

Comment pouvons-nous améliorer et valoriser la période de détente pour qu'elle soit mieux adaptée pour les élèves?

Problématique

Chaque enfant naît avec des gènes différents et se développe dans un environnement distinct. En conséquence, chacun a un rythme de développement, des caractéristiques, des besoins et des intérêts qui lui sont propres (Bouchard, 2008). Ainsi, en arrivant dans une classe préscolaire, le développement global de chaque enfant diffère, causant souvent une disparité dans les besoins du groupe. En ce qui concerne la détente, le programme du préscolaire ne prévoit rien. Il n'y a « absolument rien dans le programme (Girardin, 2018) » qui en régle le temps ou les encadrements. Dans ma classe, la détente consistait à s'étendre sur un tapis de yoga en écoutant une musique douce, les élèves étant invités à se relaxer durant une vingtaine de minutes. Cependant, cela ne répondait pas aux besoins de la majorité, alors que seulement deux enfants s'endormaient. La détente au sol ne convenait pas aux autres, rendant le climat fébrile et agité et non-propice à la détente.

À la recherche d'une solution

En imposant une méthode de détente, je me suis rendue compte que j'empêchais les élèves de répondre à leur véritable besoin. J'ai abordé le sujet avec les élèves lors d'une causerie. En gardant en tête le but, soit de trouver une solution en groupe, et le moyen utilisé, soit la discussion de classe (Doyon et Fisher, 2010), j'ai exposé le problème aux élèves en discutant de ce que représentait ce moment pour eux et des façons différentes qu'ils utilisaient pour se calmer. Selon la théorie de Gordon, il est plus signifiant pour l'élève d'identifier son problème et de décider des solutions fonctionnant pour lui (Couture, Gingras et Proulx, 1982). Nous en sommes venus à la conclusion que la manière de se détendre peut différer d'un élève à l'autre, car chacun est différent. Il est donc important d'expérimenter différentes techniques pour trouver celles qui fonctionnent le mieux selon ses besoins (Naitre et grandir, 2018).

Musique
yoga
Massages
Vidéos
jeu calme
Respirer /recueillir
Dessin /casse-tête
com détente
Histoire calme

Méditation

La méditation est utile à l'élève pour prendre conscience de ses pensées, de ses émotions et de ses sensations. Notamment, elle apaise et améliore la concentration (Naitre et Grandir, 2017, Michaud, 2019).



Respirations

Prendre le temps de respirer est le moyen le plus simple et le plus accessible pour retrouver notre calme en nous permettant de reprendre le contrôle sur nos sensations (Dumont et Bluteau, 2014).

Résultats

Après avoir expérimenté différentes techniques, j'ai intégré des ateliers-détente après le dîner. Les élèves prenaient un court moment au sol afin de s'interroger sur l'atelier qui lui serait bénéfique pour la journée. Il était important pour moi que les élèves deviennent autonomes et choisissent, parmi l'éventail de méthodes que j'avais proposé, la technique de détente qui leur convenait personnellement (Linares, 2014). J'ai rapidement pu voir la différence de climat et d'implication.

Avec ce projet, j'ai constaté que les élèves ont particulièrement développé deux compétences:

L'autonomie:

- Augmentation de la confiance au moment de faire des choix (à la détente ou ailleurs);
- Plus d'initiatives dans les prises de décisions et dans leurs apprentissages (Bélangier et Farmer & Gouvernement du Nouveau-Brunswick, 2012);
- Plus à l'écoute de leurs besoins personnels pour prendre les décisions conséquentes;
- Augmentation de la capacité à verbaliser leurs besoins;
- Plus d'individualisation (séparation d'inséparables duos);
- Amélioration de la compréhension de leurs besoins et de ceux des autres;

L'autorégulation

- Amélioration de la maîtrise de leurs impulsions (initier une nouvelle activité ou cesser l'activité malgré l'envie de continuer), notamment en s'initiant aux massages à deux ou en s'arrêtant à la demande de son camarade (utilisation d'autres techniques ou modification de l'activité en cours);
- Amélioration de la capacité à réagir aux facteurs stressants en nommant les situations ou événements qui leur causaient du stress;
- Amélioration de la capacité de retour au calme en utilisant les respirations (Fairbrother et Whitley, 2014);
- Amélioration de la conscience de leur bien-être (physique et mental);
- Amélioration de la capacité à faire abstraction des bruits et des distractions malgré la disparité des activités de détente.

Nos expérimentations

À la suite de la causerie, j'ai sélectionné différentes activités qui étaient possible de réaliser en classe. Sous forme d'exercices, les élèves ont expérimenté différentes techniques en s'entraînant à chacune d'entre elles durant quelques jours. Comme le prévoit l'enseignement par tâtonnement expérimental, à la fin de notre entraînement, l'élève pourra déterminer les techniques qui lui ont été utiles et délaisser celles qui n'ont pas porté fruit (Coop'ICEM, s.d.).

Massages

Le massage permet à l'enfant de se calmer et de se concentrer, de faire descendre son niveau de stress en plus de l'aider à prendre conscience de son corps (Zeste Détente, 2015). Il développe aussi la motricité fine.



Coloriage

Le coloriage (mandalas ou autres) aide l'artiste à calmer sa tension artérielle et son rythme cardiaque, en plus de diminuer le taux d'hormone du stress. Il permet aussi de se concentrer sur une seule chose à la fois et de recharger nos énergies tout en travaillant la motricité fine (Tremblay, 2019)



Yoga

Le yoga entraîne l'élève à s'écouter soi-même, à s'auto-calmer, à développer sa capacité de concentration et sa conscience corporelle (Origine Yoga, 2018). Il permet aussi de travailler les muscles et l'équilibre.



Conclusion

Finalement, j'ai été en mesure de rendre la détente plus adaptée à mes élèves du préscolaire en variant les méthodes de détente disponibles. Le fait d'essayer différentes techniques de relaxation a permis de travailler l'autonomie et l'autorégulation des élèves. Ils ont développé leur capacité à réfléchir à leurs besoins, à prendre conscience de ceux-ci et d'y remédier en trouvant une solution conséquente. Nous avons expérimenté de multiples façons de relaxer et de lâcher prise et cela a eu des répercussions non pas seulement au moment de la détente, mais aussi sur le développement global de chacun tout au long de sa journée scolaire et à la maison. Au terme de ce projet, j'ai pu confirmer les propos de Dumont et Bluteau, c'est-à-dire qu'en se détendant, « l'élève devient plus créatif et efficace, il réfléchit plus posément à un problème et devient plus réceptif et flexible à l'égard des suggestions d'autrui. » Il faut mentionner que ce genre d'ateliers pourrait tout de même causer des problèmes si les élèves présentent des difficultés d'abstraction ou s'ils ne veulent pas prendre le temps de se détendre. Si certains élèves ont des comportements plus perturbateurs ou si certains ont des conditions plus spécifiques, il sera important de voir si la disparité leur convient. Il faudrait aussi voir à adapter les techniques aux besoins exprimés par les élèves.

Bélangier, N. & Farmer, D. (2012) Autonomie de l'élève et construction de situations scolaires. Études de cas à l'école de langue française en Ontario (Canada). *Éducation et sociétés*, 29(1), 173-191. doi:10.2917/es.029.0173; Bluteau, J. et Dumont, M. (2014) La gestion du stress. Dans N. Desbiens, C. Lanaris et L. Massé (dir.), *Les troubles du comportement à l'école : prévention, évaluation et intervention* (p. 263-280). Montréal, Canada : gaétan morin éditeur; Bouchard, C. (2008) *Le développement global de l'enfant de 0 à 5 ans en contextes éducatifs*. Québec, Canada: Presses de l'Université du Québec, Coop'ICEM. (s.d.) Le tâtonnement expérimental. Repéré à <https://www.icem-pedagogie.frel.net.org/le-tattonnement-experimental/>; Fairbrother, M. et J. Whitley. (2014) *Comprendre et soutenir le développement de l'autorégulation*. Repéré à <https://www.aaalecole.ca/lauteurregulation/>; Fisher, C. & Doyon, D. (2010) De la causerie à la conversation en groupe à la maternelle. Québec français, (156), 89-91. Repéré à <https://www.erudit.org/en/journals/qf/2010-1156-qf1502914/61425ac.pdf>; Gouvernement du Nouveau-Brunswick. (2010) *Formation en pédagogie inclusive pour les enseignants-ressources novices : Module 3; L'enseignement ressource pour appuyer la diversité : Section 4 : Développer l'autonomie chez l'élève*. Repéré à <https://inclusion.nbed.nb.ca/Home/PedagogieInclusive-CestQuoi>; Kutlu, N. (2018) La sieste à la maternelle devrait-elle être obligatoire? *La Presse*. Repéré à <https://www.lapresse.ca/vivre/famille/rentree-scolaire/2018/08/23/01-5194039-la-sieste-a-la-maternelle-devrait-elle-etre-obligatoire.php>; Linares, A. (2007) *La mise en place et l'apprentissage de l'autonomie à l'école primaire*. (Institut Universitaire de Formation des Maîtres de Bourgogne. Repéré à https://www2.espe.u-bourgogne.fr/doc/memoire/mem2007/07_06STA01255.pdf; Michaud, H. (2019) La méditation pour les enfants. Repéré à http://www.canalvie.com/famille_education-et-comportement/ articles-education-et-comportement/la-meditation-pour-les-enfants-1197375; Ministère de l'Éducation. (2006) *Programme de formation de l'école québécoise*. Repéré à http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/formation_jeunes/priform2001.pdf; Ministère de l'Éducation de l'Ontario. (2016) *Programme de la maternelle et du jardin d'enfants : Réflexion sur l'autorégulation et le bien-être*. Repéré à <https://www.ontario.ca/fr/document/programme-de-la-maternelle-et-du-jardin-denfants-2016/reflexion-sur-lautorregulation-et-le-bien-etre>; Naitre et grandir. (2015) La sieste. Repéré à https://naitregrandir.com/fr/letape/1_3_ans/vie-familiale/fiche.aspx?doc=sieste-garderie; Naitre et grandir. (2018) Se détendre et relaxer avec son enfant. Repéré à https://naitregrandir.com/fr/letape/1_3_ans/vie-familiale/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-activite-detente-relaxation; Origine Yoga. (2018) 4 bienfaits du yoga pour les enfants. Repéré à <https://www.origineyoga.ca/2018/08/14-bienfaits-du-yoga-pour-les-enfants/>; Proulx, M., Couture, A. & Gingras, C. (1982) Étude exploratoire des effets du programme Parents efficaces. *Revue des sciences de l'éducation*, 8, (1), 79-90. Repéré à <https://www.erudit.org/fr/revue/rs/1982-v8-n1-rse2482/1900358a.pdf>; Raab, R. (2016) Le paradoxe de l'autonomie en contexte scolaire. *Éducation et socialisation*. Repéré à <http://journals.openedition.org/eds01/663>; TA à l'école. (2017) Introduction à l'autorégulation. Repéré à <https://www.taalecole.ca/introduction-autoregulation/>; Tremblay, S. (2019) 12 bienfaits de colorier. Repéré à <https://www.selection.ca/s/ante-vivre-sainement/12-bienfaits-de-colorier/>