | 47 |
| A. Toucher et équilibre du système nerveux                                                     | 47 |
| B. Pratiques corporelles et conscience du corps                                                | 48 |
| C. Détente et développement des sensations et perceptions                                      | 49 |
| D. Tirer tous les profits de la respiration                                                    | 49 |
| <b>2. Sur les plans psychologique et émotionnel : bien avec soi, bien avec l'autre</b>         | 50 |
| A. Du schéma corporel à l'image et l'estime de soi                                             | 50 |
| B. Intelligence émotionnelle et écologie relationnelle                                         | 51 |
| C. Se sentir responsable de la relation à l'autre et acteur de son bien-être                   | 52 |
| <b>3. Sur les plans des comportements et des acquisitions scolaires : interagir en société</b> | 53 |
| A. Acquérir des repères fondamentaux                                                           | 53 |
| B. Intégrer les règles du vivre ensemble                                                       | 54 |
| C. Une démarche de prévention fondée sur le respect                                            | 54 |
| D. Les spirales ascendantes positives                                                          | 56 |

**Stratégie du chamallow : S'étirer en douceur**

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Quelques apports théoriques .....                                        | 61 |
| 2. Apports spécifiques pour l'environnement scolaire .....                  | 61 |
| 3. Fiches d'exercices pour l'enseignant .....                               | 62 |
| 4. Recommandations et bonnes pratiques pour la stratégie du chamallow ..... | 62 |
| <b>FICHE 1</b> : Se donner de l'espace .....                                | 63 |
| <b>FICHE 2</b> : Dodeliner en cœur .....                                    | 64 |
| <b>FICHE 3</b> : Rouler des mécaniques .....                                | 65 |
| <b>FICHE 4</b> : Chalouper ensemble .....                                   | 66 |
| <b>FICHE 5</b> : S'asseoir sur la chaise invisible .....                    | 67 |
| <b>FICHE 6</b> : Rouler des mirettes .....                                  | 68 |
| <b>FICHE 7</b> : Bouger comme un pantin .....                               | 69 |
| <b>FICHE 8</b> : Se prendre pour un végétal .....                           | 70 |
| <b>FICHE 9</b> : Se dégonfler comme un ballon .....                         | 71 |
| Fabrique ta règle des émotions .....                                        | 72 |
| Fabrique ton mille-pattes du bien-être .....                                | 74 |
| Synthèse de la stratégie du chamallow .....                                 | 76 |

**Stratégie du funambule : Se recentrer**

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| 1. Quelques apports théoriques .....                       | 77 |
| 2. Apports spécifiques pour l'environnement scolaire ..... | 78 |
| 3. Fiches d'exercices pour l'enseignant .....              | 78 |
| <b>FICHE 1</b> : Osciller comme une algue .....            | 79 |
| <b>FICHE 2</b> : Faire le flamant rose .....               | 80 |
| <b>FICHE 3</b> : La bataille du chewing-gum .....          | 81 |
| <b>FICHE 4</b> : Le miroir magique .....                   | 82 |
| <b>FICHE 5</b> : Jouer à la poupée de chiffon .....        | 83 |
| <b>FICHE 6</b> : Marcher comme un héron .....              | 84 |
| <b>FICHE 7</b> : La marche folle .....                     | 85 |
| <b>FICHE 8</b> : Envoyer un message codé .....             | 86 |
| <b>FICHE 9</b> : Faire une confiance aveugle .....         | 87 |
| Fabrique ton carnet de réussites .....                     | 88 |
| Fabrique des spirales de détente infinie .....             | 90 |
| Synthèse de la stratégie du funambule .....                | 92 |

**Stratégie de la bulle de savon : Souffler un peu**

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| 1. Quelques apports théoriques .....                       | 93 |
| 2. Apports spécifiques pour l'environnement scolaire ..... | 93 |
| 3. Fiches d'exercices pour l'enseignant .....              | 94 |
| <b>FICHE 1</b> : Faire le métronome .....                  | 95 |
| <b>FICHE 2</b> : Toucher à l'infini .....                  | 96 |
| <b>FICHE 3</b> : L'alphabet fou .....                      | 97 |
| <b>FICHE 4</b> : Les as de la jungle .....                 | 98 |
| <b>FICHE 5</b> : Cœur à cœur .....                         | 99 |

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| <b>FICHE 6 :</b> Respirer en carré .....              | 100 |
| <b>FICHE 7 :</b> Vider son sac .....                  | 101 |
| <b>FICHE 8 :</b> Le matelas pneumatique .....         | 102 |
| <b>FICHE 9 :</b> Auprès de mon arbre .....            | 103 |
| <b>FICHE 10 :</b> Se faire son film .....             | 104 |
| <b>FICHE 11 :</b> Un petit tour en soi .....          | 105 |
| <b>FICHE 12 :</b> Sentir sa place dans le monde ..... | 106 |
| <b>FICHE 13 :</b> Ancrer sa détente .....             | 107 |
| Fabrique un attrape-soleil .....                      | 108 |
| Fabrique un arbre à petits bonheurs .....             | 110 |
| Synthèse de la stratégie de la bulle de savon .....   | 111 |

## Stratégie du punching-ball : Canaliser un trop-plein

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Quelques apports « théoriques » .....                   | 113 |
| 2. Apports spécifiques pour l'environnement scolaire ..... | 114 |
| 3. Fiches d'exercices pour l'enseignant .....              | 114 |
| <b>FICHE 1 :</b> La télécommande .....                     | 115 |
| <b>FICHE 2 :</b> Le marteau-piqueur .....                  | 116 |
| <b>FICHE 3 :</b> Souffler sur le feu .....                 | 117 |
| <b>FICHE 4 :</b> L'applaudimètre en folie .....            | 118 |
| <b>FICHE 5 :</b> Le sac à gros mots .....                  | 119 |
| <b>FICHE 6 :</b> La bataille de boules de neige .....      | 120 |
| <b>FICHE 7 :</b> La grenouille en balade .....             | 121 |
| <b>FICHE 8 :</b> Les prénoms dynamiques .....              | 122 |
| <b>FICHE 9 :</b> Marcher à la baguette .....               | 123 |
| <b>FICHE 10 :</b> Les balles invisibles .....              | 124 |
| <b>FICHE 11 :</b> Démêler les nœuds du cerveau .....       | 125 |
| <b>FICHE 12 :</b> S'asseoir sur une chaise magique .....   | 126 |
| <b>FICHE 13 :</b> Choisir son camp .....                   | 127 |
| <b>FICHE 14 :</b> Jouer au morpion .....                   | 128 |
| <b>FICHE 15 :</b> Mettre en scène l'alphabet .....         | 129 |
| Fabrique un mange-problèmes .....                          | 130 |
| Fabrique un arbre à ballons de lâcher prise .....          | 132 |
| Tableau de synthèse de la stratégie du punching-ball ..... | 134 |

## Stratégie de la baguette magique : Créer du bien-être

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Quelques apports « théoriques » .....                                   | 135 |
| 2. Apports spécifiques pour l'environnement scolaire .....                 | 136 |
| 3. Fiches d'exercices pour l'enseignant .....                              | 136 |
| 4. Recommandations et bonnes pratiques .....                               | 137 |
| 5. Temps de retour spécifiques à la stratégie de la baguette magique ..... | 137 |
| <b>FICHE 1 :</b> La douche de bien-être .....                              | 138 |
| <b>FICHE 2 :</b> Les balles massantes .....                                | 139 |
| <b>FICHE 3 :</b> Faire un château de cartes .....                          | 140 |
| <b>FICHE 4 :</b> Main dans la main .....                                   | 141 |
| <b>FICHE 5 :</b> Le cosmonaute .....                                       | 142 |
| <b>FICHE 6 :</b> Doux comme une plume .....                                | 143 |
| <b>FICHE 7 :</b> Les patounes de chat .....                                | 144 |
| <b>FICHE 8 :</b> Les pattes d'ours .....                                   | 145 |

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>FICHE 9 :</b> Jouer au diabololo .....                                   | 146 |
| <b>FICHE 10 :</b> Faire briller le cerveau .....                            | 147 |
| <b>FICHE 11 :</b> Des extrémités en or .....                                | 148 |
| <b>FICHE 12 :</b> La détente du mille-pattes .....                          | 149 |
| <b>FICHE 13 :</b> La chenille de bien-être .....                            | 150 |
| <b>FICHE 14 :</b> Histoires à masser .....                                  | 151 |
| Fabrique des cartes de compliments .....                                    | 152 |
| Invente une chanson du bien-être .....                                      | 154 |
| <b>Tableau de synthèse de la stratégie<br/>de la baguette magique</b> ..... | 156 |

## ANNEXES

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| <b>Tableau synthétique des pratiques</b> .....    | 158 |
| <b>Postface de Julien Peron</b> .....             | 163 |
| <b>Glossaire</b> .....                            | 165 |
| <b>Bibliographie</b> .....                        | 169 |
| <b>Quelques pistes pour aller plus loin</b> ..... | 173 |

