

La différenciation de la détente au préscolaire

Emmanuelle Gravel | Université Laval 2020

Problématique

Les enfants sont au moins autant sollicités que les adultes par beaucoup d'actions de la vie quotidienne, tant au niveau intellectuel que physique : Rythme de vie trépidant et donc fatiguant, besoin de réussite scolaire, temps compté en permanence, pollution, bruit, etc. Ils doivent apprendre à se relaxer. Les techniques de relaxation (de détente) sont nombreuses. Toutefois, celles qui peuvent être présentées en classe sont limitées. Elles ne tiennent pas compte des besoins uniques des élèves. D'ailleurs, le programme du préscolaire ne prévoit rien en ce sens. Il n'y a « absolument rien dans le programme (Girardin, 2018) » qui en régle le temps ou les encadrements. Dans mon groupe, les élèves se couchent sur une couverture. L'ambiance est tamisée et une musique douce est installée. Pourtant, malgré le recours à cette technique très rependue au préscolaire, un élève sur 16 s'endort au-delà du temps prévu pendant que la moitié de la classe reste calme et le reste des élèves se tortillent comme des vers. Aussi, il est à noter que certains d'entre eux présentaient des symptômes de troubles d'anxiété.

Question de recherche : Comment et pourquoi différencier la détente et la gestion du stress chez les élèves du préscolaire?

Hypothèse : En exposant les élèves à des techniques de relaxation diversifiées, les élèves acquièrent plus d'autonomie dans la gestion de leur stress et deviennent plus détendus.



Méthodologie

1. Recueil de l'état de relaxation des élèves tous les jours après l'activité de détente. L'élève est très détendu, détendu ou pas détendu à l'aide grilles
2. Journal de bord : prise de notes sur l'état et le comportement des élèves pendant les activités (participation, respect des consignes ... et après, pendant les activités (concentration, comportements).

Techniques de relaxation proposées

Semaine 1 : Ateliers de massage et d'automassage
Semaine 2 : Méditation et yoga (enseignement de techniques de respiration)
Semaine 3: Histoire audio sur couverture
Semaine 4 : Coloriage et musique
Semaine 5 : Choix de l'élève

Analyse et Résultats

Observations en classe

- Diminution des interventions liées à la gestion de l'indiscipline (gestion de classe);
- Amélioration de l'autorégulation des élèves et de leur autonomie (amélioration de la maîtrise des impulsions, de la capacité à réagir aux facteurs stressants et de la gestion des émotions (élève qui utilise les techniques de respiration pour retrouver son calme));
- Amélioration de la capacité de retour au calme en utilisant les respirations (temps de retour au calme plus rapide, meilleure participation, etc.);
- Meilleures réactions aux situations stressantes;
- Meilleures capacités des élèves à se détendre aux moments opportuns et réactions plus positives face à ceux-ci.

Résultats :

- Les élèves mentionnent être plus détendus par les détentes avec histoire audio.
- Plusieurs élèves réinvestissent les techniques d'automassage lors de l'utilisation d'autres moyens de détente.
- Les élèves n'utilisent pas tout le temps la technique qui semble donner de meilleurs résultats pour eux.
- Plusieurs élèves préfèrent choisir les massages (deux par deux) même si c'est une technique qui obtient de moins bons résultats.
- Les élèves réinvestissent les techniques de gestion du stress dans des moments opportuns pour eux..

Conclusion

Mon hypothèse était vraie.

Il est possible de varier les détentes en proposant différentes activités de relaxation aux élèves. Elles permettent de laisser place à l'exploration de diverses techniques et de responsabiliser chaque élève dans la prise de décision qu'il fait en choisissant une technique de détente qui répond le mieux à ses besoins particuliers. Ils sont plus détendus et développent de l'autonomie dans la gestion du stress et de la détente. Ils pourront aussi investir leurs stratégies préférées dans d'autres contextes. De plus, les activités de relaxation ont des retombées positives sur la vie de groupe: Moins de gestion d'indiscipline et plus de concentration chez les élèves lors de la réalisation d'activités d'apprentissages. Enfin, les élèves démontrent une attitude plus positive face à la détente.

La relaxation, c'est quoi?

La relaxation n'est pas synonyme de laisser-aller et de démission. Elle signifie plutôt être à l'aise dans son corps ou apaisement du corps et de l'esprit. Par la relaxation, nous nous libérons de nos tensions tant musculaires que psychiques accumulées au cours des années. La relaxation permet donc de parvenir à un équilibre du corps où l'on se sent bien, tout en consommant le moins d'énergie possible. C'est un phénomène naturel et nécessaire à la santé.

La différenciation pédagogique, c'est quoi ?

Selon Tomlinson, la différenciation pédagogique repose sur l'idée que, comme les points forts, les intérêts, les styles d'apprentissage et le degré de préparation à l'apprentissage varient considérablement d'un élève à l'autre, il faut ajuster l'enseignement selon la variation de ces caractéristiques. On peut distinguer un ou plusieurs des éléments suivants dans toute situation d'apprentissage en classe :le contenu (ce que les élèves vont apprendre et quand);les processus (les types de tâches et les activités); les productions (les moyens par lesquels les élèves démontrent leur apprentissage); les environnements affectifs et physiques (le contexte et l'environnement dans lesquels les élèves apprennent et démontrent leur apprentissage).

Vigilances...

- Faire les moments de relaxation dans une ambiance favorable à la détente (endroit calme, éclairage tamisé, etc.);
- Proposer des séances de yoga qui ne sont pas trop exigeantes physiquement pour les élèves;
- Prévoir un espace suffisamment grand pour le yoga;
- Prendre le temps de sensibiliser les élèves au stress (effets, comment fait-on pour le reconnaître?, etc.)

DIEDERICH, G. (2010, Novembre 16). *Détente et relaxation à l'école... Pourquoi ?* Récupéré sur Le blog Éveil et éducatif de Nathan: <https://materiel-educatif.nathan.fr/dme/le-mag/detente-et-relaxation-a-l-ecole-pourquoi-2010-11-16.html>
Fairbrother, M. et J. Whitley. (2014) Comprendre et soutenir le développement de l'autorégulation. Repéré à <https://www.taa.lecole.ca/lautoregulation/>;
Kutlu, N. (2018) La sieste à la maternelle devrait-elle être obligatoire? La Presse. Repéré à <https://www.lapresse.ca/vivre/famille/renree-scolaire/201808/23/01-5194039-la-sieste-a-la-maternelle-devrait-elle-etre-obligatoire.php>
Snel, E. (2013). *Calme comme une Grenouille*. TRANSCONTINENTAL.
Tomlinson, C. (2004). *The Differentiated Classroom: Responding to the Needs of All Learners*. Pearson
vinay, s. r. (2018). *Le Grand livre du yoga pour les enfants*. MANGO.