

FICHE MÉTHODOLOGIQUE

Parcours

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

RÉDUIRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ À L'ÉCOLE, DANS LA COUR, À LA CANTINE



Catégorie : Bien-être

Âge des enfants : **Cycle 1** **Cycle 2** **Cycle 3**

Mots clés : yoga, gestion du stress, régulation des émotions, respiration, détente, calme, confiance en soi

Objectifs

- Se calmer, se poser.
- Prendre le temps de ressentir ce qui se passe en soi.
- Réguler son stress et ses émotions désagréables.
- Être disponible pour les apprentissages.

Éléments de contexte

Le stress est une réaction normale : suite aux stimulations de son environnement, l'individu produit une réponse pour s'adapter. Il y a du **bon stress et du mauvais stress**.

Les attentes de la société, de l'institution et des parents sont très importantes et perçues très tôt par les enfants. **Les journées d'un écolier sont parfois longues et chargées tant sur le plan du vivre ensemble** (règles de vie en communauté, communication avec les autres, bruits, gestion des frustrations, etc.) que des apprentissages (écouter, comprendre, prendre la parole, mémoriser, créer, etc.). L'enfant doit s'adapter sans cesse et vite. Chacun a sa propre façon de réagir.

Le stress scolaire arrive quand **l'enfant estime qu'il n'a pas les capacités de répondre à ce que l'on attend de lui**. Il n'a alors plus accès aux fonctions intellectuelles telles que l'empathie, le raisonnement ou la régulation des émotions. Le système nerveux sympathique est en action et les fonctions physiologiques du corps s'accroissent (rythmes cardiaque et respiratoire, digestion, ...). Cela ralentit les apprentissages et si ce stress perdure, cela peut entraîner échecs scolaires et mal-être.

Les différentes étapes

Présentation générale

Les exercices de yoga adaptés aux enfants permettent de réguler le stress. L'enfant va passer d'un état de stress intense (où il n'arrive pas à se concentrer, où il a des jugements négatifs sur lui ou n'arrive pas à trouver de solutions), à un état d'apaisement et d'attention à soi qui lui permet d'apprendre et de se sentir bien. **Pour cela, l'enseignant va utiliser des exercices d'attention à la respiration et aux sensations corporelles.**

Cela permet d'une part à l'enfant de **se relier aux sensations présentes dans l'instant**. Il prend du recul par rapport à ce qui lui pose problème et redevient disponible pour réfléchir et trouver les ressources en lui pour travailler plus sereinement.

Respirer calmement et se concentrer sur les mouvements de sa respiration permet d'autre part à l'enfant de solliciter **le système nerveux parasympathique** et de ralentir les grandes fonctions physiologiques qui s'étaient emballées suite au stress.

Il est important, avant toute chose, que l'enseignant prenne le temps de se poser/de se calmer si besoin lui-même avant de proposer les exercices à ses élèves. Les enseignants aussi ressentent les manifestations du stress, c'est normal !

Le déroulé d'un exercice

1. L'enseignant **rassemble le groupe avec un signal** visuel ou auditif qui sera connu de tous. Par exemple : une clochette, une affichette colorée ou un geste donné.

2. Il **explique** quel exercice le groupe va faire et pourquoi il lui propose. Par exemple : « Je vous propose de faire l'exercice de l'archer car j'observe que vous êtes plutôt stressés à cause de l'évaluation de lecture que nous avons au programme aujourd'hui ».

3. L'enseignant guide et fait l'exercice avec les élèves.

Il encourage tous les élèves à le faire, mais sans forcer. La règle à respecter par tous est de ne pas déranger les élèves qui font l'exercice.

4. Il amène **chaque élève à observer tout ce qui se passe à l'intérieur de lui les yeux fermés** : ses sensations corporelles, ses perceptions sensorielles, sa respiration, ses émotions, ses pensées (pour les plus grands seulement). Cela ne doit pas durer trop longtemps (de 1 à 5 minutes selon les âges). Certains élèves ont du mal à fermer les yeux au début, leur dire qu'ils vont s'habituer. Cela leur permettra ainsi de ressentir davantage de choses.

5. L'enseignant indique que l'exercice est **terminé par le même signal** qu'au début.

6. Il **donne ensuite la parole aux élèves** pour qu'ils expriment leurs ressentis pendant l'exercice. L'enseignant accueille toutes les réponses avec équanimité, sans réagir, ni juger. Il peut bien sûr reformuler si besoin afin de faciliter la compréhension du groupe.
Par exemple : « Si j'ai bien compris ce que tu viens de dire, tu as ressenti..., c'est ça ? »

Attention : l'enseignant n'est pas obligé d'interroger tous les enfants, il peut répartir les prises de parole sur les différents jours de la semaine. Il n'est pas non plus obligé de faire un temps de partage à chaque fois. C'est bien de le faire quand on introduit l'exercice pour construire ensemble le répertoire de sensations et enrichir le vocabulaire des élèves.

7. L'enseignant invite les élèves à continuer ou commencer leur activité.

Suggestions de relaxations :

- Vidéo activité 1 : Les respirations purifiantes.
- Vidéo activité 2 : L'archer.
- Vidéo activité 3 : L'algue.

Ces vidéos sont disponibles sur le site internet des Juniors du Développement Durable, dans l'onglet Ressources pédagogiques.

Ressources utiles

Livres :

- *Le manuel du yoga à l'école*, Micheline Flack, Editions Petite Biblio Payot
- *Le yoga des petits*, Elisabeth Jouanne, Editions Bayard
- *Mon yoga quotidien, 33 clés pour les 7-14 ans*, Véronique Mainguy, Editions Esprit Yoga
- *Tout est là, juste là*, Jeanne Siaud-Facchin, Editions Odile Jacob

Sites internet :

- rye-yoga.fr
- [Chaîne YouTube](#) de Fanny Durand

