

# L'application pédagogique de la **visualisation** en milieu scolaire

Renée Guimond-Plourde

La visualisation pour moi, c'est, tu t'assois, tu relaxes, tu mets de la musique relaxante et tu te visualises en train de faire quelque chose que tu as peur de ne pas bien réussir. (Zoé)

## Mise en **situation**

Zoé s'installe confortablement à son pupitre, ferme les yeux et se laisse bercer par un extrait du concerto en fa mineur de Bach. Les lumières sont tamisées, le silence s'installe dans la classe et chacun entreprend un voyage imaginaire. Guidée par l'enseignante, Zoé se centre sur sa respiration. Elle imagine que l'air inspiré est constitué de petites bulles qui circulent et qui viennent se déposer doucement dans son ventre. À mesure que son ventre gonfle, elle imagine que ses soucis, ses tensions, ses peurs, ses inquiétudes, ses distractions, sa fatigue, ses pensées négatives, son anxiété, tout ce qui l'empêche de se sentir en paix avec elle-même s'installe à l'intérieur des petites bulles. En expirant, elle voit les bulles sortir par sa bouche et s'envoler, emportant tout ce qui peut nuire à l'ici et maintenant. Une sensation de bien-être circule et détend chacune des parties de son corps. Après quelques instants, le calme s'installe, Zoé se sent confiante, sereine. À la fin de l'exercice, elle partage avec ses compagnes et compagnons de 5<sup>e</sup> année ce qu'elle a vécu et se sent prête à entreprendre la tâche qui l'attend, un examen de français.

Comme d'autres élèves de cette école primaire, Zoé a appris à reconnaître ce

qu'est le stress et à utiliser des moyens naturels, dont la visualisation, pour s'en faire un allié. En étant soutenue par ses parents et ses enseignantes, elle a appris à se servir de son imagination, faculté du cerveau humain capable d'évoquer des images et d'anticiper une action future. C'est ainsi qu'elle a exploré un large éventail d'applications de la visualisation qu'elle continuera d'exploiter elle-même durant ses années d'étude.

## Introduction

*Le stress ça s'apprend tôt; Le stress de l'écolier; Apprendre à gérer son stress dès l'école primaire; Le burn-out des jeunes* : voilà autant de titres évocateurs, puisés dans les études et les revues nord-américaines, qui soulignent l'existence du stress chez l'enfant. Est stressant, dans son sens le plus large, tout événement perçu comme menaçant et qui exige un ajustement dépassant le cadre des ressources personnelles habituelles. Le stress vécu par l'enfant d'aujourd'hui est un objet de préoccupation pour les parents, les professionnels de la santé et du milieu scolaire, ainsi que pour les chercheurs. D'ailleurs, à ce propos, le rapport du Comité consultatif fédéral, provincial et territorial sur la santé de la population canadienne reconnaît que les enfants d'aujourd'hui doivent

s'adapter à un stress accru à un âge plus précoce que la génération précédent<sup>1</sup>. De plus, nombre de travaux recensés permettent de rendre compte que, pour plusieurs chercheurs et éducateurs, suffisamment d'indices laissent deviner que des effets inquiétants sur la santé et sur le rendement scolaire des enfants sont engendrés, ou du moins accentués, par un stress qui dépasse leur capacité individuelle d'ajustement. C'est d'ailleurs en s'appuyant sur ces constats que des stratégies d'intervention préventives en gestion du stress chez l'élève ont été élaborées en milieu scolaire depuis une quinzaine d'années.

## Contextualisation

Le Projet en gestion du stress chez l'enfant a débuté en 1988, à l'école primaire Notre-Dame d'Edmundston (Nouveau-Brunswick). La démarche a été amorcée par une recherche exploratoire sur le stress chez l'enfant tel que perçu et vécu par les 35 membres du personnel, les 434 élèves et leurs parents<sup>2</sup>. Chaque groupe (personnel, élèves et parents) a reçu un questionnaire différent. Le sondage visait premièrement à sensibiliser les différents groupes à l'existence du stress chez l'enfant; deuxièmement, à déceler leurs attitudes face au





stress; et, finalement à recueillir commentaires et suggestions sur des mesures concrètes pour améliorer la qualité de vie à l'école. Les résultats des 787 questionnaires analysés - dont 443 contenaient des commentaires - ont conduit à l'élaboration d'un programme de gestion du stress. C'est ainsi que durant l'année scolaire 1991-1992, d'un commun accord, le personnel et les parents se sont engagés dans un programme de formation qui leur a permis d'explorer un éventail de méthodes de relaxation reconnues pour leurs bienfaits auprès des enfants. Outre l'importance du partenariat enseignantes-parents comme fil conducteur de la mise sur pied du projet, la formation a été centrée sur l'enfant et plus particulièrement sur la relation pédagogique parent-enfant, enseignante-élève. À la fin de 1992, tout le personnel ainsi que deux familles sur trois avaient profité de la formation offerte.

La visualisation, « une méthode de gestion du stress qui exploite au maximum le potentiel du cerveau au moyen d'images<sup>3</sup> », a été l'approche privilégiée à l'intérieur de la formation. Le processus de la visualisation appliqué auprès des élèves de l'école Notre-Dame respectait l'approche en six étapes de Galyean<sup>4</sup>, soit: 1) la détente, 2) la con-

centration, 3) la présence au corps et aux sensations, 4) l'imagerie, 5) l'expression et la communication, puis 6) la réflexion. L'enseignante ou le parent guide la visualisation en suivant un texte proposé ou en l'adaptant selon les besoins et les buts poursuivis.

Ce projet de partenariat école-famille a trouvé écho dans différents médias de la province, tant du côté francophone qu'anglophone, et hors des frontières du Nouveau-Brunswick. En 1994-1995, le ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick décernait d'ailleurs à l'école le prestigieux *Prix d'excellence dans l'enseignement*. Cette reconnaissance venait honorer la contribution de cette démarche novatrice en vue de la promotion d'une meilleure qualité de vie en milieu scolaire. Le *Projet en gestion du stress chez l'enfant* s'affiche, depuis maintenant plus de dix ans, comme un espace créatif pour l'enseignement et les interactions entre les différents acteurs du système éducatif et ce, dans un cadre où l'enfant apprend tôt à reconnaître et à gérer les stress quotidiens de l'ère contemporaine.

### La **visualisation** et son application pédagogique

La visualisation prend ses racines dans une tradition millénaire et fait référence

**Zoé s'installe confortablement à son pupitre, ferme les yeux et se laisse bercer par un extrait du concerto en fa mineur de Bach. Les lumières sont tamisées, le silence s'installe dans la classe et chacun entreprend un voyage imaginaire.**

au mode de pensée en images, comme désignation des activités mentales humaines, qui a précédé la pensée recourant aux mots chez l'être humain. À l'ère contemporaine, la visualisation se définit comme un « processus par lequel des gens sont guidés dans des voyages intérieurs de l'esprit et réagissent à certains thèmes ou suggestions au moyen d'images mentales<sup>5</sup> ».

Même si, depuis une trentaine d'années, on note un intérêt croissant pour la visualisation dans le sport, la médecine et la psychologie, son utilisation en tant qu'approche pédagogique

## RECAP

The *Projet en gestion du stress chez les enfants* (Stress Management in Children Project) was initiated at the Notre-Dame Primary School in Edmunston (New Brunswick) after an initial exploratory survey of the 35 members of the school staff, the 434 students and their parents about the stress experienced by children. The main tool used for stress reduction is visualization. Visualization is defined as a process whereby people respond to certain themes or suggestions through mental images. Even though visualization has been used in sport and medicine for quite some time, its use in the classroom setting is relatively recent. In this context, it is used to manage stress, as a learning method, a tool for emotional development and a means to explore different levels of consciousness.

intégrée à la grille horaire et comme pratique en salle de classe est relativement récente. En effet, aux États-Unis et au Canada, ce n'est que depuis la fin des années 70, surtout au primaire, qu'on y a recours. Dans une perspective d'approche pédagogique, la visualisation est utilisée comme moyen de gérer le stress, comme méthode d'apprentissage des matières scolaires, comme outil de développement affectif et comme moyen d'exploitation des différents niveaux de conscience.

Comme moyen de gérer le stress, la visualisation veut préparer l'élève à apprendre, en réduisant les tensions ou les énergies négatives liées à l'apprentissage. Comme méthode d'apprentissage des matières scolaires, elle recherche une accélération dans l'apprentissage des notions de base, des habiletés techniques et psychomotrices; elle aspire au développement de la concentration, de la motivation et de la confiance, et, par le fait même, à l'image positive de soi. Comme outil de développement affectif, elle sollicite l'approfondissement de la dimension affective et de la conscience de soi par l'acquisition d'habiletés introspectives, de compréhension de soi, de

résolution pacifique des conflits et d'affirmation des émotions. Et enfin, comme moyen d'exploitation des différents niveaux de conscience, la visualisation vise à accroître la conscience globale et le sentiment d'unité avec toute la création.

### Quand les jeunes deviennent **sujets d'une histoire**

C'est en laissant un espace de parole à des jeunes de fin de secondaire qui, lors de l'implantation du *Projet en gestion du stress chez l'enfant* de l'école Notre Dame, étaient en 5<sup>e</sup> ou en 6<sup>e</sup> année, qu'a émergé la connaissance à partir de l'expression même de ces sujets-collaborateurs. En octobre 1991, ces élèves ont été initiés à la visualisation par leur enseignant ou leurs parents, et ont participé à des exercices en salle de classe ou à la maison durant au moins une année scolaire, y compris l'année 1991-1992. De plus, ils ont fait eux-mêmes l'expérience

des exercices de visualisation après la phase initiale. De cet angle d'approche, le choix de donner la voix à des adolescentes et adolescents contribue à l'enrichissement d'un horizon peu exploré dans le domaine de la recherche contemporaine en éducation: une position qui considère les jeunes comme sujets d'une histoire plutôt qu'objets de questionnement.

Centrée sur le sens de l'expérience de visualisation vécue, l'analyse des entretiens en face-à-face offre un espace de compréhension qui éclaire les apprentissages réalisés tels que décrits par les principales personnes concernées. C'est ainsi que les jeunes reconnaissent avoir développé des attitudes qui les préparent à faire face aux situations stressantes, autant en milieu scolaire et familial, qu'à l'extérieur de

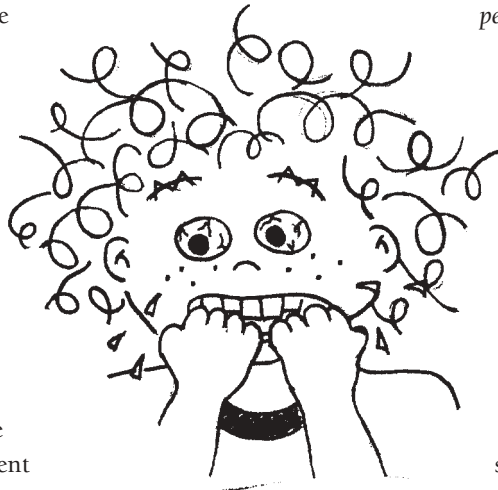
ces cercles. *Si jamais je me sens stressée, je vais m'asseoir et je vais penser à mon affaire. Ça me calme mais en même temps, ça me donne de l'énergie...*, constate une adolescente. Une autre reconnaît que son rapport avec les évaluations scolaires est modifié : *À toutes les fois que ça parlait d'examens, ça m'énervait tout le temps... Quand je suis vraiment vraiment stressée, que j'ai peur de faire un test, je m'assois juste une minute ou deux, je me relaxe.*

Pour ce qui est de l'apprentissage des matières scolaires, certains jeunes notent un accroissement de leur capacité de concentration. *Je ne comprenais pas ce que ça (visualisation) allait nous donner... Plus qu'on en faisait, plus que c'était facile, plus que je pouvais me concentrer,* note un adolescent. Pour d'autres, ce développement de la concentration contribue à un apprentissage différent. *Je me détendais et en même temps, je me concentrais vraiment, ou peut-être même en me détendant, je pensais à ma matière que je savais déjà,* constate un autre.

Les sujets-collaborateurs, chacun dans leurs mots, rendent compte de l'acquisition d'habiletés introspectives qui les ont conduits à une meilleure connaissance de soi tout en permettant la création de liens interpersonnels plus profonds avec les autres.

### Des pistes de **réflexion**

L'étude de cette intervention en gestion du stress a renoncé à l'ambition d'expliquer une expérience telle que vécue par des jeunes et a plutôt opté pour un espace d'écoute, de compréhension, de réflexion et de création de sens. Elle a dépassé l'analyse descriptive pour s'engager sur le terrain interprétatif. Par conséquent, une nouvelle piste soulevée par le partage des jeunes est reliée au climat d'apprentissage de la salle de classe. Pour les sujets-collaborateurs, le





La visualisation prend ses racines dans une tradition millénaire et fait référence au mode de pensée en images, comme désignation des activités mentales humaines, qui a précédé la pensée recourant aux mots chez l'être humain.

milieu scolaire est renouvelé. C'est ainsi qu'une adolescente le compare à ses années antérieures et parle d'une transformation: *On se levait le matin et on avait envie d'aller à l'école. On travaillait fort mais on aimait cela travailler. Elle (enseignante) nous faisait travailler d'une façon que c'était le fun.* Une autre parle d'une transformation face aux évaluations : *Elle (enseignante) avait de belles méthodes pour nous apprendre. Avant chaque test, elle nous les (mots d'orthographe) faisait visualiser... Avec des mots comme « Edmundston », à toutes les fois que je l'écris maintenant, je pense tout le temps à la manière qu'elle l'avait expliqué à travers une petite histoire.*

Les mises en situation telles que décrites par les jeunes peuvent contribuer à renouveler l'enseignement des programmes scolaires car elles permettent de recevoir, de traiter, de recréer et d'exprimer un matériel cognitif en correspondance avec le système de croyances et de valeurs de chaque élève. Sous ce rapport, non seulement l'élève apprend quelque chose sur la matière présentée mais en plus, il apprend quelque chose sur lui-même. La visualisation peut donc être proposée comme une ressource permettant, au-delà du développement des capacités intellectuelles, le développement de toutes les dimensions (physique, émotionnelle, sociale, psychologique et spirituelle) de chaque élève.


Si les sujets-collaborateurs reconnaissent l'importance d'avoir un accompagnement soutenu au début, chacun souligne à sa façon que l'utilisation de la visualisation dépasse le contexte de l'intervention pédagogique. La visualisation est une activité solitaire que chacun a intégré dans sa vie quotidienne. Ils y réfèrent spontanément. *Si je me couche et que j'écoute une musique relaxante, sans avoir besoin de me visualiser, ça vient tout seul, relate cette élève de 11<sup>e</sup> année. Pour un adolescent, c'est une activité qui est devenue consciente : ...je faisais pas mal de visualisation puis je ne m'en rendais pas vraiment compte... On dirait que plus j'ai vieilli, plus j'en faisais sans m'en apercevoir... C'était naturel !*

Pour réaliser l'apprentissage de ce moyen, une des conditions importantes réside dans le temps nécessaire à lui consacrer, car c'est un cheminement nécessitant une émergence lente et progressive. Pareil processus exige que l'élève reçoive des informations de quelqu'un d'autre, qu'il les transforme en les assimilant. C'est ainsi que, depuis le primaire, chacun a élaboré des stratégies adaptées à des situations et à des contextes hors des milieux scolaire et familial et débordant les cadres cognitif et affectif. L'apprentissage de la visualisation, tel que les jeunes nous l'ont révélé, relève d'un processus selon lequel la connaissance est créée par la personne à travers une transformation vécue dans une expérience. En ce sens, les connaissances apprises sont nécessairement différentes de celles qui ont été enseignées. Il y a eu, pour chacun des sujets-collaborateurs, intégration personnelle.

Si le processus de visualisation tient plus de l'accompagnement que des procédures d'intervention directives, les balises transmises par l'enseignante ou les parents deviennent, au fil du temps, des points de repère significatifs pour

explorer soi-même le potentiel de cette méthode. De plus, on peut noter une dimension dynamique, circulaire et continue selon laquelle la pratique entraîne de nouveaux apprentissages qui, à leur tour, suscitent une prise de conscience, ainsi que de nouvelles situations où il est propice d'agir. C'est en ce sens que les apprentissages révélés ont permis aux jeunes de relier savoir, savoir-être et savoir-faire variés en plus de mobiliser leurs ressources, tant cognitives, pratiques, personnelles que relationnelles.

## Conclusion

L'espace de compréhension décrit par les jeunes ouvre donc la porte à l'utilisation de la visualisation comme complément à l'éducation traditionnelle plutôt que comme suggestion de voie alternative en milieu scolaire. Ainsi, la visualisation ne se présente pas comme une matière de plus dans la grille horaire mais comme une possibilité de finaliser les apprentissages que l'école dispense et qui touchent toutes les dimensions de la personne. 

Pour consulter la version intégrale de cet article, allez à la section



Publications du site Internet de l'ACE ([www.acea.ca/french/f-publications.phtml](http://www.acea.ca/french/f-publications.phtml)) et cliquez sur Education Canada.

- 1 Comité consultatif fédéral-provincial-territorial sur la santé de la population (CCSP), *Pour un avenir en santé: Deuxième rapport sur la santé de la population canadienne*. (Ottawa, ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux, 1999), p. 90
- 2 Renée Guimond-Plourde en collaboration avec B. Bérubé et M. Maillet, *Le stress chez l'enfant: Rapport des sondages* (novembre 1989).
- 3 F Bérubé-St-Amand, « Mon jardin secret... Projet de relaxation à l'école », La revue des *Échanges de l'Association Francophone Internationale des Directeurs d'Établissements Scolaires*, vol. 10, n° 3 (1993), p.3.
- 4 B. C. Galyean, *Visualisation, apprentissage et conscience*, (Sainte-Foy, Centre d'Intégration de la Personne de Québec Inc, 1986).
- 5 Ibid., p. 23.

**Renée Guimond-Plourde** détient un baccalauréat en sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et une maîtrise en éducation de l'Université du Québec à Rimouski. Elle est chargée de cours en Éducation et en Éducation permanente à l'Université de Moncton (Campus d'Edmundston). Auparavant, elle était infirmière en milieu hospitalier. Elle s'est ensuite dirigée vers la promotion de la santé en milieu scolaire, puis l'enseignement auprès des femmes enceintes et des futures infirmières. Elle poursuit actuellement un doctorat en éducation.