



## Contexte

- ◆ Classe de préscolaire Montessori
- ◆ Enfants âgés de trois à six ans
- ◆ Classe de trente enfants
- ◆ Période de travail de trois heures sans récréation en avant-midi
  - ◆ Une seule récréation par jour et c'est après le dîner
  - ◆ Aucune période de jeux libres en classe

## Problématique

- ◆ Les enfants de trois ans font une sieste l'après-midi, mais il n'y a aucune période de détente pour les autres.
- ◆ La concentration des enfants semble très fragile l'après-midi.
- ◆ Certains enfants semblent avoir besoin de faire une pause, mais aucun coin dans la classe n'est à leur disposition.
- ◆ Est-il possible pour des enfants de cet âge de travailler sans avoir besoin de prendre de pause pour se détendre?
- ◆ Selon le Programme de formation de l'école québécoise, les enfants de maternelle cinq ans devraient pouvoir utiliser la détente pour diminuer leur stress comme stratégie motrice et psychomotrice. (PFEQ, p. 55 et 66) Comment ces enfants seront en mesure de le faire s'ils n'ont jamais eu l'occasion de le mettre en pratique?

## Ce qui a été réalisé en classe

- \* Périodes de relaxation (rester assis en silence, les yeux fermés de préférence, afin de se concentrer sur notre respiration)
  - \* Yoga en grand groupe
  - \* Massages à soi-même
- \* Apprentissage de certaines techniques de massages
  - \* Massages en grand groupe

## Question de recherche

Quels sont les apports de la détente au préscolaire?



## Recommandations

Dans cet artéfact, nous avons eu la chance d'observer tous les bienfaits de la détente au préscolaire. En effet, elle permet aux enfants de se centrer sur eux-même, sur leur respiration et sur leurs besoins. Comme nous avons pu observer, la détente au préscolaire se fait généralement en classe tandis qu'au primaire, il s'agit plutôt de périodes de récréations dans la cours d'école. Le fait d'apprendre comment se centrer sur soi-même a un lien direct avec les conflits qu'ils peuvent avoir à leur âge et tout au long de leur vie. Ils apprennent effectivement comment se concentrer sur ce qu'ils ressentent, sur leurs émotions et comment faire abstraction des distractions tout autour.

Un élément crucial à se souvenir est le fait que la détente peut être différente pour tous. Certains pourront bénéficier des mêmes effets s'ils vont courir à l'extérieur pendant dix minutes tandis que d'autres auront besoin de se coucher sur un matelas pendant trente minutes. En tant qu'enseignant, il est important d'écouter les besoins des enfants et non de les obliger à tous faire la même chose.

Essayez plusieurs choses, vous verrez, les enfants en redemanderont! De plus, vous pourrez observer un très grand calme dans la classe suite à aux périodes de détente. Elles sont tout simplement essentielles!



## Cadre et analyses

Concentration	Détente	Attention
<p>Capacité à réaliser une tâche sans se laisser distraire par ce qui l'entoure. L'attention soutenue est associée à la concentration (Barkley et al., 2002; Hoza et al., 2005; Massé et al., 2014).</p> <p>Selon le Larousse : «action de porter toute son attention sur un même objet.»</p>	<p>Selon le Régime pédagogique, les périodes de détente sont des pauses accordées aux élèves afin qu'ils puissent jouer de manière libre, être actifs et se reposer entre des périodes d'enseignement.</p> <p>Récréations et périodes de détente sont synonymes. (2020)</p> <p>Selon le Larousse : c'est le «fait de se relâcher, en parlant de quelque chose qui est tendu. Décontraction, repos, délassement du corps ou de l'esprit, relaxation.»</p>	<p>Sélection et maintien dans la conscience d'un événement extérieur ou d'une pensée. Comprend la sélectivité et la focalisation des activités de traitement de l'information. Fonctions cognitives qui se développent au cours des expériences d'apprentissage. (Barkley et al., 2002)</p>

### Bienfaits des périodes de relaxation :

- La respiration se présente comme le premier élément enseigné dans la pleine conscience des enfants. Elle permet à l'esprit de se concentrer. Le simple fait de s'arrêter et de respirer en fermant les yeux conduit souvent à un état de concentration et de calme. (Napoli, Krech et Holley, 2005)
- Un exercice de détente peut s'effectuer assis, debout, en marchant, à l'intérieur ou à l'extérieur, il peut prendre quelques minutes ou une heure, il peut être fait seul ou en groupe. Il n'y a pas de recette miracle. (Larocque, 2017) L'exercice de détente peut être très différent d'un élève à un autre et procurer les mêmes bienfaits.
- Un retour au calme permet généralement de réduire le niveau d'anxiété. (Larocque, 2017)

### Bienfaits généraux du yoga :

- A une incidence sur le niveau d'anxiété, sur l'apprentissage scolaire, le niveau d'énergie et la fatigue.
- Diminution de la tension et du pouls respiratoires.
- Réduction des signes de stress.
- Une étude démontre que les enfants du préscolaire ont amélioré leurs compétences 1, 4 et 5 grâce au yoga. (Brouillette, 2008)

### Bienfaits généraux de la détente, quelle qu'elle soit

- «Des périodes de détente assurées et l'occasion pour les enfants de jouer dehors plus longtemps et plus souvent auront des retombées positives sur leur bien-être». (Conseil supérieur de l'éducation, 2019, p.11)
- Une période de détente bien organisée est cruciale pour le développement global des enfants.
- Dans le Régime pédagogique du préscolaire et du primaire, il y a maintenant deux récréations, ou périodes de détente, de vingt minutes qui sont maintenant obligatoires, soit une le matin et l'autre l'après-midi. (Conseil supérieur de l'éducation, 2019)
- «En donnant aux élèves l'occasion de bouger et de se détendre, la récréation contribue notamment à diminuer les comportements dérangeants». (Conseil supérieur de l'éducation, 2019, p.5)

### Observations des résultats

- Les enfants me demandaient à plusieurs reprises de réaliser des périodes de détente, ils ont grandement aimé!
- Les vingt à trente minutes suivant les périodes de détente étaient beaucoup plus calmes en classe. Les enfants semblaient davantage concentrés à leur travail.
- Nous avons été en mesure d'augmenter le temps des périodes de relaxation à chaque fois que nous en faisons une. Les enfants se sont améliorés et ils ont été en mesure de rester calmes et en silence pendant plus longtemps.



## Bibliographie

- Barkley, R. A., Shelton, T. L., Crosswait, C., Moorehouse, M., Fletcher, K., Barrett, S., & al. (2002). International consensus statement on ADHD. *Clinical Child and Family Psychology Reviews*, 5, 89-111.
- Brouillette, E. «L'impact du yoga sur l'attention et le rendement scolaire d'enfants de 5-6 ans». Mémoire de maîtrise, Montréal, Université du Québec à Montréal, 2008, 123 p.
- Conseil supérieur de l'éducation (2019). Les périodes de détente ou les récréations au primaire : projet de règlement modifiant le régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire, Québec, Le Conseil, 23 p.
- Gouvernement du Québec. (2006). Éducation préscolaire. *Programme de formation de l'école québécoise*, p.55-66. Repéré à : [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/education/jeunes/pfeq/PFEQ\\_programme-prescolaire.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/jeunes/pfeq/PFEQ_programme-prescolaire.pdf)
- Gouvernement du Québec. (2020). *Les récréations*. Éducation et Enseignement supérieur du Québec. Repéré à : <http://www.education.gouv.qc.ca/commissions-scolaires/references/recreations/>
- Hoza, B., Mrug, S., Gerdes, A. C., Hinshaw, S. P., Bukowski, W. M., Gold, J. A., & al. (2005). What aspects of peer relationships are impaired in children with attention deficit/hyperactivity disorder?
- Larocque, A. «Pratiquer la pleine conscience avec les enfants de la maternelle.» *Revue trimestrielle de l'association d'éducation préscolaire du Québec*, Volume 7, num. 3 (2017), p. 25-27.
- Napoli, M., P. R. Krech, L. C. Holley (2005) Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy, *Journal of applied school psychology*, 21(1), p. 99-125 *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 411-423.
- Massé, L., Desbiens, N., & Lanaris, C. (2014). Les troubles du comportement à l'école. Prévention, évaluation et intervention. Montréal : Gaëtan Morin Édition
- St-Jean, C. «Caractéristiques du développement de l'attention chez des enfants du préscolaire selon des enseignantes». *Revue Canadienne des jeunes chercheurs et chercheurs en éducation*, Volume 7, Issue 1 (2016), p. 38-49.