

Calme en classe



Une première interrogation

Calme veut-il dire attention ?

« Dans une classe de cours, le silence et le calme sont traditionnellement considérés, tant par les élèves que par le professeur déstabilisé ou agacé par le brouhaha, comme témoignant de l'attention des élèves. Il s'agit pourtant d'un cliché, car rien ne permet de conclure du silence d'un élève que celui-ci n'est pas dissipé, qu'il ne pense pas à autre chose. Rien ne permet non plus d'en déduire qu'il comprend la matière que le professeur lui enseigne à ce moment. Pourtant cette illusion demeure. » <http://homosociabilis.blogspot.fr/2014/06/dansune-classe-de-cours-le-silence-et.html>

Ça nous vient d'ailleurs

Venu des Etats-Unis : le class-yes

« Si je vous disais qu'en début d'année j'ai découvert un "truc" de gestion de classe pour obtenir instantanément le silence et l'attention de ma classe, même (et surtout) quand le groupe classe est bruyant, par exemple quand ils sont en train de travailler en groupe et que le moment de la restitution est arrivé ? » <http://www.charivarialecole.fr/le-class-yes-la-baguette-magique-de-gestion-de-classe-a78870657> Document de mise en oeuvre du class-yes <http://ekldata.com/Uoli7nWvkWGbi-ml2yMxiPXEd14/DOR-ClassYes.pdf>

Le coin du calme

« Cette année, dans ma classe à moi, je teste un "coin du calme", à la manière des "calm down corners" anglo-saxons. » <http://123dansmaclasse.canalblog.com/archives/2014/09/28/30669291.html>

Venu des Etats-Unis : Give Me Five

- « Quand je veux la plus grande attention du groupe je dis bien fort « Donne-moi 5 ! » en montrant ma main. Ils savent que cela veut dire que j'ai besoin qu'ils mettent en route les 5 « moteurs » de l'**attention** : arrêter toute activité en cours, me regarder, écouter, se taire, ne pas bouger. Mes élèves aiment beaucoup, je l'utilise cependant avec parcimonie pour que cela reste efficace. J'ai dans ma besace d'autres pistes que je vous propose dans ce tableau. Je serais ravie que vous m'aidiez à le compléter ! » damedubois.eklablog.com/retour-au-calme-et-rituels-de-transition-a5469368
- Une petite affiche pour que les élèves visualisent le "Donne-moi cinq".. <http://dlpc.jimdo.com/app/download/4335418651/Donne+moi+cinq.pdf?t=1407132823>

Venu des Etats-Unis : Calme et attentif comme une grenouille

« Il y a des pays où des cours de « calme » commencent à être prodigués. En Californie, par exemple, ou bien aux pays-Bas, où le ministère de l'Education a d'ailleurs pris une initiative intéressante. Il offre aux enseignants volontaires une formation auprès de l'Académie pour l'enseignement de la pleine conscience, fondée justement par Eline Snel, l'auteur de « Calme et attentif comme une grenouille ». http://www.nytimes.com/2007/06/16/us/16mindful.html?_r=4&

Un première aide

Des blogs

- Comment obtenir le silence en classe ? <http://forums-enseignants-du-primaire.com/topic/300992-comment-obtenir-le-silence-en-classe/>
- Le retour au calme <http://lakanal.net/trucs/calme.htm>
- Astuces pour retrouver le calme. <http://universdemaclasse.blogspot.fr/2012/10/petites-astuces-pour-un-retour-au-calme.html>

Des ressources institutionnelles

La posture de l'enseignant : « La gestion de l'autorité »
(1er degré – maternelle)

Utiliser des rituels de retour au calme http://eduscol.education.fr/entrer-dans-le-metier/contenus/enseigner/m1_3posture.html

Une journée à l'école élémentaire : « L'entrée en classe »
(1er degré – élémentaire)

Instaurer le calme http://eduscol.education.fr/entrer-dans-le-metier/contenus/enseigner/e2_1journee.html

Des événements

Pour obtenir le silence dans sa classe, un professeur de mathématique belge a menacé ses élèves de les spoiler au sujet la saison 4 de Game of Thrones. Une méthode imparable... qui fait le tour du web depuis le 24 mars dernier.

« Voilà une solution pour le moins originale pour obtenir le silence dans sa classe ! Un professeur de mathématique belge a trouvé la méthode infaillible pour calmer ses élèves perturbateurs : il les menace de révéler des informations concernant l'intrigue de la série Game of Thrones, rapportait [The Telegraph](#) lundi 24 mars. L'idée lui est venue lorsqu'il a appris que la plupart de ses étudiants suivaient cette série et attendaient avec impatience la diffusion de la saison 4. » [Game of Thrones : pour obtenir le calme dans sa classe, un enseignant menace ses élèves de les spoiler ! - Magicmaman.com](#)

Des expérimentations

Jacques Fraschini www.gestesprofessionnels.com

Réduire le niveau sonore des cantines : un objectif difficile

« Dans le cadre du "plan bruit" lancé par Roselyne Bachelot, le ministère a proposé des subventions pour réhabiliter 500 cantines construites avant 1996, afin d'en réduire le niveau sonore à 70 décibels. Mais depuis, aucune évaluation n'a été faite. On ignore donc si les cantines réhabilitées ont atteint leur objectif, le ministère de l'écologie n'en ayant pas centralisé la liste. Cet objectif est-il d'ailleurs réalisable ? Difficile à dire, répondent les ingénieurs acousticiens. » http://www.lemonde.fr/vous/article/2012/09/21/a-l-ecole-dejeuner-au-calme-reste-une-utopie_1763703_3238.html#2Oj64msRBsTZ8ssk.99

Le retour au calme avant la classe : un objectif pour les TAP ?

« L'objectif des TAP étant un retour au calme avant la classe pour favoriser les bonnes conditions d'apprentissages futures pour les enfants, les jeux et activités proposés ne devront pas favoriser l'excitation ni le bruit, mais au contraire permettre aux enfants de se concentrer autour d'un jeu ou d'une activité calme. L'objectif n'est pas non plus de travailler sur des apprentissages scolaires à travers les jeux, ou activités. Pour l'enfant, c'est tout d'abord un temps calme ou il pratiquera des activités propices à la sérénité et à la détente » <http://gouvieux.fr/images/documents/publications/TAP2014projetpedagogique.pdf>

Des pratiques imaginées / testées / recommandées

Des affiches

- Je ne parle pas, Je murmure, Je parle normalement, Je parle fort. dlpc.jimdo.com/app/download/4331591751/Volume.pdf?t=1407132823
- L'ambiance de classe : <http://laguene.19.pagesperso-orange.fr/ce1/ambiancedeclasser.htm>

Le bruitomètre – ou comment gérer les ateliers en silence

« Plus le bruit de la classe augmente, plus le bruitomètre monte dans le rouge (il faut le faire avec ses petites mains, ou confier cette tâche à un élève, ce n'est que du papier)...
...Rassurez-vous, le bruitomètre est avant tout un outil de dissuasion, les élèves suivent attentivement son évolution et ne soyez pas surpris d'entendre de nombreux « chhuuuut » lorsque le rouge pointe le bout de son nez. Au final, très efficace ! » <http://monecole.fr/fonctionnement-de-classe/outils-le-bruitometre-ou-comment-gerer-les-ateliers-en-silence>

Document de mise en oeuvre de la position d'écoute

<http://ekldata.com/k0FF4jdzAU0670uiwdqf-iJwdNY/DOR-Positiond-ecoute.pdf>

Il faut montrer l'exemple

« Si on fait le compte du temps de parole, on s'aperçoit vite que l'enseignant en occupe une bonne partie. Il vaut mieux donc parler soi-même à mi-voix, calmement, posément. D'une part, cela contribue à l'ambiance calme dans la classe, d'autre part cela impose à l'élève de se taire pour entendre ce que l'on dit. En effet, du point de vue de l'élève, si la voix de l'enseignant couvre les bavardages, à quoi bon se taire ? » <http://zaubette.eklablog.com/comment-avoir-le-silence-en-classe-a92898009>

Prendre en compte le nombre de pulsations de la pièce musicale

« Comme la musique peut affecter le rythme cardiaque, la pression sanguine et l'état émotionnel, le nombre de battements par minute est très important... » http://www.csaffluents.qc.ca/im/PDF2005/ens_outils/utilisation_musique_classe.pdf

Des outils

Calme et attentif comme une grenouille : la méditation adaptée aux enfants

<http://livre.fnac.com/a4032903/Eline-Snel-Calme-et-attentif-comme-une-grenouille>

« Éline Snel a récemment sorti en langue française un livre, accompagné de sa bande sonore, qui va permettre aux parents et enseignants d'apprendre aux enfants à se calmer, grâce à une méthode douce basée sur la méditation et l'apprentissage de la pleine conscience » <http://www.tilekol.org/calme-et-attentif-comme-une-grenouille>

Quelques contributions d'experts

Le silence dans la classe

« Dans le monde scolaire, certains enseignants du primaire n'insistent plus pour que ce soit silence dans leur classe. Cela leur rappelle peut-être l'époque où celui-ci fut une punition. En effet, le bâillon et la sanction évoquent un silence malheureux, castrant, déchirant. Or, le champ sémantique du silence est beaucoup plus vaste : repos, apaisement, quiétude, attention, concentration, patience, constance, sérénité, douceur, lenteur. Réfléchissons sur le silence ! » <http://www.crifpe.ca/download/verify/943>

L'auteur : Denis JEFFREY est professeur à l'Université <http://www.fse.ulaval.ca/cv/Denis.Jeffrey/publications/>

Éléments de bibliographie

L'agitation en classe peut donner à l'enseignant le sentiment de perdre le contrôle de la situation. Comment rétablir le calme ? *La Classe*, janv 2014, n°245

Des techniques liées à la communication non violente / Utiliser des petits jeux ou activités courtes / Tout de suite marquer le coup / Mettre en place des activités de rupture / Un jeu de cartes http://www.laclassse.fr/ewb_pages/r/revues.php?id=8169&dimEspaceLISected=847