

Atelier X : Donner une tout autre place au corps dans l'école

Une tout autre école est possible
Grande rencontre des initiatives
20 novembre 2016

Animation : Sylvie Carton et Véronique Sweerts

Intervenantes :

- *Muriel Albert, institutrice maternelle, psychomotricienne et formatrice en brain gym*
- *Véronique Geens, institutrice primaire et formatrice en brain gym*
- *Anne-Françoise Claes, infirmière, formatrice et enseignante en promotion sociale dans le domaine paramédical*
- *Emeline Danthine, instructrice en pleine conscience de l'enseignement maternel à l'enseignement secondaire*
- *Isabelle Giraldo, instructrice en pleine conscience de l'enseignement maternel à l'enseignement secondaire*

Thème et objectifs de l'atelier : Et si apprendre se faisait non pas uniquement avec la tête, mais avec tout son corps ? » C'est dans cet atelier que vous partagerez les expériences d'institutrices, psychomotriciennes, infirmières et enseignantes... en mouvement !... De la petite enfance à l'âge adulte, la prise de conscience de l'importance du corps permet à l'apprenant de se sentir en confiance dans l'espace.

Ce que dit le Manifeste : « À côté de ces divers langages qui occupent énormément de terrain dans l'école aujourd'hui, il en est d'autres qui n'ont aujourd'hui qu'une place marginale alors qu'ils nous paraissent essentiels, qu'il s'agisse du langage visuel, du langage corporel ou des divers langages artistiques. [...] L'éducation corporelle ne peut être réduite au sport ou à l'éducation à la santé, tout comme l'éducation artistique ne peut être limitée à quelques heures de dessin et de musique. Les langages artistiques et corporels sont essentiels. Ils permettent en effet de développer le plaisir d'exprimer son individualité, de traduire parfois mieux qu'en mots notre essence et nos spécificités, d'ouvrir des espaces de créativité hors cadre, d'inviter à remettre en cause des évidences et des logiques dominantes, de donner aux enfants et aux jeunes la possibilité de vivre, expérimenter, ressentir ce qui relève de l'indicible, bien au-delà des approches intellectuelles. La mise à l'honneur des langages artistiques et corporels répond aussi mieux au besoin de mouvement de l'enfant, qui n'est pas fait pour rester passivement assis toute la journée. »

But de l'atelier : mettre en évidence la place du corps dans les apprentissages et tenter de dégager des pistes permettant de réconcilier le « corps et l'esprit ».

Extraits du manifeste en accord avec cette problématique :

20.11.2016
Saint-Gilles



Une tout autre école
est possible !



TOUT
AUTRE
CHOSE

- « Faire de tous les jeunes des êtres humains habités par des idéaux et valeurs qui nous semblent essentiels : l'esprit de solidarité, l'idéal d'émancipation, l'envie d'orienter notre histoire collective, le goût d'exprimer leur individualité, et la confiance dans leurs capacités ».
 - ⇒ « La confiance en nos capacités permet l'épanouissement des quatre autres. Sans elle, rien ne peut grandir. Et rien n'est plus important sans doute que la préserver, la restaurer, la faire grandir ». (p.12)
- « Proposer des temps d'intériorisation et de découverte de soi afin de mieux se connaître, s'apprécier et s'accepter tel (le) que l'on est. La confiance en soi repose en effet sur une certaine connaissance de soi-même et sur l'assurance que chacun (e) a une place à prendre dans la société ». (p.15)
- « La mise à l'honneur des langages artistiques et culturels répond aussi mieux au besoin de mouvement de l'enfant, qui n'est pas fait pour rester passivement assis toute la journée ». (p.19)

Présentation des participants

Quoi ?

Temps ?

Présentation de quelques outils parmi d'autres, par 3 personnes qui ont choisi d'approfondir cet aspect de la pédagogie, au point d'en faire parfois un métier à part entière. Ne pas y voir des dogmes, mais des pistes. Cette présentation se veut volontairement non théorique mais participative : « on ne comprend que ce que l'on vit soi-même, notamment par le corps ».

+/- 1 heure

Echange sur les expériences, ressentis vécus par chacun des participants à l'atelier

+/- 30 min

Pratique de respiration d'environ 10 min pour centrer son attention et s'apaiser. Témoignage d'une expérience dans une école.

+/- 30 min

Dégager quelques pistes concrètes qui pourraient traduire cette prise de conscience lors de toutes les séquences d'apprentissage

+/- 30 min

Expérimentation d'une phase d'apprentissage

PHASE I : INTRODUCTION

Corporellement avec un foulard, représenter en « arrêt sur image » ce qui se passe dans mon corps, ici et maintenant.

20.11.2016
Saint-Gilles



Consigne : « Adoptez une position corporelle (à l'aide d'un objet éventuellement) qui exprime l'état dans lequel vous vous sentez ».

Dans cette position : présenter à tour de rôle nos observations sur les 3 pôles :

Corps –émotion -pensée

Observation

PHASE II : DICTÉE STRESSANTE

Après avoir effectué une dictée « stressante », refaire le même exercice avec les foulards (arrêt sur image sur les émotions)

PHASE III : BRAINGYM + GESTION MENTALE + DICTÉE ?

Après avoir fait des exercices de brain gym, de respiration, de gestion mentale, refaire le même exercice (arrêt sur image)

PHASE IV : PARTAGE D'EXPÉRIENCES DE MÉDITATION DANS DES CLASSES DE JEUNES ENFANTS : « GRAINES D'ÉMERGENCES »

Pourquoi la pleine conscience à l'école ?

Car dans une société qui a tendance à valoriser l'accumulation de compétences, la compétition et la consommation, il nous semble primordial de favoriser dès le plus jeune âge un accès à des ressources comme la confiance, la bienveillance vis-à-vis de soi-même et des autres.

Beaucoup d'enfants vivent des situations de stress, sont hyper sollicités ou connectés. Nous explorons avec eux le fonctionnement de nos émotions et de notre mental afin qu'ils apprennent comment être plus à l'écoute de leurs ressentis et comment mieux les appréhender avec douceur.

C'est pourquoi, nous abordons des thématiques comme l'attention, notamment sur la respiration, le rapport aux corps et à ses limites, l'identification et la gestion des émotions et des pensées ou ruminations, le stress, la bienveillance, la confiance, le lâcher-prise.

Nous pensons que ces thématiques ont leur place dans le milieu de l'éducation. C'est pourquoi nous travaillons également avec les profs en même temps qu'avec les élèves. La pleine conscience est une façon d'être et de rentrer en relation avec le monde, il est donc important de s'en imprégner personnellement avant de la transmettre.

20.11.2016
Saint-Gilles



Une tout autre école
est possible !



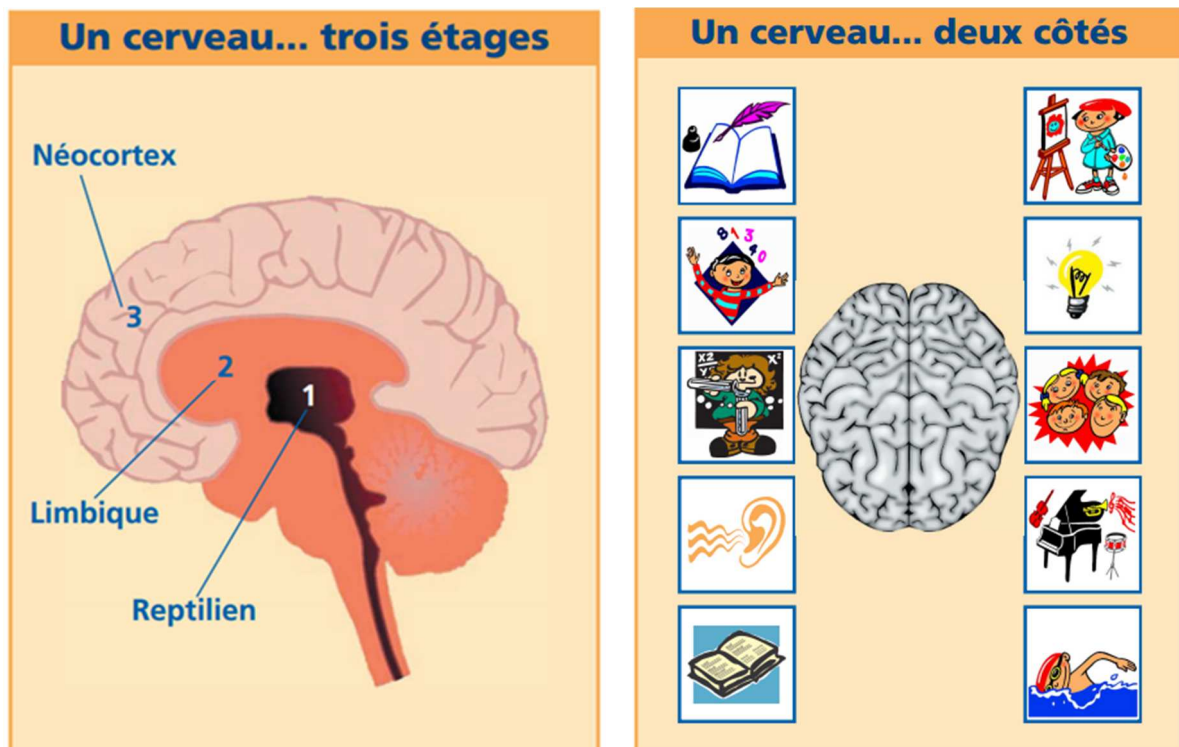
TOUT
AUTRE
CHOSE

Qui sommes-nous?

Pratiquant la méditation à titre personnel depuis plusieurs années, nous sommes formées aux méthodes certifiées en Belgique ou à l'étranger pour intervenir auprès des enfants/ ados (L'attention, ça marche d'Eline Snel, l'UCL, .b du Mindfulness in School Project (UK), Youth Mindfulness (UK), Mindful Schools (USA) ,...) ou auprès des adultes (ULB, CFM...).

Analyse du cerveau

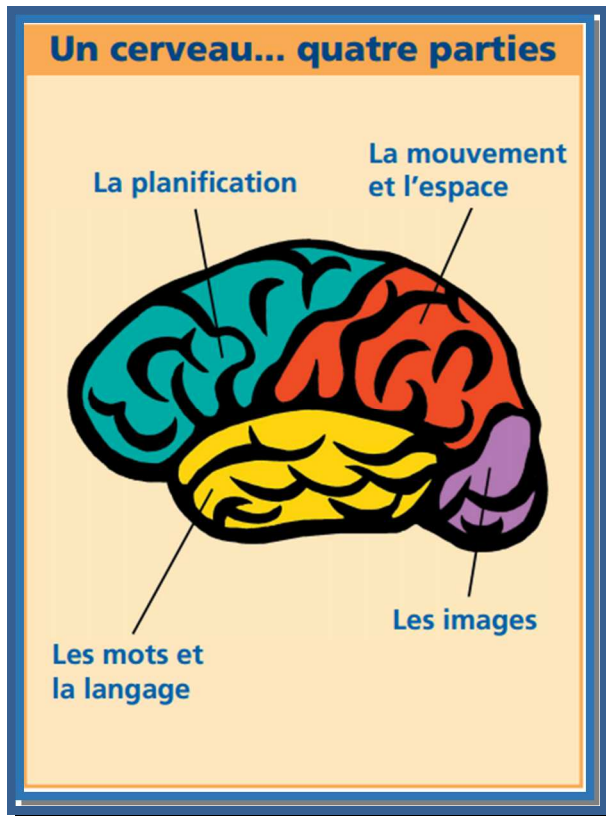
Le cerveau et la place des émotions dans les apprentissages



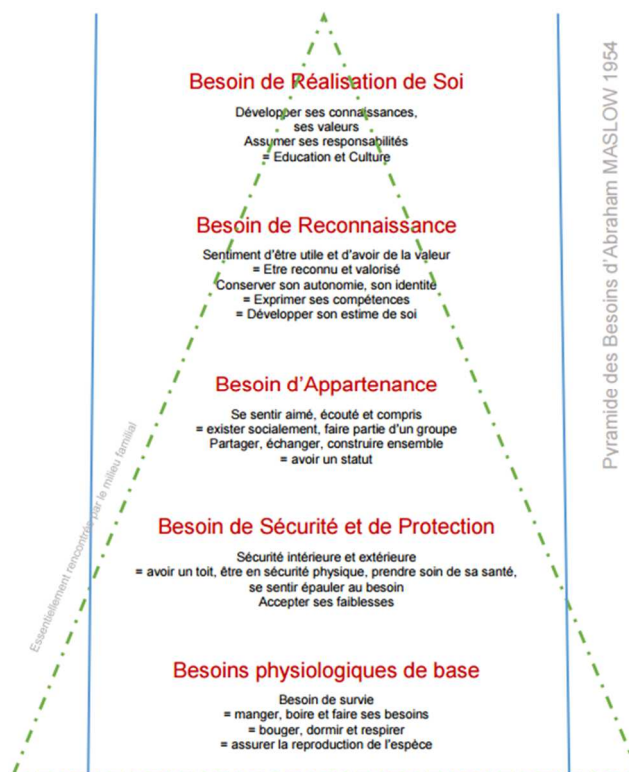
20.11.2016
Saint-Gilles

Une tout autre école
est possible !

TOUT
AUTRE
CHOSE



Présentation de la pyramide des besoins



20.11.2016
Saint-Gilles

Une tout autre école
est possible !

TOUT
AUTRE
CHOSE

ETRE DANS DE BONNES CONDITIONS (PREMIER NIVEAU DE LA PYRAMIDE)

- ✓ Prendre le temps de s'installer,
- ✓ Exercices de vitalité, défi, psychomotricité,
- ✓ Oser s'exprimer, déposer des soucis.
- ✓ ...

TENIR COMPTE DE L'INSÉCURITÉ DANS LAQUELLE L'ÉLÈVE SE TROUVE (DEUXIÈME NIVEAU DE LA PYRAMIDE)

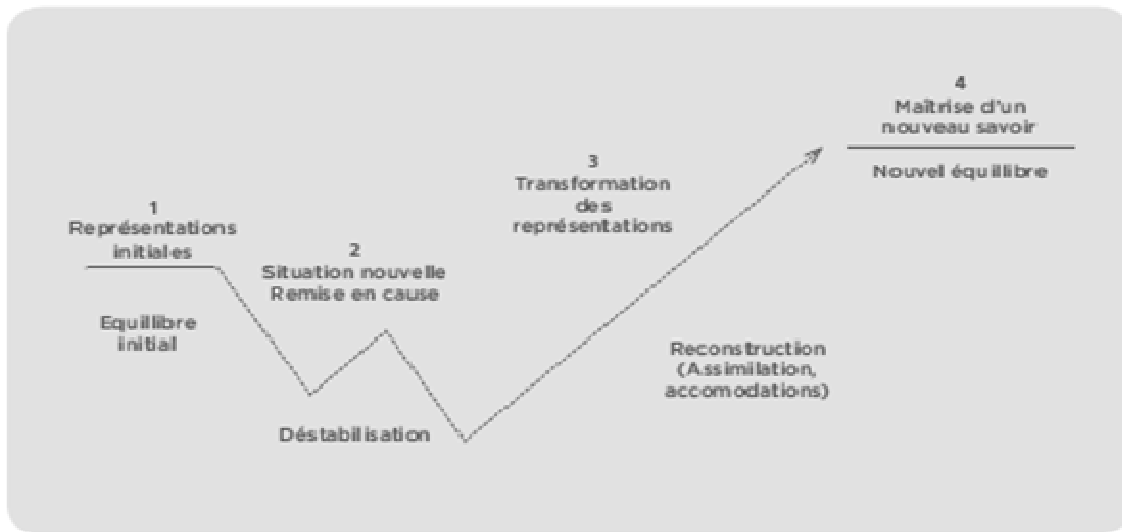


Schéma extrait du Dossier : Les CEMEA, un engagement pour l'égalité des genres Apprendre, c'est se construire des représentations... avec d'autres par les CEMEA le 15 juin 2010, dans Pédagogie, Regards sur la société

Dans l'étape 2 de ce schéma, l'enfant se rend compte « qu'il ne sait pas », il est donc consciemment « incompetent ».

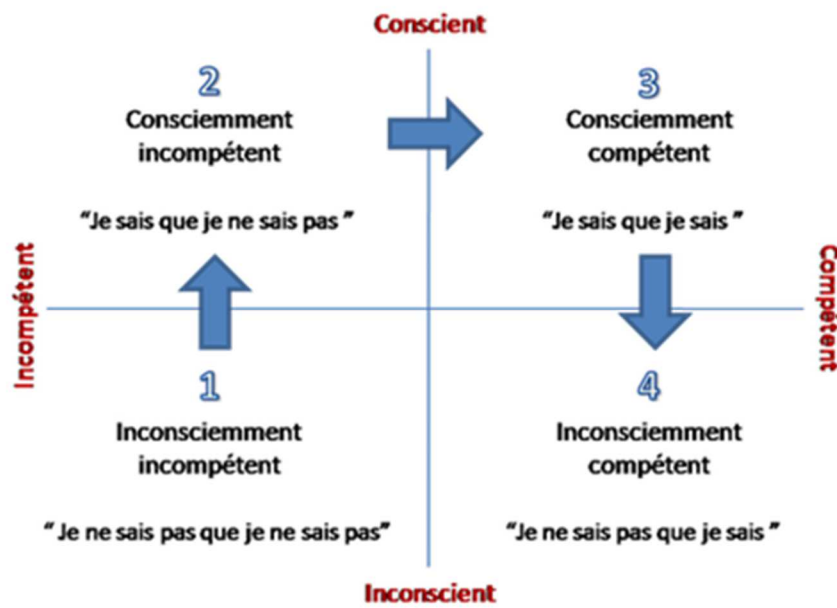
⇒ Cette étape développe chez l'enfant une dose maximale de stress

20.11.2016
Saint-Gilles

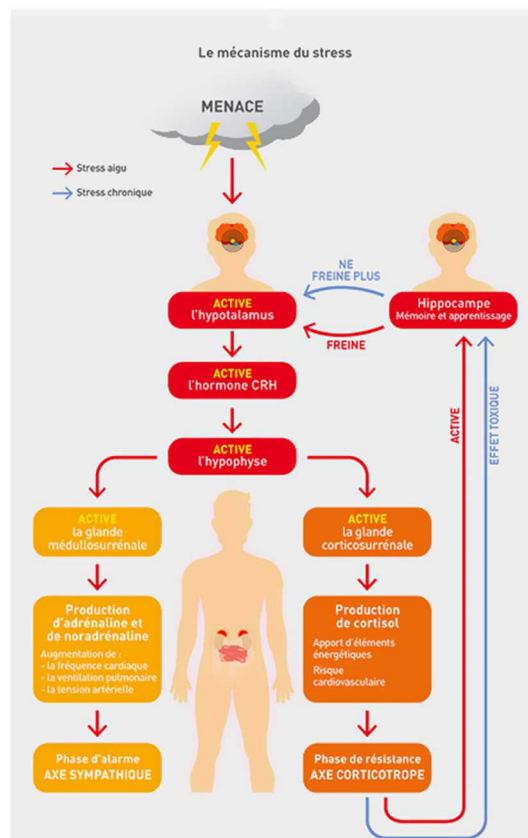
Une tout autre école
est possible !

TOUT
AUTRE
CHOSE

Les 4 étapes de l'apprentissage selon Abraham Maslow.



L'APPORT DES NEUROSCIENCES



Source : « Santé des stress et moi » fondation APRIL www.fondation-april.org

20.11.2016
Saint-Gilles

Une tout autre école
est possible !

TOUT
AUTRE
CHOSE

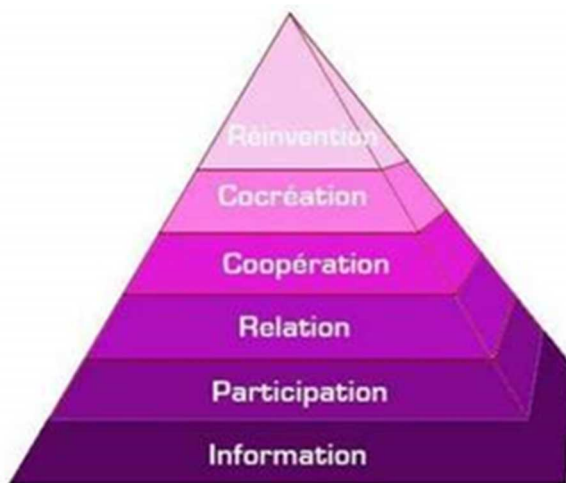
Il est fondamental d'assurer un climat sécurisant. Quelques pistes...

- Etablir avant chaque cours une relation harmonieuse avec le groupe et individuellement.
- Avoir un langage non verbal ouvert et bienveillant
- Etre attentive aux cuirasses, aux résistances de l'apprenant,
- Donner droit à l'erreur
- Inviter à l'expression, recadrer les interventions dénigrantes ou jugeantes
- Susciter les liens (jeux corporels : massage du dos, écrire dans le creux de la main, ...)
- Etre attentif au non verbal (impatience, énervement, respiration plus rapide, décrochage)
- Aller au rythme de chacun (prévoir des moments d'illustration pour permettre à chacun d'avancer à son rythme)
- Les modalités d'évaluation seront claires, les corrections ne porteront pas à confusion, pratiquer l'autoévaluation

Parallélisme entre la pyramide et la pédagogie

Ne passer au niveau supérieur que si le premier niveau est satisfait

Soit



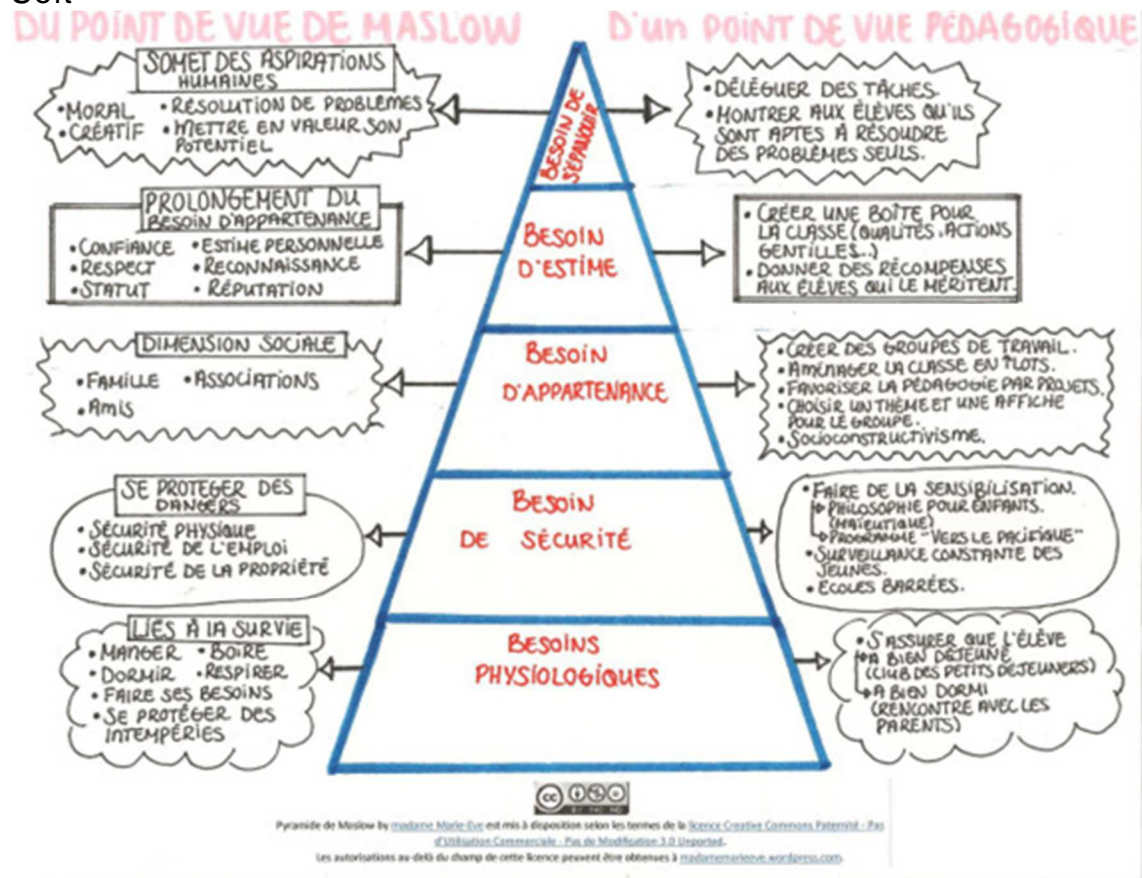
Pyramide de Maslow appliquée à notre équipe
Source : Blog <http://media.paperblog.fr>

20.11.2016
Saint-Gilles

Une tout autre école
est possible !

TOUT
AUTRE
CHOSE

Soit



ENSEMBLE... POUR UNE CONCLUSION À APPLIQUER...
CONCRÈTEMENT...

Constats et propositions de pistes....

« Qu'est-ce qui serait possible de faire demain pour mettre le corps (du prof ET de l'élève) au sein des apprentissages ? »

- Demain... La classe idéale serait...
- Que faire avec la situation actuelle ?
- Que faudrait-il faire pour que « ça marche » ?
- Trouver, dans une classe, les « moyens de faire » pour que chacun puisse y trouver sa place « individuellement »
- Accepter que l'on est humain
- Se faire confiance

Fin de l'atelier : Animation musicale « top la main »

20.11.2016
Saint-Gilles

Une tout autre école
est possible !

TOUT
AUTRE
CHOSE

Quelques sources...

« Les neurosciences en faveur de l'éducation bienveillante (Catherine Gueguen) » ; <https://youtu.be/3H5f7pakW8Y?t=132>

« 5 raisons qui peuvent expliquer les comportements inappropriés des enfants » ; Extrait de Porter un regard bien-traitant sur l'enfant et sur soi, Arnaud Deroo : <https://youtu.be/5zxJ-KG6cZM?t=78>

Une leçon illustrée extraite du livre « Le cerveau de votre enfant » du Dr Daniel Siegel et Tina Payne Bryson, aux éditions Les Arènes ; cette vidéo permet aux enfants de comprendre ce qui se passe dans leur cerveau lorsque l'émotion est trop grande et qu'ils piquent une crise. Elle leur donne aussi des pistes pour apprendre à se calmer tout seul. https://youtu.be/9aONSCU9v_w?t=56

Dossier spécial stress chez les enfants et les ados : causes, conséquences, prévention par Caroline, publication 31 octobre 2014, mis à jour 21 mai 2016 ; <http://apprendreaeducer.fr/stress-chez-les-enfants-causes-consequences-prevention/>

La méthode Félicitée <http://www.felicitee.be>. Préparer efficacement les élèves à recevoir et à intégrer les apprentissages. Ce coffret pédagogique est une véritable boîte à outils. Il a été réalisé à partir de différentes techniques basées sur le mouvement et la respiration qui ont déjà elles-mêmes fait leurs preuves.

Livre « Le plaisir d'apprendre en mouvement par la méthode du Brain Gym » Editions Erasme – Véronique Geens et Muriel Albert

www.grainesdemergences.org

liens vers 2 vidéos de présentation de la pleine conscience avec les enfants et les ados : <https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg> ; <https://www.youtube.com/watch?v=GVWRvVH5gBQ>

20.11.2016
Saint-Gilles

