



LE GROUPE
VADEBONCOEUR



WB
545
T789
1990

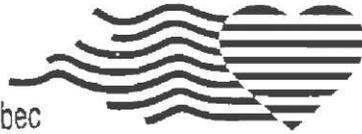
DEPARTEMENT DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE
CENTRE HOSPITALIER HONORÉ-MERCIER INC.
2750, BOULEVARD LAFRAMBOISE
SAINT-HYACINTHE (QUÉBEC)
J2S 4Y8

(514) 773-5501



3 5567 00002 3181

Institut national de santé publique du Québec
4835, avenue Christophe-Colomb, bureau 200
Montréal (Québec) H2J 3GB
Tél.: (514) 597-0606



L'É G R O U P E
VADEBONCŒUR

CALME-TOI UN PEU !

**Une étude descriptive des pratiques de relaxation
dans les écoles élémentaires 1^{er} cycle du territoire
du D.S.C. Honoré-Mercier.**

**Préparé par:
Rolland Tremblay
Agent de recherche**

Janvier 1990

DÉPARTEMENT DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE
/
CENTRE HOSPITALIER HONORÉ-MERCIER INC
2750, BOULEVARD LAFRAMBOISE
SAINT-HYACINTHE (QUÉBEC)
J2S 4Y8
/
(514) 775-5501



LE GROUPE
VADEBONCŒUR

REMERCIEMENTS

Ce projet a été rendu possible grâce à la collaboration et la participation des personnes suivantes:

LE GROUPE VADEBONCŒUR

- . Daniel Nadeau M.D., responsable du groupe
- . Paul Berger agent de planification et de programmation
- . Diane Gadbois nutritionniste
- . Louis Gauvin conseiller en éducation soc. sanitaire

L'EQUIPE DU D.S.C. ET PARTICULIEREMENT:

- . Yves Tousignant M.D. chef du D.S.C.
- . J.-Jacques Turcotte M.D. coordonnateur en santé publique
- . Gilles LeBouthillier médecin-conseil
- . Marcel Cantin, médecin-conseil D.S.C.
- . Dolorès Dubreuil coordonnatrice en prévention, promotion et recherche
- . Lucie Fugère conseillère en programmation des maladies infectieuses
- . Yves Charron coordonnateur en santé et sécurité au travail
- . Benoit Beaudoin technicien en hygiène du travail

DÉPARTEMENT DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE

CENTRE HOSPITALIER HONORÉ-MERCIER INC.

2750, BOULEVARD LAFRAMBOISE

SAINT-HYACINTHE (QUÉBEC)

J2S 4Y8

(514) 773-5501

SECRETARIAT

- . France Robidoux
- . Louise Beauregard

LES CONSULTANTS

- . Les Directeurs des Services éducatifs des Commissions scolaires du territoire du D.S.C.
- . Les Directeurs des écoles visitées
- . Les Professeurs des écoles de niveau primaire 1^{er} cycle
- . Les C.L.S.C. du territoire
- . Madame Gisèle Fontaine, C.L.S.C. des Maskoutains, St-Hyacinthe
- . Madame Isabelle Morin, C.L.S.C. Laurentien, Québec

- . Un remerciement particulier à mon épouse Micheline Tremblay, pour le support et l'appui apportés tout au long de ce valeureux périple.

Tables des Matières

Page

Chapitre I

. Ce qu'il faut savoir

- | | | |
|------------|--------------------------------------|----------|
| 1.1 | Le stress c'est quoi | 1 |
| 1.2 | L'enfance | 3 |
| 1.3 | Le stress chez l'enfant | 6 |

Chapitre II

. Ce qui s'y passe

- | | | |
|-----------|--|-----------|
| 2. | Les exercices de détente en milieu scolaire
primaire 1^{er} cycle | 14 |
|-----------|--|-----------|

**Objectif I: Connaître les motifs d'interven-
tion dans le domaine de la détente en milieu
scolaire primaire 1^{er} cycle** 18

**Objectif II: Décrire les exercices de détente
exécutés par les enfants du primaire 1^{er} cycle
(maternelle, 1e, 2e année)** 24

**Objectif III: Evaluer l'impact de l'interven-
tion à court ou moyen terme sur les enfants .** 35

Chapitre III

. Ce qu'il faut en retenir

- | | | |
|-----------|--|-----------|
| 3. | Propositions et suggestions | 40 |
|-----------|--|-----------|

3.1 Les techniques de prévention du stress	41
3.1.1 Les techniques de relaxation	43
3.1.2 La respiration profonde	46
3.1.3 La relaxation musculaire progressive	48
3.1.4 Le training autogène (l'autorelaxation)	51
3.1.5 La visualisation et l'imaginaire	54
3.1.6 La maîtrise du comportement	56
Conclusion	58
 <u>Bibliographie</u>	
. Pour en savoir davantage	60
 <u>Liste des annexes</u>	
 <u>Annexe I</u>	
. Liste des écoles visitées (directeurs)	64
. Tableau synthèse	71
 <u>Annexe II</u>	
. Grille d'entrevue des intervenants professeurs en rapport avec la détente en milieu scolaire primaire 1^{er} cycle	73

Annexe III

- . Brève définition des techniques de relaxation pratiquées par les intervenants ou par les enfants . . . 78

Annexe IV

- . Suggestions des programmes écrits de détente appliquées dans certains milieux scolaires 1^{er} cycle sur le territoire du D.S.C. Honoré-Mercier 87

1.1 Le STRESS c'est quoi?

Même si le sens de ce mot nous est familier, il est important de bien comprendre la véritable nature du **STRESS**, comment il se transforme en souffrance et comment il peut être atténué; quelles méthodes permettent de le dominer efficacement et surtout avantageusement. De plus, quels sont les moyens d'y puiser un regain de vitalité. Il est également important de comprendre que les techniques antistress offrent la possibilité d'agir sur les fonctions de l'organisme et de mobiliser nos défenses physiologiques et psychologiques "Le stress est la réponse normale de l'organisme à toute agression qu'il subit" (1).

Il s'agit en fait d'une réaction chimique au sein de l'organisme, provoquée par le besoin élémentaire de se maintenir en vie, de résister ou de s'adapter aux nouvelles influences externes.

(1) Dr Betti B. Youngs. Le Stress chez l'enfant. Les Editions de la Presse, 1986, p.18.

L'organisme doit donc s'adapter afin de maintenir sa normalité en réaction au stresseur. Le **STRESS** peut être provoqué par un stimulus positif ou négatif. Il est, et ceci est intéressant, une réaction de l'organisme aux événements de la vie courante et la perception qu'on se fait de ces événements. Jusqu'à un certain point, il est individualiste: les réactions de deux personnes exposées au même stresseur peuvent être différentes. Cette variété des réactions nous permet en quelque sorte d'influencer les fonctions de l'organisme et donc de **MAITRISER** le **STRESS** et même d'y puiser un regain de vitalité.

Le **STRESS** est donc devenu un problème important à notre époque marquée par les changements et le développement rapides des connaissances et de la technologie dans une société compétitive en expansion.

C
E

Q
U'

I
L

F
A
U
T

S
A
V
O
I
R

1.2 L'enfance

L'enfance, telle qu'elle est perçue aujourd'hui, représente un statut particulier. En d'autres mots, ces années sont considérées comme une période de la vie au cours de laquelle les jeunes sont "informés", ils apprennent à devenir des adultes en développant, on l'espère, leur propre identité; mais chose intéressante, cela n'a pas toujours été, le concept de l'enfance étant assez récent.

Avant le XVI^e siècle, le concept de l'enfant existait à peine en Occident. Ainsi, le langage de l'enfant, la façon de se vêtir, les jeux, le travail et ses droits étaient les mêmes que ceux des adultes. Il n'existait pas d'institution spécialisée ou de manuel pour l'éducation des enfants, pas plus que d'ouvrage sur la condition de parents. En fait, on ne les traitait pas différemment des adultes. En d'autres mots, dès l'âge de sept ans, l'enfance était terminée.

L'invention de la presse à imprimer, (Gutenberg) a redéfini, si l'on veut, l'enfance. On était adulte quand on savait lire et, comme l'apprentissage de la lecture est plus facile quand il suit le développement du langage, on sépara les jeunes des adultes en les envoyant dans les établissements voués à cet apprentissage, c'est à dire les écoles. Pour la première fois les jeunes furent séparés et reconnus en tant que groupe humain particulier de mentalité et de caractère qualitativement différents de ceux des adultes.

Aujourd'hui, il est presque impossible de parler de l'innocence et de la spécificité de l'enfance. Les enfants sont confrontés à plusieurs aspects de la vie que l'on considérait propres aux adultes seulement, comme les mystères de la vie, ses contradictions, sa violence, ses tragédies et ses responsabilités sexuelles, physiques et sociales.

C
E

Q
U'

I
L

F
A
U
T

S
A
V
O
I
R

La nouvelle ère de la télévision supprime particulièrement la ligne de démarcation entre l'enfance et l'âge adulte puisqu'elle ne fait pas de discrimination chez les auditeurs. Toutes les horreurs de la vie sont diffusées à l'intention de tous: perversité, divorce, corruption, sadisme, démence, inceste et autres sujets à sensation. En fait est-ce la fin du concept de l'enfance?

Un peu comme dans les peintures anciennes, les enfants que l'on voit dans la vie et à la télévision sont représentés comme de petits adultes. Le langage, le vêtement, la sexualité et même les intérêts des enfants ne sont pas tellement différents de ceux des adultes.

Le style de vêtements destiné aux enfants copie celui des adultes; les jeux spécifiquement destinés aux enfants sont en train de disparaître; les jeux des enfants sont maintenant des "sports" soumis aux règles et aux prescriptions adultes; les enfants utilisent couramment un langage que les adultes, autrefois, n'osaient pas

C
E

Q
U'

I
L

F
A
U
T

S
A
V
O
I
R

employer en présence des enfants; les enfants ne sont plus à l'abri de l'information sur le monde des adultes dont ils partagent la nourriture, la musique et la littérature. De plus, ils ont les mêmes droits.

1.3 Le STRESS chez l'enfant

Ainsi donc l'enfant est devenu la victime innocente et involontaire d'un **STRESS** intense provoqué par un changement social rapide et déroutant et des exigences sans cesse croissantes. De nos jours, les enfants sont soumis à des pressions extraordinaires pour atteindre un but, réussir ou plaire. En traitant nos enfants en adultes, pour les pousser à devenir "grands", nous nous facilitons la tâche à leurs dépens. Nous exigeons qu'ils nous aident à porter le fardeau de la vie.

Ainsi les malaises qu'on croyait liés au **STRESS** chez l'adulte sont observés chez l'enfant. Dans une étude

C
E

Q
U'

I
L

F
A
U
T

S
A
V
O
I
R

C
E

Q
U'

I
L

F
A
U
T

S
A
V
O
I
R

sur les attitudes des canadiens en matière de santé⁽²⁾ on signale plusieurs symptômes associés au STRESS, les maux de tête, les problèmes de sommeil et se faire du souci semblent être vécus par un nombre étonnant d'enfants.

On exige aussi beaucoup des enfants: ils devront se sociabiliser rapidement en garderie, s'ajuster à de fréquentes modifications familiales tels le travail de deux conjoints à l'extérieur du foyer, les séparations, le divorce, les naissances, le(la) nouvel(le) ami(e) de la mère ou du père. Ils devront aussi se soumettre aux modifications régulières des programmes pédagogiques pour ne donner que quelques exemples.

Il faut aussi souligner que dans son développement, l'enfant apprend à s'ajuster aux différentes sources de stress. Barbara Kuezen⁽³⁾ dans une étude sur les sources

(2) King, A.J.C. Robertson, A.S. Warren, Etude sur les attitudes et comportements des Canadiens en matière de santé: Elèves âgés de 9, 12 et 15 ans, Santé et Bien-Etre Social, 1985..

(3) KUEZEN, Barbara, Children Stress, New York, Delaconte Press, 1982. p. 15.

de **STRESS** chez les enfants, nous apprend qu'à chaque stade de développement, il se produit des changements sur la façon d'apprendre et d'agir sur son environnement. Certaines sources de **STRESS** survenant à un stade donné peuvent se limiter ou se maintenir sur plusieurs années.

. **Le milieu familial:**

Les enfants fournissent une assez bonne indication de ce qui se passe au foyer. A l'occasion de problèmes familiaux ou de **STRESS**, il arrive que les enfants, par leur comportement, manifestent ou révèlent leurs sentiments à propos de ces événements ou de leurs conséquences. Un jeune enfant dont les parents sont en voie de divorcer, par exemple, peut exprimer indirectement son angoisse par des symptômes physiques de **STRESS** comme des maux de tête ou d'estomac.

Il est par contre difficile de détecter un **STRESS** familial parce que nous nous arrêtons au comportement des

C
E

Q
U'

I
L

F
A
U
T

S
A
V
O
I
R

jeunes sans essayer d'en découvrir le motif. L'on parle de jeunes qui vivent une "phase de révolte" sans en identifier la cause.

Il existe deux sources importantes de STRESS familial. La première comprend les événements extérieurs qui sont négatifs du changement: la maladie, la mort d'un membre de la famille, le divorce, un déménagement, un changement d'emploi ou de carrière chez les parents.

La deuxième source de STRESS familial provient de difficultés d'ordre psychologique et émotionnel de l'un des membres de la famille. Ces bouleversements atteignent également tout le système familial. L'enfant dans cette situation éprouve de la colère et du ressentiment envers la personne aux prises avec les problèmes qui troublent l'équilibre familial et l'enfant se sent parfois coupable d'éprouver de tels sentiments.

C
E

Q
U'

I
L

F
A
U
T

S
A
V
O
I
R

. Le milieu scolaire:

A l'école, l'enfant est très rapidement confronté mentalement et physiquement à des agressions extérieures génératrices de tension. Les attentes de ses professeurs, de ses pairs, auxquelles il doit faire face, son besoin d'être accepté, approuvé et aimé, s'ajoutent aux problèmes familiaux.

L'école n'est pas toujours le milieu sécurisant et stimulant où nous souhaiterions que nos enfants passent une partie importante de leur temps. Ainsi si nous avons à concevoir des milieux scolaires parfaits il nous faudrait probablement insister sur des qualités que nous cherchons à acquérir toute notre vie.

Les enfants par contre utilisent rarement un langage complexe pour parler du STRESS relié au milieu scolaire, mais si on leur demande pourquoi ils se sentent mal à l'aise, hostiles, effrayés ou même malades, ils sauront

certainement nous le dire. Ainsi pour plusieurs d'entre eux, l'école peut représenter et représente souvent la critique et même le rejet. Si l'école ne favorise pas un milieu d'apprentissage sécurisant et enrichissant, elle risque d'être nuisible à la santé émotionnelle des enfants.

Dans le milieu scolaire, les enfants deviennent extrêmement angoissés s'ils craignent un camarade et si les activités scolaires ne sont pas bien surveillées. En plus il est triste de constater que la violence à l'école s'amplifie chaque année. Le surpeuplement des écoles contribue en grosse partie à cet état de violence et au désordre. L'enfant éprouve un manque d'identification tant au niveau de l'école qu'il fréquente que de ses professeurs. L'esprit d'école est difficile sinon impossible à développer.

Pour la plupart des gens, l'éducation d'un enfant commence au moment de son inscription et se termine à la remise des diplômes. Nous, parents, ne sommes pas

**C
E**

**Q
U'**

**I
L**

**F
A
U
T**

**S
A
V
O
I
R**

au fait, et cela est bien normal, de toutes les variables contribuant au potentiel du STRESS chez l'enfant d'âge scolaire. Tant bien que mal, nous en sommes venus à croire que leur comportement ne peut s'expliquer qu'en fonction de leur apprentissage. C'est une erreur. En fait l'on s'attend à ce que nos enfants recherchent et apprécient une éducation exemplaire, mais il y a des choses dans leur vie qui comptent beaucoup plus. Les enfants ont aussi des attentes. Leurs préoccupations majeures ne concernent pas seulement l'étude ni l'apprentissage mais l'adaptation à la société, la sécurité, l'attention et bien sûr la reconnaissance de leur propre valeur. Sans ces qualités, les salles de classe deviennent des lieux où l'anonymat, l'ennui et l'angoisse sont plus que probables.

N'oublions pas que tout ce que l'enfant apprend à l'école n'est pas nécessairement inscrit dans le programme d'étude. Une part importante de sa formation est constituée d'une vision saine du monde qui l'entoure.

C
E

Q
U'

I
L

F
A
U
T

S
A
V
O
I
R

Les enfants tirent des leçons de la façon que l'école est organisée, du comportement des enseignants envers eux et de plusieurs autres domaines où l'école exprime indirectement ses valeurs. Toutes ces interactions non seulement révèlent divers aspects de la personnalité mais répondent également à des besoins comme l'identité, l'appartenance, le sentiment de puissance, le sens de la vie et le changement.

**C
E**

**Q
U'**

**I
L**

**F
A
U
T**

**S
A
V
O
I
R**



LE GROUPE
VADEBONCŒUR

**CHAPITRE II: Les exercices de détente
en milieu scolaire primaire
1^o cycle.**

Préambule

Ce second chapitre veut fournir au lecteur un certain portrait de la situation, en rapport avec la détente en milieu scolaire primaire 1^o cycle, sur le territoire du D.S.C. Honoré-Merclier Inc.

En plus celui-ci constitue le point de départ de notre réflexion. C'est à partir de cette consultation sur le terrain que nous avons pensé confectionner cet outil de promotion. Ceci afin d'appuyer en premier lieu tout le beau travail qui se fait actuellement, mais aussi d'intéresser d'autres intervenants dans le domaine de l'éducation ou de la santé.

Méthodologie

Cette mini enquête que nous avons réalisée en fin d'année 88 n'a pas nécessairement suivi toutes les

C
E

Q
U
I

S'
Y

P
A
S
S
E

étapes dites scientifiques. Loin de là et ce n'était pas nécessairement le but en soi. Tout d'abord nous voulions établir un contact privilégié avec le milieu scolaire et bien sûr rapprocher les deux entités en cause soit ceux de l'éducation et la santé.

Toute la base de notre cueillette d'information a reposé essentiellement sur la bonne volonté des directeurs et professeurs à nous accueillir. Nous nous sommes donc rendus sur les lieux, et avons fait de l'observation tout en essayant de partager les points forts et les points faibles de l'intervention.

Bien sûr notre démarche nous a demandé de franchir certaines étapes. Nous n'insisterons pas particulièrement sur le déroulement mais il nous est apparu intéressant de vous les faire connaître ne serait-ce que pour valider ou tempérer les résultats obtenus.

**C
E**

**Q
U
I**

S'

Y

**P
A
S
S
E**

Ainsi, comme déjà dit auparavant, l'enquête s'est déroulée en hiver plus précisément durant les mois de novembre, décembre (88), janvier et février (89).

Le premier mois, nous avons contacté ou rencontré les directeurs éducatifs des commissions scolaires "susceptibles" (voir annexe I) de s'intéresser à notre projet afin d'évaluer avec eux si le projet était réalisable. Ces rencontres nous ont permis de connaître un peu plus la structure scolaire.

Par la suite, nous avons contacté l'ensemble des directeurs d'écoles (104) afin de leur parler du projet et savoir s'il se faisait quelque chose chez-eux. Nous profitons de ce contact pour "évaluer" la possibilité d'une visite, avec le personnel enseignant, des classes où il se faisait de la relaxation. Nous avons communiqué à nouveau avec les directeurs d'écoles où il se faisait des actions en rapport avec la détente afin de fixer un rendez-vous.

**C
E**

**Q
U
I**

S'

Y

**P
A
S
S
E**

Entre temps un questionnaire (annexe II) a été élaboré en vue de récolter les informations pertinentes au projet. Nous avons rencontré quelques 71 individus, majoritairement des professeurs, quelques directeurs d'écoles, et certains spécialistes tels des psychologues et éducateurs physiques.

La section qui va suivre vous présente les résultats obtenus lesquels, à notre avis valident quelque peu les chapitres I et III qui sont plutôt à saveur théorique.

Objectif 1: Connaître les motifs d'intervention dans le domaine de la détente en milieu scolaire primaire 1^o cycle

Afin d'atteindre ce premier objectif de notre consultation, trois niveaux ont dû être franchis, à savoir: l'intérêt, les motifs et la pratique d'exercice.

**C
E**

**Q
U
I**

**S'
Y**

**P
A
S
S
E**

Le premier niveau nous a permis de savoir si le phénomène du stress en milieu scolaire était nouveau, ou du moins, si l'intérêt y était et depuis combien de temps. C'est un peu la question qu'il fallait se poser au point de départ afin d'évaluer le vécu dans ce domaine.

A la question: Depuis quand vous intéressez-vous au phénomène du stress chez l'enfant en milieu scolaire?

Tableau 1

NOMBRES D'ANNEES	Nombre	%
5 ans et -	30	42
5 ans - 10 ans	29	41
12 ans et +	12	17
TOTAL	71	100

Ainsi ces données nous permettent de croire qu'il existe un certain souci d'intervenir sur le stress et ceci depuis un bon nombre d'années. En effet, plusieurs répondants (58%) s'intéressent à la question depuis au moins cinq ans, ce qui permet d'affirmer que la problématique ne

date quand même pas d'hier. D'ailleurs nos rencontres nous ont permis de réaliser que tous ceux qui interviennent dans ce domaine ont une conviction profonde face à la qualité de vie associée à ce phénomène.

Les motifs d'intervention, surtout dans une problématique comme le stress chez l'enfant, font référence, et on devrait s'y attendre, à la concentration, aux comportements et bien sûr à l'apprentissage. Cette question est fondamentale dans cette démarche, ainsi il faut considérer les motifs exprimés comme le point de départ de notre consultation. C'est à partir de ces motifs et de la façon d'intervenir que nous y verrons une forme d'impact dans le milieu scolaire.

**C
E**

**Q
U
I**

S'

Y

**P
A
S
S
E**

A la question: Quels ont été les motifs qui vous ont amené à intervenir dans ce domaine?

Tableau II

MOTIFS	Nombre	%
1. L'enfant est rapidement déconcentré, nerveux, fatigué et n'écoute plus	28	31%
2. Horaires bousculés, classe de plus en plus nombreuse et bruyante	15	17%
3. Questions de survie pour les professeurs	12	13.5%
4. L'enfant est de plus en plus violent	12	13.5%
5. Milieu socio-économique "difficile", familles éclatées	6	7%
6. Le directeur d'école y croit beaucoup (formation)	6	7%
7. Un mouvement à la mode où ça se fait ailleurs	5	6%
8. Sollicitation de compagnie privée	5	6%
TOTAL	89%	100%*

* La même personne pouvait exprimer plus d'un motif.

Si l'on regroupe sous la même bannière les motifs que bien souvent la littérature relie de près ou de loin au stress telles la déconcentration, nervosité, fatigue, nous trouvons un assez bon pourcentage (31%) des répondants qui ont à faire face à ces problèmes.

Si l'on ajoute la violence, puisqu'il s'agit d'un motif de plus en plus présent dans le milieu scolaire, il y a de quoi intervenir sans même s'interroger. D'ailleurs plusieurs professeurs se disent dépassés par ce phénomène. Cela devient de plus en plus perturbateur dans le milieu et il n'ont pas l'habileté nécessaire pour le résoudre.

Il est toujours intéressant, et encore plus dans le domaine de la relaxation, d'essayer de connaître si les personnes véhiculant un message éducatif l'ont intégré dans leur mode de vie.

**C
E**

**Q
U
I**

S'

Y

**P
A
S
S
E**

A la question "Pratiquez-vous vous-même des exercices de relaxation ou de détente"? Nous avons été favorablement surpris.

Tableau III

EXERCICES-DETENTE	Nombre	%
1. Yoga	11	13.9%
2. Méditation	11	13.9%
3. Respiration	10	12.6%
4. Massage	8	10.1%
5. Tai Chi	7	8.9%
6. Diminution des tensions	7	8.9%
7. Visualisation	6	7.9%
8. Technique Nadeau	6	7.9%
9. Training Autogène	5	6.3%
10. Aucun exercice de détente	9	11.4%
TOTAL	79*	100%

* Certaines personnes pratiquent plus d'un exercice.

Ce troisième tableau nous permet de comprendre un peu plus le vécu des intervenants. L'on peut affirmer, selon les résultats obtenus, que le personnel enseignant a identifié le facteur de risque "stress" dans leur vie et a pris les moyens nécessaires pour l'apprivoiser.

En regroupant les cinq premiers exercices, lesquels selon nous font référence à une certaine initiation plus régulière, nous totalisons un pourcentage de pratique vraiment important (50%). Tout ceci pour dire que l'intérêt personnel des intervenants constitue actuellement la principale base de motivation dans l'application de programmes ou d'activités de relaxation en milieu scolaire primaire, du moins chez ceux que nous avons visités.

Objectif II: Décrire les exercices de détente exécutés par les enfants du primaire 1^o cycle (maternelle, 1e, 2e année)

Ce deuxième objectif de notre projet est sans contredit le noyau de notre consultation. C'est à partir des informations recueillies que nous serons à même de mieux connaître le type d'intervention. Encore ici nous

C
E

Q
U
I

S'
Y

P
A
S
S
E

avons posé des questions sur différents niveaux afin de comprendre en peu plus la dynamique de l'application des techniques.

A la question "Quelles techniques ou moyens utilisez-vous?" Nous avons eu un éventail vraiment intéressant.

Tableau IV

TECHNIQUES OU MOYENS	Nombre	%
1- Le programme de diminution des tensions	35	36
2- La musique subliminale (douce)	15	15.5
3- La respiration contrôlée	13	13.4
4- La visualisation créatrice	9	9.3
5- Le massage (conscience de leur corps)	8	8.2
6- Le jeu (retrouver un peu de calme afin de reconcentrer l'enfant)	6	6.2
7- Exercice de yoga	5	5.1
8- La danse	5	5.1
9- La douce	3	3
TOTAL	97*	100%

* Certains professeurs appliquent plus d'une technique dans leur milieu scolaire, ce qui diversifie l'action tout en fournissant à l'enfant la possibilité de choisir la technique lui convenant le mieux.

Cette première section nous permet de visualiser l'ampleur du travail qui se fait avec les enfants. Ainsi neuf techniques ou moyens sont utilisés afin de mieux gérer le stress en milieu scolaire primaire. Le programme de diminution des tensions est utilisé en totalité ou en partie par les professeurs à un pourcentage (36%) digne de mention.

Il est intéressant aussi de mentionner l'utilisation de la musique (15.5%) comme moyen de détente. D'ailleurs plusieurs personnes nous ont souligné le côté peu onéreux de cette technique qui permet de retrouver rapidement le calme chez l'enfant.

Bien sûr la respiration retient l'idée d'un bon nombre d'intervenants comme exercice de base et cela est excellent en termes de saines habitudes de vie. Comme dans toutes les autres techniques, il s'agit de se donner un moment d'arrêt pour retrouver une certaine attention ou concentration de la part des étudiants.

**C
E

Q
U
I

S'
Y

P
A
S
S
E**

Autre fait d'ordre général à remarquer du tableau IV, c'est la percée de techniques passablement avancées ou du moins nécessitant une certaine démarche à moyen terme. Ainsi le massage, le yoga font référence à une attitude positive ou une conscience particulière de son corps. Tout cela est encourageant pour cette génération qui a la chance d'expérimenter en si bas âge ces techniques qui ont fait leurs preuves.

Le lieu, ainsi que le moment où l'on applique une technique, a une certaine influence sur le comportement d'un individu. L'enfant qui identifie tel local dans l'école ainsi que tel moment dans la journée se crée un point de référence qu'il nous apparaît intéressant de souligner.

**C
E**

**Q
U
I**

**S'
Y**

**P
A
S
S
E**

C'est ainsi qu'en essayant d'identifier le lieu où se pratiquent la ou les techniques, nous avons obtenu les résultats suivants.

Tableau V

LIEU	Nombre	%
1 - Dans la classe	34	38.2
2 - Dans la bibliothèque	13	14.6
3 - Local de musique	10	11.2
4 - Au gymnase	16	18
5 - Dans un local spécifiquement aménagé	16	18
TOTAL	89*	100%

* Certains professeurs utilisent différents lieux pour pratiquer leurs exercices.

L'on peut donc affirmer qu'un assez bon pourcentage de professeurs (38.2%) utilisent la classe comme lieu d'exercice.

Ceci reflète un peu l'ensemble des possibilités offertes dans le milieu scolaire ou ailleurs. Très peu d'écoles d'une part peuvent se permettre d'offrir un local spécifiquement aménagé, et d'autre part la classe demeure le lieu demandant le moins de déplacement, donc le plus facile en termes d'organisation. Bien sûr le professeur étant le principal, pour ne pas dire le seul intervenant dans ce domaine, il privilégie rapidement sa classe. Par contre plusieurs m'ont exprimé que, s'ils avaient un local un peu en retrait, ils l'utiliseraient et probablement se sentiraient plus à l'aise d'appliquer la technique.

Un autre facteur contribuant à mieux connaître l'action entreprise dans le milieu est de regarder le moment de la journée ou de la semaine où l'on applique l'intervention.

C
E

Q
U
I

S'
Y

P
A
S
S
E

A la question "Quand appliquez-vous la méthode ou la technique"? Deux éléments majeurs ont ressorti.

Tableau VI

Quand applique-t-on la méthode ou la technique?

	Nombre	%
1- Jour ou heure fixe (ex.: Jour 3 à 11 hres)	42	41.2
2- Retour de la récréation, éducation physique, dîner	28	26.4
3- Selon les besoins (responsabilité du professeur)	16	15.1
4- Changement de matière (45 minutes)	8	7.5
5- 5 minutes avant le dîner	7	6.6
6- A l'entrée le matin	5	4.7
TOTAL	106*	100%

* Les personnes expriment plus d'un choix d'horaire.

Le premier point sur lequel il faut insister est la régularité de l'intervention. Un bon pourcentage de professeurs (41.2%) ont placé dans leur grille horaire un moment

d'arrêt et ceci sur une base constante. Encore ici l'élément répétitif crée chez l'enfant une certaine habitude et même influence son comportement. Plusieurs professeurs, d'ailleurs, se disent étonnés de voir que l'enfant demande ou même exige ce moment de repos et s'en fait presque un "devoir". Tout ceci pour dire qu'à ce groupe d'âge l'enfant s'adapte facilement à "l'exigence" de l'adulte, mais l'important c'est qu'il intègre ces notions sans véritablement y voir de contrainte à son mode de vie, bien au contraire.

Le second point sur lequel j'attire l'attention c'est un peu ce à quoi devrait correspondre l'application d'une technique de relaxation. Celle-ci devrait être appliquée au besoin et particulièrement en milieu scolaire quand le professeur sent que l'ambiance se détériore à un point tel qu'il ne sert à rien de continuer. Ainsi 15.1% des professeurs choisissent cette alternative comme étant leur soupape pour contrer le stress chez l'enfant.

La dernière étape de cette section et non la moindre va

C
E

Q
U
I

S'
Y

P
A
S
S
E

tenter de connaître les difficultés que vivent les professeurs à appliquer leur méthodes.

A la question "Avez-vous des difficultés à appliquer votre méthode"? Nous avons eu un très bon échantillon de "petits problèmes".

Tableau VII

DIFFICULTES	Nombre	%
1- Les enfants ont de la difficulté à comprendre le message	22	22.4
2- Manque de local approprié (mal aéré, mal insonorisé et surtout mal situé)	18	18.4
3- Les enfants sont trop agités, impossible de faire la méthode ou de les détendre	17	17.3
4- Le professeur est mal préparé	14	14.3
5- Manque d'encadrement dans l'école (laisser aller)	13	13.3
6- Aucune difficulté	11	11.2
7- Choisir le bon moment pour appliquer la technique	3	3
TOTAL	98*	100%

* 1 même personne pouvait exprimer plus d'une difficulté pour la même méthode.

L'élément majeur et l'on devait peut-être s'en douter c'est une question de compréhension. Le langage que l'on utilise ne semble pas être compris (22.4%) par l'enfant. Le message peut-être extrêmement bon mais l'enfant ne comprend pas les mots utilisés, il manque une certaine vulgarisation; à cela ajoutons l'utilisation abusive de la même méthode et l'enfant ne trouve plus de plaisir à la faire. D'ailleurs cet effet est quelque peu relié à la motivation de continuer à appliquer des techniques. Si à cela on ajoute la difficulté d'application au fait d'enfants trop agités (17.3%) ça devient un peu problématique. Plusieurs professeurs m'ont dit ne pouvoir appliquer une technique après que l'enfant soit excité (retour de récréation ou éducation physique, journée de neige, etc...). Je pense que là nous faisons face au problème de choisir la bonne technique. Certains spécialistes dans le domaine nous diront qu'il est impensable de contrôler l'enfant par une technique de relaxation, cela d'ailleurs n'est pas du tout l'objectif. En fait il faut retrouver le calme chez l'enfant, progressivement, en passant par différentes étapes dites

C
E

Q
U
I

S'

Y

P
A
S
S
E

de décompression. Par le jeu actif ou autre mécanisme l'on se dirige tout doucement vers la détente. Il ne faut pas essayer, surtout dans le contexte difficile où s'appliquent actuellement des techniques aussi rigides solent-elles, d'obtenir des miracles. L'enfant a besoin de bouger, ceci fait partie de son apprentissage et de sa socialisation avec autrui: il nous faut donc amadouer les techniques et non les rendre obligatoires.

Bien sûr nous ajoutons à tout cela que l'application d'une technique de relaxation s'insère dans un tout et ne doit pas prendre toute la place quand on décide de la faire. Je veux dire par cela que bien souvent j'ai remarqué qu'une classe de maternelle faisait de la relaxation dans son local et que tout à côté ou dans le reste de l'école on tolère la bousculade. L'idéal dans tout cela c'est de tendre vers l'équilibre du milieu et d'essayer de fournir à l'enfant un milieu plus calme sans pour autant qu'il devienne sombre et inactif. L'enfant qui sent que tout le milieu va dans la même direction intègre

**C
E**

**Q
U
I**

**S'
Y**

**P
A
S
S
E**

beaucoup mieux son propre mode de vie à son environnement immédiat.

Objectif III: Evaluer l'impact de l'intervention à court ou moyen terme sur les enfants.

Ce dernier objectif va tenter de fournir au lecteur un certain bilan d'intervention menée en milieu scolaire ainsi que ses effets sur l'individu et son environnement.

C
E

Q
U
I

S'
Y

P
A
S
S
E

A la première question: "Avez-vous remarqué des effets à court ou moyen terme chez les enfants"?, il semble que les résultats soient passablement concluants.

Tableau VIII

IMPACT CHEZ L'ENFANT	Nombre	%
1- Après la relaxation, on peut passer plus de matière que d'habitude	25	30.9
2- C'est plus calme et ça se transmet au niveau de la classe	14	17.3
3- Plus de créativité surtout après un exercice de relaxation	13	16
4- Les enfants s'organisent mieux entre eux	12	14.8
5- Certains enfants s'endorment	9	11.1
6- Très difficile à mesurer	8	9.9
TOTAL	81*	100%
* Certaines personnes ont exprimé plus d'un choix.		

C
E

Q
U
I

S'
Y

P
A
S
S
E

Bien sûr nous n'avons pas contrôlé le temps qui s'est écoulé entre le début de l'intervention et notre démarche d'évaluation, mais il s'agit d'essayer de voir, à partir des motifs exprimés à l'objectif I, si l'action a porté fruit.

Si l'on regarde les éléments ayant un rapport avec l'apprentissage (1) l'on obtient un impact qu'il faut considérer comme très important (30.9%). Ce que nous voulons souligner d'une façon particulière en rapport avec ce tableau c'est son côté motivateur dans le sens qu'il nous permet d'appuyer cette forme d'intervention sur des résultats vraiment intéressants. Si dans un milieu scolaire nous sommes capables d'améliorer l'écoute de l'enfant en plus de lui fournir un mode de vie sain, nous croyons que l'action vaut la peine d'être continuée et surtout d'être offerte à plus d'enfants en intéressant d'autres milieux scolaires.

Le second impact que nous voulions connaître est celui de l'école. Il est intéressant d'essayer de percevoir si

C
E

Q
U
I

S'

Y

P
A
S
S
E

d'une action individuelle surgit avec le temps une prise de conscience collective.

Donc à la question: "Avez-vous remarqué des effets à court ou moyen terme dans l'école?"

Tableau IX

IMPACT DANS L'ECOLE	Nombre	%
1- Au niveau de l'école, il faut compter beaucoup de temps (long terme) et surtout rendre les activités plus calmes	26	31%
2- Les enfants trouvent un certain terrain d'entente avec leurs amis(es)	20	24%
3- Ca favorise des déplacements moins bruyants dans l'école	16	19%
4- C'est plus difficile à dire parce que les groupes se mélangent donc on dilue quelque peu l'action	13	15.5%
5- Il se crée un milieu d'entraide auprès des professeurs (petits trucs)	9	10.7%
TOTAL	84*	100%

* Certaines personnes ont exprimé plus d'un choix.

C
E

Q
U
I

S'

Y

P
A
S
S
E

Les résultats que nous avons obtenus sont très mitigés pour ne pas dire de l'ordre des intentions. Nous pensons que le milieu scolaire n'a pas véritablement franchi l'étape de la prise de conscience collective même si beaucoup d'efforts vont dans ce sens. Les effets de la relaxation ou de la détente sont mieux perçus quand on contrôle plusieurs éléments et ceci s'applique d'ailleurs pour d'autres interventions.

En fait, les résultats nous révèlent que toute l'école devrait collaborer ou participer d'une manière tangible à cette action en se donnant une certaine organisation conforme à la philosophie globale d'un programme de détente.

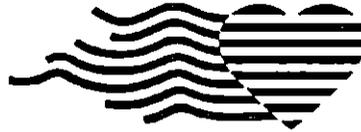
Nous avons pu observer, lors de notre visite, qu'un grand pas a été franchi dans ce sens: ainsi plusieurs écoles ont changé leur cloche pour un léger carillon et exigent que les enfants prennent leur rang ou retrouvent un calme avant de sortir ou d'entrer dans l'école.

**C
E**

**Q
U
I**

**S'
Y**

**P
A
S
S
E**



L·E G·R·O·U·P·E
VADEBONCŒUR

CHAPITRE III: Propositions et suggestions

Ce dernier chapitre va essayer de fournir, pour qui veut promouvoir la détente en milieu scolaire ou chez l'enfant, certains outils de base ou modèles d'interventions pour prévenir le stress chez l'enfant. Ce chapitre ne vise pas l'exhaustivité mais plutôt établit certaines bases à connaître, lesquelles d'ailleurs ont fait leurs preuves avec le temps.

3.1 Les techniques de prévention du stress

Quand un jeune est perturbé par un symptôme associé à divers stressseurs, il vaut mieux agir directement sur ce symptôme, d'autant plus que très souvent son état le rend incapable d'en exprimer la cause. Dans l'impossibilité d'éliminer les causes du stress, il devient essentiel de s'attaquer au symptôme.

Parmi les symptômes les plus fréquents sur lesquels on peut agir directement on compte les maux de tête dûs à la tension, la fatigue, les problèmes respiratoires, les

C
E
Q
U'
I
L
F
A
U
T
E
N
R
E
T
E
N
-
R

maux de ventre et d'autres symptômes énumérés ci-dessous. Plusieurs symptômes physiques sont les conséquences d'une tension inhabituelle:

Bégaiement	Irritabilité
Bouche ou gorge sèche	Mains froides, moites ou crispées
Constipation ou diarrhée	Nervosité
Dépression	Peur, panique
Fatigue	Angoisse,
Froncement de sourcils	Très nerveux

Tous ces symptômes démontrent que la tension s'est inconsciemment déplacée de la véritable source du stress vers le corps: l'on doit donc apprendre aux enfants à tenir compte de ces avertissements corporels.

Une dispute avec un ami, par exemple, peut se "traduire" par un symptôme physique comme un mal de ventre, de tête ou de dos. Il y a pire encore, c'est que ce processus de déplacement devienne une habitude, constituant et maintenant une tension chronique. Il nous arrive d'entendre parler de jeunes toujours tendus ou nerveux.

Après un certain temps, la cause première de la tension disparaît, mais la réaction se maintient par habitude. En conséquence il devient parfois nécessaire d'éliminer le symptôme physique.

En ce sens prendre le temps de se détendre, par exemple, est une mesure importante. Il existe diverses techniques pour abaisser le seuil de réaction au STRESS. Ainsi le sujet de ce chapitre est d'explorer quelques-unes de ces techniques et surtout de permettre aux jeunes de les utiliser.

3.1.1 Les techniques de relaxation

Les techniques sont reconnues pour traiter efficacement plusieurs troubles ou maladies comme la migraine et les maux de tête dus à la tension, l'insomnie, l'asthme, le bégaiement, l'angoisse pour n'en nommer que quelques-uns.

Ce n'est qu'au cours des dix dernières années que l'on a découvert le potentiel extraordinaire de ces techniques pour l'amélioration de la santé et la prévention de la maladie. Les humains ont cette capacité remarquable de pouvoir agir sur leurs systèmes physiologiques et nerveux et bien sûr de les maîtriser. Ce processus est toutefois inconscient et les enfants n'ont pas tendance à se rendre compte qu'ils disposent du pouvoir d'influencer leurs corps.

Nous avons dit plus tôt qu'une réaction physique se transformerait en habitude. Même si nous sommes conscients que la première démarche consiste à découvrir la cause d'un STRESSEUR particulier, il importe de faire encore plus, c'est-à-dire de posséder une technique. La RELAXATION est l'une de ces techniques. Elle aide à déprogrammer, si l'on veut, les réactions physiques devenues des habitudes et à faire disparaître les symptômes physiques d'une tension chronique, surtout si on l'a laissée s'accumuler au cours des années.

**C
E
Q
U'
I
L
F
A
U
T
E
N
R
E
T
E
N
-
R**

La relaxation est aussi utile pour faire face à des situations inchangeables. On risque de perdre une quantité incroyable d'énergie à essayer de modifier de telles situations. Ces efforts inutiles contribueraient à hausser plutôt qu'à abaisser le niveau de stress.

La relaxation est aussi un moyen, et ceci est important, de canaliser en partie l'excès d'énergie. Elle peut aussi leur apprendre à se concentrer et à développer leur attention, ce qui leur sera très utile, parce que la distraction est le problème fondamental de plusieurs. Car il ne faut pas l'oublier: la concentration contribue à améliorer leur mémoire et à accroître leur faculté d'apprendre.

Il y a de nombreuses situations, à l'école comme à la maison, où une réaction impulsive cause parfois de graves problèmes. Par exemple, pensons à un enfant qui heurte accidentellement un autre enfant et que ce dernier réagit violemment en le frappant: comme

C
E
Q
U'
I
L
F
A
U
T
E
N
R
E
T
E
N
-
R

résultat, une situation possible de conflit. Si toutefois l'enfant apprend à s'arrêter et à réfléchir avant d'agir, il évitera ce désagrément. S'arrêter et se contenir donnent l'occasion d'évaluer la situation en canalisant l'excès d'énergie. La relaxation diminue donc les risques d'un comportement impulsif. On considère donc la relaxation comme un moyen d'aider l'enfant à acquérir la maîtrise de soi.

3.1.2 La respiration profonde

La maîtrise de la respiration, ou une façon particulière de respirer pendant quelques minutes, est souvent un moyen efficace utilisé pour la détente. D'ailleurs on s'en sert couramment dans la pratique du yoga et de la méditation, surtout de la respiration qui comporte une expiration longue et lente. Quand on inspire, le diaphragme se dilate et se tend; quand on laisse sortir l'air ou expire, il se détend. Ainsi une façon de se détendre consiste à augmenter la durée de l'expiration. La respiration

profonde oblige à utiliser la pleine capacité respiratoire en remplissant complètement les poumons d'air; elle favorise également une expiration longue et lente, facteur de détente. Plusieurs spécialistes du yoga affirment que la plupart des gens ne savent pas respirer convenablement, se contentant souvent de respirations courtes et peu profondes.

En termes de suggestion, l'exercice suivant a été conçu pour aider à apprendre aux enfants comment se détendre. On le pratique n'importe où et n'importe quand, ou presque. On procède comme suit:

- 1. Installez-vous confortablement. Bougez les bras et les jambes pour relâcher les muscles.**
- 2. Fermez les yeux.**
- 3. Prenez une respiration profonde et comptez lentement: un... deux... trois... quatre.**
- 4. Expirez très, très lentement, en comptant un... deux... trois... quatre... cinq... six.**
- 5. Répétez les étapes précédentes, mais cette fois en vous mettant les mains sur la poitrine pour sentir les poumons se gonfler et se remplir d'air lorsque vous respirez.**

**C
E
Q
U'
I
L
F
A
U
T
E
N
R
E
T
E
N
-
R**

L'on peut proposer aux enfants qui veulent maîtriser cette façon de respirer de la pratiquer de trois à cinq minutes tous les jours. On utilise cette technique de respiration seule ou combinée avec d'autres exercices de relaxation comme la relaxation musculaire progressive ou la visualisation.

3.1.3 La relaxation musculaire progressive

La relaxation musculaire progressive est une technique qui permet de prendre conscience de la contraction et de la détente; c'est une façon d'apprendre à détendre tous les muscles. On dit qu'elle est progressive parce qu'elle atteint tous les groupes de muscles importants, l'un après l'autre, jusqu'à leur relaxation complète.

Non seulement la relaxation progressive est un outil important pour la détente mais elle favorise la conscience du corps chez l'enfant. Elle est parfois extrêmement utile pour aider les enfants hyperactifs. En fait s'ils sont

capables de prendre conscience de leurs niveaux de stimulation et de parvenir à les déceler, ils utiliseront en autant que nous leur en fournissons le temps, une technique de relaxation qui abaissera leurs niveaux et exercera une meilleure maîtrise de leur comportement.

Ainsi pour apprendre aux enfants la relaxation progressive, il s'agit de leur faire contracter un muscle puis de le relâcher. Ils remarqueront la différence entre la sensation d'un muscle tendu et d'un muscle relâché. On peut les faire inspirer en même temps qu'ils contractent un muscle et expirer quand ils le relâchent. On devrait consacrer plus de temps au relâchement qu'à la contraction. Afin de maîtriser cette technique l'on peut commencer par l'exercice suivant:

1. Les poings: serrer le poing droit, puis le gauche, puis les deux à la fois.
2. Les biceps: fléchir le coude, contracter les biceps.
3. Le triceps: allonger le bras et sentir la contraction de l'arrière-bras.

C
E
Q
U'
I
L
F
A
U
T
E
N
R
E
T
E
N
I
R

4. **Le front:** plisser le front; froncer les sourcils.
5. **Les yeux:** loucher, puis fermer les yeux.
6. **La mâchoire:** contracter la mâchoire, grincer des dents.
7. **La langue:** la presser contre la voûte du palais.
8. **Les lèvres:** les presser l'une sur l'autre.
9. **Le cou:** pencher la tête le plus loin possible en arrière, la rouler vers la droite, puis vers la gauche; la ramener devant, sur la poitrine.
10. **Les épaules:** en hausser une, puis l'autre, puis les deux à la fois.
11. **La poitrine:** remplir les poumons d'air, retenir la respiration, puis expirer.
12. **Le ventre:** contracter les muscles abdominaux; puis gonfler le ventre.
13. **Le bas du dos:** faire le dos rond, rentrer le bas du dos, sentir la contraction de la colonne vertébrale.
14. **Les fesses et les cuisses:** fléchir les genoux jusqu'aux talons; se redresser, puis recommencer.
15. **Les mollets:** presser les pieds et les orteils vers le sol; contracter les muscles des mollets.
16. **Les chevilles et les tibias:** relever les pieds vers le haut, sentir la contraction le long des tibias.

**C
E
Q
U'
I
L
F
A
U
T
E
N
R
E
T
E
N
I
R**

Il est recommandé de bien terminer chaque exercice en respirant profondément et en ouvrant lentement les yeux. Cette finale permet à l'organisme de s'adapter graduellement au degré élevé de stimulation requis pour se lever et marcher.

3.1.4 Le training autogène (l'autorelaxation)

Le training autogène est une méthode de relaxation. Le mot autogène signifie, comme son nom l'indique, que cet entraînement peut être pratiqué par le sujet "seul". Le training autogène est une méthode de psychothérapie qui permet à l'enfant d'exercer un contrôle physiologique. Son objectif est de lui apprendre à récupérer et à régulariser certains processus que le cerveau dirige et coordonne.

Cette méthode présume que le système biologique possède ses propres normes d'adaptation pour se maintenir au meilleur niveau de santé. Elle fait intervenir

simultanément des fonctions mentales et corporelles pour parvenir à un certain équilibre des différentes constantes physiologiques de l'individu. La pratique comporte la concentration sur une formule verbale "autogène". En fait le contenu de la formule ainsi que les séquences des différents exercices sont conçus pour s'adapter aux troubles particuliers de chaque individu.

L'on peut à partir de ce qui précède faire l'exercice suivant:

Préambule:

- **se choisir un endroit calme, une pièce isolée;**
- **position assise ou couchée;**
- **la pratique de l'exercice se fait habituellement après les repas;**
- **prendre 3 respirations profondes et fermer les yeux.**

**C
E
Q
U'
L
L
F
A
U
T
E
N
R
E
T
E
N
I
R**

Séance de relaxation:

Je me représente un lieu Intérieur calme, une scène de la nature où je me sens tout à fait calme. Je rends vivante cette image en moi:

"Je suis tout à fait calme"

Je me représente mon bras droit et j'imagine une image pouvant évoquer la lourdeur:

"Mon bras droit est tout à fait lourd"

Je prends conscience de cette lourdeur dans mon bras et j'imagine qu'elle se répand dans l'autre bras:

"Mon bras gauche est tout à fait lourd"

"Mes bras sont tout à fait lourds"

Je permets à cette lourdeur de se répandre dans mes jambes:

"Mes jambes sont tout à fait lourdes"

"Mon corps est tout à fait lourd"

La lourdeur qui habite mon corps se diffuse et se transforme en chaleur. Je me représente mon bras droit comme étant tout à fait chaud. J'imagine une source de chaleur qui le réchauffe:

"Mon bras droit est tout à fait chaud."

Cette chaleur se répand dans tout mon corps.

Mon corps est tout à fait lourd et chaud.

Je suis tout à fait calme."

"Je suis tout à fait calme"

"Je suis tout à fait calme"

Fin de relaxation:

1. **Bouger les bras, les jambes. Bouger le corps.**
2. **Prendre 3 respirations profondes.**
3. **Ouvrir les yeux.**
4. **Se lever lentement.**

3.1.5 La visualisation et l'imaginaire

La visualisation est un puissant outil de relaxation. On la fait intervenir à volonté. L'usage de l'imagination à des fins de relaxation comporte habituellement l'évocation d'une scène agréable que l'on associe à la détente. Les enfants sont amenés à évoquer une scène en s'imaginant qu'ils en font partie. En fait on les encourage verbalement à se relaxer. Certains jeunes sont susceptibles d'avoir des difficultés à s'adonner seuls à

la visualisation; on utilise alors une technique appelée "orientation de l'imaginaire". Le but de cette technique est de fournir une série d'images qui stimulera la visualisation et en permettra la formation.

Pour devenir habile en visualisation on recommande de commencer par des exercices à image simple d'abord, plus complexes ensuite. Chaque étape constitue un palier. Une fois que l'enfant visualise librement, il crée et dirige ses propres scènes.

**Exemples de visualisation à
l'intention des enfants**

• C'est un samedi matin qui invite à la paresse. Tout le monde dort. Une pluie fine tombe. Tu es encore endormi. Il fait frais dans la maison. Tu tires la couverture et tu t'y enveloppes...

• C'est demain ton anniversaire, tu sens que tout le monde s'affaire à te préparer une surprise. Tu es supposé demeurer dans ta chambre pendant qu'on la prépare. Tu te sens entouré d'amour, d'attention et tu imagines tout ce que l'on prépare pour toi...

Tu es assis en plein soleil. Tu te sens bien au chaud et confortable, même un peu endormi. Tu t'étires et tu t'étends. Tu entends les oiseaux chanter dans les arbres, tu contemples le beau ciel bleu et perçois au loin le bruit des autos. Tu as fait tout ce que tu devais et la sensation de paresser est tellement agréable...

Il est intéressant de parvenir à inventer nos propres scénarios.

3.1.6 La maîtrise du comportement

Aider les jeunes à maîtriser leur comportement (ce qu'on appelle la modification du comportement) devrait être une préoccupation importante des parents.

Apprendre aux jeunes des techniques de maîtrise du comportement, c'est leur permettre d'améliorer leur emprise sur eux-mêmes et bien sûr d'augmenter leur estime de soi.

Quelques suggestions pouvant être utiles.

- **Renforcer immédiatement la manifestation d'un comportement positif.**
- **Renforcer toute bonne réaction au début de l'apprentissage d'un nouveau comportement. Au fur et à mesure que celui-ci s'affermi, attendre plusieurs bonnes réactions avant d'accorder le renforcement.**
- **Ne jamais renforcer un mauvais comportement.**

Voilà donc les quelques techniques ou petits moyens qu'il m'apparaissait de connaître ou du moins de reconnaître.

Ceci afin de se faire une meilleure idée sur l'ensemble des possibilités existantes qui ont fait leur preuve, afin de mieux maîtriser le STRESS chez l'enfant.

Tout cela bien sûr est supporté par le principe d'intégration de saines habitudes de vie si l'on veut modifier réellement notre comportement. Car il ne faut pas l'oublier, le niveau de modification dépend des efforts que l'on y consacre.

CONCLUSION

Il n'est pas facile de conclure sur une problématique aussi palpitante que le stress chez l'enfant. Par contre, le but de ce court texte étant d'amorcer une réflexion, chacun d'entre vous devrait normalement réagir selon son degré d'implication.

Il est primordial, en premier lieu, selon les commentaires de plusieurs d'entre vous, de sensibiliser tous les partenaires oeuvrant auprès du milieu scolaire à l'importance, ou du moins à l'existence du phénomène. Cette première démarche de notre part devrait atteindre rapidement l'objectif fixé. Bien sûr, nous désirons continuer avec vous et surtout vous supporter par d'autres moyens du style: Formation et information.

Ainsi nous nous attendons à recevoir des commentaires, des suggestions et surtout susciter des rencontres avec des partenaires du milieu afin de mettre en place des

**C
E
Q
U'
I
L
F
A
U
T
E
N
R
E
T
E
N
I
R**

projets à long terme en rapport avec la détente en milieu scolaire.

C'est grâce à un travail acharné, aux méthodes et exercices actuellement disponibles, et grâce bien sûr à l'amour que nous témoignons à nos enfants, que nous pourrons les aider à relever le défi de grandir en bonne santé physique, morale et à devenir davantage compétents dans un monde de plus en plus difficile et menaçant.

POUR EN SAVOIR DAVANTAGE

Ouvrages généraux:

Boucher, Francine et Benette, André. Bien vivre le Stress. Editions de Mortagne, 1981. 189 pages.

Cardinal, F. Le Stress et vous. Desclez, 1981.

Eylat, Odette. L'Anti-stress. Montréal, Le Jour 1984. 158 pages.

Hanson, Dr Peter G. Les plaisirs du stress. Edition de l'Homme, 1987. 253 pages.

Kirsta, Alix. Le Stress. Laffont, 1986. 192 pages.

Renaud, Jacqueline. Le Stress. Solar 1985. 175 pages.

Selye, Hans. Stress sans détresse. Montréal La Presse, 1974. 175 pages.

B
I
B
L
I
O
G
R
A
P
H
I
E

Les deux grandes écoles:

Jacobson, Dr. Edmond. Savoir relaxer. Edition de l'Homme, 1980, 234 pages.

Schultz, J.H. Le training autogène. P.U.F., 1987, 297 pages.

Ouvrages reliés à la problématique du stress chez l'enfant:

Elkind, David. L'enfant stressé. Montréal. Edition de l'Homme, 1983, 199 pages.

Morin, Isabelle, Vézina Michel. Recherche action sur une approche communautaire pour l'amélioration de la santé et qualité de vie des jeunes du niveau primaire de l'école Marguerite Bourgeoys. 1987, 41 pages.

Vermell, Guy. La fatigue à l'école. Edition E.S.F., 1984, 56 pages.

Youngs, Bettie B. Le stress chez l'enfant. La Presse, 1986. 204 pages.

Ouvrages exposants des techniques spécifiques:

Beverly-Coiène, Galyean. Visualisation, apprentissage et conscience. Centre d'intégration de la personne, 1987, 316 pages.

Cabrol, Claude; Paul, Raymond. La douce. Graficor, 1987, 201 pages.

Chauvel, Denines; Noret, Christine. Apprenez à relaxer à vos enfants. France-Amérique, 1980, 159 pages.

Gawain, Shakti. Techniques de visualisation créatrice. Editions Soleil, 185 pages.

Inkeles, Gordon; Murray, Todris. L'art du massage. Edition l'Etincelle, 1972, 161 pages.

Savatofski, Joël. Le massage en douceur. Editions Dangles, 1986, 148 pages.



L'É G·R·O·U·P·É
VADEBONCŒUR

ANNEXE I

- Liste des écoles visitées (directeurs)
- Tableau synthèse

LISTE DES ECOLES VISITEES (DIRECTEURS)

COMMISSION SCOLAIRE DE SOREL

Ecole Maria-Goretti
172 Guévremont
Sorel, Québec
J3P 3K6

M. Guy Savard, dir.
Tél.: 743-6370

Ecole Mgr Desranleau
71, de Ramesay
Sorel, Québec
J3P 3Z

M. Jacques Bordeleau, dir.
Tél.: 743-7910

Ecole St-Gabriel-Lalemant
50 Brébeuf
Sorel, Québec
J3P 2X5

M. Louis-R. Bergeron dir.
Tél.: 743-4683

A
N
N
E
X
E

Ecole St-Joseph
581 Chenal-du-Moine
Ste-Anne de Sorel, Qué.
J3P 1V8

M. Jean Morin, dir.
Tél.: 743-7345

COMMISSION SCOLAIRE DE TRACY

Ecole Enfant-Jésus
3225 Leclair
Tracy, Québec
J3R 3A1

M. Jean-Guy Paré, dir.
Tél.: 743-3496

COMMISSION SCOLAIRE DE ST-HYACINTHE

Ecole Bois-Joli
700 Millette
St-Hyacinthe, Québec
J2S 1J5

Mme Elizabeth Deslandes, dir.
Tél.: 773-4505

Ecole Lafontaine
350 Ste-Marie
St-Hyacinthe, Québec
J2S 4R3

Mme Odette Morier, dir.
Tél.: 773-7162

A
N
N
E
X
E

Ecole La Présentation
609 Desmarais
La Présentation, Québec
J0H 1B0

M. Guy Monette, dir.
Tél.: 796-3684

Ecole Raymond.
2350, rue Lafontaine
St-Hyacinthe, Québec
J2S 2N1

Mme Lauraine Bertrand, dir.
Tél.: 774-2707

Ecole St-Sacrement
2400 Bourassa
St-Hyacinthe, Québec
J2S 1R8

Mme Ginette Ledoux, dir.
Tél.: 773-1230

COMMISSION SCOLAIRE DE VAL-MONTS

Ecole N.-Dame de la Paix
46, du Couvent
St-Simon, Québec
J0H 1Y0

M. André Fauteux, dir.
Tél.: 798-2316

A
N
N
E
X
E

Ecole Roméo-Forbes
650, Desranleau Est
St-Hyacinthe, Québec
J2T 2L6

M. Marcel Fournier, dir.
Tél.: 773-2823

Ecole Henri-Bachand
83 St-Patrice
St-Liboire, Québec
J0H 1R0

Jean-Denis Poirier, dir.
Tél.: 793-2305

Ecole St-Ephrem
331 Sacré-Coeur
Upton, Québec
J0H 2E0

Mme Madeleine Tougas, dir.
Tél.: 549-5835

Ecole St-Nazaire
715, des Loisirs
St-Nazaire, Québec
J0H 1V0

M. Richard Milotte, dir.
Tél.: 398-2806

Ecole de la Rcade
1236 Principale
St-Dominique, Québec
J0H 1L0

Mme Françoise Garceau, dir.
Tél.: 773-7223

A
N
N
E
X
E

COMMISSION SCOLAIRE DE L' ARGILE BLEUE

Ecole de la Pommeraie
685 Montenach
St-Hilaire, Québec
J3H 2N8

M. Raymond Viens, dir.
Tél.: 467-7736

Ecole Dominique Savio
300 Hertel
Beloeil, Québec
J3G 3N3

Mme Raymonde Bergeron, dir.
Tél.: 467-6681

Ecole St-Joseph
150 du Cinquantenaire
Ste-Madeleine, Québec
J0H 1S0

Mme Suzanne Gagné, dir.
Tél.: 795-3363

Ecole de l'Amitié
3065, rue Bédard
C.P. 360
St-Jean-Baptiste, Québec
J0L 2B0

M. Serge Chenette, dir.
Tél.: 467-5870

A
N
N
E
X
E

COMMISSION SCOLAIRE DE MONTFORT

Ecole Mgr Gilles Gervais
1435 Châteauguay
St-Bruno Montarville, Qc
J3V 3A9

Mme Ginette Casavant, dir.
Tél.: 563-7610

COMMISSION SCOLAIRE DAVIGNON

Ecole Pierre Aubre
33 Compton
Bromont, Québec
JOE 1L0

M. Philippe Martel. dir.
Tél.: 534-3310

Ecole St-Vincent Ferrier
125 Adamsville
Bromont II, Québec
JOE 1C0

M. Richard Jeanson, dir.
Tél.: 263-4224

A
N
N
E
X
E

COMMISSION SCOLAIRE DES CANTONS

Ecole Saint-Benoit
384, York
Granby, Québec
J2G 2E1

M. Claude Ouellet, dir.
Tél.: 378-8469

Ecole Notre-Dame
50 Young
Waterloo, Québec
J0E 2N0

M. Paul-Alain Charbonneau, dir.
Tél.: 539-2696

A
N
N
E
X
E

TABLEAU SYNTHÈSE

Noms des Commissions Scolaires sur le terri- toire du D.S.C. visées par le projet	Nombre total d'écoles primaires 1 ^e cycle	Ecoles où il se ferait de la rela- xation	Ecoles visitées	Nombre de personnes interviewées
C.S. ST-HYACINTHE (St-Hyacinthe)	15	9	5	10
C.S. VALMONTS (St-Hyacinthe)	16	13	6	16
C.S. ARGILE BLEU (Beloeil)	14	9	4	14
C.S. MONT FORT (Beloeil)	10	3	1	3
C.S. TRACY (Sorel)	7	5	1	3
C.S. SOREL (Sorel)	13	7	4	14
C.S. DES CANTONS (Granby)	21	6	2	6
C.S. DAVIGNON (Granby)	2	2	2	5
C.S. DESCHENES (Acton Vale)	6	2	-	
TOTAL: 9 C.S.	104 (100%)	56 (53%)	25 (45%)	71

A
N
N
E
X
E



LE GROUPE
VADEBONCŒUR

ANNEXE II

**Grille d'entrevue
des intervenants (professeurs)
en rapport avec la
détente en milieu
scolaire primaire 1^{er} cycle**

I Section: IDENTIFICATION

NOM DE L'ECOLE VISITEE

<p>NOM DU DIRECTEUR</p> <p>NOM DE L'ECOLE</p> <p>ADRESSE</p>
--

DATE DE LA RENCONTRE: _____

NOM DE LA PERSONNE RENCONTREE:
(professeur ou spécialiste)

NIVEAU SCOLAIRE OU LA TECHNIQUE EST UTILISEE:

II Section: PRE-INTERVENTION

OBJECTIF: Connaître les motifs d'intervention dans ce domaine

1. Depuis quand vous intéressez-vous au phénomène du stress chez l'enfant en milieu scolaire?

2. Quels ont été les motifs qui vous ont amené à intervenir dans ce domaine?

3. Pratiquez-vous vous-même des exercices de relaxation ou de détente?

OUI

NON

Si oui, lesquels?

III L'INTERVENTION DANS LE MILIEU

OBJECTIF: Décrire le plus exhaustivement les exercices que vous faites avec les enfants?

1. Où ça se passe? _____

2. Quand la faites-vous? _____

3. A quelle fréquence? _____

4. Avez-vous des difficultés à appliquer votre méthode?

OUI

NON

Si oui, lesquelles? _____

5. Quelles sont les ressources utilisées (musique, texte, cassette, matelas...)

IV Section: POST-INTERVENTION

OBJECTIF: Mesurer l'impact de l'action entreprise

1. Avez-vous remarqué des effets à court ou moyen terme sur les enfants? (ex.: apprentissage - mémoire, résistance, fatigue, comportement, diminution du stress, violence).

EN CLASSE: _____

DANS L'ECOLE (Contact hors classe): _____

COURS DE RECREATION OU AILLEURS: _____

2. Est-ce que les parents ont manifesté un intérêt à ce genre d'action dans l'école?

OUI

NON

Si OUI, comment? _____

3. Acceptez-vous que j'inscrive votre nom comme personne-ressource dans l'outil de promotion?



L'É G·R·O·U·P·É
VADEBONCŒUR

ANNEXE III

Brève définition des techniques de relaxation pratiquées par les intervenants ou par les enfants

DÉPARTEMENT DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE
CENTRE HOSPITALIER HONORÉ-MERCIER INC.
2750, BOULEVARD LAFRAMBOISE
SAINT-HYACINTHE (QUÉBEC)
J2S 4Y8
(514) 773-5501

1. **Le yoga**

Le mot **yoga** signifie **union** et vise à réaliser l'harmonie entre le physique, le mental et le spirituel. Le yoga est une discipline unique, car il permet non seulement un étirement de toutes les parties du corps, mais également de masser les organes et les glandes. Son système de respiration coordonnée relaxe le corps et l'esprit, stimule la circulation et augmente l'apport en oxygène à tous les tissus. Il apporte conscience spirituelle, relaxation profonde, calme mental, concentration et clarté d'esprit, alliés à la force et à la souplesse physiques.

2. **La visualisation**

La visualisation consiste à construire mentalement l'image d'un événement que l'on désire favoriser. L'on peut parvenir à une profonde relaxation physique et mentale en imaginant que l'on se retrouve dans un cadre idyllique, que l'on contemple le vaste espace bleu de

l'océan ou que l'on marche dans une forêt où filtre le soleil.

Le plus intéressant dans ce type de méditation, c'est qu'elle peut, si l'on y incorpore certaines techniques spécifiques, combattre les pensées négatives, la nervosité, l'angoisse, la peur et le manque de confiance en soi.

3. Le massage

Le but de tout système de massage qu'il soit occidental ou oriental, est de faire disparaître la tension musculaire, de chasser la fatigue et de renforcer l'énergie déficiente ou déséquilibrée. Le massage présente, de plus, l'avantage de prévenir des tensions et des fragilités futures.

Au cours d'un massage, on prend conscience de subtiles sensations de plaisir ou de gêne. La confiance et la

communion entre le donneur et le receveur sont essentielles pour que la relaxation soit totale.

4. **La méditation**

La méditation consiste à vider le mental conscient. On éloigne les pensées et les problèmes de soi, on ne pense plus ni au travail, ni à la famille, ni à l'environnement. La méditation repose sur les liens étroits qui existent entre le corps et le mental.

Son principal attrait réside dans sa simplicité et dans ses indubitables effets bénéfiques. De plus, elle présente l'avantage de pouvoir se pratiquer seul, sans guide professionnel, là où l'on peut trouver un lieu tranquille et agréable.

Une pratique régulière de la méditation permet à certains de vaincre une accoutumance aux tranquillisants, réduit l'hypertension, calme l'insomnie, la migraine, la dépression et l'angoisse et d'autres maladies psychosomatiques.

5. Le tai chi

Cette technique vise la recherche de l'harmonie totale de l'homme et de l'univers par la grâce des mouvements; on l'appelle aussi "gymnastique de longue vie". Cet art du mouvement débouche sur une façon de vivre, de penser, de manger... qui s'insère dans une culture typiquement orientale. En occident, le tai chi chuan est généralement enseigné comme une danse asiatique. Les mouvements sont synchronisés avec la respiration et assez lents au début pour rester parfaitement maîtrisables.

6. Le training autogène de Schultz

Cette technique se définit comme étant l'apprentissage d'une certaine liberté corporelle. L'originalité et la spécificité du training autogène demeure la nécessité préalable d'une représentation, d'une fixation de l'image idéale de la relaxation. En d'autre termes, le sujet se concentre sur chacun des membres de son corps et

laisse les sensations de détente profondes venir à soi et s'installer plutôt que de les rechercher activement.

Le training autogène aide l'homme moderne à retrouver un équilibre physique et psychique constamment en péril. Les six exercices de base répétés régulièrement donnent des résultats intéressants: la capacité de concentration personnelle augmente, la nervosité décroît, les maladies d'origine psychosomatiques (maux d'estomac, asthme, perturbations de la sexualité et du sommeil) s'estompent ou guérissent complètement.

Le training autogène conduit à la santé physique, psychique et sociale, c'est un entraînement pour vivre mieux.

7. Technique Nadeau

Il s'agit d'une série de trois mouvements qui font travailler le corps entier de la tête aux pieds.

Cette technique facile a des effets multiples autant au niveau regénérescence de certains organes essentiels (vue, ouïe), que de la souplesse à toutes les articulations ainsi que l'amélioration de la circulation sanguine.

8. Respiration

Il peut paraître difficile de définir la respiration en tant que technique, d'autant plus que l'air que nous respirons est notre première nourriture. Pourtant nous sommes "naturellement" portés à négliger ce phénomène vital qui paraît aller de soi.

La respiration bien pratiquée est un des premiers exercices de relaxation dont on peut sentir le bénéfice à l'instant. D'ailleurs, la plupart des méthodes de relaxation comportent des exercices de respiration. En plus, il faut se rappeler que l'oxygène est l'élément primordial de la vie. C'est le carburant de chaque cellule de notre organisme.

A
N
N
E
X
E

9. **Diminution des tensions**

Ce programme un peu comme le dit son nom vise à diminuer la tension dans notre corps. Le principe majeur se situe autour du fait que la relaxation prend place d'abord au niveau physique. Quand le corps est bien détendu, le calme s'installe plus facilement dans les émotions et la pensée.

Ainsi il faut donc pratiquer des exercices de type respiration relaxante, d'auto-suggestion, de tension-relaxation (méthode Jacobson) de musique ainsi que d'imagerie-mentale.

Il s'agit donc d'un programme avec une multitude de techniques qui en soi vont aider à se détendre et surtout à baisser la tension.

10. La Douce

La Douce est un programme complet de gymnastique douce et de yoga. Plus de 300 exercices conçus spécialement pour les 3-9 ans aident l'enfant à prendre conscience de son corps et de ses possibilités.

La Douce peut remettre très tôt les enfants sur la bonne piste. Elle favorise l'explosion de l'"être" en permettant aux jeunes de se découvrir, d'explorer leur corps et de s'exprimer.



LE GROUPE
VADEBONCŒUR

ANNEXE IV

**Suggestions des programmes
écrits de détente appliqués dans
certains milieux scolaires 1^{er} cycle
sur le territoire du D.S.C. Honoré-Mercier**

DÉPARTEMENT DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE

CENTRE HOSPITALIER HONORÉ-MERCIER INC.

2750, BOULEVARD LAFRAMBOISE

SAINT-HYACINTHE (QUÉBEC)

J2S-4Y8

(514) 773-5501

Relaxation



L'Art de choisir. . .
la bonne tension !

Par Jacques Denault
Relaxologue

Résumé pratique de quelques
exercices de relaxation ensei-
gnées dans l'Atelier de Rela-
xation selon la méthode
Jaques Denaulr

N.B.-

Contrairement à la croyance populaire (et souvent même médicale), le repos, les loisirs l'exercice physique ne suffisent pas à éliminer les tensions. Seule, la relaxation peut le faire.

Toutes les recherches faites sur les relations existant entre l'infarctus et les structures psychiques personnelles révèlent un dénominateur commun: l'incapacité de se détendre. Le candidat à l'infarctus semble reprimer le besoin naturel de passivité.

"Tout le malheur de l'homme
vient d'une chose qui est
de ne pas savoir demeurer
en repos dans une chambre"

Pascal

1. EXERCICES DE RELAXATION DYNAMIQUE

DEBOUT

1.0 Les étirements debout

(allez-y doucement)

1.1 Les chutes avant

- a) Ecartez les jambes
- b) laissez tomber le tronc et les bras vers l'avant en expirant bruyamment par la bouche (bouche et mains détendus)(on peut fléchir légèrement les jambes)
- c) Mise en garde: si le moindre malaise dans la position, ne pas y demeurer trop longtemps.
- d) dans la même position - si vous êtes à l'aise - balancez le tronc, et les bras ballants de gauche à droite - abandonnés.
- e) N'oubliez pas de graduer cette suite d'exercices en respectant vos limites.
- f) Lorsque vous remontez - faites-le LENTEMENT - la tête est la dernière partie du tronc à se redresser.
- g) Une fois redressée - prendre de grandes respirations complètes - les yeux fermés.

1.2 Les haussements d'épaules (BOF)!

(attention de ne pas exagérer jusqu'à la douleur)

1.3 Abandon des bras

Balancer les bras - comme des bouts de chiffons - de chaque côté du corps - abandonnez - lâchez prise - décontractez la mâchoire.

1.4 Auto-massage des épaules et de la nuque

- a) Les mains placées le plus loin possible dans le dos entre les omoplates - la tête penchée le plus loin possible en avant.
- b) Redressez doucement la tête sans bouger ni les bras, ni les mains.
- c) Continuez de redresser la tête - descendre les coudes vers l'avant - sans bouger les mains.

2. EXERCICES DE RELAXATION DYNAMIQUE

COUCHÉ

- 2.0 les étirements
(voir feuille suivante)

3. Relaxation inductive

les " 3 CONTACTS "

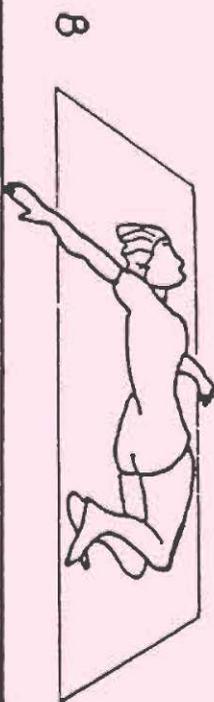
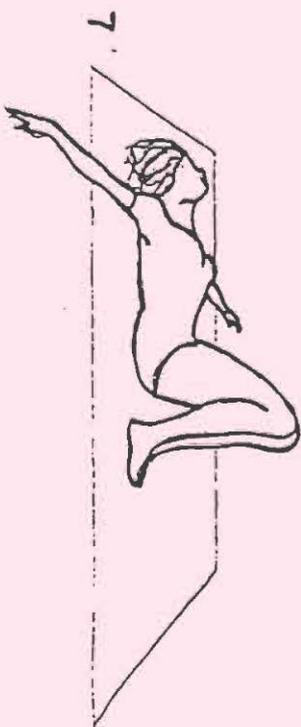
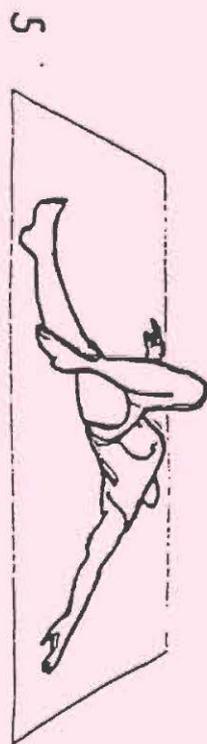
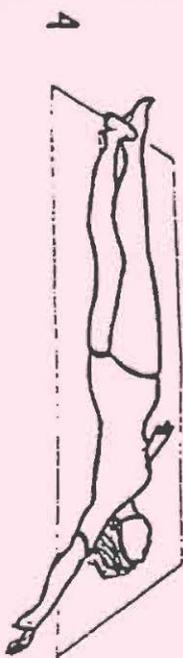
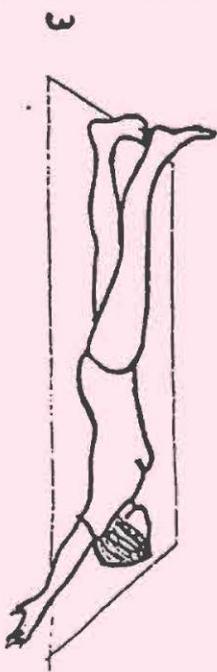
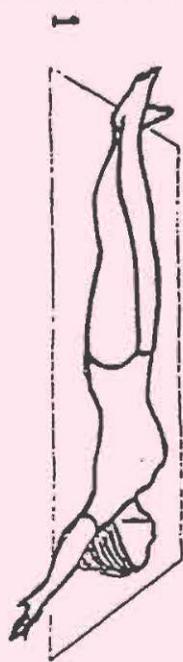
1er: avec le sol
2ième: avec le visage
3ième: avec la respiration

P.S. L'ordre du 1er et 2ième contact peut être inversé.

3.0 1er CONTACT: avec le sol

Il s'agit de prendre conscience du contact sensible de chaque partie du corps avec le sol

- a) Etendu sur le dos, bras et jambes légèrement écartés et placés symétriquement de chaque côté du corps.
- b) Vous soulevez une partie de votre corps - (jambes-bassin-épaules-avant-bras-tête), vous ressentez le poids, la tension et l'effort nécessaire - la fatigue musculaire et puis vous abandonnez doucement le poids au sol - vous vous libérez de la tension ...
- c) Vous vous répétez la même chose pour chacune des autres parties du corps.
- d) Après avoir ainsi établi un contact sensible pour chacune des parties de votre corps, vous prenez contact avec le sol, cette fois-ci GLOBALEMENT. c'est-à-dire vous sentez le poids de tout votre corps abandonné sur le sol.



3.1 2ième CONTACT: avec le visage

Le "premier contact sensible" établi - vous poursuivez en prenant contact cette fois-ci avec le visage.

Je vous propose ici deux (2) façons de procéder:

- 1) En massant le visage avec vos mains et vos doigts (n'oubliez pas les oreilles)
- 2) Ou simplement en portant votre attention à chacune des parties de votre visage - sans toucher.

Laquelle est la meilleure? ça dépend ...

- de votre disponibilité
- et de votre expérience (maîtrise)
Vous y allez selon le besoin du moment et rien ne vous empêche d'utiliser les (2) méthodes.

D'une façon ou d'une autre, n'oubliez pas ...
de détendre les muscles de la mâchoire (déserrer les dents).

3.2 3ième CONTACT: avec la respiration

Sans rien modifier à la respiration, établissez un premier contact avec celle-ci en l'observant tout simplement. Sans intervenir ... il s'agit de: "VOIR" la respiration.

"VOIR" le mouvement de la respiration à travers les voies respiratoires ...

"SENTIR" la respiration

"SENTIR" le mouvement, le va-et-vient incessant de l'air, la fraîcheur de l'inspir, la chaleur de l'expir, le frottement de l'air sur les parois des voies respiratoires ...

"ECOUTER" la respiration

"ECOUTER" le son de la respiration, le bruit du frottement de l'air ... avec comme arrière fond (back-ground) le sillement des oreilles.

4. LA RESPIRATION NASALE

Bienfaits de la respiration nasale

- maintient l'ampérage du fluide vital
- assure la bonne circulation des énergies vitales dans le corps.
- filtre et réchauffe l'air à l'entrée
- les muqueuses nasales secrètent le MUCUS qui tue les microbes.
- immunise contre les malaises et maladies
- permet un supplément d'énergie appréciable
- vous évite le recours aux drogues
- est un agent d'hygiène physique, un stimulant mental - une inspiration spirituelle.

Méfaisants de la respiration buccale

- irrite la gorge
- ramollit les muqueuses
- l'air entre dans les poumons non filtré - non réchauffé
- nous prédispose à de nombreuses maladies
ET ... devant un miroir, regardez ce que vous avez l'air quand vous respirez la bouche GRANDE-OUVERTE ...!

5. LA GRANDE RESPIRATION YOGUIQUE COMPLETE (G.R.Y.C.)

- 5.0 Dans le contexte d'une relaxation profonde, la G.R.Y.C. doit se pratiquer avec beaucoup de douceur, de sensibilité, de présence, d'écoute. Elle est silencieuse de l'extérieur, elle ne s'entend que de l'intérieur.
- 5.1 Dans le contexte des activités quotidiennes, la G.R.Y.C. est une excellente façon de "reprendre son souffle" ou de se reprendre en mains suite à une grande émotion. Elle rétablit l'équilibre de tous les courants énergétiques reliant le corps et l'esprit, nous permet de nous recentrer au milieu de l'agitation et nous donne un regain d'énergie. Elle peut alors être pratiquée avec plus d'ampleur que dans la relaxation profonde. Toutefois, éviter l'hyperventilation, autrement dit, ne pas exagérer .

6- TECHNIQUES DE RESPIRATION (PRANAYAMA)

RECOMMANDATIONS - PREALABLES

- Les exercices de respiration qui suivent (qu'on appelle respirations-rythmiques) doivent être fait le plus DETENDU possible, sans précipitation.
- Vous devez toujours vous sentir à l'aise pendant ces exercices. Ce n'est pas en forçant votre respiration que vous obtiendrez de meilleurs résultats, au contraire.

- Au sujet des rétentions, "poumons-pleins et poumons-vides" NE PAS FORCER LES RETENTIONS.

à surveiller:
 - Pendant une rétention, "déserrer" la gorge, évitez de bloquer la respiration au niveau de la gorge. Il s'agit de "suspendre" la respiration plutôt que de la "bloquer"
 - Lors d'une rétention "poumons pleins", éviter de compresser l'air dans vos poumons; vous n'avez qu'à "suspendre" la respiration pendant à peine quelques secondes.

1er exercice (combinaison avec étirement)

POUR CHASSER LA FATIGUE

1- I-N-S-P-I-R-A-T-I-O-N

En vous étirant de tout votre long, inspirez par le nez le maximum d'air.

2- R-E-T-E-N-T-I-O-N (poumons-pleins)

Vous retenez la posture d'étirement quelques secondes en même temps que vous retenez votre respiration, poumons-pleins.

3- E-X-P-I-R-A-T-I-O-N

Puis vous relâchez progressivement en expirant lentement, toujours par le nez, jusqu'à fond.

4- R-E-T-E-N-T-I-O-N (poumons-vides)

Une fois complètement relâché, retenez votre souffle (sans crispation), les poumons vides, jusqu'à ce que se manifeste le besoin de respirer à nouveau.

(N.B. ne pas forcer la rétention)

5- I-N-S-P-I-R-A-T-I-O-N

Alors vous inspirez à nouveau en vous étirant.

Répétez cet exercice de 3 à 5 fois.

21ème exercice

POUR CHASSER LA NERVOSITE

1- E-X-P-I-R-A-T-I-O-N

Tout d'abord, vous expirez complètement l'air de vos poumons.

2- R-E-T-E-N-T-I-O-N (poumons vides)

Vous retenez ("suspendez") le souffle, poumons-vides (sans crispation), jusqu'à ce que vous sentiez à nouveau le besoin de respirer.

3- I-N-S-P-I-R-A-T-I-O-N

Alors vous inspirez très rapidement, par le nez, le maximum d'air.

4- R-E-T-E-N-T-I-O-N (poumons vides)

Vous retenez ("suspendez") le souffle pendant à peine quelques secondes poumons-pleins.

5- E-X-P-I-R-A-T-I-O-N

Puis, vous expirez très lentement tout l'air de vos poumons, tout en comptant dans votre tête jusqu'à 10.

Répétez cet exercice 3 fois ou plus.

3ième exercice

POUR CHASSER L'ANGOISSE

1- E-X-P-I-R-A-T-I-O-N

Vous expirez à fond et très rapidement

2- R-E-T-E-N-T-I-O-N (poumons-vides)

Vous retenez le souffle (sans crispation)
jusqu'à ce que vous sentiez à nouveau le besoin
de respirer.

(N.B.- ne pas forcer la rétention)

3- I-N-S-P-I-R-A-T-I-O-N

Vous inspirez très lentement par le nez, le
maximum d'air, en comptant dans votre tête jusqu'à
10.

4- R-E-T-E-N-T-I-O-N (poumons-pleins)

Vous retenez le souffle (sans crispation) quelques
secondes à peine.

5- E-X-P-I-R-A-T-I-O-N

Vous expirez très lentement tout l'air de vos
poumons, en comptant dans votre tête jusqu'à 10.

Répétez cet exercice 3X

VIVRE AU RYTHME DE SON COEUR



L'HARMONIE INTÉRIEURE ET LA RELAXATION

L'anxiété est l'impôt que nous payons à la société actuelle.

LA RESPIRATION

Conscience de toi, de ta
présence, de ton dégagement
Conscience de la vie qui
circule en toi.

Laisse-toi respirer,
laisse-toi ETRE,
RESPIRE ta vie.

LA PRATIQUE

Couché:

de 15 à 20 minutes par
jour de relaxation profon-
de et systématique est une
règle d'hygiène mentale
aussi nécessaire que la
toilette quotidienne.

assis:

les mains à plat sur les
genoux; dos droit, écoute
ta respiration.

Pour dissoudre les ten-
sions fais jouer - lente-
ment - les articulations.

Masse ta nuque, tes épau-
les ... ton visage, tes
oreilles!

L'ATTITUDE

1. Donne 5 sens à ta vie!
2. Fais le geste, l'action avec
présence.
3. STOP! L'arrêt qui peut changer
ta vie.
4. Observe et accepte tes réactions.
5. Confiance en toi.
6. Confiance en la vie.
7. Cultive ta pensée positive.
8. COMMENCE! COMMENCE! MAINTENANT!
9. "Le miracle, c'est le résultat
de ton travail".

A MÉDITER

"C'est dans la tranquillité et
le repos que sera ton salut;
c'est dans le calme et la
confiance que sera ta force".

Es. 30-15

IMPORTANT:

Cet aide-mémoire est à l'usage exclusif des participants aux Ateliers de Relaxation, méthode "Jacques Denault". Il ne peut, en totalité ou en partie, être utilisé d'une façon ou d'une autre pour quelques fins que ce soient, sans l'autorisation spéciale de l'auteur.

Rendez-vous
465-7432

JACQUES DENAULT
Relaxologue

Renseignements
465-7432

RELAXATION

Quelques réflexions préliminaires à l'apprentissage de la relaxation.

POUR QUI? POUR QUOI?

Pour tous.

Les enfants de maternelle et du 1er cycle sont plus particulièrement visés par ce texte. Malheureusement, plusieurs d'entre eux sont de plus en plus "sur" ou "sous" stimulés que ce soit au niveau des rythmes de sommeil mal adaptés, d'une alimentation pêchant par l'excès ou par défaut, des abus tant de télévision que de bruits de toutes sortes, des excès de chauffage, du manque d'oxygène, des loisirs plus ou moins mal conçus et la liste ne fait que commencer.

QUE FAIRE?

- . d'abord apprendre à l'enfant à se connaître...
- . ensuite l'aider à percevoir son propre corps...
- . afin qu'il reconnaisse ses tensions et qu'il puisse agir sur ces dernières
- . corriger certains aspects de la respiration.

A) Des suggestions qui peuvent se révéler utiles:

au niveau du contexte général

- . expérimentez vous-même les exercices
- . l'image visuelle de votre corps est importante pour l'enfant: mimez le mouvement en même temps que lui, soyez complice
- . vos gestes sont amples, souples, avenants, lenteur et douceur des mouvements font toute la différence
- . n'imposez rien: l'enfant spectateur se sentira respecté et apprendra quand même
- . vos consignes sont claires: courtes, votre voix douce, encourageante. N'hésitez pas à vous servir d'onomatopées (chut, vroum...)
- . n'hésitez pas non plus à vous penchez à sa hauteur pour expliquer

- . faites souvent fermer les yeux, une fois le mouvement expliqué et lorsque c'est possible: cela élimine la compétition et permet à l'enfant de mieux ressentir en dedans de lui.

B) au niveau du travail en lui-même

- . aérez la pièce ou vérifiez la température, ambiante pour une relaxation au sol
- . de préférence, un début d'exercices, en station debout (ex. étirements) impliquant la respiration complète, puis des mouvements assis à leur chaise de travail. Terminer par un exercice semi-passif ou de relaxation.

J'ai volontairement mis de côté les exercices au sol et les exercices avec accessoires, privilégiant ainsi une pratique axée sur plus de réalisme... concrètement la grandeur restreinte de nos locaux de classe, le nombre d'élèves à superviser, l'assiette horaire chargée et souvent bousculée.

- . cela pourrait donner comme résultat moyen 10 minutes/jour d'exercices de recentration, 5 minutes/jour de respiration, 5 minutes/jour d'exercices relaxants

Il pourrait y avoir une période de 30 minutes/semaine de relaxation guidée, à l'aide de cassette ou tout autre moyen de votre choix.

C) au niveau du choix des activités

A toute fin pratique, vous pourrez choisir des exercices dans n'importe lequel des trois groupes en annexe et vous en faire un menu, un menu à un seul couvert quand le temps nous presse ou que la forme nous manque ou un menu très élaboré - avec entrée - plat de résistance et dessert pour les jours où l'abondance s'invite.

Le climat de la classe, l'humeur des enfants, l'activité qui vient de se terminer et celle qui suit vous guideront vers un certain type d'exercice plutôt qu'un autre. Et même là, rien n'est absolu. Cela dépend aussi de votre goût, de votre humeur: le plaisir doit être au rendez-vous et resenti autant par l'enfant que par vous. Tout ceci était dit, La Douce parle de 3 phases:

- 1) préparatoire (recentration semi-passive)
- 2) active (recentration active)
- 3) et relaxante.

A titre indicatif, je peux suggérer:

- . après un travail difficile, ou une longue écoute ou dans un temps d'attente "entre deux", un exercice de recentration du type passif serait peut-être indiqué
- . avant un travail qui demande de l'attention (situation d'écriture) ou après une tension manuelle (en arts plastiques) ou avant une dépense physique (ski de fond) ou après une station assise prolongée, un exercice de recentration du type actif
- . quand l'enfant est excité, pour ramener le calme, les exercices relaxants. Les visualisations et le massage appartiennent à cette catégorie.

Vous pouvez en choisir un seul à la fois, ou un par catégorie ou plusieurs dans une même catégorie... tout dépendant du temps, de votre fantaisie, de votre but. C'est à l'expérience que vous deviendrez habiles et intuitives.

Pour le moment, faites-vous confiance!

D) Quelques détails sur les exercices proposés

J'ai placé des indices de temps à chacun des exercices pour vous aider à baliser vos essais. Prenez-les pour ce qu'ils sont. A la longue, vous en viendrez à vos propres appréciations.

Les * vous indiquent les activités de contact impliquant deux ou plusieurs enfants à la fois.

Les références sont citées afin de vous faciliter la tâche, si vous cherchez d'autres exercices du même genre. La Douce, est un livre que vous avez déjà à l'école... il est excellent. Ne pas oublier, les exercices de Jacques Denault qui peuvent être adaptés pour vos élèves.

Finalement, au total,

- . recentration active: ¹⁹ 21 activités
- . recentration semi-passive: ¹⁵ 19 activités
- . respiration: 9 ~~10~~ activités
- . relaxation: ~~19~~²¹ activités dont 4*
- . exercices au sol: 14 act.

PUISSIEZ-VOUS PRENDRE PLAISIR A L'EXPERIENCE!

ECOLE SAINT-MARC

Relaxation Références

LIVRES d'intérêt plus général

- . A la découverte du corps humain, Valdoni, Lidec, 1979. (je suis le poumon)
- . J'explore mon corps: la planète poumon, Recoing et Armange, Hatier, 1982.
- . La santé par la relaxation, J.M. Varennes, Coll l'Aide-Nature, Ed. M.A., 1982.
- . Le corps humain en relief, Larousse, 1983.

d'intérêt plus spécifique

- ✓ Apprenez à relaxer vos enfants (2 à 7 ans) en les amusant, D. Chauvel, C.Noret, France Amérique, 1981.
- OK ← . C'est lui qui a commencé le premier, Eva D. Fugitt, Centre d'Intégration de la personne, 1984.
- . Comment relaxer vos enfants, de 7 à 14 ans, Dr Yves Davrou, Ed. Retz, 1985.
- ✓ La Douce, C. Cabrol, P. Raymond, Graficor, 1987.
- ✓ Techniques de visualisation créatrice, Shakti Gawain, Ed. Soleil, 1978.
- ✓ Visualisation, apprentissage et conscience, Beverly, C. Galycan, Centre d'Intégration de la personne, 1986.

CASSETTES

- | | ° passive
+ musique seulement | * active
guidée sur un côté, musique
seulement de l'autre |
|----|---|---|
| #° | <u>Impressions</u> , vol 1, vol 11, Jardin de l'Eveil | |
| °* | <u>La détente subliminale pour les jeunes</u> , vol 1, Colette Chabot,
Kébec Disque | |
| #° | <u>Programme de diminution des tensions</u> , vol 1, Société Internationale
du Programme de Diminution des Tensions Inc., 6054 Monkland, Mtl.,
(486-5597) | |
| °* | <u>Techniques de relaxation, active et passive</u> , R.C.A. 1974
(aucun fond musical) | |
| + | <u>Heaven on earth</u> , Schawkie Roth, 1978 | |
| + | <u>Solitudes</u> , vol 1, ^{à 10} vol 11, vol 111, Dan Gibson, 1981 (bruits de la nature) | |
| + | <u>Yi-King</u> , Chacra alternative Music, 1983 | |
| + | <u>You are the ocean</u> , Schawkie Roth, 1979 | |

PROGRAMME DE RELAXATION

1ère étape

EXERCICES DE YOGA

(Il est très important de bien aérer la pièce avant)

Rotation du cou, des bras
du bassin et pieds

} lentement
bien étirer
dans les deux sens

Étirements (comme un chat): bras: en tout sens
(ou comme si on) pieds: avant-arrière
(se levait)

aller chercher une pomme dans le pommier
très haut - tenir puis relâcher

Tensions - relâcher: bras

Pantin joyeux:

- baisser la tête lentement jusqu'à la hauteur des cuisses
- genoux légèrement fléchis
- en équilibre sur un pied
- sautiller sur une jambe
- secouer la tête et les bras comme de la guénille
- Relever très doucement en déroulant la colonne, les bras et finalement la tête.

2e ÉTAPE

Respirations

Par la bouche 3 à 4 soupirs
Faire entrer le maximum d'air et expirer d'un coup
avec du son

ou par la bouche
faire entrer le maximum d'air en vérifiant les
4 niveaux (poitrine, thorax, abdomen, côtes)

On doit gonfler à la fois l'avant et le dos

(poitrine, épaules (droite et gauche)

thorax - dos

abdomen dos

côtes (de chaque côté sous les bras)

3e étape INTRODUCTION AU CALME

Couché au sol sur le dos, bras étendus ou assis sur une chaise
Bien droit, pieds au sol
Tête couchée sur la table ou droite

Se répéter intérieurement " Je suis calme "

4e étape SENSATION DE LOURDEUR

Même position que 3e

et penser " Mon bras est lourd "

5e étape IMAGERIE MENTALE

Un endroit où je me sens bien
Choisir en pensée l'endroit où on se sent le mieux, s'y
retrouver pendant quelques minutes.

Durée totale: 30 à 45 min. (1 à 5)

On peut faire l'étape 1 seulement
ou l'étape 2 seulement Ex: 3 soupirs
ou 3, 4 et 5 au choix.

N.B. Ne pas passer directement à 5
Faire une autre étape avant

Tous les mouvements sont lents, toujours bien
respirer en même temps

Retour: bouger lentement
 s'étirer quelques fois
 2-3 grands soupirs ou baillements

On peut faire une petite causerie sur l'activité

EXEMPLES DE QUESTIONS

Comment te sens-tu? Bien, plus calme
 plus nerveux, reposé, fatigué, en forme?

As-tu aimé l'expérience?

Comment as-tu trouvé l'expérience?

Quel est l'endroit où tu te sens le mieux?

Remarques, etc.

Marie-Anne Lamy

Oct. 86

VOTRE ENFANT EST-IL AGITE OU NERVEUX?

Certains aspects de l'environnement doivent être observés:

1. ALIMENTATION:

Une alimentation saine et équilibrée s'avère déterminante pour le bon développement physique et mental de votre enfant. Le sucre, le chocolat, les colorants alimentaires et tous les produits chimiques peuvent amener des désordres autant physiques que comportementaux chez l'enfant.

2. SOMMEIL:

Une bonne quantité de sommeil (10 à 12 heures) et de repos représente un facteur trop souvent négligé. Il importe également de prévoir une activité calme précédant le moment du coucher: raconter une histoire, une petite causerie, un massage, au goût. De plus, c'est un moment propice aux confidences. Ce temps consacré entièrement à votre enfant, non seulement le prédispose à un sommeil réparateur: mais assure encore une bonne qualité de relation parent-enfant.

3. PLEIN-AIR:

Des activités de plein-air pratiquées chaque jour apportent une bonne oxygénation du corps indispensable à la santé et permettent de défouler le trop plein d'énergie.

4. TELEVISION:

Les loisirs de plusieurs enfants se résument souvent à de longues heures d'inactivités passées devant le téléviseur. Bien que certaines émissions offrent détente, humour et connaissances aux jeunes spectateurs, de nombreuses autres, à caractère très violent, incitent les jeunes à des comportements beaucoup plus violents. La même observation s'applique aux jouets à caractère violent. De plus, le bruit a été identifié comme un agent stressant important.

5. CLIMAT FAMILIAL:

Il importe que l'enfant se sente accepté et apprécié et qu'il ne souffre pas de tensions exagérées à la maison causées par un trop grand nombre d'activités, l'absence de temps pour se détendre en famille, des disputes fréquentes etc. Le sentiment d'être aimé par ses deux parents et de recevoir une bonne dose d'attention et d'affection de chacun d'eux peuvent déterminer l'attitude de l'enfant.

6. ACTIVITES DE SOCIALISATION:

Les activités sportives et le scoutisme favorisent l'épanouissement personnel et social, tout en canalisant une bonne quantité d'énergie chez l'enfant. Celui-ci apprend entre autres la discipline personnelle, le sens des responsabilités, l'esprit d'équipe, le partage et développe la confiance et l'estime de soi.

Si après avoir tenu compte de tout ces facteurs, votre enfant vous paraît quand-même agité, d'autres facteurs peuvent être en cause: une question de tempérament, ou un retard de développement peuvent être responsable d'une faible capacité de concentration par exemple. Si le problème persiste, votre médecin de famille ou le pédiatre peuvent vous conseiller. Au besoin, ils vous achemineront vers des spécialistes pédopsychiatre, psychologue, etc.

Il serait très utile de discuter du comportement de votre enfant avec son titulaire de classe qui, si nécessaire, pourrait demander l'éclairage du psychologue scolaire.

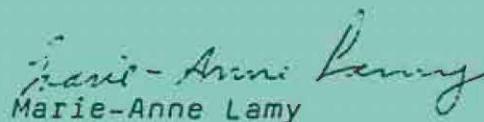
Enfin, il existerait une médication naturelle susceptible de venir en aide aux enfants agités:

Recette pour enfants agités ou nerveux

Sirop de Saindoz (acheter en pharmacie aux aliments naturels)
donner 1 cuillère à thé 3 fois par jour
pendant 1 mois
Arrêter 1 mois
recommencer

En même temps donner:

de l'huile de flétan en capsule de 400 unités internationales
1 capsule tous les jours


Marie-Anne Lamy

psychologue

Services personnels aux élèves

COMMISSION SCOLAIRE VAL-MONTS

PROGRAMME DE DIMINUTION
DES TENSIONS

GUIDE PÉDAGOGIQUE

© SOCIÉTÉ INTERNATIONALE DU PROGRAMME DE DIMINUTION DES TENSIONS INC., 1985
6054 Monkland, Montréal (Québec) H4A 1H2 CANADA Tél.: (514) 486-5597

LA RESPIRATION

1.1 ANATOMIE DE L'APPAREIL RESPIRATOIRE

L'appareil respiratoire se divise en deux parties:

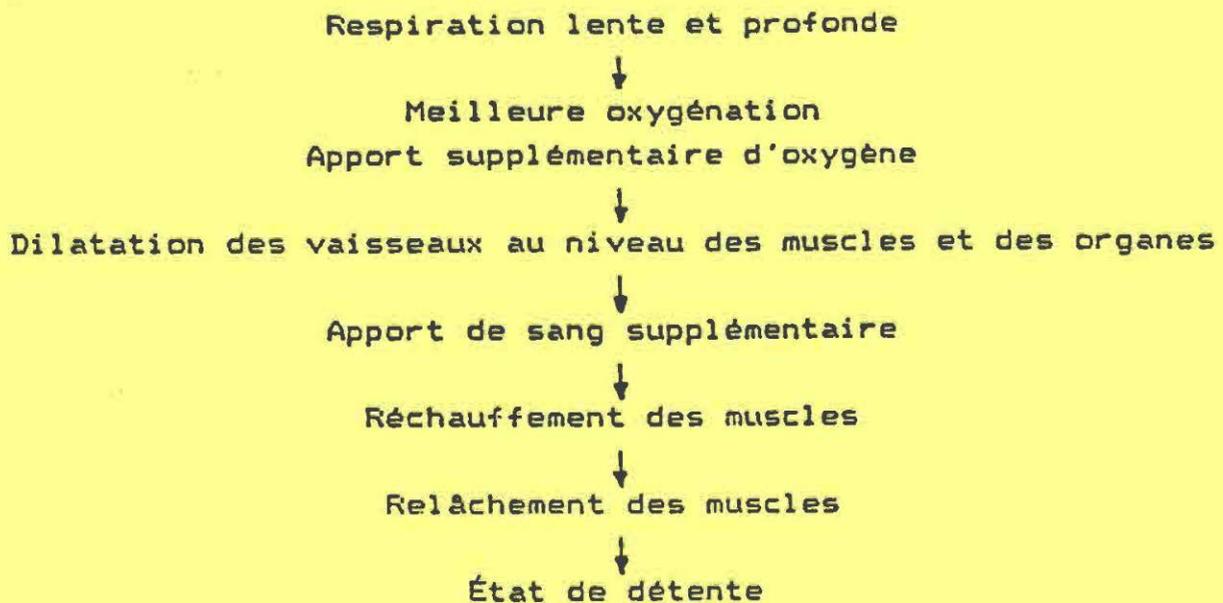
- les conduits aériens
ils amènent l'air ambiant aux poumons. Ils comprennent les fosses nasales, le pharynx, le larynx, la trachée et les bronches.
- les poumons
ils assurent l'apport d'oxygène aux cellules et évacuent le gaz carbonique par le biais du sang.

L'air pénètre d'abord par les narines et traverse successivement les cavités nasales, le pharynx, le larynx et la trachée. Cette dernière bifurque bientôt pour donner naissance aux deux branches principales dans lesquelles l'air s'engouffre. Celles-ci se ramifient successivement en bronches et en bronchioles et l'air parvient aux alvéoles. Le débit d'air, rapide dans la trachée, faiblit à chaque embranchement de l'arbre bronchique pour devenir nul dans les alvéoles. La direction du courant d'air s'inverse lors de l'expiration.

1.2 RÔLE DE L'OXYGÈNE

Les échanges gazeux qui commencent au niveau des bronchioles, correspondent à une combustion, à l'origine de la chaleur animale. Le métabolisme utilise l'oxygène pour brûler du combustible, processus qui libère du gaz carbonique.

1.3 EFFETS PHYSIOLOGIQUES DE LA RESPIRATION CONTRÔLÉE



La respiration contrôlée a pour effet d'abaisser les tensions. Comme il y a une constante interaction entre le physique et le psychique, la diminution des tensions au niveau du corps humain entraîne une diminution des tensions mentales et émotionnelles.

Cependant, il existe un état de tension normal et permanent pour le maintien du corps (positions debout, assise; flexion, mouvement ...) que l'on appelle tonus de vigilance.

Si nous accumulons des tensions inutiles, elles auront un effet néfaste tant au niveau organique que psychique; ce sont ces tensions que la respiration contrôlée diminue.

Nous concluons donc que la tension est l'état opposé à l'état de détente.

1.4 TECHNIQUE

a) Position:

- . Assis, le dos droit, la tête dans le prolongement du corps.
- . Les mains reposent sur les genoux.
- . Les ceintures sont desserrées.
- . Les élèves observent l'enseignant qui mime le gonflement et le dégonflement d'un ballon (en écartant les mains l'une de l'autre et en les rapprochant).

b) Méthode:

- . La respiration s'effectue par le nez, bouche fermée, mâchoires relâchées.
- . Je vide l'air complètement.
- . J'inspire lentement et profondément, au rythme de l'écartement des mains de l'enseignant, trois à cinq secondes.
- . Je retiens mon souffle (les mains sont arrêtées), trois à cinq secondes.
- . J'expire très lentement (en suivant les mains qui se rapprochent jusqu'à se toucher), six à huit secondes.
- . L'air est complètement expulsé.
- . Répéter le cycle trois fois.
- . Retour à la respiration normale, calme et lente, au rythme de chacun.

LA RELAXATION

2.1 INTRODUCTION

Dès l'école primaire, l'éducation de l'enfant pris en charge par l'enseignant, est axée principalement sur l'apprentissage. Or les enfants d'aujourd'hui sont épuisés par la multiplicité des stimuli sensoriels. Les libérer de l'agitation et du stress qui bloquent leurs facultés apparaît comme un besoin essentiel. Pour y parvenir en classe, les attitudes relaxantes telles que les mains sur les yeux ou la tête sur le pupitre, ne peuvent à elles seules favoriser de meilleures dispositions à l'apprentissage. La formule la plus efficace s'avère, au niveau physique, l'alliance entre la relaxation et un bon degré du tonus musculaire (vitalité).

Réussir la relaxation en classe pré-suppose que l'enseignant soit lui-même motivé, et qu'il ait conscience que la relaxation ne supprimera pas l'excitation naturelle de l'enfant. Par ailleurs, les enfants se relaxent très vite et en profondeur dans un contexte approprié. La relaxation dans l'enseignement représente tout autre chose qu'un divertissement ou une pause superflue: il s'agit d'un moment privilégié où on donne à l'enfant un moyen concret d'améliorer sa qualité de vie.

De plus, il est important de noter que la relaxation n'est pas synonyme d'inconscience: le relâchement des tensions ne se fait pas au dépens de la vigilance et de l'éveil.

Introduite dans son sens premier, c'est-à-dire à l'opposé de l'état de somnolence auquel l'associent les préjugés, la relaxation bien conduite rend l'élève apte à un effort d'attention plus soutenu. Dans le cadre de l'apprentissage, elle a pour effet de ranimer les énergies et de fortifier la présence d'esprit. En effet, l'élève va rassembler ses énergies dispersées et retrouver la capacité de fixer son attention sur un point précis. Il aborde la leçon quelle qu'elle soit dans d'excellentes dispositions pour son apprentissage.

2.2 NOTION DE CONTRACTION ET DÉCONTRACTION

Chaque action implique que l'on contracte certains muscles dans le corps. C'est vrai aussi bien pour les activités vitales, comme la respiration, que toute autre activité, comme la parole. Chaque mouvement dépend d'un raccourcissement de fibres musculaires. Les muscles comptent pour environ la moitié du poids de l'ensemble du corps. Chaque muscle est doté d'un double réseau de nerfs. Un ensemble de nerfs apporte les messages au muscle (nerfs moteurs), tandis qu'un autre ensemble véhicule les messages qui proviennent des muscles jusqu'au cerveau et à la moëlle épinière (nerfs sensitifs). Quand les nerfs qui arrivent à un muscle sont actifs, ce muscle l'est aussi. L'activité neuro-musculaire est de nature chimique. Le message court le long des nerfs comme une onde électrique. Les décharges ou les influx nerveux dans les muscles produisent alors des contractions musculaires.

Par opposition, on parle de décontraction lorsque le muscle, flasque et sans mouvement, n'offre aucune résistance. Quand les muscles sont en état de décontraction, de relaxation complète, les nerfs moteurs et sensitifs ne transmettent aucun message. Ils sont complètement inactifs.

2.3 EFFETS PHYSIOLOGIQUES DE LA RELAXATION

a) picotements

Certains élèves ressentent des picotements, des démangeaisons ou des fourmillements. Ce sont des prémices d'un état de relaxation. Ce phénomène quoique naturel, n'est ni constant ni généralisé.

b) variations thermiques

Pendant la relaxation, la température du corps augmente de 1 à 1,5 °C. Ce phénomène physiologique est dû à une augmentation du flux sanguin lié à la vaso-dilatation.

Par contre, il se produit en fin de séance de relaxation, le phénomène inverse c'est-à-dire une baisse thermique, conséquence normale du ralentissement de l'activité métabolique.

c) lourdeur

La lourdeur est due au relâchement des muscles antagonistes d'un membre, lié à la baisse du tonus de vigilance. Ce phénomène n'est pas subjectif mais physiologique puisque cette lourdeur correspond au poids réel du membre relâché et détendu.

d) sommeil

Il est assez courant que les élèves s'endorment durant la séance de relaxation. Ces élèves peuvent être considérés comme privilégiés car ces quelques minutes de sommeil, par sa qualité, leur permet de récupérer rapidement d'une fatigue ou d'un manque de sommeil. Le réveil s'effectuera alors de façon individuelle, en appelant doucement chaque élève par son prénom.

2.4 PRÉPARATION

a) local

Le local doit être de dimensions suffisamment grandes afin de pouvoir y allonger les élèves et circuler librement entre ces derniers.

Des fenêtres doivent permettre d'aérer la pièce entre les séances. Ces dernières sont réalisées, les lumières éteintes et les rideaux tirés afin de créer une pénombre. La séance de relaxation se passe dans un atmosphère de calme et de silence; c'est pourquoi il est conseillé de choisir un local à l'écart de toute circulation bruyante et doté d'une bonne acoustique (sans écho).

b) matériel

1. tapis suffisamment épais et confortables afin que l'élève puisse s'étendre sur le dos sans être incommodé. Il faut qu'il soit confortablement installé. Idéalement, le matériel devrait comprendre également une couverture et un petit coussin.
2. un système de son avec deux haut-parleurs, un lecteur de cassettes et un micro que l'enseignant utilisera pour réaliser la séance de relaxation.

c) mise en place

Les tapis sont installés dans le même sens et suffisamment espacés pour faciliter la circulation de l'enseignant entre les élèves.

2.5 PLAN D'UNE SÉANCE DE RELAXATION

1. Activité de respiration contrôlée et intégration du
(4 min.) local
2. Détente guidée par l'éducateur (voir technique)
(14 min.) avec support musical.
3. Musique seulement.
(7 min.)
4. Réveil et retour en classe.
(5 min.)

2.6 DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

EN CLASSE

Pratiquer la respiration contrôlée et quitter la classe pour la salle de relaxation. Les élèves doivent être avertis que la séance commence à ce moment déjà et qu'il est important de se déplacer dans le silence le plus total.

MISE EN PLACE

- Faire entrer les élèves sans précipitation.
- S'installer calmement, doucement, sans courir, sans faire de bruit.
- Enlever les souliers, les lunettes, les boucles dans les cheveux, desserrer les ceintures.
- S'allonger sur le dos, la tête droite (toutes les têtes sont orientées dans la même direction afin de faciliter le repérage), fermer les yeux et attendre.
- Rappeler aux élèves de faire comme si chacun était seul dans la salle et de ne pas s'occuper de ce qui se passe autour d'eux.
- Si certains s'agitent encore ou n'ont pas adopté la position requise, leur accorder une attention particulière en répétant au micro les consignes d'installation, jusqu'à ce que tout le monde soit installé:

"Vous êtes allongés sur le dos,
la tête droite,
les bras le long du corps,
les yeux sont fermés."

DÉBUT DE LA SÉANCE DE RELAXATION

- Repérer les enfants qui changent de position et les ramener à la position initiale en répétant les consignes d'installation. L'intervention ne doit se faire que lorsque la détente est complétée au niveau d'un membre. Exemple: le pied et la jambe droite sont terminés, faire l'intervention nécessaire et passer à l'autre jambe.
- Si les enfants ne comprennent pas les indications au cours de la relaxation, les formuler d'une autre façon, jusqu'à ce qu'ils rectifient leur position.

MUSIQUE

- Lorsque vous circulez entre les enfants, utiliser les espaces entre les rangs. Ne jamais enjamber les enfants.
- Sécuriser les enfants qui manifestent encore des tensions, en leur prenant les tempes à deux mains, délicatement, ou en leur chuchotant à l'oreille de fixer leur attention sur la musique et de se laisser aller complètement.
- Pour les cas plus agités, poser la main gauche sur le front et la main droite sur l'abdomen quelques instants.
- Déplisser les fronts tendus avec les pouces en effectuant des effleurages légers au-dessus des sourcils.
- Repérer les pieds ou les mains tendus: écarter délicatement les pieds tendus et ouvrir délicatement les mains contractées (fermées en poings).

RÉVEIL

- Lorsque la musique est terminée, faire fermer et ouvrir rapidement la main d'abord, puis plier le bras; pour la jambe, remuer le pied d'abord, puis plier la jambe.
- Faire asseoir les enfants doucement et en silence.
- Recommander à la fin de la relaxation de garder le plus longtemps possible le silence et le calme qui est entré en eux.
- Retour en classe et dessin libre ou expression écrite.
(voir 3.2)

2.7 TECHNIQUE

Vous êtes allongés sur le dos

Les bras, le long du corps

La tête droite

Les yeux fermés

Nous allons faire une séance de relaxation ensemble

Pour cela, suivez les indications que l'on vous donne afin d'atteindre une détente complète

Prenez une inspiration lente et profonde par le nez...

et expirez lentement...

Encore une fois, inspirez profondément...

et expirez lentement...

Pensez maintenant à votre pied droit, Relâchez-le...
décontractez-le... et laissez-le reposer mollement,
sans effort

On remonte le long de la jambe droite que l'on décontracte...
que l'on détend... et qui se relâche...

Maintenant, la jambe droite, dans sa totalité, repose confortablement installée, calmement

Et progressivement, elle va devenir lourde, elle va devenir
lourde... lourde... très lourde... sans qu'on fasse d'effort,
sans qu'on y pense, elle va devenir de plus en plus lourde...

On quitte la jambe droite et on passe à la jambe gauche

On relâche le pied gauche, on le décontracte... on le

détend... on abandonne mollement le pied gauche,
sans effort

On remonte le long de la jambe gauche, que l'on décontracte...
que l'on détend... que l'on relâche..

Maintenant la jambe gauche, depuis le pied jusqu'à la hanche,
repose complètement relâchée et devient molle, molle et
lourde, lourde... très lourde... de plus en plus lourde...
sans qu'on fasse d'effort

On ne pense plus aux jambes, on les laisse reposer tranquil-
lement, calmement
et l'on prend une inspiration lente et profonde par le nez...
on expire doucement... doucement... lentement...
Quand c'est fini, on recommence encore une fois, inspirez
profondément, lentement... et expirez encore une autre fois

Bien...maintenant, on reprend une respiration normale, sur un
rythme calme et lent

Pensez maintenant à votre main droite
Laissez-la posée, ouverte, les doigts relâchés, sans
effort... votre main repose mollement, calmement, sans effort

On remonte le long du bras droit que l'on décontracte...
que l'on détend... et qui se relâche...

Le bras droit dans sa totalité, depuis la main jusqu'à
l'épaule, repose confortablement installé, mollement, et peu à
peu, il va devenir lourd... lourd... très lourd... sans qu'on
y pense, de plus en plus lourd...

On quitte le bras droit, on passe au bras gauche
On relâche la main, les doigts ouverts... la main molle repose
tranquillement, sans effort

On remonte le long du bras gauche que l'on décontracte...

que l'on détend... qui se relâche...

Votre bras gauche dans sa totalité, depuis la main jusqu'à l'épaule, repose confortablement installé, calmement... il est relâché et peu à peu il va s'alourdir de plus en plus, il va devenir lourd... lourd... très lourd... de plus en plus lourd...

On ne pense plus aux bras et on prend une inspiration lente et profonde par le nez... expirez lentement, tout doucement... Encore une fois, inspirez profondément et lentement... et expirez tout doucement sans forcer...

Maintenant, on va s'occuper du visage, on va relâcher le muscle du front, on relâche les sourcils, les paupières, les joues, les lèvres, les mâchoires sont desserrées

Tous les muscles du cou sont décontractés, tous les muscles de la nuque sont détendus et relâchés, les tensions au niveau de la nuque diminuent, diminuent de plus en plus

Tout votre corps est confortablement installé maintenant, complètement relâché... complètement détendu...

Vous fixez votre attention sur la musique

Ne pensez pas à ce que vous avez fait avant ou à ce que vous ferez ensuite, laissez-vous bercer par la musique, laissez-vous aller...

Si une image ou une pensée attire votre attention, ramenez votre attention sur la musique

Laissez-vous aller complètement...

Laissez-vous porter par la musique...

MUSIQUE SEULEMENT (7 minutes)

RÉVEIL:

Maintenant, ouvrez les yeux...

Faites des cercles avec votre pied droit

Pliez la jambe droite

Dépliez la jambe droite et reposez-la

MÊME CHOSE POUR LA JAMBE GAUCHE, LE BRAS DROIT ET LE BRAS GAUCHE.

Et doucement, à votre rythme, sans parler, assoyez-vous *

* Pour l'ensemble de cette activité, il faudra adapter le langage et la méthode en fonction de l'âge concerné, de façon à ce que cela reste simple et intéressant

G 5657

ex.2

Tremblay, R.

AUTEUR	Calme-toi un peu!		
	Une étude descriptive des pra- tiques de relaxation ds les		
TITRE	écoles élémentaires ler cycle du territoire du DSC Honoré		
DATE	NUMÉRO DU LECTEUR	DATE	NUMÉRO DU LECTEUR

5/8

G 5657
ex.2

