

100 dossiers documentaires pour l'école primaire

gestesprofessionnels.com

18- Calme en classe

AOÛT 2020

Un petit message fait toujours plaisir !
jacques.Fraschini@ac-nancy-metz.fr

Quelques premières interrogations	3
Calme veut-il dire attention ?	
Décibelle et Groboucan : comment s'attaquer au bruit dans son école ?	
Comment hiérarchiser les niveaux sonores d'une voix ?	
Quels peuvent être les effets du bruit à l'école ?	
Comment permettre le développement de libertés sans transformer sa classe en piste d'aéroport ?	
Quelques premières aides	4
Trucs et astuces	
Apprendre à chuchoter	
Démarches et activités pour favoriser une ambiance calme et sereine en maternelle	
Chouette, ça s'apprend !	
Quatre critères pour un fonctionnement pédagogique du travail de groupe	
Un quart d'heure de lecture quotidienne pour tous	
Outils et matériels	5
Répliques pour obtenir le silence	
Calme et attentif comme une grenouille	
Affiches	
Pratiques de classe	5
Venu des Etats-Unis : le class-yes	
Venu des Etats-Unis : Give Me Five	
Venu des Etats-Unis : Calme et attentif comme une grenouille	
Le coin du calme	
Le bruitomètre – ou comment gérer les ateliers en silence	
Document de mise en oeuvre de la position d'écoute	
Il faut montrer l'exemple	
Des cartes pour le gardien du calme	
S'appuyer sur la Communication NonViolente	
Un peu de temps "perdu" permet d'en gagner beaucoup ensuite	
Événements	7
Une méthode imparable... qui fait le tour du web depuis le 24 mars dernier	
Blogs et Forums	7
Comment obtenir le silence en classe ?	
Apprendre le silence à des élèves qui n'ont pas l'habitude...	
Contributions	8
Établissements scolaires : 10 idées pour des repas plus calmes à la cantine / Manutan Collectivités	
Le silence dans la classe / D. Jeffrey	
L'enseignant fonctionne comme le chien de berger qui ramène les moutons égarés dans le troupeau / P. Perrenoud	
Éléments de bibliographie	8
Prévenir et gérer l'indiscipline dans les classes primaires et secondaires / J.-C. Richoz	
Temps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer / G. Diederichs	
Chhht ! / S. Grindley ; P. Utton	

Quelques premières interrogations

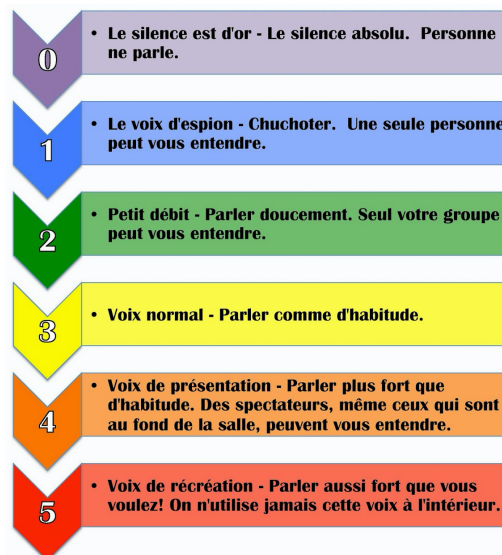
Calme veut-il dire attention ?

« 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. » [homosociabilis](#)

Décibelle et Groboucan : comment s'attaquer au bruit dans son école ?

« Le projet "Décibelle et Groboucan" vise à conscientiser tous les acteurs de l'école, à identifier les problèmes et à tenter de les résoudre ensemble en travaillant selon quatre axes : une sensibilisation des acteurs, un changement de comportements, des solutions techniques et organisationnelles relativement simples à mettre en œuvre et une implication citoyenne pour une amélioration durable de l'acoustique dans les écoles. » [reseaucoleetnature](#)

Comment hiérarchiser les niveaux sonores d'une voix ?



[fileafossettes](#)

Quels peuvent être les effets du bruit à l'école ?

« L'OMS (2000) recommande un niveau sonore de 35 dB durant la classe, seuil au-delà duquel des difficultés d'intelligibilité de la parole, d'extraction de l'information ou de communication peuvent apparaître (...) Selon une étude quantitative de l'OMS (mars 2011) évaluant la charge de morbidité attribuable au bruit ambiant en Europe, le bruit causé par la circulation concourt chaque année à la perte de plus d'un million d'années de vie en bonne santé. » [afpssu](#)

Comment permettre le développement de libertés sans transformer sa classe en piste d'aéroport ?

« Les lignes qui suivent ne contiennent que des propositions de pistes (de décollage), aucune n'a d'effets instantanés et les résultats varient chez moi régulièrement en fonction de ma capacité à m'y tenir avec constance. À vous de vous en saisir ou non donc. » [questionsdeclasses](#)

Quelques premières aides

Trucs et astuces

Le retour au calme [lakanal](#) / Astuces pour retrouver le calme [universdemaclasse](#) / Les retours au calme à l'école maternelle [dessinemoiunehistoire](#) / 5 astuces bienveillantes pour un retour au calme [papapositive](#)

Apprendre à chuchoter

« J'ai beaucoup d'élèves qui ne savent pas chuchoter. La plupart confondent murmurer et chuchoter : ils pensent que chuchoter c'est parler bas, pas fort. Mais ils font quand même entendre le timbre de leur voix. Alors je leur ai enseigné cette comptine de C. Delacour Bernachon. J'ai allongé la version originale pour créer 3 strophes que l'on dit à voix normale, puis en murmurant, puis en chuchotant. » [charivarialecole](#)

Démarches et activités pour favoriser une ambiance calme et sereine en maternelle

« Lors de l'animation pédagogique, nous nous sommes interrogés sur les facteurs favorisant le bruit et l'agitation dans une classe de maternelle. » [ac-grenoble](#)

Chouette, ça s'apprend !

« Concrètement, chez moi, ce qui pose problème, c'est :

- Que certains élèves ne sont pas concentrés sur leur travail → Chouette, la concentration, ça s'apprend
- Que certains élèves parlent à haute voix à des moments inopportuns → Chouette, le chuchotement, ça s'apprend. Et repérer les moments opportuns pour parler, ça s'apprend aussi !
- Que certains élèves se déplacent trop, en faisant trop de bruit et d'agitation → Chouette, se déplacer calmement ça s'apprend. Et les déplacements, ça se limite.

[pepiolealecole](#)

Quatre critères pour un fonctionnement pédagogique du travail de groupe

« 3- La gestion du bruit (...) Autre piste : - Chaque équipe reçoit un carton vert, ce qui permet aux élèves d'échanger en chuchotant. / - En cas de débordement, elle reçoit un carton rouge de la part de l'enseignant(e). Les élèves ne peuvent plus parler pour échanger, ils ne peuvent que communiquer par écrit. / - Le carton vert peut être récupéré au bout de quelques temps. » [occe.coop](#)

Un quart d'heure de lecture quotidienne pour tous

« Quatre jours par semaine, en début d'après-midi, tout le collège et les écoles du réseau s'arrêtent pour lire. Les élèves et le personnel sortent un livre ou une revue pour entamer ou poursuivre une lecture silencieuse et personnelle (...) Quatrième objectif : favoriser un climat apaisé et attentif sur les heures de l'après-midi, par un temps "calme" en début d'après-midi. » [ac-amiens](#)

Outils et matériels

Répliques pour obtenir le silence

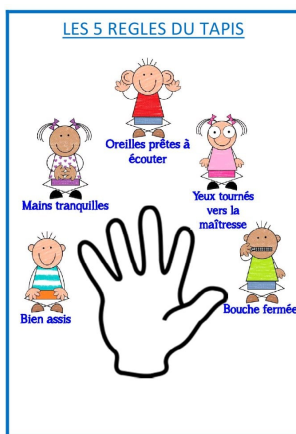
« Changez vos répliques quand elles sont bien acquises pour les varier et garder vos élèves intéressés. Surprenez-les! » ecoleetbricoles

Calme et attentif comme une grenouille

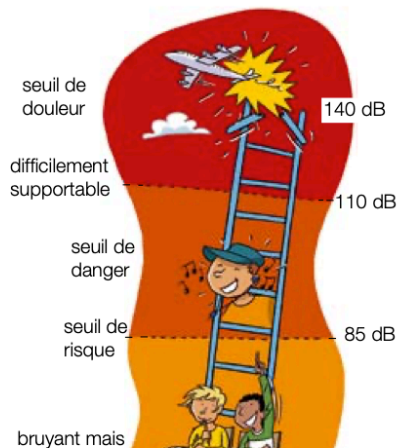
« Cette méthode repose sur des exercices de respiration simples qui aident peu à peu à se recentrer sur l'instant présent et à prendre du recul par rapport à l'agitation et aux ruminations. Les bienfaits de cette pratique sont tels que le ministère de l'Éducation de son pays a décidé d'offrir à tous les enseignants qui le souhaitent une formation dans son Académie. » arenes

Affiches

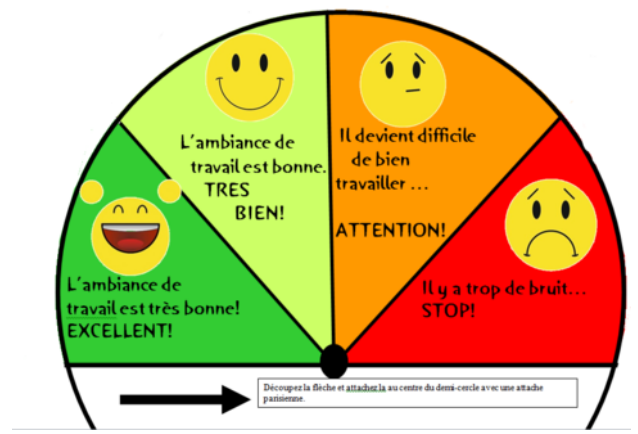
5 règles du tapis



À quel seuil le bruit devient-il dangereux ?



Un curseur de bruit



Pratiques de classe

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 ? » charivarialecole Document de mise en oeuvre du class-yes ekladata

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

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 ». [tilekol](#)

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. » [123dansmaclasse](#)

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 !» [monecole](#)

Document de mise en oeuvre de la position d'écoute

« Pratique guidée. Demander à tous les élèves de mettre bien leurs pieds à plat sur le sol. Observer. Demander de croiser les mains, montrer, circuler, observer. Demander encore de fermer la bouche, de regarder la maîtresse et de l'écouter. Circuler (les yeux doivent suivre) et féliciter. Demander aux élèves de quitter la position, attendre un moment et demander de la reprendre. » [melimelune](#)

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 ? » [zaubette](#)

Des cartes pour le gardien du calme

« Ces cartes peuvent être placées sur le bureau de l'élève pour le féliciter ou lui expliquer comment ajuster le ton de sa voix. » [recreatisse](#)



S'appuyer sur la Communication NonViolente

« Dans son livre "Petit cahier d'exercices de Communication NonViolente avec les enfants" , Dr Anne van Stappen nous invite à procéder ainsi (...) Cette façon de s'exprimer ne blesse pas l'élève et l'incite à reconnaître son besoin (et ceux des autres), son émotion tout en étant respecté. Il ne s'agit donc pas d'une mise à l'écart punitive mais d'une demande bienveillante visant à la sérénité de chaque membre de la classe, y compris la sienne. » [ecolepositive](#)

Un peu de temps "perdu" permet d'en gagner beaucoup ensuite

« De plus en plus d'enseignants et formateurs démarrent leurs séances par une période au recentrage de l'esprit, à la mise au calme des esprits. Il permet, et pas simplement pour les plus jeunes, de lâcher toute l'agitation du dehors : couloirs, récréation, discussions avant l'entrée, etc. À travers le silence imposé, chacun peut commencer la séance en étant apaisé. » [sciences-cognitives](#)

Événements

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. » [magicmaman](#)

Blogs et Forums

Comment obtenir le silence en classe ?

« J'ai une classe hyper bruyante cette année et je ne supporte plus. Ce sont des gamins habitués au bruit à la maison et à parler très forts. Sauf qu'hier je suis revenue en classe après 3 jours d'arrêt pour une vilaine grippe et je n'ai pas supporté le bruit. Je suis rentrée hier soir avec des bourdonnements d'oreilles. J'en ai assez du bruit !! Vous y arrivez ? vous faites comment ? » [forums-enseignants-du-primaire](#)

Apprendre le silence à des élèves qui n'ont pas l'habitude...

« L'an dernier, la collègue qui avait la classe avait une haute tolérance au bruit. Les CM sont donc habitués à travailler dans un bruit continu, à communiquer entre eux à voix haute, à se déplacer sans demander. Du coup, je ne sais pas comment les remettre dans une ambiance de travail "plus classique". Je ne tiendrai pas une année comme ça Auriez-vous des suggestions? J'ai lu pas mal de choses sur les maternelles, sur le cycle 2 et le silence, mais beaucoup moins pour les CM. Merci d'avance! » [forums-enseignants-du-primaire](#)

Contributions

Établissements scolaires : 10 idées pour des repas plus calmes à la cantine / Manutan Collectivités

« Interrogez un enfant de votre entourage sur l'ambiance à la cantine : dans 70 à 90 % des cas, il vous dira qu'il y a trop de bruit. Neuf enfants sur dix en primaire l'affirmaient en 2012. En 2018, 70% des enfants interrogés dans la commune de Saint-Amand-Montrond en Centre-Val-de-Loire ont déclaré la même chose. Ils trouvent le restaurant trop bruyant, un avis partagé par le personnel qui y travaille. Ce n'est pas qu'une impression : un rapport de l'ADEME estime que le niveau sonore à la cantine peut parfois atteindre 85 décibels (seuil de risque auditif). » [blog-des-collectivites](#)

Le silence dans la classe / D. Jeffrey

« 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 ! » [crifpe.ca](#)

L'auteur est professeur à l'université de Laval (Québec).

L'enseignant fonctionne comme le chien de berger qui ramène les moutons égarés dans le troupeau / P. Perrenoud

« C'est son rôle et pourtant, s'il le joue avec trop de rigueur, il prive ses élèves de liberté, d'émotion, de rire, autrement dit, d'oxygène. Il est vital d'avoir le droit, le temps de bavarder. C'est une source de sens, d'identité, de force. » [unige.ch](#)

L'auteur est professeur honoraire à l'université de Genève.

Éléments de bibliographie

Prévenir et gérer l'indiscipline dans les classes primaires et secondaires / J.-C. Richoz

Chapitre1: Trois principales sources de difficultés : 1.1 Les bavardages, le bruit et l'agitation (...) 1.2 La passivité, l'inattention et la dissipation (...) 1.3 Des enfants très perturbateurs (...) [richoz2018](#)

Temps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer / G. Diederichs

« Chaque exercice est lié à un objectif de relaxation et dure de 5 à 10 minutes. Beaucoup d'exercices ne nécessitent aucun matériel, et peuvent se pratiquer à la maison ou à l'extérieur à l'occasion d'une promenade ! Avec des dessins pour adopter facilement la bonne posture. » [editions-larousse](#)

Chhht ! / S. Grindley ; P. Utton

« Chhht ! Tu vas bientôt pousser la porte du château d'un géant... À partir de maintenant, reste tranquille et parle tout bas, sinon... » Deux visiteurs mystérieux pénètrent dans le château d'un géant redoutable. De page en page, ils le traversent avec les plus grandes précautions : si jamais le monstre se réveille, c'est la catastrophe ! » [ecoledesloisirs](#)