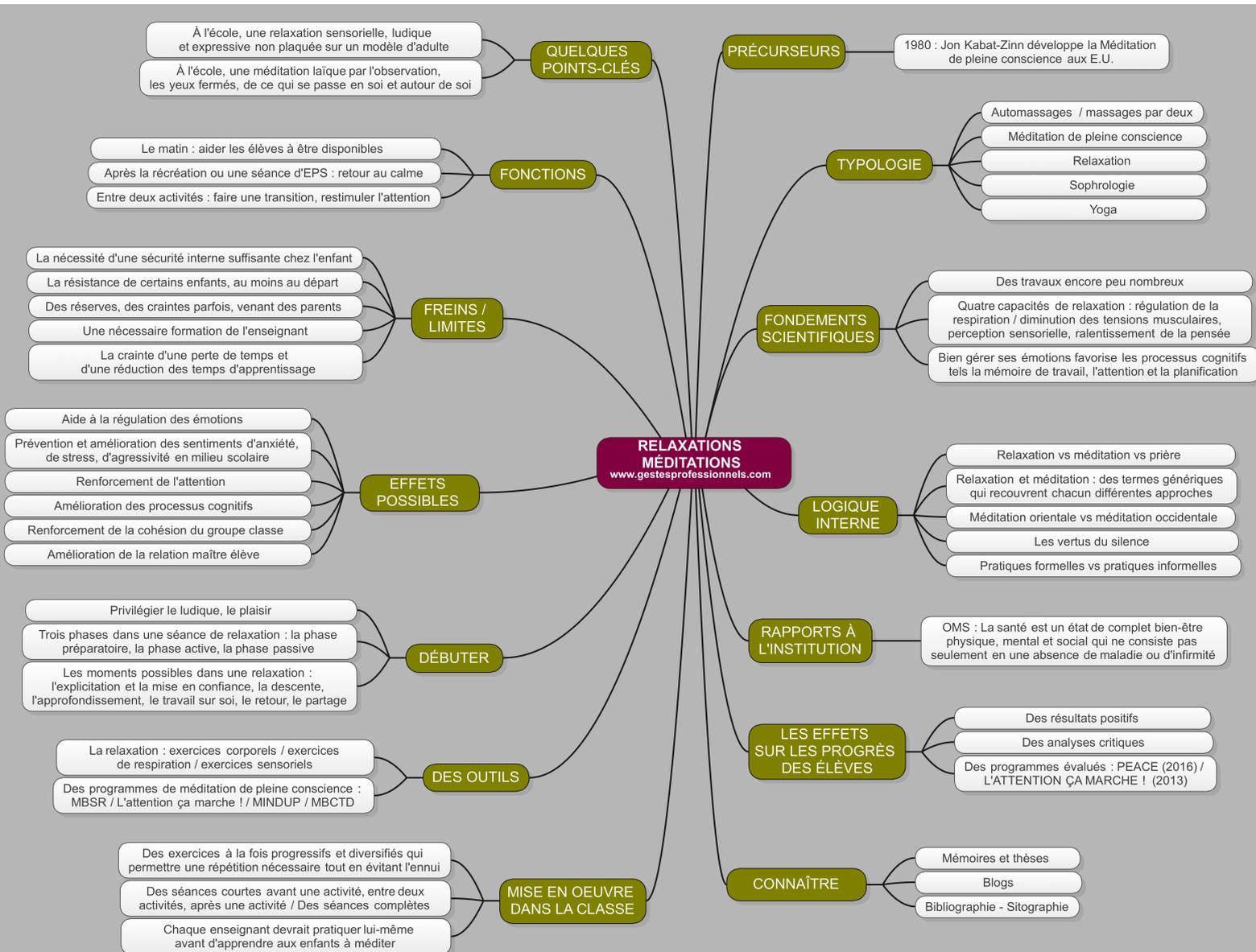


# Relaxation Méditation

## Décembre 2017



# Quelques premières interrogations

Que recouvre le mot « relaxation » ?

« C'est un terme général qui recouvre différents modes d'approche. Les premières démarches que l'on classera plutôt comme pratique de "conscience corporelle" restent souvent dans le mouvement, en jouant sur les différents tonus et ont pour but de se recentrer sur soi, favoriser la détente et l'intériorisation, transformer la qualité de l'énergie. Les secondes, que l'on nomme plus spécifiquement "Relaxation", vécues plutôt dans la passivité, l'immobilité, ont pour objectif de vivre une relaxation profonde, dans la sensation d'abandon, de lâcher-prise, par une recherche de baisse du tonus. » [ac-orleans-tours.fr](http://ac-orleans-tours.fr)

Que recouvre le concept de « méditation de pleine conscience » ?

« S'arrêter et observer, les yeux fermés, ce qui se passe en soi (sa propre respiration, ses sensations corporelles, le flot incessant des pensées) et autour de soi (sons, odeurs...). Seulement observer, sans juger, sans attendre quoi que ce soit, sans rien empêcher d'arriver à son esprit, mais aussi sans s'accrocher à ce qui y passe. C'est tout. C'est simple. » [jenseigne.fr](http://jenseigne.fr)

Quelle différence entre relaxation et méditation ?

« L'une des différences principales correspond au fait que la relaxation vise une "performance" (détente et relâchement musculaire...) alors que la méditation consiste en une prise de conscience de l'expérience vécue, sans objectif par rapport à celle-ci ». Ainsi la pratique de la relaxation est « ouvertement orientée vers un objectif attendu que les pratiquants cherchent à atteindre ». Tandis que la méditation, elle, « ne vise pas l'atteinte d'un objectif particulier mais correspond à un mode d'être ouvert à l'expérience du moment, quelle qu'elle soit, sans chercher à la modifier ». [dumas.ccsd.cnrs.fr](http://dumas.ccsd.cnrs.fr)

Y a-t-il des points communs entre méditation et prière ?

« Oui, effectivement, il y a des points communs avec la prière mais ce n'est tout de même pas la même chose ! Dans la méditation comme dans la prière, il y a une recherche de silence, de détachement, de sérénité et d'intériorité. Mais la finalité n'est pas la même ! La méditation a pour objectif de nous libérer de certaines contraintes qui polluent notre vie intérieure. La prière a pour but de nous mettre en contact avec Dieu et d'entretenir notre relation avec lui. » [ufapec.be](http://ufapec.be)

Verrons-nous un jour la méditation se généraliser à l'école, au collège et au lycée ?

« Il existe aujourd'hui un nombre croissant de travaux montrant l'intérêt de la méditation de pleine conscience auprès des enfants, pour l'équilibre émotionnel, les capacités de résilience, la qualité des échanges familiaux et les capacités attentionnelles, notamment dans le travail scolaire et les apprentissages. » [lemonde.fr](http://lemonde.fr) « L'introduction de la méditation à l'école devrait être inscrite au programme de l'éducation nationale. C'est de l'éducation préventive qui ne nécessite aucun moyen ni aucun poste supplémentaire et qui permettrait d'enrayer tellement de difficultés scolaires. » [lemonde.fr](http://lemonde.fr).

Que pensent les enfants de la relaxation? de la méditation ?

« La relaxation, ça me fait du bien. Quand quelqu'un me masse, ça me fait du bien, ça me libère de toutes les choses qui sont à côté de moi. Et quand c'est moi qui masse, ça me fait du bien aux mains. » [ec-carnot-colombes1](http://ec-carnot-colombes1) [ec-carnot-colombes2](http://ec-carnot-colombes2) « Pour mesurer de façon quantitative l'impact de la pleine conscience sur le bien-être individuel, nous avons construit deux questionnaires [...] Le but de ces deux questionnaires a été de mesurer l'évolution de l'état des élèves, en comparant leur niveau de bien-être avant et après la mise en place des séances de méditation. » [dumas.ccsd.cnrs.fr](http://dumas.ccsd.cnrs.fr)

# Ça se passe ailleurs

Psychothérapeute néerlandaise, Eline Snel a conçu une méthode de méditation adaptée aux enfants

« Actuellement, des milliers d'enfants utilisent votre méthode à l'école, aux Pays-Bas, mais aussi en France, en Belgique, en Espagne, en Suisse, à Hong-Kong, au Chili... En quoi consiste-t-elle, et quels sont ses bénéfices pour un élève ? » [vousnousils.fr](http://vousnousils.fr)

La méditation à l'école

« La méditation à l'école devient une pratique courante dans la ville de Vancouver au Canada. Et cela depuis près de 12 années [...] Les autorités éducatives de la province canadienne British Columbia (Colombie-Britannique) ont placé le développement personnel et la méditation au centre même des fondamentaux à acquérir au même titre que le lire écrire compter. » [apprendreaapprendre.com](http://apprendreaapprendre.com)

## Quelques premières aides

Relaxation : des objectifs différents pour des temps différents et des exercices différents

« Exercices en classe sur des temps courts pour se relaxer et se concentrer, avant une activité, entre deux activités / Exercices en salle de motricité pour démarrer ou terminer une séance / Des séances complètes de relaxation. » [Sandrine Chéry CP EPS](#)

Les effets de la relaxation ou des techniques de bien-être

« Une amélioration des qualités d'écoute, d'attention et de disponibilité des élèves, favorisant l'efficacité du travail scolaire / Un affinement de la perception du corps, du schéma corporel / Un bien-être physique / Une remarquable amélioration de la relation maître élève / Un renforcement de la cohésion du groupe classe améliorant la convivialité à l'intérieur de la classe. » [P.Gutkowski CPC Lille Centre](#)

Découvrez gratuitement quatre méditations pour enfants proposées par Petit BamBou

« Découvrez la présentation du programme. » [kids.petitbambou.com](http://kids.petitbambou.com)

La méditation : questionnements, critiques, craintes du côté des spécialistes, des enseignants et des parents

« Peur que l'on considère cette méditation comme remède-miracle à tous les problèmes, peur d'une perte de temps, peur des dérives sectaires, peur des improvisations – il faut être formé ! - peur de l'autorité exercée sur l'élève et de l'endoctrinement de personnes mal intentionnées... D'où la nécessité d'une bonne formation des enseignants et d'une bonne information des parents sur le sujet. » [ufapec.be](http://ufapec.be)

Le yoga : favoriser la forme ludique

« L'enfant apprend à tonifier son corps avec les enchaînements, et à l'assouplir avec les postures en statique. L'éducation à la respiration permet la détente, la gestion du stress et une meilleure récupération. L'enfant va faire appel à la concentration, à la mémorisation, il va développer son attention, sa vigilance, son écoute. Approcher son corps par le jeu et le transformer en divers animaux, situations... à travers une histoire semée de visualisations : l'imaginaire de l'enfant est sollicité. » <http://www.respyrs.fr>

Comment évaluer ?

« Plusieurs points : La maîtrise des postures / La capacité à réinvestir sur d'autres temps / La connaissance du corps / L'implication et la participation active. » [dessinemoiunehistoire.net](http://dessinemoiunehistoire.net)

# Prescriptions institutionnelles

Jean-Michel Blanquer, nouveau ministre de l'Éducation nationale

« L'école a sa propre temporalité par rapport à la temporalité politique, économique ou médiatique et c'est un privilège. À l'école, le silence, la méditation, la durée peuvent être inculqués à l'enfant. » [apel.fr](http://apel.fr)

## Ressources institutionnelles

Association agréée au niveau national : Recherche sur le Yoga dans l'éducation (RYE)

« L'agrément du ministère chargé de l'éducation nationale garantit que l'association respecte les principes de l'enseignement public. Il existe deux niveaux d'agrément : national et académique. » [education.gouv.fr](http://education.gouv.fr)

Activité corporelle relaxante et relaxation. Outils, apprentissage, transmission

« 1- LES EXERCICES CORPORELS : les postures qui permettent une plus grande connaissance de son corps et une meilleure circulation de son énergie, une libération d'un trop plein, ou au contraire une dynamisation, une libération des tensions corporelles [...] » [animation.pedagogique.ien.aubenas2](http://animation.pedagogique.ien.aubenas2)

La relaxation pour les élèves

« La séance peut avoir lieu à n'importe quel moment de la journée. La durée varie entre 20 et 30 minutes. Elle se déroule en trois temps [...] » [Sandrine Chéry CP EPS](http://Sandrine.Chery.CP.EPS)

Petites pauses

Automassages / Massages par deux / Respirations / Étirements / Petits exercices [Céline Coton CPC Lannion](http://Celine.Coton.CPC.Lannion)

## Expérimentations

Techniques de relaxation à l'école

« Mise en œuvre de courts exercices de relaxation (1 à 5 mn) entre les activités scolaires pour un retour au calme. Le choix des exercices variera selon les activités proposées et les moments de la journée scolaire » [eduscol.education.fr](http://eduscol.education.fr)

Yoga pour enfants à la maternelle

« Cette action intègre des pratiques issues du yoga différentes selon les temps de la classe et les objectifs pédagogiques visés. Elle a fait l'objet d'une présentation et d'une explicitation préalable aux familles (lors de l'accueil de rentrée, et sur le cahier de vie). Les parents ont la possibilité d'assister, s'ils le souhaitent, à ces séances. » [eduscol.education.fr](http://eduscol.education.fr)

## Témoignages - Vidéos

Stress, méditation, respiration

« Vous aimeriez introduire la méditation et la pleine conscience en classe? Voici un atelier donné par Laurence Mercier, PhD dans une classe de 4e année (9-10 ans). Libre à vous de le projeter en classe directement ou de vous en inspirer! Un beau cadeau gratuit pour les écoles! [youtube.com](http://youtube.com)

# Contributions

## Les vertus du silence en pédagogie

« Faut-il avoir peur du silence ? Faut-il exiger le silence ? Le bavardage est-il à proscrire ? Comment apprendre le silence ? La leçon de silence, la minute de silence. » [sitecoles.formiris.org](http://sitecoles.formiris.org)

## Insolite - De la méditation pour remplacer les heures de colle au collègue

« Un panneau très coloré peu conventionnel prévient "Ne pas déranger, méditation en cours, bonheur et bien-être en téléchargement", c'est ici que depuis le début du mois de novembre, les élèves punis normalement pour une heure de retenue viennent faire de la méditation ! » [francebleu.fr](http://francebleu.fr)

## La méditation, c'est aussi pour les enfants

« N'est-ce pas aller contre leur nature enthousiaste, un peu désordonné, insouciant, naturellement chahuteuse... Pourquoi projetons-nous sur eux cette obsession du calme intérieur ? La méditation n'est-elle pas une pratique trop complexe pour eux ? » [franceinter.fr](http://franceinter.fr)

La méditation pleine conscience mutile l'homme de ce qui le distingue des animaux et le rabaisse à leur rang

« Chez nous, la méditation suggère une longue et profonde réflexion, un mode de pensée exigeant et attentif. Cette démarche, que l'on pourrait dire analytique, réflexive, existe également dans la tradition bouddhiste. Mais il y en a aussi une seconde, plus contemplative : observer simplement ce qui est. La première est une action, même s'il s'agit d'une action mentale (réfléchir sans déformer). La seconde est une simple présence, mais éveillée et affûtée (ressentir sans intervenir). » [reinformation.tv](http://reinformation.tv)

## 10 minutes de méditation par jour au bureau pour une "productivité positive"

« À partir de cet impact positif sur sa journée, le salarié peut voir sa productivité s'améliorer », défendent-ils, fixant le curseur à 10 minutes par jour. De là à ce que le gouvernement l'inclue dans sa réforme du droit du travail... » [capital.fr](http://capital.fr)

# Blogs et Forums

## Méditation en pleine conscience au cp

« Cela dit, pour avoir connu l'an dernier des soucis, je ferais attention aux termes employés. Méditation en pleine conscience, cela peut faire peur à des parents [...] On peut plus facilement parler de moments de détente et d'apprentissage de la concentration. » [forums-enseignants-du-primaire](http://forums-enseignants-du-primaire)

# Rapports, enquêtes, études

Les travaux sur la méditation pour les enfants et les adolescents sont encore peu nombreux

« Les conclusions sont sans appel : dans le groupe qui a suivi le programme MindUp, les résultats en maths étaient 15 % meilleurs par rapport au groupe test, le nombre d'incivilités était 24 % inférieur et les élèves se déclaraient à 20 % plus à l'aise dans leur relation avec les autres. » [caminteresse.fr](http://caminteresse.fr)

# Outils et matériels

Fiches de prep' Activités de relaxation

16 activités de relaxation de 10 mn chacune [edumoov.com](http://edumoov.com)

Littérature de jeunesse

[Mon premier livre de relaxation, yoga et méditation](#) [Je découvre la méditation](#) [Mon premier livre de méditation](#) [J'ai rendez-vous avec le vent, le soleil et la lune](#) [Calme et attentif comme une grenouille](#)  
[Le Yoga des petits](#) [Yoga Baba](#)

Des exercices de relaxation à faire avec les enfants !

Le petit Yoga de Pomme d'Api [facebook.com](https://www.facebook.com) « *Et voici une histoire sans grande prétention afin que les postures de yoga soient encore plus amusantes...* » [validees.eklablog.com](http://validees.eklablog.com)

Mallette clés en main : Initiation à la méditation à l'école du CP au CM2

Contenu : Le livre Calme et attentif comme une grenouille / 15 fiches d'activités pédagogiques / Un livret de l'enseignant / Un calendrier « Une année pour être calme et attentif » [bayard-milan.com](http://bayard-milan.com)

# Formations

Réseau Canopé

[resultats-de-recherche relaxation](#) [resultats-de-recherche méditation](#)

Le site de l'association pour la méditation laïque dans l'enseignement [A.M.E.](#)

[Formation de 28 h](#) au programme [P.E.A.C.E.](#) Présence Ecoute Attention Concentration dans l'Enseignement

Le site de l'association [Enfance et attention](#)

[Formation de 8 semaines](#) au programme « L'attention, ça marche » [évalué par l'INSERM](#)

Le site du centre [Cogitoz](#)

[Formation de 8 jours/56h](#) au programme Mindful UP

Le site de l'association [RYE](#) agréée Éducation nationale

[Trois catégories de formation](#) pour [une certification RYE](#)

Diplôme Universitaire : « Diffuser le Yoga et l'adapter pour tous »

« *Il s'agit avant tout d'être pratiquant de Yoga. Les profils sont très variés: professionnels de la santé (médecins, kinésithérapeutes, psychomotriciens, etc), enseignants à l'Education Nationale, éducateurs spécialisés avec public à besoins particuliers, personnes en reconversion, etc.* » [staps.univ-lille2](http://staps.univ-lille2)

# Méditation / relaxation pour les enseignants

## Être un enseignant zen

« Pratique et pleine d'humour, cette méthode vous aidera, pas à pas, à chasser le stress, les angoisses et les tensions nerveuses. Respiration, massage, dynamisation, relaxation, vous maîtriserez rapidement les bons gestes pour être épanoui et serein dans votre vie d'enseignant. » [jeunesprofs.com](http://jeunesprofs.com)

## La méditation de pleine conscience au secours des enseignants stressés : Efficacité prouvée

« Au terme de l'expérience, les chercheurs ont comparé les évaluations de bien-être de ces enseignants à ceux d'un groupe témoin qui n'avait pas suivi un tel programme. Les classes des enseignants qui avaient suivi le cours de méditation étaient mieux organisées, les professeurs étaient, eux, moins stressés. Cerise sur le gâteau, ils faisaient preuve de davantage d'estime de soi. » [huffingtonpost.fr](http://huffingtonpost.fr)

# Des pratiques imaginées / testées / recommandées

## Le massage météo

« Depuis la rentrée de janvier nous faisons de la relaxation et des massages en classe pour apprendre à se concentrer, se détendre et contrôler ses émotions. Les vendredis nous commençons la journée avec le massage météo . Voici quelques explications et photos. » [RPI Tersanne](http://RPI Tersanne)

## La Classe plaisir : Un p'tit moment de méditation en classe

« Suite à une phrase de Matthieu Ricard, moine bouddhiste, sur la méditation : " Il vaut mieux en faire 10 secondes par jour plutôt que 2h tous les 15 jours.", j'ai choisi d'instaurer à chaque entrée en classe (c'est à dire à l'entrée le matin, puis au retour de chaque récréation), 1 minute de méditation. Je n'appelle pas cela méditation car je trouve le terme un peu pompeux, mais "la minute de retour à soi". [...] Cette minute est ritualisée et très cadrée.. » [cafepedagogique.net](http://cafepedagogique.net)

## Au début de la matinée - Avant de chanter - Après le sport - Au besoin

« Je pense qu'il est nécessaire de faire un point avec les enfants sur la relaxation que l'on va mettre en place : une petite discussion peut permettre aux enfants de savoir pourquoi le maître ou la maîtresse veut que les élèves se détendent. Suivant les niveaux, ce point peut être organisé de différentes façons (par écrit en individuel, en débat, au coin regroupement à l'oral, en petit groupe...). L'activité a alors du sens pour les enfants. » [psychanalyse.com](http://psychanalyse.com)

## La sophrologie à l'école, pour moins stresser et mieux apprendre

« Pour Louis Musso, prof d'EPS à la retraite, la réponse pourrait être d'évacuer les tensions en pratiquant la sophrologie, une technique de relaxation à la croisée entre l'hypnose et la méditation, basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. » [vousnousils.fr](http://vousnousils.fr)

## Liste d'activités

« Mise en condition (se dire «bonjour» - se « nettoyer ») / Exercices de respiration / Activités de relaxation / Massage (auto massage - massage des mains - massage à deux) » [dessinemoiunehistoire](http://dessinemoiunehistoire)

# Quelques contributions d'experts

L'introduction de la méditation à l'école devrait être inscrite au programme de l'Éducation Nationale

« Cette expérience a été si convaincante que les enseignants de cette classe l'ont poursuivie en conservant les principaux éléments [...] C'est de l'éducation préventive qui ne nécessite aucun moyen ni aucun poste supplémentaire et qui permettrait d'enrayer tellement de difficultés scolaires » estime-t-elle. » [lemonde-educ](http://lemonde-educ)

**L'auteure :** [Jeanne Siaud-Facchin](#) est psychologue clinicienne - psychothérapeute

Des stratégies basées sur la pleine conscience évaluées scientifiquement

« Chez les enfants, un des programmes de prévention universelle ayant fait l'objet d'une étude contrôlée avec liste d'attente est le MindfulKids. Ce programme a été évalué auprès de 199 enfants âgés de 9 à 12 ans fréquentant des écoles primaires publiques aux Pays-Bas [...] Un programme similaire a été évalué aux États-Unis auprès de 937 enfants et de 47 enseignants d'écoles primaires publiques. » [acelf.ca](http://acelf.ca)

**Les auteurs :** Marie-Joëlle GOSELIN [Lyse TURGEON](#) Université de Montréal, Québec, Canada

Rôles de la conscience et de la méditation pour éduquer à la responsabilité

« La méditation apparaît comme un moyen privilégié d'opérer le changement de phénoménologie nécessaire à la connaissance par le sujet de ses propres fonctionnements. Une telle évolution de conscience apparaît comme étant nécessaire au développement de la responsabilité. En conclusion, j'aborde les perspectives éducatives et de recherches ouvertes par ces réflexions. » [hal.archives-ouvertes](http://hal.archives-ouvertes)

**L'auteure :** [Hélène Hagège](#) Maître de Conférences, Université Montpellier 2

## Mémoires et thèses

- LEGAT, Solange .- *La relaxation à l'école : Pourquoi, où, quand, comment ?*.- Mémoire professionnel, Iufm de Bourgogne 2005 « Les enfants ont ressenti un bien-être mais n'ont pas toujours su l'expliquer. Cependant, ils s'expriment sur différents registres mais les réponses sont assez dispersées : quelque chose de non identifiable mais d'agréable, du calme, du bien-être, rien. Un enfant est resté sur le registre du ressenti avec les fourmillements. Une majorité se détache nettement en additionnant les catégories « quelque chose », « calme » et « bien-être » : les objectifs de calme et bien-être sont donc perçus intuitivement par la majorité des enfants. Pour avoir une action plus efficace, il faudrait un temps de discussion autour de cette activité. Ainsi, son sens serait clair même pour ceux qui risqueraient de ne pas percevoir l'intérêt des séances de relaxation. »
- HSU, Benoît .- *La méditation de pleine conscience à l'école* .- Mémoire professionnel, Espé Centre Val de Loire, 2016 *Q1 : Comment te sens-tu lorsque tu arrives à l'école ? Si nous complétons la diminution des sensations négatives indiquant l'absence de bien-être (diminution de la sensation de fatigue de 25 %, de celle d'énerverment de 50 % et celle du stress de 40 %) et l'augmentation légère des sensations positives indiquant la présence de bien-être (avec un sentiment de contentement accru de 27,27 %), il semblerait légitime d'estimer, malgré la stagnation de la sensation de calme, que la méditation a eu un effet bénéfique sur l'état psychique des élèves en améliorant leur sensation de bien-être lors de leur arrivée à l'école.*

## Éléments de bibliographie

- BILIEN, Lise ; GARAMOND, Élodie .- *Zen, un jeu d'enfant* .- Flammarion, 2016 .- 304 p. 22,90€
- BOSKI, SAMY .- *Relaxation active à l'école et à la maison* C1, C2, C3 .- RETZ, 2008 .- 126 p. 17,80 €
- COULON, Jacques .- *Eveil de l'enfant par le yoga* .- Éditions la Source vive, 2015 .- 240 p. 19,90€
- DEVINAT, G ; DESRUES, M .- *1, 2, 3, Yoga !* .- Éditions Tourbillon, 2016 .- 32 p. 14€
- FLAK, Micheline ; DE COULON, Jacques .- *Le Manuel du yoga à l'école* .- Payot, 2016 .- 208 p. 8,90 €
- GARDET, Clarisse .- *Méditer avec les enfants* .- Le Livre de Poche, 2016 .- 224 p. 16,90€
- GREENLAND, SUSAN .- *Un cœur tranquille et sage* .- Éditions Les Arènes, 2014 .- 288 p. 24,80 €
- NEVEUX, Brigitte Anne .- *Yoga & enfants* .- Les Éditions du Relié, 2015 .- 136 p. 18 €
- SIAUD-FACCHIN, Jeanne .- *Tout est là, juste là* .- Odile Jacob, 2014 .- 400p 25,90€